

ANKNÜPFEN AN EINE ALTE LIEBE

Wir alle brauchen den Glauben daran, geliebt zu werden und liebenswert zu sein. Als unser Leben begann, strahlte diese Überzeugung noch hell und klar. Wir sonnten uns in der Liebe der Mutter und hüllten uns in unsere eigene Unschuld. Damals gab es keine Zweifel an der Liebe. Mit der Zeit jedoch schoben sich Wolken vor unsere Sicherheit. Wenn Sie sich heute betrachten, könnten Sie dann immer sagen, was jedes Baby äußern würde, wenn es sprechen könnte?

Ich werde vorbehaltlos geliebt.

Ich bin rundum liebenswert.

Es gibt nur wenige Menschen, die das von sich sagen. Wenn wir uns ganz offen und ehrlich betrachten, stellen wir alle gewisse Mängel fest, die bewirken, dass wir weniger geliebt werden und uns weniger liebenswert machen. Im Großen und Ganzen finden wir das auch in Ordnung, denn die vollkommene Liebe ist ja angeblich nicht von dieser Welt. Aber in einem tieferen Sinn sind unsere vermeintlichen Fehler in Wahrheit Narben, Verletzungen und Wunden, die wir im Lauf des Lebens davongetragen haben. Wenn wir in den Spiegel schauen, glauben wir, ein realistisches Bild von uns zu sehen. Aber der Spiegel enthüllt uns nicht die Wahrheit, die trotz aller Verletzungen gültig ist:

Wir sind dazu erschaffen, ein Leben lang ohne Einschränkung geliebt zu werden und liebenswert zu sein.

Diese Wahrheit ist uns abhandengekommen, und das ist eigentlich sehr merkwürdig, denn in den tieferen Schichten unterhalb unseres Denkens und Fühlens ist unsere Unschuld immer noch unverseht. Unser innerstes Wesen und unser Anteil am Geistigen unterliegen nicht dem Verschleiß durch die Zeit. Doch wenn wir

unser wahres Wesen aus den Augen verlieren, setzen wir uns selbst mit unseren Lebenserfahrungen gleich, und diese Erfahrungen können viel dazu beitragen, die Liebe absterben zu lassen. In einer oft feindseligen und brutalen Welt scheint es unmöglich, die Unversehrtheit der Unschuld zu bewahren. Aus diesem Grund empfangen wir auch nicht besonders viel Liebe und sind nicht besonders liebenswert.

Aber das kann sich ändern!

Obwohl wir uns als begrenzt wahrnehmen, als einen Körper und einen Geist, die in die Schranken von Raum und Zeit gezwängt sind, gibt es einen Schatz an spirituellen Lehren, die das anders sehen. In der Dimension des Geistes sind wir unabhängig von Raum und Zeit und unberührt von Erfahrungen. In geistiger Hinsicht sind wir reine Liebe.

Wir fühlen uns nicht rundum geliebt und liebenswert, weil wir die Verbindung zu unserer geistig-seelischen Natur verloren haben. In unserer Vorstellung von Liebe fehlt etwas, ohne das die Liebe nicht auskommen kann: die höhere Dimension. Was wäre, wenn wir diesen verlorengegangenen Teil unseres Selbst zurückgewinnen könnten?

Geist und Körper würden zu einer Einheit. –

Daraus erwächst die Liebe, die wir geben können.

Wir selbst und diejenigen, die wir lieben, würden ebenfalls zu einer Einheit. – Daraus entsteht die Liebe, an der wir teilhaben können.

In seinem innersten Wesen ist jeder Mensch zum Held oder zur Heldin einer unendlichen Liebesgeschichte ausersehen. Sie beginnt in aller Unschuld, wenn das Baby in die liebenden Arme seiner Mutter hineingeboren wird, und entwickelt sich Schritt für Schritt weiter, während das Kind langsam in die Welt hineinwächst. Allmählich erweitert sich auch der Kreis der geliebten Menschen, der zunächst die eigene Familie, dann auch die Spielgefährten und Freunde und später die Sexualpartner umfasst – aber auch die Liebe zu abstrakten Dingen wie Wissenschaft und Wahrheit entfaltet sich. Während wir reifer werden, entsteht die Freude des Gebens,

und höhere Werte wie Mitgefühl, Nachsicht, Selbstlosigkeit und die Fähigkeit zu verzeihen blühen auf. Und schließlich erfahren wir den Geist selbst unmittelbar – als reine Liebe. Die Entwicklung gipfelt in derselben Gewissheit, mit der sie in den Tagen der frühesten Kindheit begonnen hatte: Ich *bin* Liebe.

Wenn wir uns in Liebe verwandeln, wissen wir, dass wir die Liebe in ihrer ganzen Fülle erfahren haben – wie es unserem spirituellen Lebensziel entspricht.

Nur wenige Menschen gelangen zum spirituellen Ziel des Lebens. Wo es an Liebe gefehlt hat, bleibt eine schmerzliche Lücke in uns bestehen. Sie kann nur dadurch geschlossen werden, dass wir neu lernen zu lieben und geliebt zu werden. Jeder von uns muss selbst entdecken, dass die Liebe als Kraft nicht weniger real ist als die Schwerkraft. Dass uns die Liebe jeden Tag, jede Stunde und jede Minute umfängt und aufrechterhält, ist kein Hirngespinnst – es ist in uns als unser natürlicher Zustand angelegt.

In diesem Buch geht es um die Wiederbelebung von Liebesbeziehungen, die eigentlich niemals hätten enden dürfen. Die Vereinigung des Geistes mit unserem Selbst ist nicht nur möglich, sondern unvermeidlich. Die spirituelle Macht der Liebe zeigt sich am deutlichsten an den vielen Dingen, die sie bewirken kann:

Liebe kann heilen.

Liebe kann erneuern.

Liebe kann uns Sicherheit schenken.

Liebe kann unsere besten Seiten an den Tag bringen.

Liebe kann uns näher zu Gott führen.

Die Kraft der Liebe kann alles bewirken, was man ihr zuschreibt. Das zu wissen hat jedoch die Kluft zwischen der Liebe und ihrem Fehlen nur noch schmerzlicher gemacht. Unzählige Menschen haben die Liebe erfahren – als Lust, als Sexualität, als Sicherheit, in der Person eines Menschen, der für das tägliche Wohl sorgt –, ohne zu merken, dass sich ihnen hier ein ganz besonderer Pfad aufgetan

hatte. In unserer Gesellschaft läuft eine „normale“ Liebesbeziehung so ab, dass man einen geeigneten Partner sucht, den man heiratet, und eine Familie gründet. Dieser gesellschaftlich etablierte Ablauf ist aber kein wirklicher Pfad, denn die Erfahrung, zu heiraten und eine Familie zu gründen, ist nicht automatisch ein spirituelles Erlebnis. Es ist traurig, aber wahr: Viele Menschen verbringen ein ganzes Leben miteinander, ohne seelisch zu wachsen, während die Liebe allmählich verschwindet oder bestenfalls als solide Kameradschaft fortbesteht. Ein geistiger Pfad kann aber nur einen Sinn haben: Er zeigt der Seele, wo und wie sie wachsen kann, lässt die spirituelle Wahrheit immer mehr hervortreten und bringt das Potential der Seele zur Entwicklung.

Wenn Sie Ihren eigenen Pfad gefunden haben, finden Sie auch Ihre eigene Liebesgeschichte. Die Menschen zweifeln heute alle an ihren Beziehungen: Habe ich auch den richtigen Partner? Bin ich mir selbst treu geblieben, oder habe ich den besten Teil von mir aufgegeben? Diese Zweifel führen zu einer Art hektischer Schnäppchenjagd bei der Partnersuche, als ob der oder die „Richtige“ dadurch ermittelt werden könnte, dass sich beim Aufrechnen der Vor- und Nachteile ein nicht näher definierbares Plus ergibt.

Der Pfad der Liebe dagegen kümmert sich nicht um Äußerlichkeiten. Man mag von dem Partner, den man gerade hat, denken, was man will – es ist immer der richtige Partner, denn dieser Mensch ist das Spiegelbild dessen, was man selbst im eigenen Inneren ist. Leider leben wir in einer Kultur, in der uns über diese Dinge – wie über spirituelle Realitäten generell – wenig beigebracht wird.

Konflikte mit dem Partner sind Konflikte, die man mit sich selbst austrägt. An unserem Partner stört uns immer das, was wir als eigene Schwäche nicht sehen wollen. Jeder Streit ist ein Ablenkungsmanöver, um sich nicht den eigenen inneren Konflikten stellen zu müssen. Der Weg der Liebe räumt deshalb mit einem monumentalen Missverständnis auf, dem Millionen von Menschen aufsitzen, nämlich der Vorstellung, dass ein „Außenstehender“ uns etwas schenken (oder wegnehmen) könnte. Dabei gehört uns das, worum es geht, doch schon längst. Wer die wahre Liebe findet, findet sich selbst.

Wir haben deshalb gar keine andere Wahl, als uns auf den Pfad der Liebe zu begeben, denn jeder von uns muss herausfinden, wer er oder sie eigentlich ist. Das ist unsere spirituelle Bestimmung. Man mag zaudern, man mag das Vertrauen in den Pfad verlieren oder sogar an der Liebe verzweifeln, aber all das ist vergänglich. Bestand hat nur der Pfad. Zweifel sind ein Spiegelbild unseres Ego, das in Raum und Zeit gefangen ist. Liebe aber ist der Spiegel Gottes in seiner ewigen göttlichen Wesenheit. Wer sich auf den Pfad der Liebe begibt, folgt letztlich der Verheißung, im Licht einer Wahrheit einherzuschreiten, die umfassender ist als jede Wahrheit, die unser Bewusstsein im Augenblick kennt.

Dieses Buch möchte Sie wieder auf den Pfad der Liebe führen, von den ersten Regungen der Liebesehnsucht bis zum Endstadium der Ekstase. Sich zu verlieben ist für die meisten Menschen eher eine Sache des Zufalls. Unter spirituellen Aspekten ist es dagegen der Ausgangspunkt der immerwährenden Reise zur Liebe. In einer Liebesgeschichte gibt es mehrere klar voneinander abgrenzbare Phasen – Anziehung, das eigentliche Verlieben, die Phase der Werbung und die Intimität –, wobei jedes Stadium seine eigene spirituelle Bedeutung hat.

Eine weitere Stufe kündigt sich an, wenn sich die Liebesgeschichte zu einer Beziehung verdichtet, bei der beide Partner eine Verpflichtung eingehen, gewöhnlich eine Ehe. Der Pfad nimmt nun einen anderen Verlauf. Die Phase der Verliebtheit ist vorüber, das Stadium der Liebe beginnt. Auf geistiger Ebene folgt nun eine Entwicklungsstufe der Seele: Das Paar lernt, die Beziehung durch gegenseitige Hingabe wachsen und gedeihen zu lassen. Hingabe ist der Schlüsselbegriff für jede geistige Beziehung. Durch Hingabe werden die Bedürfnisse des Ego, die sehr selbstsüchtig und lieblos sein können, in das stets gleichbleibende wirkliche Bedürfnis der Seele verwandelt, nämlich in das Bedürfnis zu wachsen. Während wir wachsen, treten tiefe und echte Gefühle an die Stelle seichter und künstlicher Emotionen. Mitgefühl, Vertrauen, Hingabe und die Bereitschaft zu dienen gewinnen auf diese Weise Realität. Eine solche Liebesbeziehung ist heilig. Sie kann niemals ins Schwanken

geraten, denn sie ist von göttlichem Geist getragen. Außerdem ist sie unschuldig, denn die Partner haben nur ein Motiv: den anderen zu lieben und für ihn dazusein.

Die Bereitschaft, sich dem anderen hinzugeben, ist die Pforte zur Leidenschaft. Ohne Hingabe kreist die Leidenschaft nur um das eigene Bedürfnis nach Lust und Erregung. Die Hingabe lenkt die Leidenschaft auf das Leben als solches. Spirituell betrachtet, bedeutet Leidenschaft nichts anderes, als sich vom Strom des Lebens mitreißen zu lassen, der ewig und endlos dahinfließt.

Die letzte Frucht der Hingabe ist die Ekstase. Wenn alle Selbstsucht gegenstandslos, wenn die Liebe als der Kern des eigenen Wesens zur Gewissheit geworden ist, tritt vollkommener Frieden in uns ein. Dieser Frieden enthält ein Samenkorn der Süße, das man im Innersten des Herzens keimen spürt. Mit Geduld und Hingabe erwächst aus diesem Samen jener höchste Zustand der Freude, den wir Ekstase nennen.

Das ist der Pfad der Liebe, um den es auf den folgenden Seiten geht. Er ist allerdings aber nicht der einzige Weg, der zur Liebe führt. Manche Menschen verlieben sich nicht und gehen keine Beziehung zu einem geliebten Partner ein. Das bedeutet aber nicht, dass es für sie keinen Weg zur Liebe gibt; sie beschreiten ihn vielmehr in ihrem eigenen Inneren. Diese Menschen tragen von Anfang an das Ziel ihrer Liebe in sich. Sei es ihre Seele oder ihr Bild Gottes, sei es eine Vision oder eine Berufung – es ist ein Auf-sich-selbst-Gestellt-Sein, aus dem ihre Liebe zu dem Einen und Einzigem erblüht. Auch bei einer solchen Liebe geht es letztlich um eine Beziehung, denn das, was sich am Ende offenbart, ist für uns alle gleich. Die Gewissheit „Ich bin Liebe“ ist nicht nur für diejenigen reserviert, die im Lauf ihres Lebens heiraten. Es ist eine universelle Offenbarung, die in sämtlichen geistigen Traditionen verehrt wird. Man kann es auch ganz einfach ausdrücken: Alle Beziehungen sind letztlich ein Liebesverhältnis mit Gott.

Es kam mir darauf an, dass dieses Buch auch praktische Anleitungen gibt und nicht nur eine – hoffentlich – interessante Lektüre bietet. In jedem Kapitel finden Sie deshalb bestimmte Übungen („Liebeslektionen“), die Ihnen helfen sollen, die beim Lesen

gewonnenen Einsichten umzusetzen. Anschließend folgt jeweils eine Liebesgeschichte, die das Thema auf persönlichere Art näher erläutert. An all diesen Geschichten war ich selbst beteiligt, meist in der Rolle des einfühlsamen Zuhörers von Freunden, Patienten und gleichgesinnten Wahrheitssuchern. Manchmal verlasse ich diese Rolle auch, um als Ratgeber zu fungieren, aber ich verstehe mich in keiner Weise als professioneller Therapeut. Ich möchte nur als eine Art Geburtshelfer den Weg zur Selbsterkenntnis bereiten – die eigentliche Geburt muss jeder Mensch selbst leisten.

Aber bevor wir uns nun auf die Reise zu den Liebesgeschichten in diesem Buch machen, möchte ich Ihnen ein bisschen von mir selbst erzählen. Der Geist hinterlässt unentwegt Hinweise auf seine Existenz, auch wenn wir oft genug darüber hinwegsehen. Ich erinnere mich daran, dass mich meine Großmutter väterlicherseits mit ihrem Hang zum Kosmischen als erste auf diese Hinweise aufmerksam gemacht hat.

Sie war mit einem alten Sergeanten der indischen Armee verheiratet, der meine Ankunft am Morgen meiner Geburt mit einem schmetternden Trompetensignal über die Dächer der Häuser hinweg verkündete. Wenn man diese winzige Frau sah, konnte man überhaupt nichts Kosmisches an ihr entdecken. Ihre Vorstellung von einem erfüllten Leben beschränkte sich darauf, den Teig des Fladenbrots für mein Frühstück zu einem vollkommenen Rund zurechtzukneten oder sich noch vor der Morgendämmerung zu einem jener schummerigen Tempel aufzumachen, wo *Vishnu* mit seinen tausend Namen angerufen wurde. Doch eines Morgens, als ich neben dem Holzkohleofen auf mein mit Kartoffeln und Gewürzen gefülltes *Paratha* wartete, brachte sie mir die tiefe Weisheit des Kosmos ein kleines Stück näher.

Wir hatten einen Nachbarn, einen gewissen Mr. Dalal, den keiner leiden konnte und der etwas weiter unten in unserer Straße im Bezirk Poona wohnte. Er war sehr hager, krumm und grauhaarig, und wenn er grüßte, dann stets mit säuerlicher und gequälter Miene. Seltsamerweise hatte Mr. Dalal eine lebhaftere, zierliche Frau – das genaue Gegenteil von ihm selbst –, die ihn auf Händen trug.

Das Paar war immer gemeinsam unterwegs. Wenn ich ihnen auf meinem Schulweg begegnete, pflegte mir Mrs. Dalal aus ihrem blauen Sari zuzuwinken, wobei sie ihren Mann liebevoll im Blick behielt, der an seinem Stock neben ihr hertappte.

„Sie sind wie *Rama* und *Sita*“, sagte meine Großmutter stets voll Bewunderung, wenn die bei den vorbeigegangen waren. Ich hatte daran, gelinde gesagt, beträchtliche Zweifel, denn *Rama* und *Sita* waren Inkarnationen des Männlichen und des Weiblichen, gottgleiche noch dazu. In der indischen Mythologie gelten sie als das vollkommene Liebespaar. Wenn *Rama* seinen Bogen spannte, so hieß es, entstanden Blitz und Donner, und *Sita* war die Schönheit selbst. Ich war damals elf Jahre alt und hatte nichts anderes als Cricket im Kopf. *Rama* und *Sita* oder die Dalals interessierten mich herzlich wenig – bis eines Tages ein Schatten auf unsere Straße und unser Haus fiel. Nur ein paar Hausnummern weiter lag Mr. Dalal im Sterben.

Großmutter stattete ihm in seinem Bungalow einen Besuch ab. Ernst und ziemlich bleich kam sie zurück. „Er hat nur noch kurze Zeit zu leben“, sagte sie zu meiner Mutter. Kinder in meinem damaligen Alter gehen mit dem Tod oft recht locker um, und außerdem war mir Mr. Dalal unsympathisch: Erst vor kurzem hatte er mich mit seinem Stock herbeigewinkt, damit ich ein Päckchen aufhob, das ihm heruntergefallen war. Jahre später, als ich Medizin studierte, ging mir auf, dass er an Angina pectoris gelitten hatte und sich aufgrund seines schwachen Herzens noch nicht einmal bücken konnte. Sein verkniiffenes Gesicht war die Folge der schlimmen Schmerzen in seiner Brust, und jetzt hatte ihn sein Herzleiden an die Schwelle des Todes gebracht.

In unserem Viertel war natürlich der bevorstehende Tod von Mr. Dalal das Tagesgespräch. An jenem besagten Tag teilte uns Großmutter mit, Mrs. Dalal hätte beschlossen, an Stelle ihres Mannes zu sterben, und bete inbrünstig von früh bis spät darum, dass ihr Wunsch in Erfüllung gehen möge. Bis auf meinen Vater waren wir alle sehr verblüfft und beeindruckt. Vater enthielt sich jeden Kommentars. Er war Kardiologe und beließ es bei der Andeutung, dass Mr. Dalal keine Aussichten hätte, sich von seinem Herzinfarkt zu erholen.

Eine Woche später war die Voraussage meines Vaters widerlegt, als ein sehr schwacher Mr. Dalal an der Seite seiner Frau wieder auf der Straße erschien. Auch Mrs. Dalal war keineswegs gestorben. Sie wirkte zwar irgendwie verändert, doch lebhaft wie immer winkte sie in ihrem blauen Sari den Leuten zu.

Großmutter wartete ab. Es dauerte ein paar Monate, und Mrs. Dalal wurde tatsächlich krank. Sie bekam eine banale Erkältung, die sich zur Lungenentzündung auswuchs. In jenen Tagen war Penicillin noch nicht allgemein akzeptiert und auch noch nicht für jedermann verfügbar, und so starb Mrs. Dalal ganz plötzlich mitten in der Nacht.

„Wie *Rama* und *Sita*“, murmelte Großmutter. Sie machte ein Gesicht, aus dem man bei böswilliger Auslegung einen gewissen Triumph hätte herauslesen können. Sie schilderte uns, wie Mr. Dalal seine rosenkranzartige Gebetskette abgenommen hatte, um sie zum Abschied zärtlich seiner Frau um den Hals zu legen, die bald darauf verschied.

„Das ist die Geschichte einer echten Liebe“, sagte sie. „Nur die Liebe kann ein solches Wunder bewirken.“

Ich stand ungeduldig neben dem Küchenherd. „Nein“, protestierte ich, „Mrs. Dalal ist jetzt tot. Du nennst das Liebe, aber sie haben doch beide nichts davon.“ Mein Vater hatte mir bereits im gesetzten Tonfall des Mediziners zu verstehen gegeben, dass die Genesung von Mr. Dalal keine Wunderheilung, sondern vielmehr ein glücklicher Zufall gewesen sei. Man müsse damit rechnen, dass der alte Herr das nächste Jahr nicht überlebe.

„Du verstehst aber auch gar nichts“, wies Großmutter mich zurecht. „Was denkst du wohl, wer Mrs. Dalal diesen Wunsch eingegeben hat? Sie hat ihren Mann geliebt – also hat sie Gott geliebt, und jetzt ist sie bei Gott. Wenn eine Liebe echt ist, ist sie immer auch eine Liebesaffäre mit Gott!“

Das kosmische Bewusstsein einer alten Frau ist ein guter Ausgangspunkt für ein Gespräch über die Liebe, denn bei dieser Geschichte geht es überhaupt nicht um Mrs. Dalal. Für einen westlich denkenden Menschen ist es ohnehin sehr zweifelhaft, ob Mrs. Dalal durch den stellvertretenden Tod für ihren Gatten irgendetwas

von Wert erreicht hat – wobei das westliche Bewusstsein natürlich davon ausgeht, dass das der Punkt ist, auf den es ankommt. Hier geht es aber um etwas ganz anderes, nämlich um das, was sich in den tiefsten Überzeugungen meiner Großmutter ausdrückt:

*Die Liebe zwischen Mann und Frau
kann zum Spiegelbild der Liebe Gottes werden.
In der Liebe zum geliebten Menschen
findet die Liebe zu Gott ihren Ausdruck.
Die Liebe überdauert den Tod.*

Unsere Liebe wäre von tiefer Kraft und Bedeutung erfüllt, wenn wir an diese Sätze glauben würden. Ich sollte auch nicht Mrs. Dalal eigene Meinung dazu unterschlagen. In der Nachbarschaft wurde gemunkelt, sie habe das Wort *Rama* gemurmelt, als sie starb. Ist es denn nicht eine Liebeserklärung, wenn jemand in diesem Moment den Namen Gottes auf den Lippen trägt? Im Rückblick kann ich heute erkennen, dass der Tod für Mrs. Dalal Heilung bedeutete. Wie viele Menschen der modernen westlichen Welt können das für sich in Anspruch nehmen?

Die Liebe ist für jeden Menschen von großer Bedeutung. Dennoch können die wenigsten bestreiten, dass sich die Liebe in einer Krise befindet – in der ernsthaftesten aller Krisen überhaupt. Entweder reicht die Kraft der Liebe nicht aus, um uns vor den dunkleren Seiten unserer Veranlagung zu schützen, oder es hat sich etwas zwischen uns und die Liebe geschoben. Vielleicht war die Liebe niemals die Antwort, nach der wir gesucht haben.

Jede dieser Aussagen könnte zutreffen. Wenn sie aber stimmen, dann ist das Leben des Menschen in der Tat eine große Tragödie. Sigmund Freud hat in seinem letzten bedeutenden Werk, „Das Unbehagen in der Kultur“, den Menschen als ein von Natur aus erschütternd liebloses Wesen beschrieben. Er versichert uns, der Mensch werde von einem triebhaften Verlangen nach sexueller Befriedigung motiviert, das nur mühsam durch gesellschaftliche Zwänge im Zaum zu halten sei. Die Menschen hätten, so Freud,