

Werner Ablass

Leide nicht
LIEBE

Über die Liebe zur
Liebe ohne Objekt

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 © 2004 Omega-Verlag, erschienen

unter der ISBN 978-3-930243-30-3

ISBN: 978-3-89845-661-6

1. überarbeitete Neuauflage 2020

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim

Covermotiv: © Mauritius

Druck: CPI Moravia Books s.r.o.

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

www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	13
Das Geheimnis der Resonanz	17
Das Echo deiner Schwingungen	25
AGAPE – die Liebe ohne Objekt	31
Der Liebe ist es egal, wie du sie erzeugst	37
Der Filter der Liebe	43
Lieben, was ist	49
Du liebst immer – fragt sich nur WIE!	55
Loser lieben sich nicht	63
Erfolg durch Liebe	73
Management by Love	81
Liebe dich gesund	85
Durch Liebe ins zeitlose Jetzt	95

15 Hürden zum Glück und wie man sie nimmt	99
Der konditionierte Verstand	100
Religiosität, die ihr Zentrum verlässt	106
Fundamentalismus jeglicher Couleur	107
Überholte Ansichten über Sex	111
Ungerechtigkeiten in der Welt	114
Unausrottbare Schuldgefühle	117
Ungünstige Vorstellungen über den Sinn des Lebens	122
Ungünstige Vorstellungen über dich selbst	126
Unerfreuliche Ereignisse und schwierige Situationen	129
Emotionale Blockaden	135
Konflikte	145
Versagen und Blamage	151
Das Nicht-Anerkennen der eigenen Grenzen	153
Falsche Erwartungen auf dem Übungsweg	158
Die Krise nach dem Honeymoon	160
Einige Trockenübungen	165
Klänge der Liebe	166
Mit Liebe aufwachen	167
Dir selbst begegnen	168
Von Seele zu Seele	170
Zeit für dich	170
Das Hässliche lieben	171
Streiten in Liebe	173

Oden an AGAPE	175
»Der Bär« und andere »Perlen«	175
Die Liebe zur Liebe ohne Objekt	179
Über den Autor	185

**»Wer das Prinzip der Schwingung versteht,
hat das Zepter der Macht ergriffen.«**

Kybalion

Danksagung

Folgenden Personen möchte ich meinen herzlichen Dank aussprechen:

An erster Stelle Ruth, meiner besseren Hälfte und Seelengefährtin, ohne deren Liebe und Geduld mit meinen Schattenseiten dieses Buch nicht entstanden wäre.

Danken möchte ich auch Manfred, Martina, Isabel, Hanna, Jürgen, Michael, Eduard, Karl-Heinz, Jens, Iris und Dieter Ü., Dieter P., Gabriele und Ute, deren Freundschaft, Inspiration oder Hilfe in schwierigen Phasen ich bis heute erfahre und schätze.

Mein Dank gilt auch Lotte, Erich, Albrecht, Edith, Siegm, Annette, Jürgen, Max und John, meinen spirituellen Wegbegleitern und Freunden aus früheren Jahren.

Auf keinen Fall möchte ich in meiner Danksagung Thaddeus Golas vergessen, dessen unvergleichliches Werk, *Der Erleuchtung ist es egal, wie du sie erlangst*, mir zur Quelle der Inspiration für die grandiose Erfahrung wurde, die ich in diesem Buch zu beschreiben versuche.

Last but not least geht mein Dank an Martin und Gisela, die Herausgeber, insbesondere an Gisela, deren Intuition, Kreativität und höchst engagiertem Lektorat ich die Publikation dieses Buches in der vorliegenden Form verdanke.

Vorwort

Dies ist ein Buch für Menschen, die es wirklich wissen wollen. Das bedeutet: Hier erhältst du kein Wissen, das deinen Intellekt oder dein esoterisches Interesse befriedigt, sondern Informationen, die dein Leben verändern. Doch die Veränderung ereignet sich zumeist nicht auf eine Weise, die deiner Erwartung entspricht. Du wirst zwar erfolgreicher werden, harmonischer leben, glücklicher sein, mehr Klarheit bekommen. Und doch wirst du überrascht sein, wie es geschieht.

Die Prämisse des Buches ist: Es bedarf im Grunde nur einer einzigen, wirklich nur **einer einzigen Übung** im Alltag, um in den Genuss all dessen zu kommen, was du dir für dein Dasein wünschst. Alles in diesem Buch dreht sich nur um die Erklärung, weshalb das so ist, darum, wie man sich übt und wie wir die Hindernisse auf dem Übungsweg als Helfer nutzen.

Es soll auch ein ehrliches Buch sein, und deshalb verate ich dir: In erster Linie benötige ich diesen Ratgeber selbst. Vielleicht sogar mehr noch als du. Und zwar jeden Tag neu. Wie heißt es doch so schön: You teach best

what you need most. Du lehrst am besten, was du selbst am nötigsten brauchst.

Manche Leute machen viel Aufhebens darum, wenn sie sich mit Weisheitslehren und Erfolgsphilosophien, mentalen Techniken und spirituellen Methoden auskennen. Ich habe mich über 30 Jahre intensiv mit ihnen beschäftigt, doch der wahre Grund für mein großes Interesse war mein eigener Mangel und meine Bedürftigkeit. Vielleicht habe ich all das nur deshalb gelernt, um zu erkennen, was nicht funktioniert oder zumindest nicht besonders gut funktioniert. Meine lange Suche nach "dem Ding schlechthin" endete erst, als ich vor einigen Monaten mehr oder weniger zufällig ein dünnes Buch las, das mir zu einer alles entscheidenden Erkenntnis verhalf. Es ist schon seit 1971 auf dem Markt. Sein respektloser Titel: *Der Erleuchtung ist es egal, wie du sie erlangst*. Der Text befand sich monatelang unbeachtet in einer Datei auf meinem PC - zu diesem Zeitpunkt gab es das Buch nämlich nicht mehr zu kaufen, ich hatte den Text im Internet gefunden und ihn mir kostenfrei heruntergeladen. Ich erinnerte mich erst wieder an ihn, als ich auf der Website von Vera F. Birkenbihl sah, dass sie dieses Buch unter allen Titeln, die unter "pragmatischer Esoterik" vorgestellt werden, wie keinen anderen empfiehlt. Da ich sehr viel von ihrem Urteil halte, las ich den Text. Über den Autor mit dem ungewöhnlichen Namen Thaddeus Golas weiß ich nur, dass er 1924 als Sohn polnischer Eltern in den

USA geboren wurde, Ende der 60er Jahre in einer von Hippies inspirierten Kommune lebte und in Florida starb.

Es wird dir womöglich maßlos übertrieben erscheinen, wenn ich behaupte, dass der von Thaddeus Golas empfohlene Übungsweg in nur sechs Monaten mein Innenleben, meine Beziehungen und manche für mich wirklich sehr, sehr bedeutsame Lebensumstände revolutionierte. Es wäre jedoch untertrieben, würde ich meine Erfahrung weniger enthusiastisch beschreiben.

Und nun frage ich dich: Was macht man nach solch einer außergewöhnlichen Erfahrung? Sich einfach nur an ihr freuen und sie für sich behalten? Das ist mir schlicht unmöglich, bin ich doch restlos davon überzeugt, dass das, was mich in einen völlig neuen Raum der Erfahrung brachte, dir ebenso helfen kann wie mir. Es wäre schlicht lieblos, dir das vorzuenthalten.

Wenn du brennst, kannst du kein nüchternes Sachbuch schreiben. Daher bitte ich um Verständnis für die vertrauliche Anrede und auch dafür, dass sich bestimmte Inhalte wiederholen, wann immer ich dies in einem anderen Kontext für notwendig hielt.

Kein Buch der Welt kann ersetzen, dass man diesen Übungsweg persönlich geht. Denn die Erkenntnis allein, sie bringt uns kein Jota weiter. Doch manchmal bedarf es eines oder auch mehrerer Wegweiser, um ihn zu gehen oder auf ihm zu bleiben. Nicht mehr als das – ein Wegweiser – will und kann dieses Buch sein.

Das Geheimnis der Resonanz

Es gibt viele Gründe zu leiden: körperliche Krankheiten und Behinderungen, Schmerzen, Depressionen, Ängste und Phobien, Ärger, Wut, Enttäuschung, Trauer, Liebeskummer, Einsamkeit, Mangel an Anerkennung, materielle Nöte, Arbeitslosigkeit und unzählige mehr. Aber es gibt nicht *einen einzigen* leidvollen Zustand, den die Liebe nicht zu heilen oder zumindest zu lindern vermag. Daher: Leide nicht – liebe! Ich werde im weiteren Verlauf zeigen, dass es dazu nur einer Entscheidung bedarf.

Bei der Liebe, um die es in diesem Buch geht, handelt es sich nicht (primär) um die Liebe zwischen Mann und Frau, sondern um eine von Personen, Umständen, Objekten und Bedingungen unabhängige Form der Liebe, die im Altgriechischen AGAPE heißt, im Unterschied zu EROS, der begehrliehen, oder PHILIA, der freundschaftlichen Liebe.

AGAPE, die “Liebe ohne Objekt”, zu lieben, verlangt von dir nicht, zu einem Heiligen oder zu einem “Lichtarbeiter” zu werden. Auch nicht, deine Gefühle zu verleugnen und nicht mehr zu streiten. Ebenso wenig musst

du meditieren, visualisieren oder dein Herzchakra öffnen. Es ist viel einfacher.

Jeder kann lernen, AGAPE in jeder Lebenslage bewusst zu erzeugen und die Liebe zu lieben, das heißt, sich in das wunderbare Gefühl der Liebe zu verlieben – jeder, der sich für diesen Übungsweg entscheidet. Ich sage dir: Es lohnt sich wirklich, es wenigstens einmal auszuprobieren! Nicht, um eine zweite Mutter Theresa oder ein Albert Schweitzer zu werden, sondern einzig und allein aus dem egoistischen Grund, dass es dir als Liebender einfach sooo gut geht. Nutze das unendliche machtvolle Potenzial der Liebe, denn sie ist dein Wesenskern!

Liebe ist nichts anderes als eine Schwingung. Alles im Kosmos schwingt. Alles ist in Bewegung. Fest und ruhend erscheint uns die Materie nur aufgrund unserer begrenzten Wahrnehmung. Zu diesem Ergebnis kam die moderne Quantenphysik.

“Nichts ist in Ruhe, alles bewegt sich, alles ist in Schwingung”, heißt es daher auch im Kybalion.¹ Die

1) In früheren Zeiten gab es eine Sammlung gewisser grundlegender hermetischer Lehren, die nur mündlich vermittelt wurden und als “Das Kybalion” bekannt waren. Es bestand aus Maximen, Axiomen und Regeln, die nur Eingeweihten verständlich waren. Die genaue Bedeutung dieses Wortes ist seit Jahrhunderten verloren gegangen. Soweit ich weiß, sind Kybalions Regeln niemals niedergeschrieben worden. Das obige Zitat stammt aus der Homepage www.klärerblick.de. Die Verfasser nennen sich “Die drei Eingeweihten”.

Hermetische Philosophie² lehrt, dass nicht nur alle Materie, sondern auch jeder Gedanke, jede Erregung und jeder geistige Zustand eine charakteristische Schwingung hat, wobei positive, aufbauende Gefühle und Gedanken wie Liebe, Hoffnung, Frieden oder Harmonie eine höhere Schwingung haben als Hass, Neid, Eifersucht oder Wut. Je höher unsere Schwingungen sind, desto weniger können die niederen uns beeinflussen.

Der Mensch hat die Möglichkeit, seinen Geist auf jede beliebige Stufe einzuschwingen, denn unser Gehirn schwingt natürlich auch in bestimmten Frequenzen. So wie ich mit meinem UKW-Radio keine Mittelwelle empfangen kann, so zieht ein liebloser Mensch auch keine Ereignisse an, die er als liebevoll bewerten könnte. Übrigens: Kennst du den Grund, weshalb beim Empfang von UKW weit weniger Störungen auftreten als bei der Mittelwelle? Die Frequenz der ausgesendeten Wellen im UKW-Band ist höher als bei der Mittelwelle. Ebenso verhält es sich auch bei uns: Wenn du auf der höchsten Ebene – Liebe – schwingst, werden sich Störungen in deinem Leben auf ein Minimum reduzieren.

2) *“Hermetik” ist ein Ausdruck sowohl für eine esoterische Tradition als auch für Schriften aus dem Altertum und dem frühen Mittelalter. Das Prinzip “Wie oben so unten” bildet den Eckstein der Hermetischen Philosophie. Es besagt, dass alles im Mikro- und Makrokosmos miteinander in Wechselbeziehung steht.*

Wie du die Außenwelt erlebst, ist tatsächlich abhängig von der Frequenz, auf der du emotional schwingst. Es scheint so etwas wie eine “geheime Absprache” zwischen innen und außen zu geben. Bist du emotional einer niedrigen Schwingung verhaftet – Gleichgültigkeit, Ablehnung oder Angst –, so reagiert der Kosmos (zumindest der Teil, den du wahrnimmst, deine unmittelbare Umgebung) mit Hindernissen, Schwierigkeiten und nahezu unüberwindbar scheinenden Hürden. Du kommst dann vielleicht zu der Auffassung, der Kosmos würde dich ablehnen oder du wärst ihm völlig gleichgültig. Befindest du dich emotional auf einer höheren Schwingungsebene – Akzeptanz (deiner Situation), Faszination oder Liebe –, reagiert er mit Ereignissen, die du als positiv und konstruktiv erleben wirst.

Was ich hier etwas poetisch “geheime Absprache” nenne, würde man vom wissenschaftlichen Standpunkt betrachtet natürlich als Gesetzmäßigkeit bezeichnen. Es ist das Gesetz der Resonanz. In der Physik spricht man von Resonanz, wenn die Frequenzen von anregender und angeregter Schwingung in einem harmonischen Verhältnis zueinander sind. In diesem Zustand ist eine optimale Wechselwirkung zwischen den Systemen möglich. Diese “optimale Wechselwirkung” kennen wir auch aus dem zwischenmenschlichen Bereich in der Redewendung: “Wir schwingen auf einer Wellenlänge”. (Richtiger müsste es eigentlich heißen: “Wir schwingen mit derselben Frequenz” oder: “Wir schwingen in Resonanz.”)

Der Kosmos ist kein Raum mit lauter voneinander getrennten, aus sich selbst heraus existierenden Körpern, sondern ein voneinander abhängiges Netzwerk, ein Beziehungsgeflecht. Obwohl wir uns als voneinander getrennte Wesen wahrnehmen, ist letztlich alles miteinander verbunden, beeinflusst sich alles gegenseitig und wirkt als ein Ganzes zusammen.

Ist dir bewusst, wie abhängig du von den Elementen außerhalb von dir bist – von der Erde, dem Himmel, der Luft, dem Wasser, der Sonne, den Pflanzen, den Tieren? Nimm die Luft, die Erde, die Sonne, die Pflanzen etc. weg, und du bist auch weg! Die Luft außerhalb von dir ist ebenso wichtig wie deine Lunge, durch die du die Luft über das Atmen aufnimmst. Du brauchst jedoch nicht nur die Luft, du brauchst alles im All, um überhaupt DU sein zu können.

Manchmal spüren wir unsere Einheit mit der Natur ganz deutlich, wenn ein schöner Anblick wie ein spektakulärer Sonnenuntergang über dem Meer uns ergreift, wenn die Schönheit einer Blüte uns rührt oder die innige nonverbale Kommunikation mit einem Tier uns bewegt. Die Verbundenheit mit anderen Menschen zeigt sich gelegentlich in telepathischem Kontakt. Insbesondere zwischen Personen, deren emotionale Beziehung stark ist, übertragen sich Gedanken und Gefühle ohne Funkgerät oder Kabel, ganz so, als wären sie selbst Sender und Empfänger. Wir wissen dann manchmal auf unerklärliche

Weise, dass jemand an uns denkt, oder gar, was er denkt. Oder uns ruft jemand an, an den wir gerade eben gedacht haben.

Diese Kräfte sind insbesondere in Situationen großer Gefahr und beim Sterben so stark, dass sie sogar die Materie im Umfeld des Empfängers in Bewegung beziehungsweise in Stillstand versetzen können. So etwas erlebte ich selbst einmal als kleines Kind, als ich morgens noch häufig zu meiner Mutter ins Bett krabbelte: Genau zu dem Zeitpunkt, als meine Großmutter starb, öffnete sich die verschlossene Schranktür im Schlafzimmer meiner Eltern. Eine gute Bekannte meiner Mutter erzählte uns, dass das Bild ihres Sohnes zu dem Zeitpunkt von der Wand fiel, als er im Zweiten Weltkrieg von einer Gewehrkugel getötet wurde. Jemand anders berichtete mir, beim Unfalltod eines nahen Verwandten sei die Uhr stehen geblieben. Bei entsprechenden Recherchen könnte man sicher ein ganzes Buch über solche Phänomene schreiben, mir geht es jedoch nur darum zu zeigen, dass wir in einer Welt leben, die im Innersten aus Schwingungen besteht und deren Teile mit Resonanz aufeinander reagieren.

Was du nicht unbedingt wissen oder glauben musst, um das Resonanzgesetz positiv zu erleben, was dir jedoch helfen kann, es in seiner Wirkung besser zu verstehen, ist, dass wir Energiewesen sind. Was wir in der Welt der Materie von uns erkennen, ist nur ein winziger Ausschnitt unseres Seins. Wie eine Fingerkuppe, die aus dem Loch

einer Bretterwand ragt, hinter der sich der weit größere Teil des Körpers befindet. Unsere wahre Natur, unser essentielles Sein, das Selbst hinter der "Bretterwand", ist Liebe. Liebe in ihrer Totalität. AGAPE. Sie ist der Ursprung jeder anderen Variante der Liebe. Unveränderlich. Unerschöpflich. Sie fordert keine Gegenleistung. Stellst du dich nun auf Liebe ein, bist du automatisch in Resonanz und damit auch in Harmonie - eins - mit deinem innersten Sein.