

Mitleiden mit anderen und der Welt

nach Brad Yates, frei übersetzt und modifiziert von Hedda Christine Lückemeier

Handkante:

Auch wenn ich glaube, mich schlecht fühlen zu müssen
angesichts des ganzen Leids auf der Welt
wähle ich, mich zu lieben und mich auf jeden Fall zu akzeptieren.
Auch wenn ich glaube, mich schlecht fühlen zu müssen
angesichts des ganzen Leids auf der Welt
wähle ich, mich zu lieben und mich auf jeden Fall zu akzeptieren.
Ich wähle mir zu vergeben, was ich mit meinem Denken und Fühlen
unbewusst dazu beigetragen habe.
Auch wenn ich glaube, mich schlecht fühlen zu müssen
wegen des ganzen Leidens in der Welt,
sei es das Leiden eines Freundes
oder das Leiden von Menschen in einem anderen Land ...
Ich weiß, dass ich eine wahrhaft gute Person bin,
durch die Intensität des Schmerzes, den ich fühle.
Jene Menschen werden vielleicht nie wissen,
wie sehr ich leide, aber ich weiß es.
So beginne ich mich gut über mich selbst zu fühlen, weil ich so mitfühlend bin
noch während ich mich schlecht fühle.
Und wenn ich auch leiden muss,
wähle ich mich tief und vollkommen
zu lieben und zu akzeptieren und mir zu verzeihen.
Und auch all die Menschen, meine Eltern und Lehrer,
die mich gelehrt haben, dass Mitleid wertvoll sei.

EB: Dieses Bedürfnis, sich schlecht wegen anderer zu fühlen.

SE: Dieses Bedürfnis, solidarisch zu leiden.

UE: Dieses ganze Bedürfnis zu leiden

UN: um zu beweisen, was für ein guter Mensch ich bin.

CH: Durch die Intensität des Schmerzes, den ich erlebe,

CB: im Mitleiden mit anderen.

UA: Wirklich gute Leute sind gut

TH: weil sie sich so schlecht fühlen.

EB: Und doch, wenn ich mich umschaue

SE: sehe ich einige Menschen,

UE: denen das nichts ausmacht.

UN: Ich sehe auch glückliche Menschen.

CP: Diese Mistkerle!!

CB: Lesen Sie denn keine Nachrichten?

UA: Sehen sie denn nicht, was alles passiert?

TH: Jeder, der weiß, was los ist,

EB: und ein guter Mensch ist,
SE: muss sich elend fühlen.
UE: Es ist das einzig mitfühlende, was man tun kann.
UN: Und ich lasse diese Idee jetzt los.
CP: Ich lasse diese unsinnige Idee los, dass mein Leid ein wertvoller Beitrag sei.
CB: Ich kann mich gar nicht schlecht genug fühlen,
UA: als dass sich jemand anders dadurch besser fühlen würde.
TH: Ich kann mich nicht genug schuldig fühlen wegen meines Überflusses,

EB: als dass ich verhindern könnte, dass jemand verhungert.
SE: Und da wir alle verbunden sind,
UE: kann ich das Energieniveau der Erde nicht verbessern,
UN: indem ich meine Energie absinken lasse.
CH: So lasse ich jetzt das Bedürfnis los, dies zu tun.
CB: Ich schätze jene Leute,
UA: die mich lehrten mitzuleiden,
TH: weil sie wirklich glaubten

EB: dass es notwendig sei zu leiden.
SE: Dass dies ein Zeichen des Mitgefühls sei.
UE: Und vielleicht taten sie wirklich etwas
UN: um von Nutzen zu sein,
CH: aber viele Menschen
CB: sprechen darüber wie schlecht sie sich fühlen
UA: angesichts des Leidens anderer Menschen,
TH: doch tun nichts, um es zu ändern.

EB: Vielen Dank für dieses Nichts!
SE: Ich möchte lieber glücklich sein
UE: und anderen freiwillig dienen.
UN: Wenn ich z.B. an einer Tafel arbeiten sollte
CH: um Bedürftigen oder Obdachlosen Essen austeilte,
CB: möchte ich dies lieber mit einem Lächeln tun,
UA: als Essen auszuteilen
TH: mit einer Trauermiene.

EB: Etwas Essen mit einem freundlichen Blick wäre viel besser.
SE: Ich wähle, mich gut zu fühlen, mit dem, was ich gerade tue.
UE: Und ich tue etwas in diesem Augenblick.
UN: Denn wenn ich meine Schuldgefühle auflöse
CH: und meine Freude wieder entdecke,
CB: vergrößere ich die Freude auf der Welt.
UA: In diesem Moment, in diesem Augenblick,
TH: indem ich meine Negativität auflöse,

EB: stelle ich humanitäre Hilfe zur Verfügung.
SE: Und das fühlt sich so gut an
UE: dass ich mich sogar motiviert fühlen könnte
UN: andere Wege zu finden,
CH: um von Nutzen zu sein.
CB: Ich lösche diese alte Idee
UA: dass die einzige Sache, die mich motivieren wird
TH: zu dienen und anderen von Nutzen zu sein

EB: ein Gefühl des Mitleids für andere sei.
SE: Ich lasse diese Idee los,
UE: dass ich nur Wohltätigkeitsorganisationen unterstütze,
UN: wenn ich mich wirklich elend fühle durch das Leid anderer.
CH: Ich lösche jetzt diesen Unsinn.
CB: Ich muss nicht durch Elend, Armut und Leid motiviert werden,
UA: weder in meinem Leben oder durch Elend in der Welt.
TH: Ich lasse das Gefühl des mich „elend fühlen müssen“ jetzt los.

EB: Es gibt genug Verherrlichung des Leides,
SE: insbesondere durch die Idee des Kreuzweges,
UE: des Leidens Christi, der angeblich alle unsere Sünden
UN: durch den Tod am Kreuz gelöscht habe.
CH: Niemals würde ein liebender Vater seinem Sohn,
CB: als Teil von sich selbst so ein Leid antun, so ein Opfer abverlangen.
UA: Diese Idee hat schon selbst so viel Leid angerichtet.
TH: Und ich lasse sie los.

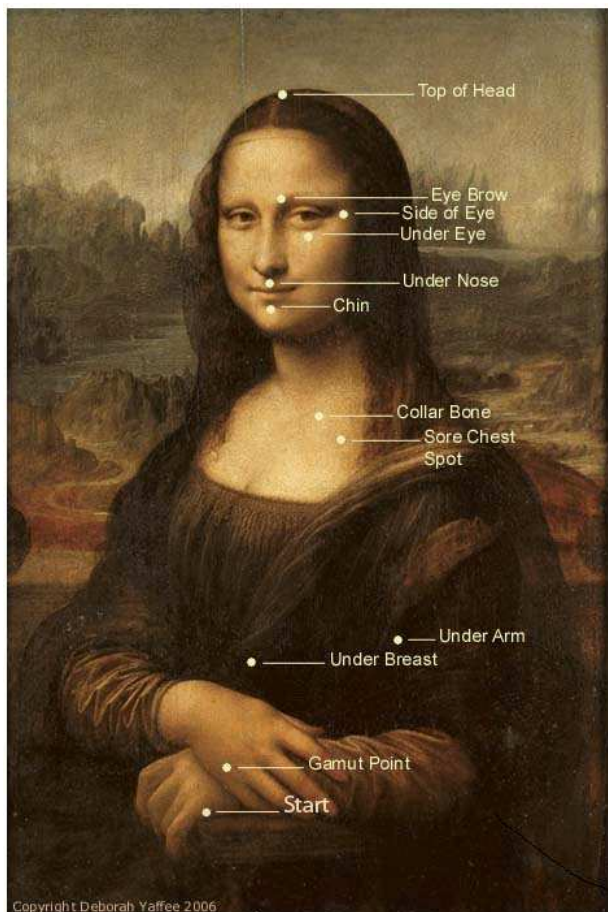
EB: Ich lasse alle diese Schuldgefühle los, die uns
SE: von Klerikern eingetrichtert wurden.
UE: Dass wir alle sündig und schuldig seien,
UN: Dass die Lust und die sexuellen Lustgefühle sündhaft seien.
CH: Sicher gibt es Perversionen und sexuelle Gewalt.
CB: Aber da der sexuelle Akt unserer Eintrittspforte in die Welt ist,
UA: kann daran erstmal nichts Sündhaftes sein.
TH: Es sei denn die Selbstbestimmung eines anderen Menschen wird verletzt.

EB: Während das Christentum das Leid verherrlicht,
SE: lehrt der Buddhismus die Überwindung des Leides.
UE: Das klingt schon besser.
UN: Allerdings braucht es in der neuen Energie diese anstrengende Praxis nicht
CH: Mitten in der Nacht schon stundenlang sitzen,
UA: bis der ganze Körper wehtut und die Blutzufuhr in den Beinen verhindert wird.
CB: Das mag gehen, wenn man so aufgewachsen ist, taugt aber wenig für uns.
UA: Wir können leicht und mühelos durch unseren Atem mit dem Göttlichen verbunden sein.
TH: Immer, wenn wir uns bewusst verbinden mit unserer Quelle, unserem größerem Selbst.

EB: Es gibt wirklich schon genug Elend auf der Welt.
 SE: Ich beseitige es von innen nach außen.
 UE: Und auch wenn ich glücklich bin und verbunden mit meiner Quelle
 UN: bewirkt dies nicht, dass ich das Elend so belassen will
 CH: Ich will nur meine Aufmerksamkeit auf das Erwünschte richten.
 CB: das bewahrt mich vor blindem Aktionismus.
 UA: Ich visualisiere die Welt, die ich mir wünsche und
 TH: verkörpere den Wandel, den ich sehen möchte.

EB: Ich wähle mich mit Leichtigkeit und Freude einzubringen.
 SE: und das Licht und die Quelle in den Leidenden zu erkennen.
 UE: Ich wähle die angebliche Pflicht zu leiden loszulassen.
 UN: Ich erlaube mir mich wirklich gut zu fühlen.
 CH: Ähnlich wie es der Dalai Lama vorlebt, jedoch ohne komplizierten Praktik,
 CB: inspiriert aus meiner Quelle, meinem inneren Wesen.
 UA: Ich erlaube Heiterkeit und Gelassenheit, Lust und Liebe
 TH: während ich mich befreie in Körper, Geist und Seele.

Nun atmen Sie tief ein und aus.



Start = Handkante
 EB = Augenbraue,
 SE = seitl. des Auges,
 UE = unterm Auge,
 UN = unter der Nase,
 CH = Kinngarbe
 CB = Schlüsselbein,
 UA = unterm Arm,
 TH = Kopf

Hier ohne Relevanz:
 Gamut Point; Sore Chest Point, Under Breast

www.lebenskrisen-meistern.de www.heddastiftung.de hechris@online.de

Hedda Christine Lückemeier Heilpraktikerin/Psychotherapie
 Ehrlichstr. 39 32105 Bad Salzuflen Telefon 05222/4729

Diese Klopfanleitung darf auf nicht kommerzielle Weise weitergegeben werden mit dieser Fußnote.