

White Feather: Über Mitgefühl



Mitgefühl heißt „Mit-Fühlen, doch nicht „Mit-Leiden“. Das solltest du nicht verwechseln!

Denn jedes Leiden, ob es nun selbst-erlebtes oder mit-erlebtes Leid betrifft, sammelt Minus-Punkte auf dem Lebensfreude-Konto.

Niemandem nutzt es, wenn du dich schlechter fühlst, nur weil du Anteil an etwas nimmst, was jemand anderem geschehen ist. Doch es ist äußerst hilfreich, wenn du nachempfinden kannst, wie es dem anderen geht, und dabei emotional stabil bleibst, um ihm zur Seite zu stehen.

Logisch – das leuchtet jedem ein.

Dennoch ist es in der Praxis manchmal gar nicht so leicht, diese Unterscheidung einzuhalten ...

Wie kannst du das lernen?

Besinne dich auf den Göttlichen Funken in deinem Herzen. Lasse ihn immer größer und strahlender werden, bis er dich warm und weich in gold-weißes Licht einhüllt.



So kannst du dein Herz für den anderen offen halten, ohne dass dich sein Leid unmittelbar (be)trifft.

Und gleichzeitig wirst sowohl du als auch der andere durch dieses universelle Licht gestärkt. Nimm ihn ruhig mit hinein! ;-)

So wirst du immer empfänglicher für die Gefühle anderer Menschen, ohne dass dein Energiesystem geschwächt wird oder du selbst dadurch „runtergezogen“ wirst.

Außerdem kannst du dadurch lernen, dich mit Gefühlen auseinanderzusetzen, ohne dich selbst in eine entsprechende Situation begeben zu müssen. Es ist also eine Art „homöopathische“ Immunisierung für dich. ;-)

Tipp: Was bei anderen funktioniert, geht auch bei dir selbst:

Wenn dich Gefühle übermannen (oder überfrauen), fokussiere dich auf den goldstrahlenden Göttlichen Funken in deinem Herzen. Bitte deinen Schutzengel, dich zu unterstützen, und lasse deinen Göttlichen Funken immer größer und strahlender werden. Dann betrachte dich in der Situation und gegebenenfalls mit dem entsprechenden Menschen wie auf einer Kino-Leinwand vor dir, und hülle auch diese Leinwand in das goldene Licht ein.

Nichtsdestotrotz ist es wichtig, dich dem Thema zu stellen, es aufzulösen. Aber das geht erheblich besser, schneller und nachhaltiger, wenn du gefühlsmäßig auf einem sichereren Boden stehst. Vielleicht gelingt es dir sogar, die Situation auf diese Weise an oder in dein Herz zu nehmen. Das wäre prima, weil alle weiteren Schritte dann noch leichter fallen ☺

Wichtig: Wann immer du deinen Göttlichen Funken ausdehnst, denk bitte daran, ihn anschließend wieder in dein Herzchakra zurückzunehmen. Denn noch ist die Welt nicht reif, jede Situation im Alltag mit dieser Offenheit bestehen zu können. Viel wesentlicher ist es, dass du lernst, deinen Göttlichen Funken je nach Gegebenheit wachsen zu lassen und wieder in dir wohlbehalten aufzubewahren.

Du entscheidest über den Grad deiner Anteilnahme und über dein Wohlbefinden.

Risiken und Nebenwirkungen:

Chancen und Auswirkungen:

- Empfänglichkeit für andere
- Bewusstsein über dich selbst
- Verbundenheitsgefühl
- Mehr Leichtigkeit und Ausgeglichenheit.

Viel Spaß beim Erkunden deines Göttlichen Funkens!

Euer White Feather

(gechannelt von Ilka Frank am 22.7.2013 - © Hannover 2013)

