

## Leseprobe 2 - Lerne lieben, lebe glücklich

Es sei vorausgeschickt, dass man die Liebe nicht lediglich als einen Gefühlszustand betrachten kann. Wir müssen die Definition weiter fassen im Sinne eines Sichauslieferns an das Geheimnis der eigenen Seele – Sat Chit Ananda, denn bei allem Aufruhr der Gefühle liegt darin das Wesen der Liebe begründet. Die Liebe schafft in erster Linie eine Beziehung zur eigenen Seele und nicht zu der geliebten Person. Diese kann erst beginnen, wenn man in der Lage ist, die eigene Seele den Blicken eines anderen Menschen zu öffnen.

Im Licht der Überlieferungen menschlicher Erfahrungen entpuppt sich das Geheimnis der Attraktivität als bemerkenswert einfach. Ein Aphorismus des römischen Dichters Ovid bringt es auf den Punkt. Er sagte: „Liebe, um geliebt zu werden!“ Ein liebenswerter Mensch ist natürlich, ruht in sich selbst und hat die Ausstrahlung einer schlichten und ungekünstelten Humanität die für echte Anziehungskraft so charakteristisch ist.

Manchmal jedoch erweisen sich die einfachsten Lösungen als die schwierigsten. Viele Menschen betreiben ihre aufgeregte Suche nach Liebe ja gerade deshalb, weil sie sich selbst nicht liebenswert vorkommen. Es fehlt genau jene Bedingung, die die Liebe erst möglich macht.

Leider ist es so, dass sich viele von uns noch nie liebenswert vorgekommen sind, noch nicht einmal in der Kindheit als wir

noch keine ausgeprägten Abwehrhaltungen gegen die Liebe entwickelt hatten und ihr uns deshalb noch mit unschuldiger Spontaneität öffnen konnten. Ein Kind, das nicht unbefangen um Liebe und Zuwendung bitten kann, das nicht aufblüht wenn ihm diese zuteil werden, ein Kind, dessen Bitten um Aufmerksamkeit ungehört verhallen, ist um seine Kindheit betrogen worden. Selbst für diejenigen unter uns, die in der Kindheit genug Liebe bekommen und die deshalb ein ungestörtes Verhältnis zu sich selbst haben, ist es im gegenwärtigen sozialen Klima äußerst schwierig, sich den Glauben an das Liebenswerte in ihrer Person zu erhalten.

Liebenswert zu sein ist keine übernatürliche Fähigkeit, es ist eine Eigenschaft der Seele. Ananda kann nicht zerstört, es kann nur verschüttet werden. Wenn wir uns schließlich als reinen Geist empfinden, spielt es keine Rolle mehr, wie wir früher geprägt worden sind, und ob wir das Glück hatten, in einer liebevollen Umgebung aufzuwachsen, oder das Pech, so lange entmutigt zu werden, bis wir uns selbst für hässlich und minderwertig hielten.

Wir sollten nicht vergessen, dass wir in unserem innersten Wesen vollkommen liebenswert sind, denn der Geist und die Liebe sind eins. In die Entwicklung unseres Selbstwertgefühls mag noch so viel hineingefuscht worden sein – unsere Seele bleibt davon unberührt und erstrahlt im Glanz einer Liebe, die durch nichts beeinträchtigt werden kann. Wenn das Geheimnis der Anziehungskraft im liebenswerten Wesen liegt, dann fehlt jeglicher Grund zur angstvollen Suche, denn unser eigenes Wesen kann uns

nie verlorengelassen – und wir brauchen es deshalb auch nicht zu suchen. Die ganze vergebliche Liebesmüh, sich stets angenehm präsentieren zu müssen, immer auf der Lauer zu liegen, ob sich jemand für uns interessiert, oder sich verzweifelt an einem Idealbild zu messen, kann endlich ein Ende finden.

Dazu müssen wir lediglich unsere Selbstwahrnehmung ändern, denn diejenigen, die keine Liebe finden, halten sich selbst auch nicht für liebenswert. Das ist zwar ein Irrtum, der aber scheinbar zur Wahrheit wird, weil sie ihre Wahrnehmung einem mächtigen System von Überzeugungen anpassen