

## Mitgefühl

Heute schauen wir bei Yogaleicht das zweite der vier Elemente zur wahren Liebe etwas genauer an. Es ist das Mitgefühl.

Davor müssen wir uns aber noch bewusst werden, wieso es so wichtig ist, dass wir diese Herzensfähigkeit pflegen und auch als erstes für uns selbst aufbringen sollten.

Wir Menschen geraten leicht und vielleicht sogar oft ins Schwärmen über andere, und zwar nicht immer weil wir sie wirklich lieben und verstehen, sondern um uns einfach nur von unserem eigenen Leiden abzulenken.

Jetzt gebe ich dir den vierten Herz-Impuls mit auf deinen Weg, und das ist eben das:

### **Mitgefühl**

Das zweite Element wahrer Liebe ist Mitgefühl. Mitgefühl bezeichnet unsere Fähigkeit, das eigene Leiden und das eines anderen Menschen zu verstehen.

Wenn Sie Ihr eigenes Leid verstehen, werden Sie auch dem anderen helfen können, sein Leid zu verstehen.

Dieses Verstehen führt zu Mitgefühl und wirkt befreiend. Mit Achtsamkeit und tiefem Schauen verwandeln Sie Ihren eigenen Schmerz und den des anderen Menschen.

*Quellenangabe: Der Text «Mitgefühl» ist von Thich Nhat Hanh aus dem Buch «Einfach Lieben».*

Und so viel für den Moment, wir lassen jetzt diese weisen Worte von Thich Nhat Hanh zum Mitgefühl noch etwas wirken.

Namasté Corinne