



Berg der Liebe

von Erika Luzia Lüthi

Die Berge in der Bergregion der Insel des Fühlens tragen weisse Mützen. Sie sind am Morgen mit etwas Schnee bedeckt, der bei gutem Wetter bis Mittag wieder verschwindet. Die Spitzen bleiben weiss, und der Fels schimmert grau durch. Schneefelder bleiben manchmal im Schatten liegen. Rund um den Berg der Liebe gibt es ein grosses zu bestellendes Feld. Das Feld und der Berg sind gut zugänglich und erfordern keine bergsteigerischen Kenntnisse. Die Wege sind in der Regel gut sicht- und begebar.

Einleitung Berge

Hinweis

Da jede Sehenswürdigkeit für sich selbst unabhängig von den anderen besucht werden kann, tauchen hier bei den Bergen die gleichen Einleitungen (bis Seite 3) und auch kleine Textwiederholungen auf.

Berge haben einen festen Boden, gehen tief in die Erde hinein und streben gegen den Himmel. Sie sind mit der Erde und dem Himmel verbunden. Sie tauschen Energie mit der Erde und dem Himmel aus, empfangen und geben Energie sowohl an das eine als auch an das andere ab. Sie verbinden auch die beiden Energien. Sie sind fest verankert und strahlen Kraft und Stärke aus. Wenn sie von der Sonne beschienen werden, strahlen sie auch Licht aus. Wenn wir unterwegs sind, können wir uns an ihnen orientieren.

Hier in der Bergregion, wozu der Berg der Liebe gehört, geht es darum, dass Sie sich Ihrer «eigenen Innerlichkeit» bewusstwerden und dass Sie Ihre positive Grundstimmung der Liebe ausweiten. Sie erhalten Werkzeuge dazu, wie Sie dies auch mit anderen Begriffen, wie zum Beispiel Gelassenheit oder Glück tun können. Sie erlangen die Fähigkeit nicht nur für sich inmitten von Stress und Konflikten ruhig und liebevoll bleiben zu können, sondern Sie bilden gleichzeitig auch ein Feld, in dem sich andere Menschen beruhigen und weiterentwickeln können.

Das Feld der Liebe bildet rund um den Berge der Liebe einen grossen Kreis. Ein Feld dient dazu, uns Nahrung zu geben. Es will besät, bepflanzt, gepflegt und geerntet werden. In diesem Feld gibt es Pflanzen verschiedenster Art und in verschiedensten Wachstumsstadien: erst gerade aus der Erde schauende, kleine, zarte Pflänzchen, mittelgrosse und voll ausgewachsene, in der Blüte stehende und gereifte Pflanzen bereit zur Ernte.

Am Rande des Feldes der Liebe stehen Säcke mit verschiedenen Samen. Sie sind eingeladen, sie auszusäen im Feld der Liebe. Sie sind eingeladen, am Aufbau des Feldes mitzuhelfen. Sie sind eingeladen, das Pflegen dieses Feldes zu unterstützen und so das Feld aufrecht zu erhalten – in jedem Augenblick Ihres Lebens. Zusammen mit anderen können Sie im Alltag ernten und die Ernte feiern – freudvoll, liebevoll und dankbar.

Grundschwingung - Grundgefühl - Grundstimmung

«Jeden Augenblick erschafft dein Bewusstsein die Welt, in der du lebst.» Eckhart Tolle

Nach Eckhart Tolle ist die Wahrnehmung der Welt der Spiegel unseres Bewusstseinszustandes. Wir entscheiden, was wir beachten, fördern oder leben. Wenn wir die Aufmerksamkeit vermehrt auf Dinge und Situationen richten, die uns zum Beispiel Freude machen, können wir sie nicht nur im Moment geniessen, sondern wir erzeugen damit auch eine Art Feld als Quelle der positiven Gefühle, woraus wir wiederum und immer wieder Freude, Zufriedenheit, Dankbarkeit usw. schöpfen können. Wenn wir die für uns stimmigen Gefühle bewusst beachten, und vermehrt in unser Leben lassen, säen wir sie und sie können wachsen. Wenn wir sie gut pflegen und immer wieder nähren, kann daraus eine Art Grundgefühl oder Grundstimmung entstehen, die Sie immer bei sich haben und Sie, wohin Sie auch gehen, ständig begleitet. Es entsteht eine Art Grund-

schwingung, die Sie ausstrahlen und auch anziehen. Es entsteht Ihre Art Grundmodus des in der Welt sein.

Diese stimmigen Grundgefühle schwingen in unserem Alltag mit und steuern ihn, unsere Begegnungen mit anderen Menschen, unseren Umgang mit der Natur und unsere Einstellungen zum Leben. Gleichzeitig sind sie ein wichtiger Kompass, an dem wir uns immer wieder orientieren können und in herausfordernden Zeiten ein Anker, an den wir uns halten können.

Bergwandern

Es gibt innere und äussere Berge. Um wachsen zu können, sind wir bei beiden Arten herausgefordert, den Weg zu entdecken zum Fuss des Berges und zum Gipfel. Die Risiken, denen wir dabei begegnen, sind unterschiedlicher Art. Manchmal wissen wir nicht weiter, sehen wir die nächsten Schritte nicht, manchmal ist es sehr steil und wir dürfen auf keinen Fall zurückschauen, manchmal teilen sich Wege und es ist nicht ganz klar, welchen wir jetzt einzuschlagen haben. Nebel kann uns die Sicht versperren, die Sonne uns erbarmungslos auf den Kopf scheinen, Regen den Weg glitschig machen. Das zum Berge Kommen und der Aufstieg sind ein Abenteuer. Zuerst lernen wir wie es ist, am Fuss des Berges zu stehen, dann wie es ist, die Hänge zu erklimmen und zuallerletzt stehen wir auf dem Gipfel. Nur ist das Besteigen eines Berges unvollständig ohne den Abstieg und ohne den bewussten Blick sowohl zurück auf den Berg als auch vorwärts auf das Tal und die Felder in der Ebene, die vor uns liegen.

Der Berg der Liebe, der vor Ihnen liegt, zeigt sich in seiner ganzen Würde. Seine Aufgabe ist es, auf die positive Stimmung der Liebe aufmerksam zu machen und sie zu verbreiten. Beim Aufstieg auf den Berg der Liebe können Sie Ihren Blick auf das wenden, was Sie wertschätzen, würdigen, was ist und was war. Auf dem Gipfel feiern Sie Ihre Liebe zum Sein, am So-Sein wie Sie sind, am Leben. Beim Abstieg freuen Sie sich auf das, was sich Ihnen neu zeigen wird. Sie wenden sich Ihrer tiefen Liebe zum Leben zu. Auf dem Feld der Liebe säen und pflanzen Sie, pflegen und erweitern Sie Ihr Feld der Liebe.

Berg der Liebe

Schwierigkeitsgrade

Beim Ersteigen des Berges der Liebe gibt es drei verschiedene Schwierigkeitsgrade.

Schwierigkeitsgrad 1: Aufbauen und kreieren

Sie probieren ein neues Denken aus respektive Sie eignen sich dies an. Sie schärfen den Blick für die liebevollen Seiten des Lebens und schwingen mit. Sie hegen und pflegen dieses Pflänzchen – immer wieder und von neuem.

Schwierigkeitsgrad 2: Andere Blickwinkel einnehmen

Sie üben bewusst immer wieder den Blickwinkel der Liebe einzunehmen, Dinge und Situationen aus diesem Aspekt heraus zu betrachten, andere schwingende Gedanken und Gefühle umzuwenden, loszulassen und das Feld der Liebe entstehen zu lassen, bis sich tief in Ihnen dieses Grundgefühl zeigt und ausweitet.

Schwierigkeitsgrad 3: Transformieren – umwenden – in eine neue Grundhaltung hinein

Sie akzeptieren sowohl sich selbst als auch die anderen und die Begebenheiten des Lebens, Sie nehmen sie an, wie sie sind - ohne Erwartungen und Vorstellungen wie der andere oder die Situation sein müsste. Sie beurteilen nicht. Sie machen keine Schuldzuweisungen. Sie wenden Ihre Beurteilungen und Bewertungen um in «was kann ich dabei lernen? Was will mir dies alles sagen? Wo zeigt sich meine Liebe? Was werde ich tun?».

Liebe ist nicht nur eine Grundschiwingung, sondern auch eine Grundhaltung, die unser Denken, Fühlen und Handeln bestimmt. Sie zu leben, vertieft Ihr Leben, weckt Ihre Dankbarkeit und schenkt Ihnen Leichtigkeit.

Hinweis

Sie erkunden das, was für Sie stimmig und möglich ist. Sie wählen die Themen aus, die Sie neugierig machen, die Sie anlocken. Sie wählen aus den Angeboten aus dem Aktiv und Kreativ aus, was für Sie gerade aktuell und stimmig ist. Sie bestimmen Ihre Reiseroute und wie lange Sie verweilen selbst.

Aktiv und Kreativ

Zur Ruhe kommen

Atmen Sie durch die Nase tief ein – nicht nur über die Brust, sondern auch über das Zwerchfell, sodass sich der Bauch hebt – und zählen Sie auf vier, halten Sie den Atem an und zählen Sie wiederum auf vier. Atmen Sie über die Nase langsam aus und zählen wiederum auf vier. Sie halten die Luft wiederum für ca. vier Sekunden an, bevor Sie wieder einatmen. Dies ist eine Übung, die Sie auch im Alltag immer wieder anwenden können, wo auch immer Sie sind.

Den Puls des Lebens fühlen

Setzen Sie sich fünf Minuten bequem hin und fühlen Sie mit Ihren Fingern den Pulsschlag an Ihrem Handgelenk. Es ist der Pulsschlag Ihres Lebens.

Die Liebe einladen

Setzen Sie sich bequem hin, atmen Sie ein paar Mal ein und aus. Wie fühlt sich Ihre Atmung an? Wie fühlt sich Ihr Körper an? Welche Stimmung zeigt sich Ihnen?

Laden Sie die Liebe ein in Ihr Herz, öffnen Sie ihr das Tor. Atmen Sie Liebe und Licht in Ihren Herz-Raum, atmen Sie Liebe aus. Verbinden Sie sich mit Ihrer Liebe in Ihrem Herz-Raum.

Fokussierung

«Die Aufgabe unseres Lebens liegt genau darin, uns zu reinigen und uns vor dem Negativen, dem Dunklen in uns zu befreien, weil wir geboren sind, um ein Leben

der Fülle und der Liebe zu führen. Doch dieser Weg ist steinig, und vielleicht führen gerade die dunkelsten Abgründe zu den hellsten Strassen.» Susanna Tamaro

Wenn wir uns selbst mit all den dunklen und hellen Seiten wie eine Zwiebel schälen, sorgfältig und achtsam Schale um Schale abnehmen, befreien wir uns vom Negativem und gelangen zu unserem hellen Kern der Liebe.

Die drei Inseln im Ozean des Selbst beschäftigen sich mit den Voraussetzungen, die uns unterstützen, um zum Kern der Liebe vorzudringen. Daher werden Sie dazu auf der Wanderung zum Gipfel des Berges der Liebe nichts finden.

Für mich gibt es weitere Wege zum Berg der Liebe, zum Beispiel indem Sie sich auf die Liebe, die da ist, konzentrieren und so den Kern der Liebe frei machen. Diese Bergwanderung befasst sich mit diesem Teil. Die Liebe ist ein Geschenk – ein Teil davon ist auch dieses Geschenk empfangen zu dürfen.

Stimmen zur Liebe

Es wurde schon viel über Liebe geschrieben und wird auch noch weitergeschrieben werden. Liebe ist die wichtigste Quelle, die Essenz unseres Lebens.

Ich habe Ihnen hier Zitate und Gedanken zusammengestellt, damit Sie sie immer wieder lesen und in sich aufnehmen können. Ich schreibe mir jeweils eines der Zitate auf ein schönes Blatt Papier und hänge oder lege es an einen Ort, an dem ich ihm immer wieder begegne. Manchmal male ich ein Bild dazu oder wähle ein passendes Bild aus meiner Kartensammlung aus. Ich mache mir die Botschaft immer wieder bewusst, nehme es in mich auf, gehe damit – und eines Tages merke ich, dass es ein neues Zitat braucht und ich das bisherige weitgehend integriert habe und weglegen kann.

Es gibt Zitate mit und ohne Angaben der Quelle. Diejenigen ohne Quelle, sind Zitate, die ich gehört, gesehen und in mir aufgenommen habe, ohne mir den Autor, die Autorin zu merken oder solche, die sich während des Schreibens einfach bei mir zeigten und festgehalten werden wollten.

«Liebe ist. In allem und in jedem.»

«Liebe zum Leben – Leben, um zu lieben.»

«Politik ist angewandte Liebe.» Hanna Arendt

«Arbeit ist sichtbare Liebe.» Khalil Gibran

«Wenn man etwas in Hingabe tut, kommt Liebe dazu.» Anita Schmitt

«Die Liebe ist die Voraussetzung für alles Wachsen und Reifen.» Willigis Jäger

«Wir können die Liebe einladen, wir können uns für sie öffnen, letztlich geschieht sie einfach. Liebe macht uns demütig.» Lara Pietzko

«Liebe ist das grösste Geschenk - für uns, für andere, für die Welt.»

«Liebe ist eine der Seele angeborene Eigenschaft. Sie gehört zur Seele. Die Seele ist vom Wesen her Liebe.»

«Liebe ist Wärme und Zuneigung.»

«Liebe ist in mir, in dir, in uns.»

«Liebe kommt aus einem inneren Ort, der uns Kraft gibt und uns aus Liebe handeln lässt.»

«Das wahre Selbst – in dem Sie und Gott eins sind – ist Liebe. Wenn Sie aus diesem weiten Raum heraus lieben, erleben Sie das wie einen Fluss, der aus sich selbst herauskommt.» Richard Rohr

«Alle Menschen sind in demselben Boden verankert, im Urgrund der Liebe.»

«Wir sind auf diesen Planeten gekommen, um zu lernen, dass nur die Liebe zählt. Allein auf die Liebe kommt es an.»

«Man liebt einen anderen nicht wenn man nichts von ihm annimmt.» Afrikanisches Sprichwort aus Nigeria

«Liebe hat weder Augen noch Verstand.» Afrikanisches Sprichwort aus Swahili

«Liebe hat nur einen Anfang, sie hat kein Ende.» Darshan Singh

«Wenn wir Liebe spüren, sind wir in Gott.»

«Liebe verbindet Gegensätze. Sie ist die einzige Kraft, die vereinen kann, ohne zu zerstören. Sie verbindet uns mit Gott, ohne das Selbst aufzulösen.» Anselm Grün

«Liebe schafft Verbundenheit und sie kann verwandeln.» Anselm Grün

«Wo Verbundenheit ist, entsteht Kreativität.» Anselm Grün

«Das Gegenteil von Liebe ist nicht Hass, sondern Gleichgültigkeit.» Elie Wiesel

«Liebe ist keine Beziehung. Liebe ist ein Seinszustand – ein Grundgefühl, ein Ausdruck des Seins.» Osho

«Die Essenz des Lebens ist Liebe.»

«Liebe bedeutet enorme Klarheit, Intuition, Feinfühligkeit, Gewahrsein.» Osho

«Das Gegenteil von Liebe ist nicht der Hass, sondern die Angst. In der Liebe dehnt man sich aus, in der Angst zieht man sich zusammen. Angst ist die Abwesenheit von Liebe.» Osho

«Liebe ist Licht, Dunkelheit ist Angst.» Osho

«Liebe ist tief im Körper verankert, sie entsteht im innersten Wesenskern und strahlt nach aussen.» Diana & Michael Richardson

«Die wichtige Zeit im Leben ist der Augenblick.»

«Der wichtigste Mensch im Leben ist der, der dir gegenüber ist.»

«Das wichtigste Werk im Leben ist die Liebe.»

«Liebe ist der Weg nach Hause. Öffne dein Herz für die Liebe und folge ihr.»

«Du wirst am Ende des Lebens nicht gefragt, was du alles geleistet hast, sondern wieviel du geliebt hast.» nach Willigis Jäger

Besonderheiten des Berges der Liebe

Der Berg der Liebe ist der mittlere Berg des Dreigestirns. Er ist der höchste und grösste mit viel hellem Felsen, der das Sonnenlicht aufnimmt und ausstrahlt. Er ist eher flach und bietet auf dem Gipfel Platz zum Verweilen und die Energie der Liebe zu tanken. Immer wieder gibt es Aussichtsplattformen als Orte der Ruhe mit Halbschatten und bequemen Sitzgelegenheiten. Kurz vor dem Gipfel begegnen Sie der Quelle der Liebe. Der Berg und die Quelle der Liebe verkörpern mehr als die Liebe zwischen zwei Liebenden. Mit Liebe ist etwas Grossartiges und Allumfassendes gemeint, etwas, das überall und in allem ist, etwas, das uns zu wirklichen Menschen macht.

Am Fusse des Berges lässt sich bequem rund um den Berg gehen, um ihn von allen Seiten her betrachten zu können und den Wanderweg auszuwählen, der Sie anspricht.

Beim Aufstieg entdecken Sie tief in sich selbst die Liebe zu sich selbst als Grundlage zur Liebe zu anderen, zur Erde, zum Leben. Sie schauen sich selbst, Begebenheiten und Ihr Leben aus dem Aspekt der Liebe an. Sie nehmen die Liebe der Natur auf. Sie öffnen Ihr Herz für die Quelle der Liebe.

Auf dem Berg konzentrieren Sie sich auf das Licht und die Liebe in Ihnen. Sie lassen das Grundgefühl der Liebe vorbehaltlos kommen, verankern es in sich. Sie beginnen die Liebe vom grösseren Ganzen her wahrzunehmen. Liebe macht selbst aus einem weltlichen Ort einen Himmel.

Beim Abstieg legen Sie den Fokus auf die Liebe, die Sie schenken: anderen, der Natur, der Erde, dem Leben.

Unten angekommen lädt Sie das grosse paradiesisch blühende Feld der Liebe ein, zu entdecken wie Sie die Liebe in Ihrem Leben hegen und pflegen, nähren und leben können, wie Sie in der Liebe bleiben können.

Selbstliebe

Wie Sie von der Nichtselbstliebe zur Selbstliebe kommen können, dazu finden Sie einiges im Ozean des Selbst. Alle drei Inseln bieten Angebote zur Selbstliebe. Die Selbstliebe wird auf der Insel der Selbstfürsorge direkt thematisiert.

«Aber die Liebe

*Es ist unmöglich,
sagt die Angst.
Es übersteigt meine Kraft.
Es ist eine Zumutung.
Ich bin auch nur
ein Mensch.
Das schaffe ich
nie.*

*Ich kann's,
sagt die Liebe.»* Antje Sabine Naegeli

Selbstliebe ist die Kunst, mich selbst anzunehmen – so wie ich bin. Sie ist auch der Weg zur Liebe. Dies passiert nicht von einem Tag auf den andern. Oft versuchen wir im aussen zu kompensieren und spüren, dass uns dies nicht erfüllt. Die Liebe ist in uns. Die eigenen Wurzeln und diese innere Wahrheit zu finden, ist ein innerer Prozess, der Prozess des Findens der Liebe in sich selbst und die Rückkehr zu dem, was wir wirklich sind: Liebe und Licht.

Jesus sagte: «Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.» Die Liebe beginnt bei sich selbst genauso wie zum Beispiel Respekt und Wertschätzung. Ich kann nur den andern Menschen Wertschätzung und Liebe entgegenbringen, wenn ich mich selbst wertschätze. Ich kann andere nicht von ganzem Herzen lieben, wenn ich nicht mich selbst liebe.

Die Basis für Liebe ist die Liebe zu mir selbst.

Wir verbringen einen großen Teil des Lebens damit, die Liebe anderer zu erhalten und vergessen dabei, dass das Wesentliche die Liebe zu uns selbst ist. Sie macht uns unabhängig von den Meinungen unserer Mitmenschen und gibt uns Mut, zu uns und unserer Wahrheit zu stehen, unseren ureigenen Weg der Liebe zu gehen. Sie macht uns leicht und frei.

«Füllen Sie Ihre innere Leere nicht mit Menschen und nennen Sie dies nicht Liebe.»
Anthony de Mello

«Füllen Sie Ihre innere Leere nicht mit Gütern, Besitz, Aktivitäten und nennen Sie dies nicht Selbstliebe.» Variante zum obigen Zitat

Aktiv und Kreativ

Worte der Liebe an mich selbst

Jeder Gedanke, den ich denke, jeder Satz, den ich spreche, kann eine Affirmation, eine Bejahung oder eine Bestätigung sein. Positive Affirmationen bringen positive Erfahrungen und stärken uns.

Ergänzen Sie die folgende Liste mit eigenen Affirmationen und führen Sie dazu ein Tagebuch der Selbstliebe:

Ich bin offen und empfangsbereit für die Energie der Liebe. Ich nehme sie in alle meine Zellen auf.

Ich halte meinen inneren Kritiker*in mir selbst gegenüber zurück. Ich gebe stets mein Bestes. Ich liebe und beschütze mich jederzeit.

Ich genieße es, mich einfach und gesund zu ernähren.

Ich bin gut so wie ich bin. Ich verdiene es, von mir selbst geliebt und gelobt zu werden.

Ich sende Liebe in alle Teile meines Körpers. Ich liebe mich innen und aussen.

Ich freue mich an meinen kleinen und grossen Erfolgen.

Ich lobe mich jeden Tag mindestens ein Mal.

Wenn ich in den Spiegel schaue, sage ich: «Ich bin schön. Ich liebe mich. Es ist schön, dass es mich gibt.»

Ich bewege liebevoll und achtsam meinen Körper und halte ihn in Schwung.

Ich umsorge mich selbst liebevoll. Ich sende mir trostvolle und freundliche Gedanken.

Ich gehe so respektvoll mit mir selbst um wie ich es mit anderen Menschen tue.

Quelle: Hay, Louise L.: Hoffnung geben, Liebe finden. Neue Affirmationen für den Jahresablauf, Wilhelm Heyne Verlag, München, 1996

Liebe ist...

... mehr als wertschätzen

Schätzen kommt von «Schatz» und das bedeutet «für sehr gut befinden». Wertschätzung bezeichnet folglich die positive Bewertung eines anderen Menschen. Dies können sowohl persönliche Fähigkeiten und Eigenschaften als auch Handlungen oder Leistungen sein. Wertschätzung ist verbunden mit Respekt und Wohlwollen und drückt sich aus in Zugewandtheit, Interesse, Aufmerksamkeit und Freundlichkeit. Liebe ist mehr. Liebe ist eine Person so zu schätzen, wie sie ist, ohne zu bewerten.

... kein Gefühl

«Liebe ist kein Gefühl, sondern die Fähigkeit das höchste zukünftige Potential im Gegenüber zu sehen und zur Realisierung kommen zu lassen.» C. Otto Scharmer, Interview München-Boston, Mai 2015

Liebe sieht was in Ihnen und im andern ist und wozu er oder sie oder Sie selbst werden können. Mit den Augen der Liebe sehen Sie nebst den Dornen die Rosen, auch wenn es noch so viele Dornen hat. Sie lieben die Rosen, das Potential in sich und im andern heraus.

Auch für Michael J. Rodes ist Liebe kein Gefühl. Für ihn ist die Liebe die Kraft der Schöpfung, die alles Leben erschafft: Das Universum wurde aus Liebe erschaffen. Wir sind Liebe. Die ganze Menschheit ist Liebe, alle Natur ist Liebe. UND: eine emotionale Verhaftung ist keine Liebe.

Liebe ist ein Grundgefühl, eine Grundschwingung, die in uns allen ist – mehr oder weniger schwingend. Sie fließt auf Augenhöhe.

... eine Rückkehr zum Licht

Rückkehr zur Liebe.

«Unsere tiefste Angst ist nicht, unzulänglich zu sein. Unsere tiefste Angst ist, dass wir über unermessliche Kräfte verfügen. Unser Licht, nicht unsere Dunkelheit ängstigt uns. Wir fragen uns: Wer bin ich schon, dass ich brilliant, herausragend, talentiert, sagenhaft sein soll? Tatsächlich lautet die Frage, wer bist du, dass du es nicht sein solltest?

Es liegt nichts Erleuchtetes darin, sich kleiner zu machen, damit andere Menschen sich in deiner Nähe nicht unsicher fühlen. Wir sind geboren, um die Herrlichkeit Gottes zu offenbaren, die in uns ist.

Sie ist nicht nur in einigen von uns, sie ist in allen.

Und indem wir unser eigenes Licht scheinen lassen, geben wir bewusst anderen Menschen die Erlaubnis, das gleiche zu tun, indem wir uns von der eigenen Angst befreit haben, befreit unsere Gegenwart automatisch andere.» Marianne Williamson

Liebe ist. In allem und in jedem. Alles trägt das Licht der Liebe in sich. Sie selbst, Menschen, denen Sie begegnen, die Natur, die Erde, die Sonne, das Universum.

In uns allen findet sich die Quelle der Liebe. In uns allen schlägt ein Herz der Liebe. Das Wasser der Liebe ist für alle zugänglich.

Das Wasser aus der Quelle der Liebe ist lebensnotwendig. So wie wir ohne Wasser nicht überleben können ist es mit dem Wasser aus der Quelle der Liebe. Wir kommen zwar eine Zeitlang ohne aus. Wenn es uns nicht gelingt, selbst Wasser aus der Quelle der Liebe zu empfangen, beginnen wir nach Wasser zu lechzen. Diesen Durst nach Liebe können wir nicht mit äusseren Dingen und mit Begegnungen mit anderen Menschen stillen. Nur das Wasser der Quelle der Liebe in uns kann unseren Durst nach Liebe in unserem Herzen löschen, es mit Liebe, die bleibt, erfüllen

Ein ethisches Leben kann uns den Zugang zur Quelle verschaffen: gewaltlos und wahrhaftig leben, bescheiden, demütig und mitfühlend sein. Meditation und sich im Innern mit dem göttlichen Licht und der Liebe verbinden kann ein weiterer sein. Wenn es Ihnen gelingt, ganz da zu sein, können Sie den in Ihnen verborgenen Schatz der Liebe berühren und ihn wie eine Blume zum Erblühen zu bringen. Wenn Sie mit Ihrer liebevollen Präsenz und Achtsamkeit das berühren, was ist, und tief hinschauen, wird sich Ihnen die wahre Natur dessen, was Sie betrachten, erschliessen. Sie werden staunen und lieben. Lieben heisst, tief in sich hinein und in den anderen Menschen hineinzuschauen.

... positive Resonanz

Nach Franziska Muri sind die kleinen Momente positiver Resonanz zwischen zwei Wesen Liebe. Für sie ist «Liebe eine Schwingung in uns selbst, die in kleinen Begegnungen erwachsen kann. Und «Indem wir offen und freundlich in allen

Interaktionen sind, indem wir wach und von Herzen gestalten, öffnen wir uns für die Frequenz des Herzens.» Der Schlüssel dazu ist das Lächeln. Es öffnet uns selbst, es bringt andere dazu zurückzulächeln, es öffnet auch ihr Herz. Das Lächeln schafft Verbindung und einen gemeinsamen verbindenden Augenblick, der anhalten kann, vielleicht sogar den ganzen Tag. Wir können auch uns selbst zulächeln: im Spiegel, in der Erinnerung an eine schöne Begebenheit, eine berührende Begegnung.

... jegliches Tun

Nach Thich Nhat Hanh kann Jegliches Liebe sein. Die Art und Weise, wie Sie zum Beispiel Wasser trinken, kann sehr liebevoll und ein Moment der Liebe sein. Auch die Art, wie Sie gehen, kann liebevoll sein. Die Liebe lässt sich von unserem Tun im täglichen Leben nicht trennen.

Der Geist der Liebe kann in jedem von uns zum Leben erweckt werden. Die Liebe ist die Gestalterin unseres Alltages, unseres Lebens.

Geben Sie sich selbst und Ihren Lieben immer wieder eine neue Chance:

«Die wahre Liebe ist der Wille zur Versöhnung, der Wille, wieder neu anzufangen.»
Thich Nhat Hanh

«Liebe treibt uns dazu, uns einzusetzen. Wir können gar nicht anders, als zu handeln, weil wir wissen, dass die Welt uns braucht.» Thich Nhat Hanh

... bedingungslos

«Die Liebe gibt nichts als sich selbst und nimmt nichts, ausser von sich selbst. Die Liebe besitzt nicht und lässt sich nicht besitzen, weil die Liebe der Liebe genügt.»
Khalil Gibran

«Liebe ist grenzenlos, bedingungslos, ohne Ende und ohne Unterscheidung. Liebe ist das, was im Universum unbegrenzt vorhanden ist, eine Ursubstanz, die die Basis von allem ist.» Christina von Dreien

Nach Richard Rohr ist Liebe der einzige Weg, um das Tor der Bewusstheit und Lebendigkeit zu öffnen und sobald wir diese Liebe für uns zulassen, werden wir fast automatisch zu einem Kanal dieser Liebe für andere. Wir sehen in jeder und jedem anderen das Göttliche. Die bedingungsloser Liebe fragt nicht danach, ob jemand ihrer würdig ist oder nicht.

Oft lieben wir nur bestimmte Teile an anderen Personen, die Teile, die uns entsprechen, die wir bewundern, auch gerne haben möchten, Teile, die uns gefallen. Wir lieben die anderen nicht so wie sie wirklich sind. Wir lieben nicht die ganze Persönlichkeit, die so ist wie sie ist. Jeder Mensch ist eine besondere schöne Blume im bunten Strauss der Vielfalt der Menschen.

Die Liebe ist. Sie ist in allen. Oft ist sie mit urteilenden Gedanken, negativen Gefühlen und Illusionen bedeckt. Unserer Aufgabe ist es, diese Schichten zu entfernen und sich selbst und den anderen mit Liebe ohne Bedingungen und Erwartungen zu begegnen. Wir hören auf zu richten, sind freundlich und hilfsbereit, ohne dafür eine Gegenleistung zu erwarten.

Wir können auch Menschen, die uns nicht zu lieben scheinen, bedingungslos lieben.

«Anstatt nach Liebe zu verlangen, können wir Liebe geben. Dadurch werden all unsere Beziehungen liebevoller, harmonischer und friedlicher.» Rajinder Singh

... ist überall

Nach Maulana Rumi fließt der Strom der Liebe durch das gesamte Universum. Er sagt:

«Was denkst du, wenn du in das Gesicht einer anderen Person blickst? Betrachte es sorgfältig. Sie ist keine Person, sondern ein Strom vom Wesen Gottes, der sie durchdringt.»

Sie ist in jedem Instrument, in jeder Melodie. Sie ist in jedem von uns. Sie ist in der Natur, in der Landschaft, die Schöpfung spiegelt ihren Glanz. Wir finden sie im Licht der Sonne, im Funkeln der Sterne und in den Wellen des Meeres.

«Die wahre Liebe ist das Licht, welches den Tag erhellt, und die Luft, die du atmest. Es sind auch der sanfte Regen und der Schneesturm. Ein Lächeln, ein freundliches Wort an die Frau an der Kasse, Liebe ist, einem Zugpassagier ein Taschentuch anzubieten. Es ist, was du für deine besten Freunde tust, und die traurigen Momente, die ihr manchmal teilt; es ist das Vergnügen und das Lachen mit deinen Arbeitskollegen und es ist, einem Familienmitglied nach einem Streit oder einer Funkstille zu verzeihen.»

Aktiv und Kreativ: Vor dem Aufstieg

Verbindung mit der Erde und dem Himmel

Stehen Sie an einem ruhigen Ort aufrecht hin. Stellen Sie sich vor, Sie sind ein Baum. Spüren Sie über Ihre Füße Ihre Wurzeln tief in der Erde, wie sie sich in der Erde ausbreiten und Ihnen Halt geben. Spüren Sie Ihren Körper als den Stamm, in dem der Saft des Lebens fließt, bis zu Ihrem Herz-Raum. Breiten Sie die Arme aus und spüren Sie Ihre Äste mit den Blättern, die sich vom Wind bewegen lassen. Die Krone des Baumes ist Ihr Scheitel, der Licht und Liebe ausstrahlt.

Herz-Raum

Setzen Sie sich hin oder stehen Sie gut da. Legen Sie Ihre Hände auf die Herzgegend. Atmen Sie von den Füßen her ins Herz. Atmen Sie vom Scheitel her in den Herz-Raum. Spüren Sie in Ihren Herz-Raum hinein. Tun Sie das mehrmals, bis Sie spüren, dass Sie ganz still werden und mit Ihrer Aufmerksamkeit im Herzen sind. Wenn Sie möchten, können Sie Ihrem Herzen eine Frage zu Ihrer Wanderung auf den Berg der Liebe stellen und hinhören, was es Ihnen zu sagen hat.

Aktiv und Kreativ: Beim Aufstieg

Halten Sie bewusst inne und lächeln Sie sich und Ihrem Herzen zu. Umarmen Sie in Gedanken Ihr Herz. Berühren Sie es mit Achtsamkeit und Mitgefühl. Füllen Sie es mit Liebe.

Natur als Quelle der Liebe: Im Wald baden

Der Wald hat eine heilsame Wirkung. In zahlreichen Studien ist nachgewiesen worden, dass die Kraft des Waldes sich positiv auf die Gesundheit des Menschen auswirkt. In Japan ist dies eine anerkannte Therapieform: den Wald bewusst wahrnehmen, sich im Wald bewegen. Die Entschleunigung setzt viel rascher ein, Anspannungen lösen sich und der Kopf wird schneller frei.

Sie können Bäume umarmen, um das innere Gleichgewicht zu finden, oder Kontakt zu Pflanzen und Bäumen aufnehmen, sie betrachten, wahrnehmen und hinhören, was sie Ihnen zu sagen haben zur Selbstliebe.

Sie können dem Plätschern eines Waldbächleins aufmerksam zuhören und hinhören, was es murmelt.

Sie können den Wald, die Natur mit allen Sinnen entdecken und wahrnehmen: Hinschauen, Lauschen, den Duft riechen, Hinspüren, sich vorstellen, wie er wohl auf der Zunge schmecken könnte.

Sie können bewusst mit einem Thema, das Sie beschäftigt durch den Wald gehen. Immer wieder mal stehen bleiben, wahrnehmen und das Thema in Ihnen bewegen.

Selbstliebe

Wie gehen Sie mit eigenen Fehlern und Unzulänglichkeiten um?

Was schätzen Sie an sich selbst? Was lieben Sie an sich selbst?

Gelebte Selbstliebe, wie sieht sie für Sie aus, welche Farbe oder Form hat sie? Wie würden Sie sie bezeichnen? Geben Sie sich selbst all das, was für Sie wichtig ist und Sie brauchen? Was fällt Ihnen dabei leicht, was ist eher schwierig für Sie. Laden Sie die Liebe zu sich ein: welchen Umgang pflegen Sie mit ihr? Nehmen Sie sich und ihre Bedürfnisse ernst: was brauchen Sie jetzt gerade im Augenblick? Was würde Ihnen guttun? Was nährt Sie?

Wie fühlt sich Ihr innerer Raum der Liebe zu sich selbst an? Wo im Körper spüren Sie ihn? In welchen Situationen spüren Sie ihn besonders? Beim Aufstehen, zu Bett gehen, zwischendurch, wenn Ihnen etwas gut gelungen ist? Was hindert Sie daran, ihn zu spüren? Wie gelingt es Ihnen, die Verbindung zu ihr herzustellen?

Die Quelle erkunden und erfahren

Was ist die Quelle Ihrer Liebe? Wie spüren Sie sie? Bei welchen Begebenheiten und Begegnungen zeigt Sie sich Ihnen?

Die Natur ist für viele Menschen eine Quelle der Liebe. Gehen Sie in die Natur und spüren Sie die Schönheit der Natur, Ihre Freude, Dankbarkeit und Liebe und nehmen Sie das bewusst in sich auf.

Wie fühlt sich das an, die Liebe in sich zu spüren – den inneren Raum der Liebe zu spüren, in der Schwingung der Liebe zu sein?

Halten Sie inne und fragen Sie die Quelle Ihrer Liebe wie es ihr geht, ob sie sich wahrgenommen fühlt, was sie zur Nahrung jetzt gerade braucht.

Denken Sie an etwas, das für Sie ein Zeichen der Liebe ist. Beobachten Sie das Leben und die Momente der Liebe.

Üben Sie die Liebe im konkreten täglichen Leben: essen, trinken, schauen, gehen und sprechen Sie liebevoll, lächeln Sie sich selbst und den anderen zu.

Was sagt die Liebe zu Ihnen?

Wann und in welchen Situationen und Augenblicken taucht der Strom vom Wesen Gottes in Ihnen und in anderen Personen auf? Fokussieren Sie darauf, damit er Sie immer mehr begleiten kann.

Aktiv und Kreativ: Auf dem Berggipfel

Die Quelle der Liebe erweitern

Setzen Sie sich hin und konzentrieren Sie sich auf das Licht in Ihnen. Verbinden Sie Ihr Herz mit dem Licht und der Kraft der Sonne. Nehmen Sie diese Strahlen in Ihrem Herzen auf und senden Sie sie an andere Menschen, an die Natur, an unsere Planeten und unser Sternensystem.

Setzen Sie sich hin und füllen Sie Ihr Herz mit Liebe, bis es randvoll ist. Lassen Sie Ihre Liebe zu Menschen fliessen, die Ihnen nahestehen und Ihnen lieb sind, indem Sie an sie denken und sie in Gedanken mit Liebe umhüllen oder Sie ihnen einfach einen Strahl der Liebe schicken. Sie können den Kreis erweitern mit allen Menschen, der Erde und dem Universum.

Liebe tanken, sich mit Liebe füllen

Umgeben Sie sich in Gedanken mit warmem gelb orangem Licht. Baden Sie in diesem Licht, wärmen Sie sich an seinen Farben und seiner Ausstrahlung. Stellen Sie sich mit diesen Farben einen Lichtbogen vor. Stellen Sie sich unter diesen Lichtbogen und lassen Sie sich vom Licht durchfluten.

Legen Sie Ihre rechte Hand vorne auf die Mitte des Bauchraums, legen Sie Ihre linke Hand mit dem Handrücken auf die Rückseite des Bauchraums. Atmen Sie tief ein und aus. Stellen Sie sich in Ihrem Bauch eine kleine goldene Lichtkugel vor, die immer grösser wird, bis Sie Ihre Hände erreicht. Lassen Sie die Hände los und weiten Sie die Lichtkugel aus, so weit wie sie für Sie reicht – aus der Grenze Ihres Körpers hinaus, hinein in den Raum, in dem Sie sich befinden bis hinaus in die Welt.

Sowohl die Lichtbogen als auch die Lichtkugelübung könnte eine tägliche Morgenübung sein oder eine gute Vorbereitung für ein schwieriges Gespräch oder eine nicht ganz einfache Situation.

Stellen Sie sich vor, Sie haben oben am Kopf eine Öffnung wie einen Trichter, durch den goldenes Licht in Sie hineinfliesst. Sie können es überall, wo im Körper Sie möchten, hinfließen lassen. Füllen Sie vor Ihr Herz damit. Ein regelmässiges Üben wird Sie immer schneller das Herz mit Licht und Liebe füllen lassen.

Sie können auch von den Füßen zum Kopf in Ihrem Körper eine Blume der Liebe wachsen lassen. Sie können ihr die Form und Farbe geben, die Sie möchten.

Aktiv und Kreativ: Beim Abstieg

Liebe in allem sehen - Empfangs- und Sendestation sein

Kreuzen Sie an, was Sie schon in Ihrem Leben von den Merkmalen der Liebe integriert haben. Sammeln Sie weitere Beispiele und ergänzen Sie, damit dies zu Ihrer Liste wird.

- Lächeln
- Sich bedanken
- Gegenwärtig sein
- Auf andere eingehen
- Auf Ideen anderer eingehen
- Vorurteilslos zuhören
- Erzählen und teilen
- Miteinander feiern und geniessen
- Fürsorglich sein – ohne übergriffig zu sein
- An andere denken, ihnen liebe Gedanken und Liebe schicken
- Für andere kochen, für andere etwas tun, was sie gerne haben
- Sich selbst und andere unterstützen
- Im Handeln gut mit sich selbst und den anderen in Kontakt sein
- Wärme im Herzen spüren und weitergeben
- Herzlichkeit ausstrahlen
- Echte Freundlichkeit aussenden
- Offen im Herzen und mit dem Ohr sein
- Empathisch sein – anderen mit Mitgefühl begegnen
- Respekt vor sich und anderen haben
- Andern in Würde begegnen, die Würde auch für sich selbst einfordern
- Hingabe an das, was ist, und werden will
- Vertrauen in sich, in andere und das Leben haben
- Geduldig mit sich und anderen sein
- Mit Ausdauer dranbleiben
- Das Potential im andern sehen
- Mit Dankbarkeit lieben
- Sich erlauben, schönes wahrnehmen und lieben
- Liebe annehmen, Liebe empfangen
- In Liebe andere umarmen
- Dem andern zeigen, dass er / sie mir nicht gleichgültig ist
- Ressourcen, Talente, Stärken wahrnehmen, lieben und zurückmelden

- Fähigkeiten erkennen und anerkennen
- Das Positive, Schöne, Gelungene, für mich Wertvolle sehen
- Die Liebe einladen
- Aus Liebe handeln
- Sich für ein klares Ja zur Liebe entscheiden – immer wieder
- ...

Lassen

Atmen Sie tief ein und aus – sitzend, stehend oder gehend. Sprechen Sie beim Ein- und Ausatmen folgende Sätze:

«Ich achte mich und lasse mich.

Ich achte dich und lasse dich.

Ich liebe dich und lasse dich.»

Das Leben, sich selbst und Situationen aus dem Aspekt der Liebe anschauen

Wie war die Begegnung mit XY? War es wichtig, was ich sagte, war es wahrhaftig, liebevoll, authentisch, notwendig? Ist noch etwas offen? Meine nächsten Schritte auf dem Weg zur bedingungslosen Liebe sind

Feld der Liebe nähren

Nähren Sie Ihr Feld der Liebe mit Wachheit und Bewusstheit, Lebendigkeit und Freude.

Kreieren Sie bewusst im Alltag positive Felder der Liebe. Malen Sie Ihre Felder, beschreiben Sie sie, schreiten Sie sie ab etc. Nähren und pflegen Sie damit den inneren Raum der Selbstliebe und Liebe.

Füllen Sie Alltägliches mit Liebe, indem Sie Handlungen bewusst mit Liebe tun. Laden Sie auch die Freude in ihr Herz ein und lächeln Sie. Schaffen Sie ein Bewusstseinsfeld der Liebe. Erzeugen Sie ein energetisches Feld der Liebe mit Mitgefühl und Zuhören. Begegnen Sie anderen ohne Barrieren des begrifflichen Denkens.

Pflegen Sie eine mitfühlende Form der Liebe zu sich und zu anderen, erzeugen Sie damit ein energetisches Feld, zu dem Sie und andere in Resonanz gehen können.

Üben Sie sich immer wieder in einer akzeptierenden Haltung sich selbst und andern gegenüber, bis dies für Sie selbstverständlich ist: keine Kritik, keine Beurteilungen, keine Vorurteile, keine Erwartungen, keine negativen Gedanken und Worte,

Öffnen Sie Ihr Herz für Geduld und Vertrauen für Ihren Prozess und Grosszügigkeit im Denken, Fühlen und Handeln. Wenden Sie sich den Menschen und Ihrer Liebe zu. Öffnen Sie Ihr Herz. Schenken Sie den Menschen Zuneigung und Wärme.

«Wenn wir einen anderen Menschen wirklich lieben und wollen, dass sein Leiden sich verringert, kann eine Stunde achtsamen und mitfühlenden Zuhörens

ausreichen, um ihm Heilung zu bringen.» Überprüfen Sie im Alltag diese Weisheit von Thich Nhat Hanh

Liebe verschönt alles. Liebe verwandelt das Leben in ein blühendes Paradies. Wie sieht Ihr Paradies aus? Vielleicht mögen Sie es malen, beschreiben oder ein passendes Bild dazu suchen oder fotografieren. Was tun Sie bewusst für Ihr Paradies?

In der Liebe bleiben – erinnern Sie sich daran, wofür Sie dankbar sind, was die Schönheit in Ihrem Leben ist – auch wenn es manchmal schwer ist, zu glauben und zu sehen, wie wertvoll Sie und Ihr Leben sind.

Stellen Sie sich, setzen Sie sich oder legen Sie sich hin: Stellen Sie sich den Berg der Liebe vor, wie er aussieht und welches seine Qualitäten sind. Wenn Sie bereit dazu sind, versuchen Sie selbst zu diesem Berg der Liebe zu werden. Ihr Kopf ist der Gipfel des Berges, Ihre Schultern und Arme werden zu Bergflanken und Ihre Beine zur soliden Basis, die mit der Erde verbunden ist. Erleben Sie in Ihrem Körper die Qualität des Berges in Ihrer eigenen Wirbelsäule. Werden Sie zu einem atmenden Berg der Liebe, der in seiner Stille ruhend ganz und gar das, was Sie sind, verkörpert – eine zentrierte, tief verwurzelte, unerschütterliche Liebe. Sie verbinden sich mit der Stabilität und Stärke dieses Berges. Und wenn Sie den Impuls spüren, sich wieder zu bewegen, tun Sie dies und kommen bewegend zurück in den Alltag. (Inspiriert von Jon Kabat-Zinn, Im Alltag Ruhe finden, Bergmeditation, Seite 124)

Literatur

Gibran, Khalil: Der Prophet, Walter-Verlag Olten und Freiburg im Breisgau, 16. Auflage 1984

Hay, Louise L.: Hoffnung geben, Liebe finden. Neue Affirmationen für den Jahresablauf, Wilhelm Heyne Verlag, München, 1996

Jäger, Willigis: Über die Liebe, Kösel-Verlag, München, 3. Auflage 2010

Kabat-Zinn, Jon; Im Alltag Ruhe finden, Meditationen für ein gelassenes Leben, Knaur Menssana, München 2015

Muri, Franziska: 21 Gründe, das Alleinsein zu lieben, Wilhelm Heyne Verlag, München, 2017

Neundorfer, German, Herausgeber: Lebensfreude, Worte die stark machen, Sonderband 2015, Herder Verlag, Freiburg, Basel, Wien

Roads, Michael J.: Von der Illusion zur Erleuchtung, Hierophant-Verlag, Heppenheim, 2017

Rohr, Richard: Pure Präsenz, Sehen lernen wie die Mystiker. Claudius Verlag München 2010, 6. Auflage 2013

Singh, Rajinder: Die Weisheit der erwachten Seele, Durch Meditation die unbegrenzte Kraft der Seele entdecken, Urania Verlags AG, Neuhausen Schweiz, 2. Auflage 2000

Tamaro, Susanna: Verso Casa, Heimwege, Pattloch Verlag GmbH & Co. KG, München, 2000

Tersmeden, Camilla: Leb dein Leben bunter, sei fröhlich, leicht und wunderbar, Silberschnur Verlag, Göllesheim, 2017

Thich Nhat Hanh: Schritte der Achtsamkeit, Eine Reise an den Ursprung des Buddhismus, Herder Verlag, 2018

Williamson, Marianne: Rückkehr zur Liebe, Wilhelm Goldmann Verlag München, 6. Auflage 2016

Von Dreien, Christina: Christina, Band 3: Bewusstsein schafft Frieden, Govinda-Verlag GmbH, 2019

Vorträge

Vorträge der Akademie Heiligenfeld Kongress 2017:

- Anselm Grün: Die Liebe als Macht
- Lara Pietzko: Liebe und Schattenintegration
- Anita Schmitt: Vortrag, Hingabe die bedingungslose Liebe