

Werner Alass

# Liebe ist die Lösung

Spielregeln der  
kosmischen Schwingung

*Omega*



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Omega-Verlag ist ein Imprint der Verlag "Die Silberschnur" GmbH

Copyright der ersten Auflage © 2005 Omega-Verlag, erschienen

unter der ISBN 978-3-930243-32-7

ISBN: 978-3-89845-568-8

1. überarbeitete Neuauflage 2017

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim

Lektorat: Gisela Bongart

Co-Lektorat: Ulrike Kerstiens

Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung verschiedener Motive von © Lonely, © Patrizia Tilly, [www.fotolia.com.com](http://www.fotolia.com.com)

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim

[www.silberschnur.de](http://www.silberschnur.de) · E-Mail: [info@silberschnur.de](mailto:info@silberschnur.de)

# Inhalt

Danksagung	7
Vorwort	11
<b>Liebe ist alles</b>	13
Die Spielregeln im kosmischen Schwingungsverkehr	14
Dein natürlicher Zustand	21
Du bist Liebe	26
Außen spiegelt Innen	34
<b>Die AGAPE-Erfolgsstrategien</b>	41
Liebe sichert dein Überleben am effektivsten	42
Der effizienteste Umgang mit Gegnern	54
Selbstliebe TOTAL	60
<b>Entscheidungsmanagement</b>	67
Love it, leave it or change it	68
<b>Emotionsmanagement</b>	75
Alles lieben versus positiv denken	76
Tür zu für destruktive Gefühle	82
Schwing dich empor	91
Sex und Liebe	97
“Ruhe in Frieden”	104
Glücklich leer	110

<b>Selbstrealisation</b>	119
Das magische Auge der Liebe	120
Jogging in love	123
Außerhalb mittendrin	129
Die Maus im Laufrad	134
Die Sprache der Liebe	137
DU bist nicht du	146
Deine Traumfigur im Spiel des Lebens	150
Das Ende des Leidens	158
<b>Quintessenz</b>	167
Das AGAPE-Konzept	168
Zehn Essentials für die AGAPE-Übung	170
<b>Nachwort</b>	
Die Erleuchtungsfalle	175
Anmerkungen	183
Über den Autor	186

## Danksagung

Gisela Bongart, meiner ersten Verlegerin und Vertrauten, deren anspruchsvolle Betreuung dieses Buch in die Welt gebracht hat, Bärbel Mohr, deren engagierter Promotion ich einen Großteil des Verkaufserfolgs meines ersten Buchs *Leide nicht - liebe* verdanke, meiner Frau Ruth, wegen ihrer bedingungslosen Liebe zu mir, die mir täglich Stärke verleiht, und Ramesh Sri Balsekar, durch den mir unbeschreibliches Glück zuteilwurde.

NICHTS IST SO  
WIE ES ZU SEIN SCHEINT

# Vorwort

Nach dem Erscheinen meines ersten Buches *Leide nicht - liebe* erhielt ich nahezu täglich Zuschriften, in denen mir Leser bezeugten, wie sehr ihnen die Liebe zur Liebe ohne Objekt geholfen habe. Und eine ganze Reihe von ihnen baten mich, doch recht bald ein neues Buch zu schreiben. Hier ist es. Das Thema ist natürlich dasselbe. Du kommst einfach nicht mehr davon weg, AGAPE, die Liebe ohne Objekt, zu lieben, wenn du erlebst, wie viel mehr Frieden und Glück durch sie in dein Leben gelangt.

Wenn du mein erstes Buch nicht gelesen hast, wirst du in diesem hier alle Grundsätze finden, um sofort mit der Übung beginnen zu können, die dich in optimale Resonanz mit dem Kosmos bringen und ihn veranlassen wird, dich mit Geschenken der Liebe zu überraschen.

Wenn du bereits auf diesem Übungsweg bist, wirst du im vorliegenden Buch neue Aspekte, Anregungen und Beispiele finden, die dir das Lieben im Alltag erleichtern. Ich

bin mir dessen gewiss, weil ich sie aus meiner unmittelbaren Erfahrung als Übender niedergeschrieben habe.

Vor allem jedoch wird dir *Liebe ist die Lösung* dabei helfen, deine wahre Natur zu realisieren.<sup>1</sup>

Darauf liegt der Schwerpunkt dieses Buches, und es baut damit auf dem ersten auf.

Je länger du auf diesem Übungsweg bist, desto weniger musst du etwas üben, denn unser Gehirn ist ungeheuer lernfähig und entwickelt einen unbewussten Reflex, der es schließlich überflüssig macht, sich bewusst an die Liebe zu erinnern.

Wenn du erst einmal realisiert hast, dass du tatsächlich Liebe bist und in keiner Situation etwas anderes als Liebe sein kannst, wirst du in diesem Bewusstsein immer beständiger werden. Obwohl du in schwierigen Situationen natürlich weiterhin negative Emotionen wahrnimmst, verlieren sie mehr und mehr ihre Macht über dich. Ungestörter Friede ist das Ergebnis. Eine stabile innere Stille, aus der heraus du in unsere hektische Welt hineinleben und -lieben kannst, ohne in sie verwickelt zu werden und aus dem Tritt zu kommen.

Liebe ist alles

# Die Spielregeln im kosmischen Schwingungsverkehr

Wenn du ein scharfes Gericht essen willst, musst du es beim Kochen entsprechend würzen. Wenn du dir im Fernsehen einen bestimmten Film ansehen willst, wirst du das Programm wählen müssen, auf dem er gesendet wird. Willst du dein Gewicht reduzieren, musst du auf kalorienarme Ernährung achten. Möchtest du mit dem Zug nach Hamburg fahren, darfst du nicht in den Zug einsteigen, der nach Bad Reichenhall fährt.

“Na, das sind ja ganz neue Erkenntnisse!”, magst du jetzt ironisch bemerken. Ich bin deiner Meinung, aber wie geht’s dir mit folgender Aussage: Willst du, dass dein Wunsch nach einem erfüllten Leben Wirklichkeit wird, dann wäre eine der wichtigsten Voraussetzungen dafür die, deine gegenwärtige Situation zu akzeptieren. Und noch besser wär’s, du würdest sie lieben! Auch und gerade dann, wenn dir nicht danach ist. Auch d’accord? Oder denkst du, damit läge ich nun völlig daneben?

Man kann natürlich weiterhin gegen besseres Wissen glauben, unsere ungeliebten Lebensumstände hätten nichts mit unserer emotionalen Verfassung zu tun, sollte sich dann aber nicht wundern, wenn man immer wieder in Situationen gerät, die alles andere als liebenswert sind. Denn es ist nun einmal so, dass unsere im Inneren erzeugten **Schwingungen**

zu **Lebensbedingungen** werden. Es ist wie mit einem Stein, den du ins Wasser wirfst: Hast du jemals erlebt, dass dabei keine Kreise entstehen? Ein Naturgesetz macht keine Ausnahmen. Es funktioniert immer! So oder so!

Wenn deine Lebensumstände dir nicht behagen, solltest du daher zunächst die Ebene überprüfen, auf der du im alltäglichen Leben hauptsächlich “schwings”. Sind es vor allem die unteren Ebenen Angst, Ablehnung oder Gleichgültigkeit, kannst du einfach nicht erwarten, dass dich die Menschen, von denen dein Glück oder Unglück zu einem großen Teil abhängig zu sein scheint, mit einem Pokal und Sonderbeifall belohnen. Das ist ebenso unmöglich wie die Erwartung, in Hamburg anzukommen, wenn du in einen Zug einsteigst, der nach Bad Reichenhall fährt. Du magst dich darüber beschweren, eine falsche Auskunft bekommen zu haben. Es nützt nichts, denn wenn du in diesem Zug sitzt, fährst du in die Berge und nicht Richtung Norden.

Ebenso wenig nützt es, sich darüber zu beschweren, du hättest schließlich bisher noch nie gehört oder gelesen, dass deine Schwingung von so großer Wichtigkeit ist. Im Gegenteil: Je mehr du dich beschwerst, desto schwieriger wird sich dein Leben in Zukunft gestalten, weil sich deine Schwingung durch Klagen und Anschuldigungen nicht gerade verbessert.

Wenn du ernsthaft daran interessiert bist, dass sich deine Lebensumstände und das Verhalten der Menschen in deinem Umfeld verbessern, musst du bei dir selbst beginnen.

Weshalb fährst du mit deinem Auto nicht mal zur Abwechslung links? Warum hältst du bei Rot an der Ampel?

Weshalb fährst du erst bei Grün los? Weshalb hältst du dich an die Regeln im Straßenverkehr, selbst wenn dir manchmal danach ist, sie zu missachten? Weil du gerne heil und ohne Strafpunkte in Flensburg an deinem Fahrziel ankommen möchtest, was sonst? Du würdest jeden Verkehrsteilnehmer schwachsinnig nennen, der sich seine eigenen Regeln macht, weil er glaubt, die bestehenden einfach nicht einhalten zu KÖNNEN.

Ebenso kurzsichtig ist es, wenn jemand meint, er könne die Gesetze des Kosmos missachten. Der Kosmos empfängt deine Schwingung ebenso präzise, wie ein Radargerät deine Geschwindigkeit misst. Im Straßenverkehr mag es dir gelingen, deine zu hohe Geschwindigkeit vor einem Radargerät noch zu drosseln, im "kosmischen Schwingungsverkehr" jedoch hast du dazu keine Chance, denn die unsichtbaren "Messgeräte" des Universums sind stets gegenwärtig. Schwingst du in mehr als 50 Prozent deiner Zeit auf den unteren Ebenen, wirst du zu über 50 Prozent negative Resonanz, das heißt negative Lebensumstände erfahren. Umgekehrt gilt natürlich dasselbe: Befindest du dich in über 50 Prozent deiner Zeit auf der Ebene der Liebe, wirst du entsprechend mehr Liebesbeweise des Kosmos erfahren.

Sollte dir nun das Wissen um die Präzision des "kosmischen Radargerätes" ein wenig Angst einjagen, ist das durchaus positiv! Denn genau dazu ist Angst ja da: als ein notwendiges Signal, um Gefahren zu erkennen. Allerdings solltest du nicht in der Angst verharren, weil sie auf Dauer die denkbar schlechteste kosmische Resonanz für deine

Lebensumstände erzeugt. Sperr also den Angsthasen in dir weg und beginne sofort damit, dich auf deinen natürlichen Zustand, den Zustand der Liebe, einzuschwingen. Und wenn negative Gedanken und negative Gefühle aufkommen, nimm sie einfach wahr und sage ihnen:

“Freunde, ich fühl mich sowohl im Zustand der Liebe! Euch kann ich dabei überhaupt nicht gebrauchen!” Nicht verdrängen, nicht um jeden Preis positiv denken. Realisiere einfach: “Ich liebe!” Mitten in deinem Ärger, in deinem Missmut, in deinem Frust. Das funktioniert, es ist kein Gewaltakt! Zu lieben, das ist kein **Kampf**, sondern das Gegenteil davon. Es erlöst dich augenblicklich vom **Krampf** angespannter Emotionalität.

Ob du tagsüber in der Schwingung der Liebe bleibst, ist ausschließlich **DEINE** Entscheidung. Rede dir nicht ein, du könntest nicht lieben, weil du etwas nicht liebenswert findest. **In Wahrheit kannst du dich immer nur GEGEN die Liebe entscheiden, denn Liebe ist dein natürlicher Zustand!** Niemand anders als du bestimmt über die Qualität der eigenen Schwingung. Wenn du in deinem natürlichen Zustand bleiben **WILLST**, können dir weder unsympathische Menschen noch ungünstige Situationen einen Strich durch die Rechnung machen. Es sei denn, du sagst dir, wenn jemand in deiner nächsten Umgebung so richtig schlecht drauf ist: “Gott sei Dank. Welch eine herrlich miese Schwingung! Da häng ich mich ran. Die zieh ich mir rein!” Dafür musst du noch nicht mal etwas bezahlen. Schlechte Schwingungen sind immer gratis zu haben.

Wenn du dich dafür entscheidest, tagsüber in dem natürlichen Zustand der Liebe zu bleiben, kostet das ebensowenig. Du musst lediglich darauf achten, dich nicht GEGEN deinen natürlichen Zustand von den negativen Schwingungen anderer Menschen “hypnotisieren” zu lassen.

Wenn du nicht liebst, ist es immer eine Entscheidung GEGEN die Liebe. Es ist so, als würdest du den Atem anhalten. Das ist ziemlich anstrengend, oder? Du brauchst nur weiterzuatmen, und schon ist wieder alles in Ordnung. Ebenso ist es mit der Liebe. Wenn du deinen natürlichen Zustand nicht erfährst, bist du lediglich von ihm abgelenkt. Entspanne dich, sei einfach bei dir – und schon bist du wieder drin. Erwarte jedoch keine großen Gefühle. Es genügt völlig, wenn du dich nach der “Entkrampfung” friedvoller fühlst als zuvor. Sobald du dann in deinem alltäglichen Leben realisierst: “Hey, in was für eine eigenartig niedrige Schwingung bin ich denn da gerade geraten?”, brauchst du dich nur an deinen natürlichen Zustand der Liebe zu erinnern, und schon bist du wieder “normal”. Wenn du ein wenig mutiger geworden bist, sagst du vielleicht anstatt:

“Ich liebe” sogar “Ich BIN Liebe!” Mehr ist nicht nötig, um jeweils in die Schwingung zurückzukommen.

Wenn es dir nicht gelingen sollte, auf diese Weise “in Schwingung” zu kommen, empfehle ich dir, es einmal mit folgender Methode auszuprobieren: Erwinnere dich an eine Situation in deinem Leben, in der du so richtig verliebt warst – nicht nur ein wenig, sondern so intensiv, dass dir vor Glück fast schwindlig wurde. Es spielt keine Rolle, ob dieses

intensive Liebesgefühl einem Menschen, einem Idol, einem Tier, einem Bild, einem Gegenstand, einem Naturschauspiel, einer Filmszene, einer Handlung oder womöglich dir selbst galt. Wähle die Situation nicht mit dem Kopf, sondern vertraue deinem Bauchgefühl. Was dabei als Erstes in dir aufsteigt, das ist es meistens.

Wenn dir die Situation wieder vor Augen steht, frage dich einfach: Wie würde es sich wohl anfühlen, dieses wunderschöne Verliebtheitsgefühl von damals JETZT wieder zu spüren? Wenn du ein visueller Mensch bist, lass die Erinnerung in Form eines Bildes oder einer Szene in dir aufsteigen. Beeindrucken dich jedoch Worte und Töne mehr als Bilder, dann gib deiner Erinnerung Raum für die Wiederholung der Worte, die du damals benutzt hast, um deiner Liebe Ausdruck zu verleihen. Keine Frage, dein Gehirn wird das Gefühl wie ein gehorsamer Diener in Sekundenschnelle reaktivieren – vielleicht nicht so intensiv wie damals, aber gegenwärtig wird es wieder sein. Frage dich nun: Wie würde es sich anfühlen, wenn dieses Gefühl JETZT stärker würde? Auch das wird geschehen. Du kannst aber jederzeit noch ein Stück weitergehen, um es noch mehr zu intensivieren, indem du dich einfach fragst: Wie würde es sich wohl anfühlen, wenn dieses wundervolle, faszinierende Liebesgefühl JETZT noch ein wenig intensiver würde? Du kannst das Gefühl hochdrehen, bis du vor Liebe glühst, wenn du magst, aber das ist gar nicht nötig. Um in der Schwingung der Liebe zu sein, genügt es, wenn du dich “gelassen liebevoll” fühlst.

Wenn du erst einmal darin geübt bist, deinen natürlichen Zustand durch dieses Hilfsmittel sozusagen aus dem Stand zu realisieren, wird es später kein Problem sein, diesen Anker mit den Worten “Ich liebe” oder “Ich bin Liebe” zu reaktivieren.

Vermeide jedoch Extreme. Du brauchst kein Heiliger zu werden. Sag also ruhig mal “Mist!”, wenn dir etwas gegen den Strich geht. Lass dir deinen Ärger ruhig einmal ansehen. Gib ruhig einmal zu, dass du gerade frustriert bist. Kurzfristige “Schwingungsdurchhänger” sind kein Problem, im Gegenteil, sie bauen manchmal Spannungen ab und klären dein Innenleben. Lass dich nur nicht herunterziehen. Denn dafür gibt’s wirklich überhaupt keinen Grund.

Ich garantiere dir (und stehe zu meinem Wort), dass sich dein Leben in dem Maß positiv verändern wird, in dem du dich in deinem natürlichen Zustand der Liebe befindest. Kein Zweifel, denn der Kosmos reagiert auf diese Schwingung mit Geschenken der Liebe. Das Gehirn ist ungeheuer lernfähig. Du musst es nur eine Zeit lang umprägen oder umprogrammieren. Dann entwickelt es einen Reflex, der dich von innen heraus an deinen natürlichen Zustand erinnert.

Wenn das soooo einfach ist, weshalb sehe ich dann in meinem Umfeld so wenig liebende Menschen? Weshalb sehe ich in der Tagesschau jeden Tag Gewalt, Krieg, Unterdrückung, Terror über den Bildschirm flimmern? Und weshalb erfahre ich selbst “meinen natürlichen Zustand” relativ selten? Diesen Fragen werden wir in den nächsten beiden Kapiteln nachgehen.

# Dein natürlicher Zustand

Ich behaupte: Es gibt nur zwei Zustände, in denen wir uns befinden können. Der eine heißt: Liebe fließt. Der andere heißt: Liebe blockiert.

“Liebe fließt” ist unser natürlicher Zustand. Solange sich uns keine Blockaden in den Weg stellen, erleben wir uns im Fluss. Das ist wie bei einem Strom: Du brauchst nichts zu tun, damit er fließt, musst ihn dazu weder “anschubsen” noch ihm gut zureden. Das ändert sich aber abrupt, wenn du im Flussbett einen Wall errichtest. Solange er nicht allzu hoch ist, wird das kein Problem für den Fluss darstellen. Das Wasser staut sich für einen kurzen Moment, bis es die Höhe des Walls erreicht hat, und fließt dann ungehindert darüber hinweg.

Ebenso auch bei uns: Wenn kleinere Probleme auftauchen, behindert das unser Fließen in Liebe nicht sehr. Wenn der aufgerichtete Wall jedoch hoch ist, wird das Wasser in seinem Fließen gestoppt. Wir erleben das, wenn uns Probleme “über den Kopf” wachsen. Dann fühlen wir uns “total blockiert”.

Jetzt gibt es eigentlich nur eine Alternative: Nimm die Blockade weg, denn dann bist du sofort wieder im Fluss. Stattdessen passiert manchmal etwas völlig Absurdes: Wir fixieren uns auf das Problem und verstärken es dadurch. In der Konsequenz bedeutet das dann: Das Problem selbst ist gar nicht mehr unser Problem, sondern unsere **Fixierung** auf das Problem!

Ein Beispiel zur Veranschaulichung: Nehmen wir einmal an, du hättest ein Problem mit einem deiner Arbeitskollegen. Du würdest gern harmonisch mit ihm zusammenarbeiten, doch der Kollege baut eine Wand aus Antipathie auf. Diese Wand stoppt in dir das Fließen der Liebe. Wann immer du mit ihm sprichst, bist du hinterher frustriert. Das Problem beschäftigt dich selbstverständlich, und du beginnst dich zu fragen, weshalb er dich nicht mag. Ist er ein Ignorant? Ist er neidisch auf dich? Hat er ein privates Problem, das er auf dich ablädt? Oder hast du ihm gegenüber etwas falsch gemacht, das er dir nun nachträgt? Wie sehr du auch überlegst, du findest keine Erklärung für sein feindseliges Verhalten. Das einzige Ergebnis deines Grübelns ist, dass sich dein Frust (dein Problemwall) verstärkt.

Eine Stimme in dir sagt vielleicht: Lass dich doch von dem Typ nicht so irritieren! Sieh doch vielmehr, wie viele andere Kollegen dich mögen! Hab Spaß an der Arbeit!

Wann immer du in deinem natürlichen Zustand blockiert bist, erhältst du von ihm eine Botschaft, damit du wieder zu ihm zurückkehrst. Doch anstatt auf diese Botschaft zu hören und die Liebe unabhängig von deinem Problem einfach fließen zu lassen, empfindest du sie als völlig unpassend oder gar als Bedrohung, weil sie ja nicht dein aktuelles Problem löst.

Wenn du in dieser Geisteshaltung verharrst, wird der Wall zwischen dir und deinem Arbeitskollegen von Tag zu Tag stärker und höher. Und jetzt nicht nur deshalb, weil er dich nicht mag, sondern weil **du** ihm durch deine Frustration

für das Mauern seiner "Ablehnungswand" den Mörtel mischt und die Ziegel reichst.

Manche Menschen haben in ihrem Leben Problemstau-mauern von großer Höhe und Dicke errichtet. Daher nehmen sie das Fließen der Liebe fast nicht mehr wahr. Kennst du nicht auch Menschen, die hauptsächlich über ihre oder die Probleme anderer sprechen? Warum? Ihr Blick ist nahezu ausschließlich auf das Bauen von wahrhaft imposanten Problemstau-mauern gerichtet. Daher existiert für sie kaum etwas anderes. Sprichst du mit ihnen über das Fließen der Liebe, werden sie dich nur auslachen und auf all die entsetzlichen Probleme in der Welt hinweisen.

Wenn du ihnen dann klarzumachen versuchst, dass nur "Liebe im Fluss" unsere Probleme zu lösen vermag, werden sie deine Botschaft als Bedrohung ihres Status quo empfinden, davon überzeugt sein, ihre aktuellen Probleme so niemals lösen zu können und an ihrer Stau-mauer weiterbauen. So verliebt sind sie in ihr Bauwerk!

Ja, so paradox es klingen mag: Auch problemorientierte Menschen lieben – jedoch nicht das Fließen, sondern ihr Bauwerk. Was müssten Menschen tun, um wieder in Fluss zu kommen? Nur eins: Das entfernen, was sie blockiert. Um das Fließen der Liebe müssen sie sich nicht kümmern.

Wie entfernen wir nun den Stau? Gute Nachricht für alle bequemen und faulen Leute: Am besten gar nicht, denn das würde sehr, sehr viel Arbeit bedeuten, die manchmal sogar dazu führt, dass die Mauer statt niedriger so hoch wie der Eiffelturm wird. Ich kenne ein paar Leute, bei

denen Therapien zur Aufarbeitung ihrer Vergangenheit den Bau der Mauer fortsetzten, anstatt ihn zu stoppen oder gar rückgängig zu machen!

Die Lösung besteht darin, an der Staumauer einfach nicht mehr weiterzubauen. Das bedeutet nicht: Ignoriere deine Probleme oder rede sie dir schön. Es bedeutet: Mach deine Probleme nicht zum Mittelpunkt deines Denkens! Und betrachte das Fließen der Liebe nicht als Bedrohung. Lass einfach alles so, wie es ist, und vertraue dem Fließen. Wenn die Liebe wieder fließt und das "Wasser" steigt, wird sie ohne deine Mithilfe einfach über die Mauer deiner Probleme hinwegfließen.

Das, was sich an Problemen aufgebaut hat, kannst du meistens nicht aus deinem Leben entfernen. Wenn aber die Liebe wieder in Fluss kommt, überwindet sie deine Probleme. Sie wird **überströmen** und in dem ausgetrockneten Flussbett jenseits der Staumauer wieder zu fließen beginnen.

Wie würde sich das in unserem Beispiel konkret auswirken? Wann immer du mit dem ignoranten Verhalten deines Arbeitskollegen konfrontiert wirst, würdest du seine Antipathie zwar immer noch wahrnehmen, dich aber nicht mehr auf seinen negativen Energielevel herunterziehen lassen. Wie auch immer er sich dir gegenüber verhält: Du bleibst in deinem natürlichen Zustand: **Liebe fließt**.

Die Veränderung deiner Schwingungsfrequenz muss nicht zwangsläufig dazu führen, dass dein Arbeitskollege dir um den Hals fällt und schluchzend bekennt, wie rüde er sich

dir gegenüber verhalten hat! Wenn du deine Schwingungserhöhung mit solchen (oder auch weniger idealistischen) Erwartungen verknüpfst, wirst du mitunter enttäuscht sein, und das Gefühl der Enttäuschung wird dich wiederum herunterziehen.

Dein Motiv ist einfach nur, in deinem natürlichen Zustand zu bleiben. Zwei Dinge werden jedoch auf jeden Fall geschehen: Erstens wird es dir richtig gut gehen. Du wirst nicht mehr abhängig sein von der miesen Schwingung des anderen. Zweitens wird dein natürlicher Zustand den Arbeitskollegen an seinen eigenen natürlichen Zustand erinnern, den er sich durch seine Antipathie selbst blockiert. Diese Erinnerung mag ihm rational nicht bewusst sein, und doch wird deine "liebevolle" Ausstrahlung sein inneres Wesen berühren, das wie deine Liebe ist. Wenn du im Zustand von "Liebe fließt" bleibst, ist die Chance groß, dass seine Antipathie irgendwann zusammenbricht, weil er sich einfach nicht mehr gegen seinen natürlichen Zustand, den du ihm vorlebst und spiegelst, sperren kann. Und wer weiß – vielleicht werdet ihr dann sogar zu den besten Freunden.

Denk daran: Wann immer du nicht im Fluss bist, gibt's nichts anderes für dich zu tun, als deinen Blick auf deinen natürlichen Zustand zu richten: **Liebe fließt**. Denn das Fließen der Liebe überwindet unsere Blockaden und auch die der anderen am effektivsten.

Im nächsten Kapitel werden wir uns die Ursachen unserer "Liebesflussblockaden" globaler, vor allem aber etwas grundsätzlicher ansehen.