



3 und 3 gleich ACHTsamkeit - mal anders gedACHT

Dualität und die Kraft der Empathie“

In deinem Leben gibt es, wie bei jeder Medaille, immer zwei Seiten: Tag und Nacht, hell und dunkel, warm und kalt. Diese Dualität zieht sich durch alle Aspekte des Lebens und fordert uns oft heraus, nicht nur unsere eigene Sichtweise zu sehen, sondern auch den Blickwinkel des anderen zu erkennen. Genauso wie die Sonne den Tag erhellt und der Mond die Nacht, existieren in uns und um uns immer zwei Perspektiven. Doch wie oft bleiben wir nur bei einer Seite stehen – unserer Seite?

Saphira, die kraftvolle Drachendame, hat in ihrer Reise gelernt, dass es nicht reicht, nur den eigenen Schatz zu bewachen. Sie musste lernen, ihre Ängste und Unsicherheiten loszulassen und die andere Seite der Medaille zu betrachten – nämlich, dass das Geben ihrer Liebe und Fürsorge ihre Kraft nicht schwächt, sondern vermehrt. Saphira hat verstanden, dass, wenn sie sich öffnet und ihre Schätze teilt, nicht nur sie selbst wächst, sondern auch die Menschen um sie herum.

So ist es auch im echten Leben: Wir neigen oft dazu, die Dinge aus unserer eigenen Perspektive zu sehen, ohne zu erkennen, dass es noch viele andere Blickwinkel gibt. Ob es in einem Streit ist, in einer Beziehung oder im Alltag – wenn wir nur auf unserer Seite der Medaille bleiben, sehen wir die Welt nur durch eine eingeschränkte Brille. Doch wenn wir uns erlauben, die Medaille umzudrehen und durch die Augen anderer zu sehen, eröffnen sich neue Möglichkeiten für Verständnis, Mitgefühl und Verbundenheit.

Selbstliebe und die Kraft der Empathie

Selbstliebe ist eng verbunden mit Empathie. Wenn du in der Lage bist, dich selbst mit all deinen Facetten anzunehmen und zu lieben, wächst in dir das Bedürfnis, diese Liebe weiterzugeben. Doch dies geschieht nur, wenn du bereit bist, die Welt aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten. Die Fähigkeit, in die Stiefel deines Gegenübers zu schlüpfen, die Welt durch seine Augen zu sehen, stärkt nicht nur deine Beziehungen, sondern auch deine Selbstliebe. Warum? Weil wahre Selbstliebe bedeutet, dass du genug Liebe in dir trägst, um sie auch mit anderen zu teilen. Wie Saphira, die erkannt hat, dass das Festhalten an ihren Schätzen sie nicht glücklicher macht, sondern sie von der Welt isoliert, so kannst auch du lernen, dass Geben nichts von dir nimmt, sondern dir neue Energie schenkt.

Stell dir vor, du öffnest dein Herz und lässt die Liebe frei fließen. Die Menschen in deinem Leben werden es spüren, und sie werden dir mit Liebe und Mitgefühl begegnen. So entsteht ein Kreislauf der Empathie und des Miteinanders – ein echter Glücksdrachen-Kreislauf. Wenn du dich selbst liebst, wirst du in der Lage sein, diese Liebe nach außen zu tragen, und sie kommt zu dir zurück.

Übung: Die Medaille umdrehen

1. Erkenne deine Sichtweise: Denke an eine aktuelle Situation, in der du dich unverstanden fühlst oder Schwierigkeiten hast, auf den anderen einzugehen.
2. Drehe die Medaille um: Nimm dir einen Moment, um dir bewusst vorzustellen, wie es sich für die andere Person anfühlt. Welche Herausforderungen oder Gefühle könnte sie in dieser Situation haben? Welche andere Perspektive könnte sie haben, die du bisher nicht gesehen hast?
3. Finde den Mittelweg: Überlege, wie du mit dieser neuen Perspektive auf die Situation reagieren könntest. Vielleicht öffnet sich ein neuer Weg, um zu kommunizieren oder eine Lösung zu finden.

Fazit: Empathie als Brücke

Wenn du lernst, nicht nur deine eigene Seite der Medaille zu sehen, sondern auch die des anderen, wirst du eine tiefere Verbindung zu dir selbst und deiner Umgebung finden. Dein Licht wird stärker strahlen, und du wirst die Welt durch liebevollere Augen sehen. Dies ist die wahre Kraft des Glücksdrachen in dir – die Fähigkeit, dein inneres Licht nicht nur für dich selbst, sondern auch für andere erstrahlen zu lassen.

Wie Saphira wirst du erkennen, dass der Weg zur Selbstliebe nicht nur durch Selbstfürsorge, sondern auch durch die Liebe und das Verständnis für andere führt. Es ist ein unendlicher Kreislauf des Gebens und Empfangens, der dich zu deinem wahren Glück führt.

