



Liebe – Teil 2

In der Bibel steht, dass wir unsere Feinde lieben sollen. Wie kann das ein gewöhnlicher Mensch tun? Ich verstehe ja, dass Heilige so etwas können, aber sind auch Normalsterbliche dazu in der Lage?

Maria, 14, aus Madrid, Spanien

DER ERSTE SCHRITT, um fähig zu werden, alle Menschen – einschließlich deiner »Feinde« – zu lieben, besteht darin, bei sich selbst anzufangen. Du kannst niemand anderem etwas geben, was du dir selbst nicht gibst.

Wenn du dich selbst nicht bedingungslos liebst, kannst du auch niemand anderen bedingungslos lieben.

Denk immer daran: Du kannst niemandem etwas geben, was du selbst nicht hast.

Liebe daher dein Selbst in jedem Moment. Betrachte dein Selbst als vollkommen – genauso wie du gerade bist. Gott sieht dich so und nicht anders.

Damit Gott dich liebt, musst du nicht abnehmen, deine Gewohnheiten oder deinen Lebensstil ändern, bessere Noten kriegen oder sonst irgendetwas tun oder verändern. Glaub mir, du bist vollkommen lebenswürdig, so wie du bist.

Denk immer daran: Du bist vollkommen lebenswürdig, so wie du bist.

Diese Gewissheit wird dein Leben verändern.

Wenn du fest daran glaubst, wirst du das Leben von anderen Menschen ebenfalls verändern.

Dies wird geschehen, weil du das wirst, was du denkst. Wenn du dich bedingungslos liebst, gibst du deinem Selbst die Möglichkeit, auch alle anderen zu lieben. Und das wird die Welt verändern.

Wer will schon »die Welt verändern«? Ich bin voll damit beschäftigt, gut durch die Woche zu kommen.

ES IST MÖGLICH, beides gleichzeitig zu tun.

Wie kann ich mich selbst lieben, wenn mir so viel an mir nicht gefällt?

Nicole aus Montreal, Kanada

VIELLEICHT SIND DIE Dinge, die du an dir nicht magst, gerade deine besten

Eigenschaften?

Meine Fehler sollen das Beste an mir sein?

JA, ES SIND deine besten Charakterzüge – nur ist die »Lautstärke« vielleicht zu hoch.

Das verstehe ich nicht.

DER TEIL VON dir, den andere »spontan« nennen, ist derselbe Teil, den sie als »unverantwortlich« bezeichnen, wenn die Lautstärke zu hoch ist.

Der Teil von dir, den andere »mutig« nennen, ist derselbe Teil, den sie als »tollkühn« bezeichnen, wenn die Lautstärke zu hoch ist.

Der Teil in dir, den andere »vertrauenswürdig« nennen, ist der gleiche Teil, den sie »egozentrisch« nennen, wenn die Lautstärke zu hoch ist.

Deine »schlimmsten Fehler« sind letztlich deine höchsten Qualitäten, ihre Lautstärke ist einfach nur zu hoch, sodass niemand mehr deine »Musik« genießen kann.

Die Dinge, die Menschen an dir lieben, sind dieselben Dinge, die sie an dir kritisieren, wenn sie das Gefühl haben, dass es ihnen zu viel wird.

Sie mögen deine Fähigkeit, zu schnellen Entscheidungen zu kommen, aber wenn du sie zu oft triffst und zu viel Aufhebens davon machst, bezeichnen sie dich als »herrisch«. Sie bewundern dich für deine unglaubliche Fähigkeit, Probleme zu lösen, aber wenn du dich damit zu sehr einmischst und zu viel Aufhebens davon machst, sagen sie, dass du immer nur dein »eigenes Ding durchziehen« willst.

Sie lieben an dir deinen Sinn für Humor, aber wenn du ihn zu oft gebrauchst und zu viel Aufhebens davon machst, werfen sie dir vor, »flatterhaft« und »niemals ernsthaft« zu sein.

Es ist immer derselbe Charakterzug, den Menschen an dir lieben oder kritisieren. Für welche Seite sie sich entscheiden, hängt einzig und allein von deinem »Lautstärkepegel« ab.

So habe ich das noch nie gesehen.

DAS SPANNENDE DARAN ist, dass du nicht das Geringste verändern musst, um lebenswert zu sein.

Du musst keinen Teil in dir verleugnen oder verdammen. Du musst keinen Aspekt von dir »negativ machen« oder loswerden wollen.

Du musst nur dein Leben ein wenig genauer unter die Lupe nehmen und beobachten, welche deiner Eigenschaften von Zeit zu Zeit »auftauchen« und wie viel Raum du ihnen zur Verfügung stellen willst. Du musst dich lediglich entscheiden, welche »Lautstärke« du ihnen gibst. Verstehst du, was ich meine?

Ja, ich kapiere's total!

GUT. ES IST wichtig, sich diese Zusammenhänge zu merken. Dieselben Dinge, die andere »falsch« an dir finden, bewundern sie, wenn sie sie zu einer anderen Zeit und auf einer anderen Energieebene erleben.

Wenn dir dies bewusst ist, kannst du dein ganzes Selbst wieder so lieben, wie du es getan hast, als du noch ein Kind warst. Das bedeutet eine große Befreiung und ist ein wunderbarer Moment der Selbsterneuerung, der dir die Möglichkeit schenkt, »dich« an dich selbst zurückzugeben.

Vielleicht lese ich aus diesem Grund gerade dieses Buch – damit ich das verstehe.

ES KÖNNTE TATSÄCHLICH so sein.

Ich verrate dir jetzt einen Trick. Er besteht darin, »in Bewusstheit zu wandern«, das heißt, in jedem Moment dafür offen zu sein, dem Leben das Geschenk Wer Du Bist zu geben.

Schau, welcher Teil deines Geschenks oder welche Dosis den Augenblick beleben oder irgendwie verbessern würde, und achte auch darauf, welche Aspekte leiser gestellt werden sollten.

Und denk daran, dass es Momente gibt, wo dein größtes Geschenk darin besteht, anderen den Raum zur Verfügung zu stellen, den sie brauchen, damit sie ihr Geschenk einbringen können. Du lernst dadurch, anderen die Möglichkeit zu geben, sich »voll zu entfalten« – selbst dann, wenn du das Gefühl hast, du könntest es besser.

Denk immer daran: Manchmal ist Stille das größte Geschenk, das du geben kannst.

Vielen Dank für deine Worte. Dies ist ein großartiges Gespräch geworden.

NICHTS ZU DANKEN. Ich bin froh, dass wir uns auf diese Weise miteinander unterhalten können.

* * *

Warum tut es immer so weh, einen anderen Menschen zu lieben? Ich kann nicht länger ertragen, dass etwas so wehtut, das einen doch glücklich machen sollte.

Tiffany, 18

ES MUSS NICHT wehtun, jemanden zu lieben, Tiffany, aber wenn man »Liebe« mit »Bedürftigkeit« verwechselt, läuft es fast immer darauf hinaus.

Viele Menschen glauben, Liebe sei eine Antwort auf das Bedürfnis nach Erfüllung. Mit anderen Worten: Wenn du meine Bedürfnisse erfüllst, liebe ich dich.

Ich kann nachvollziehen, woher die Menschen diese Vorstellung haben, denn ihnen wurde erzählt, dass Gott sich so verhält. Du erfüllst Gottes Erwartungen

und Bedürfnisse, und Gott liebt dich dafür. Wenn du es nicht tust, liebt er dich nicht.

Mit mir hat das alles nichts zu tun, aber man hat euch beigebracht, so zu denken. Und was ihr einmal verinnerlicht habt, lässt sich nicht ignorieren und ist nur schwer wieder zu erschüttern.

Daher möchte ich an dieser Stelle näher auf das eingehen, was man euch über mich erzählt hat.

Gott braucht und verlangt nichts von euch. Ich bin nicht davon abhängig, dass ihr mich anbetet, und ihr müsst mir auch nicht gehorchen. Ich verlange nicht, dass ihr auf eine bestimmte Weise zu mir kommt, um von mir Erlösung zu empfangen.

Dann ist Religion ja eigentlich überflüssig.

TUT MIR LEID, aber so ist es nun mal.

Gott umfasst alles, Alpha und Omega, den Anfang und das Ende. Gott ist die unverursachte Ursache, der einzige Ursprung und Alles Was Ist.

Es gibt nichts, was ich nicht bin, und was ich nicht bin, existiert nicht. Definitionsgemäß brauche ich also nichts. Denk immer daran: Gott braucht nichts.

Wenn es nichts gibt, was ich brauche, gibt es auch keinen Grund, euch für das zu bestrafen, was ihr mir nicht gebt. Mir ist es egal, wie oft du an mich denkst oder wie du mich anbetest oder zu mir kommst. Ich habe es noch nicht einmal nötig, dass du an meine Existenz glaubst oder überhaupt irgendetwas mit mir zu tun hast. Und ich werde dich nicht mit ewigen Höllenfeuern bestrafen, wenn du nichts mit mir zu tun haben willst.

Ich habe das alles bereits in Kapitel 10 erklärt, aber ich wiederhole es an dieser Stelle für den Fall, dass du noch nicht alle Zusammenhänge verstanden hast oder es einfach noch nicht richtig glauben konntest. Aber es ist die Wahrheit.

Was hat das alles mit Liebe zu tun?

EINE GANZE MENGE. Die Menschen lieben so, wie sie lieben, weil sie glauben, dass Gott auf diese Weise liebt. Ihr haltet Liebe für eine Göttliche Antwort darauf, dass bestimmte Erwartungen erfüllt sind, aber das ist nicht der Fall.

Liebe ist keine Antwort, sondern eine Entscheidung. Morgan Scott Peck hat vor ein paar Jahren ein Buch geschrieben mit dem Titel Der wunderbare Weg, und ich habe ihn dazu inspiriert. Ich bin froh, dass er dieses Buch geschrieben hat, denn es beinhaltet eine große Wahrheit, die die meisten Menschen nicht verstehen.

Die meisten Menschen glauben, Liebe sei eine Antwort auf irgendetwas. Und dieses falsche Verständnis entspringt ihren Vorstellungen darüber, wie und warum ich euch liebe.

Ich liebe dich nicht für das, was du für mich tust. Ich liebe dich für das, was du bist.

Einfach nur für das, Was Du Bist.

Begreifst du, was ich damit meine? Meine Liebe ist keine Reaktion, sondern eine Entscheidung.

Ja, das kann ich nachvollziehen. Aber heißt das, wir können nichts tun, um uns deine Liebe zu verdienen?

IHR MÜSST EUCH nicht erst verdienen, was ihr bereits besitzt.

Muss sich eine Rose erst den Regen verdienen?

Muss Eiskrem sich eure Liebe »verdienen«?

Eine Tüte Eiskrem tut nichts, um von euch geliebt zu werden. Sie ist einfach nur das, was sie ist. Allein aus diesem Grund liebt ihr sie.

Stellt euch vor, ihr seid Gottes Nachtisch.

Das ist ein guter Vergleich, der gefällt mir.

DAS FREUT MICH.

Du weißt jetzt, dass ich dich einfach liebe, weil du das bist, was du bist. Du musst nichts tun, um dir meine Liebe zu »verdienen«. Ich brauche nichts von dir, sondern biete dir ein neues Modell der Liebe an. Liebe gibt sich selbst ohne Grund. Sie ist kein Lohn und kein Bestechungsgeld für etwas, was du dir erhoffst.

Wahre Liebe basiert auf einer Entscheidung, die du darüber triffst, wie du dich gegenüber einer anderen Person verhältst. Wenn sie nur eine Antwort auf das ist, was der andere tut, ist es keine Liebe, sondern nur eine vorgetäuschte und situationsabhängige Emotion.

Wenn du dich dafür entscheidest, jemanden zu lieben, bevor du weißt, wie eure Kommunikation und eure Beziehung überhaupt aussehen wird, so ist das eine sehr grundlegende Entscheidung. Sie führt automatisch dazu, dass sich deine Schwingung erhöht. Du fängst dann tatsächlich an, auf einer höheren Frequenz zu schwingen.

Das Gefühl der Liebe strahlt von dir ab wie Sonnenstrahlen. Die Menschen fühlen sich in deiner Gegenwart wohl und haben wunderbare Gefühle über dich.

Plötzlich erhöhen sich ihre Schwingungen, und euer Energiefeld ist in Harmonie oder sogar synchron.

Dann beginnt das Herz zu flimmern und Funken zu versprühen ...

Aber wie kann ich mich dafür entscheiden, jemanden zu lieben, bevor ich ihn überhaupt kenne?

LIEBST DU ANDERE Menschen auf Grund dessen, was sie sind oder was du bist?

Das ist keine leichte Frage.

DU HAST RECHT. Aber wie lautet deine Antwort?

Ich liebe sie, weil sie so sind, wie sie sind, nehme ich mal an.

DANKE, DASS DU ehrlich bist. Nun musst du nur den Grund verändern, warum du sie liebst. Wenn du andere liebst auf Grund dessen, was du bist, dann bringst du damit zum Ausdruck, dass du nichts von ihnen brauchst und deine Liebe nicht auf dem beruht, was du dir von ihnen versprichst.

Aber ich brauche etwas von den Menschen, die ich liebe. Ich kann nicht sagen, dass ich nichts brauche, ich brauche wirklich etwas.

NEIN, DU BRAUCHST nichts. Du glaubst nur, dass du etwas brauchst. Um vollkommen glücklich zu sein, brauchst du nichts von irgendeiner anderen Person. In vielen Augenblicken deines Lebens warst du bereits glücklich, ohne auch nur die Hälfte der Menschen getroffen zu haben, die du jetzt kennst.

Ja, aber seitdem ich sie kenne, kann ich nicht mehr ohne sie leben. Besonders nicht mehr ohne bestimmte Menschen und schon gar nicht ohne »den Einen«!

DAS STIMMT NICHT, aber wenn du es glaubst, scheint es für dich real und wahr zu sein. Dieser Glaube wird dich schließlich unglücklich machen. Zuerst wirst du dir einreden, das du ohne eine andere Person nicht glücklich sein kannst, dann wird es dir nicht ausreichen, dass diese Person einfach nur in deinem Leben ist. Du willst, dass sie auf eine bestimmte Weise in deinem Leben ist. (Sie muss also dein fester Freund oder deine feste Freundin sein, und ihr müsst eine »enge« Beziehung zueinander haben.)

Wenn das geschehen ist, wirst du zu dem Schluss kommen, dass du mit dieser Person eine bestimmte Zeit verbringen willst, um glücklich zu sein – zum Beispiel jeden freien Moment, den du hast.

Bald darauf stellst du dir vor, dass du nur dann glücklich bist, wenn diese Person die ganze Zeit über in deinem Leben ist. Du hörst dich vielleicht sogar sagen, dass du ohne diese Person »sterben« würdest. Natürlich meinst du das nicht wirklich. Du willst damit nur sagen, dass ein großer Teil von dir »sterben« würde, wenn diese Person nicht mehr in deinem Leben wäre.

Das Faszinierende daran ist jedoch Folgendes: Um zu gewährleisten, dass nicht ein großer Teil von dir stirbt, wenn du ohne diese Person wärst, wirst du einen großen Teil dieser Person abtöten.

Du wirst ihre Seele töten.

Du wirst sie so mit deiner Liebe und deiner Bedürftigkeit nach ihrer Liebe ersticken, dass sie würgt und hustet und dich schließlich ausspeien muss, um zu

überleben.

Sie wird dich verlassen, was sehr traurig ist, denn sie hat dich wirklich gern und hätte dich auch wirklich lieben können – aber sie wurde einfach deinen Erwartungen nicht gerecht.

Du scheinst mich durchschaut zu haben.

DARAUF KANNST DU wetten! Aber das ist nicht der Grund, warum ich dies weiß. Leider erfährt ein Großteil der Menschheit Liebe auf diese Art und Weise. Die Ursache dafür liegt darin, dass ihr »Liebe« mit »Bedürftigkeit« verwechselt.

Aber ich habe auch eine gute Nachricht. Denk immer daran: Du brauchst nichts von außen, um glücklich zu sein. Ich weiß, dass ihr glaubt, dass es Gründe für euer Glück gibt, aber es gibt sie nicht. Diese Annahme ist eine der grundlegendsten Illusionen der Menschen.

Die Illusion besteht darin, dass es so etwas wie Bedürftigkeit gibt und du jemanden oder etwas von außen brauchst. Wenn du immer noch denkst, dass du von äußeren Dingen abhängig bist, mach bitte die folgende Übung:

- 1. Erstelle eine Liste der Menschen, Situationen und Dinge, die du vermeintlich brauchst, um glücklich zu sein.*
- 2. Denk nun an eine Zeit, als du all das nicht gehabt hast und dennoch glücklich warst.*
- 3. Nun frage dich: »Warum glaube ich, dass mein Glück von einer bestimmten Person, einer bestimmten Situation oder bestimmten Dingen abhängig ist?«*

Wenn du ehrlich zu dir bist, weißt du, dass dein Glück von nichts und niemandem abhängig ist. Du magst es vorziehen, dein Glück an bestimmte äußere Bedingungen zu knüpfen, aber es hängt nicht von ihnen ab.

Verwechsle daher eine Vorliebe nicht mit einer Voraussetzung.

* * *

*Immer wenn ich eine neue Freundin habe, bringt sie mich von »meinem Kurs« ab. **Ich meine, ich habe bestimmte Sachen in meinem Leben vor, aber wenn ich eine feste Beziehung zu einem Mädchen eingehe, fange ich immer an, mich nach ihr zu richten und in eine Richtung zu gehen, die sie für uns beide bestimmt, wodurch ich meine eigenen Ziele aus den Augen verliere.** Was bedeutet das?*

W., 19, aus Baton Rouge, Louisiana

DAS BEDEUTET, DASS du Angst hast, mein Freund. Schlicht und einfach Angst. Du hast Angst davor, dass deine momentane Freundin nicht bei dir bleiben wird, wenn du deine Sachen weiterhin verfolgst, und so gibst du dein Leben auf, um das Leben zu führen, das du dir vorstellst leben zu wollen.

Die Schwierigkeit liegt nun darin, dass dir nach einer Weile klar wird, dass du nicht das Leben führst, das du leben möchtest, und so hast du oft schlechte Laune, bist mürrisch und gereizt. Du kannst nicht sagen, was konkret »falsch«

ist, aber nichts fühlt sich »richtig gut« an. Schon bald wird dieses Gefühl zur Grundlage eurer Beziehung und – wenn ihr Glück habt – war es das dann mit euch.

Wenn ihr kein Glück habt, bleibt die Beziehung noch für lange Zeit bestehen, und ihr führt ein Leben in stiller Verzweiflung.

Wie kann man aus diesem Teufelskreis ausbrechen?

HIER SIND ZWEI wichtige Fragen, die man sich unbedingt stellen sollte.

1. Wohin will ich gehen?

2. Wer kommt mit mir mit?

Die meisten Menschen stellen sich diese Fragen an einem bestimmten Zeitpunkt, aber viele machen den Fehler und verändern die Reihenfolge. Sie stellen die zweite Frage zuerst.

Oder sie stellen sie zunächst in der richtigen Reihenfolge, aber dann vertauschen sie die Fragen, um leichter eine Antwort zu bekommen!

Wenn du so vorgehst, wie in diesen beiden Fällen beschrieben, kann es zu großen Schwierigkeiten in deinen Beziehungen kommen.

* * *

Ich und meine Mutter versuchen, wieder eine Familie zu werden – also für sie einen Partner und für mich einen Vater zu finden. Bislang hat das aber nicht funktioniert. Warum?

Jason, 14

VIELLEICHT SOLL ES nicht sein.

Was meinst du damit?

VIELLEICHT IST DIE Konstellation, die ihr gerade habt, die beste für euch. Ihr braucht immer nur die Vollkommenheit in allen Dingen zu sehen. Wenn ihr das in jedem Moment tut, seid ihr glücklich. Seht einfach nur, dass alles immer schon vollkommen ist.

Was auch geschehen mag, was auch immer sich ereignet, seht die Vollkommenheit. Was auch immer nicht geschieht, obwohl ihr es euch wünscht, seht die Perfektion in allen Dingen.

Und fangt dann an, dankbar dafür zu sein. Bedankt euch innerlich für diese immer bestehende Vollkommenheit.

Warum sollte ich das tun? Warum sollte ich mich für ein Leben bedanken, das nicht so ist, wie ich es gerne hätte?

WEIL DIR AUF einer bestimmten Ebene klar wird, dass du dieses Leben genauso willst, wie es ist. Weil du verstehst, dass es für deine Seele immer einen Grund

gibt, warum dein Leben genau so ist, wie es ist, warum bestimmte Dinge geschehen und warum bestimmte Sachen »hochkommen«.

Und welchen Sinn hat das Ganze?

DU BIST EIN spirituelles Wesen und hast dich hier verkörpert, um zu erfahren, Wer Du Bist. Um das zu tun, ziehst du in jedem Moment die passenden Menschen, Orte und Ereignisse an, damit du auch wirklich das erleben kannst, wofür du in einen physischen Körper gekommen bist. Du befindest dich in einem fortlaufenden Prozess, dich in jedem einzelnen Moment des Jetzt neu zu erschaffen.

Du hast dies bereits an anderer Stelle gesagt.

ICH WIEDERHOLE ES hier, um meinen Worten Nachdruck zu verleihen. Du bist hier, um dich in jedem Moment neu zu erschaffen. Das ist dein eigentlicher Daseinszweck. Alles andere ist eine Illusion. Dieser ganze Prozess nennt sich Evolution. Es ist die Evolution der Seele.

Da du jetzt über diese Zusammenhänge Bescheid weißt, verändert sich alles. Du siehst die Dinge von nun an in einem neuen Licht. Tragödien sind für dich nicht länger nur Tragödien, sondern auch Möglichkeiten. Durch sie hast du die Chance, Wer Du Bist zu erschaffen, auszudrücken und zu sein.

Die ganze Welt ist als eine Bühne konzipiert, auf der du all das tun kannst. In Wirklichkeit ist das gesamte Universum eine Bühne, und eure Erde ist der Teil, auf dem ihr euch befindet.

* * *

Wann wirst du mir jemanden schicken, der mich liebt und mich so akzeptiert, wie ich bin – also auch meine schrulligen Seiten, meine Mängel und so weiter?

Cary, 19

ICH HABE DIR schon jemanden geschickt, Cary. Mich selbst!

Nicht, dass ich das nicht zu schätzen wüsste, aber mir läge auch an einem anderen menschlichen Wesen, mit dem ich meine Tage und Nächte verbringen könnte.

ICH WEISS, WAS du meinst, und daher werde ich dir jetzt verraten, wie du es anstellen musst.

Großartig!

SEI DAS, WONACH du suchst.

Ich soll das sein, wonach ich suche?

JA. ANSTATT DASS du nach jemandem Ausschau hältst, der dich liebt, sei jemand, der lebenswert ist. Strahl das aus, was du zu empfangen wünschst. Sei das, was du erfahren möchtest. Hierin liegt das größte Geheimnis im Leben. Sei

das, wonach du suchst, und das, wonach du suchst, wird dich finden.

Alle suchen das Gleiche. Sei daher nicht der Suchende, sondern der, den die anderen suchen.



Namastè