



Liebe – Teil 1

Meine Freundin sagt, sie liebt mich, aber ich kann noch nicht sagen, ob sie liebe, und ich weiß nicht, warum. Wann ist die richtige Zeit gekommen, um »ich liebe dich« zu sagen?

Paul, 18

ES GIBT KEINE falsche Zeit, um »ich liebe dich« zu sagen, Paul, und auch keine falsche Person, der man dieses Bekenntnis macht.

Wir werden gleich noch tiefer in dieses Thema einsteigen, aber zunächst möchte ich deine Frage etwas konkreter beantworten.

Es ist die »richtige« Zeit, um »ich liebe dich« zu sagen, wenn deine Worte nicht aus dem Kopf, sondern aus dem Herzen kommen. Wenn du keine Hintergedanken dabei hast und dir auch vorher nicht lange überlegst, wann du was sagst. Wenn du nicht mehr in deinen Gedanken, sondern absolut im Gefühl bist.

Denk immer daran: Sag nur dann zu einem anderen Menschen »ich liebe dich«, wenn du es wirklich fühlst.

Ja, das ist ein guter Merksatz.

ICH MEINE ES wortwörtlich. Solange du dir den Kopf darüber zerbrichst, halt den Mund. Das soll dich aber nicht davon abhalten, alle Wesen in jedem Moment zu lieben. Lautlos, in der Stille deines Herzens. Ermögliche es der ganzen Welt, diese Liebe zu spüren.

Wenn du allen deine Liebe schenkst, wirst du schnell herausfinden, dass du den Wunsch hast, deine Liebe manchen Menschen in besonderer Weise auszudrücken, weil du besondere Gefühle für sie hast.

Es gibt drei verschiedene Ausdrucksformen, die deine Beziehungen prägen. Ihr Menschen habt sie »Eros«, »Phileo« und »Agape« genannt. Heutzutage versteht man darunter romantische Liebe, brüderliche oder familiäre Liebe und die universelle Liebe für Gott und die ganze Menschheit. Diese drei »Arten« der Liebe unterscheiden sich nicht in ihrer »Quantität«, sondern es sind drei unterschiedliche »Variationen« der Liebe. Und diese unterschiedlichen Variationen erzeugen unterschiedliche Gefühle, die auf unterschiedliche Art ausgedrückt werden wollen.

Liebe kann man jedem mit der gleichen Intensität schenken. Sie kann ebenso stark für einen Bruder gefühlt werden wie für einen Ehemann oder die gesamte

Menschheit. Es geht dabei nicht um Intensität und Stärke, sondern um Gefühle und ihren Ausdruck.

Was ist denn Liebe überhaupt?

SCHON SEIT JAHRHUNDERTEN versuchen eure Dichter und Philosophen, Liebe zu definieren. Sie kommen der Wahrheit ziemlich nahe, wenn sie behaupten, dass man durch Liebe die Erfahrung der Dualität transzendieren kann. Liebe ist die Erfahrung des Einsseins, der Einheit. Es gibt keine Getrenntheit, nicht einmal den Gedanken daran. Die Vorstellung der Dualität wird zur Illusion, und die Vorstellung des Einsseins wird zur Realität.

Dies ist die letzte Wirklichkeit, in der die Dinge das sind, was sie wirklich sind. Ihr seid nicht voneinander getrennt und seid es nie gewesen. Liebe ist die menschliche Sehnsucht, diese Wahrheit zu beweisen und zu erfahren.

Du fühlst dann Liebe für dich und andere, wenn du weißt, dass alles miteinander verbunden und EINS ist.

Vielen Dank. Das, was du sagst, ist ziemlich inspirierend. Dennoch frage ich mich, woran ich erkennen kann, ob das Gefühl für meine Freundin Lust oder Liebe ist? Woher weiß ich, ob ich nur Sex mit ihr haben will oder ob mehr dahinter steckt?

WENN DU »NUR Sex« sagst, so klingt das, als ob das nicht ausreicht, als ob irgendetwas »falsch« daran sei. Diese Vorstellung gehört zum alten Denken, das ich weiter vorne erklärt habe. In diesem Denken ist Sex »nur um des Sex willen« schlecht und nicht in Ordnung. Ihr schämt euch, dass ihr solche Wünsche habt, und tut euch dadurch furchtbar unrecht. Auf diese Weise sind viele Neurosen entstanden und viele Schuldgefühle. Dabei handelt es sich nur um ein natürliches Verlangen. Ich habe es euch eingepflanzt.

Okay, aber wie kann ich nun zwischen Lust und Liebe unterscheiden?

SCHAU DIR DEINE Motive an, warum du bei deiner Freundin sein willst. Wenn dir auffällt, dass du die meiste Zeit, die du bei ihr bist, nur daran denkst, Sex mit ihr zu haben, dann finde heraus, was dir das sagen will. Bezeichne deine Gefühle jedoch nicht als »schlecht«, sondern fühle sie einfach. Es ist einfach deine gegenwärtige Situation.

Sexuelle Energie und sexuelle Anziehung kann in jungen Jahren sehr stark sein. Es handelt sich dabei um einen ganz natürlichen Prozess. Das bedeutet nicht, dass sich alles nur noch um Sex drehen muss. Du tust gut daran, wenn du deine Gefühle genau beobachtest und tief in dich hineinhörst, wenn du »ich liebe dich« sagst.

Was bedeuten die Worte »ich liebe dich«?

FÜR WELCHE BEDEUTUNG sich manche Menschen entscheiden, unterscheidet sich oft sehr stark von dem, was die Worte eigentlich bedeuten. Ich verstehe also, warum du verwirrt bist und nicht weißt, wann du sie aussprechen sollst.

Ein Großteil der Menschheit hat beschlossen, dass »ich liebe dich« bedeutet: »Ich

gehöre dir« oder: »Ich besitze dich«.

Dies führt schnell zu folgendem Gedankengang: »Ich schulde dir etwas, und du schuldest mir etwas. Es ist nun meine Aufgabe, dich glücklich zu machen, und du musst von nun an für mein Glück sorgen.«

Dies ist nicht die wahre Bedeutung von »ich liebe dich«, sondern spiegelt nur wider, was viele Menschen mit diesem Bekenntnis verbinden. Aus diesem Grund wollen viele Menschen diese drei Worte immer wieder hören. Für manche ist es deshalb aber auch so schwer, sie auszusprechen, und fast alle haben große Schwierigkeiten, ihren gegenseitigen Ansprüchen tatsächlich gerecht zu werden.

Wenn also »ich liebe dich« dies alles nicht bedeutet, was bedeutet es dann?

»ICH LIEBE DICH« bedeutet: »Der Gott in mir sieht den Gott in dir.«

Diese Aussage habe ich schon mal gehört. Bedeutet das Wort »Namasté« nicht das Gleiche?

JA, DAS STIMMT. Es ist eine andere Möglichkeit, »ich liebe dich« zu sagen.

Aber wir glauben, »ich liebe dich« bedeutet: »Ich bin bereit für mehr, für die nächste Ebene unserer Beziehung« und: »Du bedeutest mir mehr als alle anderen.«

ES KANN IN der Tat so etwas bedeuten, aber das hängt von deinen Gefühlen ab. Mach dir immer liebevoll klar: Was du fühlst und wie du zeigst, was du fühlst, ist je nach Beziehung unterschiedlich. Unterschiedliche Arten von Gefühlen sollten jedoch nicht verwechselt werden mit unterschiedlichen Ebenen des Fühlens.

Die Vorstellung, dass dir ein bestimmter Mensch mehr bedeutet als alle anderen, führt zu vielen Schwierigkeiten im Leben. Du scheinst dann mitzuteilen, dass du eine Person mehr liebst als alle anderen, obgleich deine Seele ausdrücken möchte, dass du diese Person nur anders liebst als andere Menschen. Es handelt sich lediglich um ein anderes Gefühl, das du in Bezug auf eine bestimmte Person hast. In Wahrheit wurde dir die Fähigkeit in die Wiege gelegt, allen Menschen mit Liebe zu begegnen.

Warte bitte einen Moment. Meinst du, wir sollten eigentlich alle Menschen lieben?

DU »SOLLST« GAR nichts. Warum solltest du irgendetwas »sollen«? Wer bestimmt das, was du sollst? Wer gibt dir irgendwelche Befehle? Die Antwort lautet: niemand.

Es geht also nicht darum, was du tun »sollst«, sondern was du in der Lage bist zu tun.

Du bist dazu fähig, alle Wesen gleichermaßen zu lieben. Nicht auf die gleiche Weise, aber mit der gleichen Intensität.

Ich verrate dir jetzt ein großes Geheimnis über die Liebe. Denk immer daran: Liebe ist nicht ab messbar.

Liebe ist nicht etwas, was du in unterschiedlicher Dosierung verteilen kannst.

Du kannst nicht den einen »ein wenig« und den anderen »ganz viel« lieben. Entweder du liebst jemanden oder du tust es nicht.

Ich möchte an dieser Stelle noch einmal betonen, dass es etwas anderes ist, wie du deine Liebe zu verschiedenen Menschen empfindest. Welchen Ausdruck diese Liebe findet, hängt von deinen Gefühlen ab. Aber die Liebe als solche lässt sich nicht abmessen.

Die meisten Menschen glauben allerdings, dass es Unterschiede im Lieben gibt und geben sollte, und das ist ein weiteres großes Missverständnis.

Du meinst, ich sollte meine Mutter nicht mehr lieben als einen Fremden auf der Straße? Und ich sollte auch meine Freundin nicht mehr lieben als andere Mädchen in der Schule?

ES GEHT – WIE gesagt – nicht ums Sollen oder Nicht-Sollen. Streich dieses Vokabular am besten ganz aus deinem Wortschatz.

Es geht nur darum, dass du weißt, Wer Du Bist und wer alle anderen in Wirklichkeit sind.

Wer Du Bist ist Liebe. Du bist nichts anderes. Es ist die Energie, aus der du bestehst und die dich zusammenhält. (Vielleicht ist das auch der Grund, dass du »auseinander zu fallen« scheinst, wenn es dir nicht möglich ist zu lieben.)

Du bist Lebensenergie, durch die sich Gott ausdrückt und verwirklicht. Ein anderes Wort dafür ist Liebe.

Die Begriffe Gott, Leben und Liebe sind austauschbar. Du bist Gott bist Leben bist Liebe bist Gott bist Leben ... und so weiter.

Es ist ein Kreis ohne Anfang und ohne Ende, und es ist alles das Gleiche.

Das heißt also, ich sollte alle Mädchen in der Schule genauso lieben wie meine Freundin?

DU »SOLLST« ES nicht, aber du hast die Möglichkeit.

Meiner Freundin wird das nicht gerade gefallen.

ICH MÖCHTE DICH an dieser Stelle erneut bitten, dich daran zu erinnern, dass ich nicht sage »in gleicher Weise« oder »mit dem gleichen Gefühl«. Ich sage lediglich, dass du alle Menschen »genauso sehr« lieben kannst, wenn du es willst.

Das ganze Leben beruht auf Schwingungen. Es besteht aus nichts anderem. Auch du bist Schwingung. Du kannst in Harmonie mit anderen Schwingungen oder sogar synchron mit ihnen sein.

In Harmonie zu sein bedeutet, dass sich deine Schwingungen mit den

Schwingungen von anderen Menschen vermischen. Ihr schwingt zur gleichen Zeit, aber auf verschiedene Weise, ihr seid in Harmonie miteinander. Synchron zu sein bedeutet, dass du zusammen mit anderen Menschen auf die gleiche Art und Weise schwingst. Ihr seid synchronisiert.

Durch diese etwas metaphysische Betrachtungsweise wird deutlich, dass du unterschiedliche Gefühle zu verschiedenen Menschen haben kannst und sogar zu verschiedenen Zeiten unterschiedliche Gefühle zu ein und derselben Person.

Dies erklärt, was die meisten Menschen damit meinen, wenn sie sagen, dass sie eine Person »mehr« lieben als eine andere. Sie machen die Erfahrung, dass sie sie auf eine andere Weise lieben. Die Schwingung ist unterschiedlich.

Jetzt habe ich es verstanden.

WENN DU VOLL und ganz ausdrückst, Wer Du Bist, wirst du alle Menschen gleichermaßen lieben. Du wirst nicht die eine Person »mehr« lieben als die andere. Du wirst einfach nur deine Liebe auf unterschiedliche Weise ausdrücken. Eltern, die mehr als nur ein Kind haben, sind in dieser Situation. Sie lieben nicht ein Kind mehr als das andere, sondern lieben alle ihre Kinder gleichermaßen. Großeltern verhalten sich so gegenüber ihren Enkeln, und Gott setzt sich auf diese Weise zu allen Menschen in liebende Beziehung.

Dies alles wird bedingungslose Liebe genannt.

Eigentlich ist Liebe – laut ihrer Definition – bedingungslos. Alles andere ist keine Liebe, sondern bloßes Eigeninteresse. Wirkliche Liebe geht über dieses Eigeninteresse hinaus.

Sie ist die Erfahrung des Selbst, das in allen anderen einen Teil von sich sieht. Du liebst dann bedingungslos, wenn du alle anderen als einen Teil von dir selbst betrachtest. Auf diese Weise wird die Einheit allen Seins in der einen bedingungslosen Liebe ausgedrückt.

Wie kann ich so tun, als gäbe es keinen Unterschied zwischen mir und einer anderen Person, wenn dieser Unterschied da ist?

NIEMAND SAGT, DASS es keinen Unterschied zwischen dir und einer anderen Person gibt. Hier geht es darum, dass es kein Getrenntsein gibt.

Dein kleiner Finger unterscheidet sich vom Daumen, und dennoch gibt es kein Getrennt sein. Beide sind Teil derselben Sache, die du deine »Hand« nennst, die wiederum ein Teil von deinem »Körper« ist.

In genau der gleichen Weise sind alle Menschen Teil meines Körpers. Um deine Göttlichkeit erneut zu erfahren, musst du dich nur daran erinnern, Wer Du Bist. Das heißt, du musst wieder zu einem Glied am Körper Gottes werden.

Wenn du also nicht alle Menschen liebst, triffst du damit die Entscheidung, einen Teil von dir nicht zu lieben.

Auf einer bestimmten philosophischen Ebene ist das alles sehr interessant, aber was hat das mit mir und meiner Freundin zu tun?

LIEBE ALLE MENSCHEN so sehr, wie du deine Freundin liebst, und beobachte, wie sich dein Leben verändern wird. Zeig deine Liebe auf verschiedene Weise, aber liebe alle Menschen gleichermaßen, und du wirst die Welt verändern.

Nichts anderes haben Jesus und Buddha und Krishna und Mohammed getan.

Aber ich bin nun mal kein Gott ...

DOCH, DU BIST es. Das versuche ich dir schon die ganze Zeit ans Herz zu legen. Aber auch »normale Menschen« haben so etwas getan. Mutter Theresa zum Beispiel oder Gandhi oder Martin Luther King.

Ich bin aber auch kein Heiliger.

DU BIST DER, für den du dich hältst. Wenn du behauptest, kein Heiliger zu sein, dann bist du es auch nicht – durch deine eigene Definition. Für mich bist du ein Heiliger, denn ich habe nur Heilige erschaffen.

Um noch einmal auf meine ursprüngliche Frage zurückzukommen: Kann ich nun zu meiner Freundin »ich liebe dich« sagen oder nicht?

DENK AN DIE drei Grundprinzipien eines ganzheitlichen Lebens, die ich bereits erwähnt habe:

- 1. Gewährsein*
- 2. Ehrlichkeit*
- 3. Verantwortlichkeit*

Wenn du bewusst in der Gegenwart lebst, wirst du nicht nur wissen, was du mit »ich liebe dich« ausdrücken willst; dir wird ebenfalls klar werden, welche Bedeutung die meisten Menschen mit diesem Bekenntnis verbinden. Wenn du nicht das ausdrücken möchtest, was sie mit diesen Worten meinen und bezwecken, dann schau, ob es für dich überhaupt sinnvoll ist, sie zu benutzen.

Denk daran: Die meisten Menschen verbinden deine Worte mit der Bedeutung, die sie diesen Worten geben.

Es ist nicht sehr wahrscheinlich, dass du das Gleiche meinst, aber die meisten Menschen sind davon überzeugt. Es ist wichtig, sich dies immer wieder vor Augen zu führen.

Viele Menschen machen sich diese Unklarheit zunutze. Sie bringen andere Menschen dazu, das zu denken, was sie selbst denken, auch wenn ihnen klar ist, dass die andere Person eigentlich etwas völlig anderes will. Diese Vorgehensweise nennt man »Manipulation«.

Wenn du es einer anderen Person willentlich erlaubst, etwas zu denken, das du mit deinen Worten nicht beabsichtigt hast, so ist dies eine Form von Lüge. Für viele ist dies sogar die schlimmste Art zu lügen, weil du nicht offen die Unwahrheit sagst, sondern es anderen lediglich erlaubst, unwahre Schlüsse zu

ziehen.

Wenn du auf der Grundlage von Ehrlichkeit lebst, ist dir so ein Verhalten nicht möglich. Du kannst nicht etwas sagen, wenn du bereits weißt, dass dein Gegenüber deine Worte sehr wahrscheinlich in den falschen Hals bekommen wird. Wenn du also ehrlich »ich liebe dich« zu deiner Freundin sagen kannst, obwohl du weißt, was sie mit deinen Worten verbindet, dann sag es meinetwegen. Wenn du es nicht kannst, dann lass es bleiben.

Wie kann ich wissen, was sie mit meinen Worten verbindet?

DU KÖNNTEST SIE einfach fragen.

Außerdem könntest du »ich liebe dich« zu ihr sagen und ihr erklären, was diese Worte für dich bedeuten. Klärt die Unterschiede in euren Interpretationen, falls sie vorhanden sein sollten.



Namastè