

Wenn du geliebt werden willst, dann liebe

Ronald Schweppe
Aljoscha Long

*Wenn du
geliebt
werden willst,
dann liebe*

Die Magie der
liebvollen Achtsamkeit

INTEGRAL

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand
zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Erste Auflage 2019

Copyright © 2019 by Integral Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Dr. Diane Zilliges

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München,
unter Verwendung von Motiven von

© aqua_marinka/gettyimages (Ornament) /

© moZz/Adobestock (Hintergrund)

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-7787-9294-0

www.Integral-Lotos-Ansata.de

www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Die ewige Sehnsucht des Herzens	13
Verschenke dein Herz	25
Die Magie der liebevollen Achtsamkeit	33
Liebe macht glücklich	41
Wovon wir sprechen, wenn wir von »Liebe« sprechen	51
Wenn du geliebt werden willst, dann liebe ... dich selbst	61
Liebevolle Achtsamkeit in drei Schritten	91
Den weißen Wolf füttern	99
Mitgefühl im Alltag leben	109
Wenn du einsam bist	135
Liebevolle Achtsamkeit in der Beziehung leben	153
Kinder mitfühlend begleiten	191
Freunde, Fremde, Feinde – Sein Herz für niemanden verschließen	205
Ein Wort zum Schluss	219
Verzeichnis der Übungen	221
Literaturtipps	223



Vorwort

Jeder Mensch sehnt sich tief in seinem Herzen danach, von anderen »gesehen«, wertgeschätzt und geliebt zu werden. Einige von uns spüren diese Sehnsucht sehr deutlich, viele erfahren sie als schmerzhaft. Andere empfinden eher ein diffuses Gefühl der Unzufriedenheit, der Leere oder Traurigkeit.

Der Traum von Nähe und Wärme ist nicht nur menschlich, sondern auch sehr wichtig. Ohne diesen Traum könnten wir nie Wesentliches verändern, könnten nicht wachsen und letztlich auch nicht glücklich werden. Das Problem ist nur:

Liebe kommt nur zu denen, die lieben.

Vielleicht sagst du: »Ja, aber ich liebe doch! Mein Problem ist nur, dass ich nicht geliebt werde.« Verwechselst du »lieben« dann möglicherweise mit »haben wollen«? Wenn du einsam bist, wenn du dich nach erfüllenderen Beziehungen sehnst, wenn du dich unter Menschen oft unsicher fühlst oder findest, dass dein Partner, deine Kinder, Eltern, Freunde oder Kollegen dich nicht gut und schon gar nicht liebevoll behandeln, dann mach nicht den Fehler, den so viele machen: Hoffe nicht darauf, dass Liebe einfach irgendwann vom Himmel fallen wird, wenn du es dir nur stark genug

wünscht. Überlasse dein Glück nicht dem Zufall. Schiebe eine unbefriedigende Lebenssituation nicht auf das Schicksal. Verschwende deine wertvolle Zeit nicht damit, auf etwas zu warten, das niemals eintreten wird.

**Wenn du dich nach mehr Wärme sehnst,
dann zünde selbst ein Feuer an.
Wenn du dir wünschst, dass andere auf dich zugehen
und sich dir öffnen, dann mach selbst den ersten
Schritt und gehe auf sie zu.
Wenn du willst, dass deine Mitmenschen dich mitfühlend
und achtsam behandeln, dann lerne, allen Menschen
mit Achtsamkeit und Mitgefühl zu begegnen.
Wenn du geliebt werden willst, dann liebe!**

Durch Achtsamkeit und Mitgefühl können wir all unsere Beziehungen heilen – einschließlich der Beziehung zu uns selbst. Ein liebevolles Herz ist stärker als Ängste, Sorgen, Wut oder Anspannungen, ja sogar stärker als Krankheit – denn Mitgefühl aktiviert unsere Selbstheilungskräfte. Und doch sollten wir nicht den Fehler machen, lieben nur als Mittel zum Zweck anzusehen (um geliebt zu werden, um gesund zu werden, um eine bessere Ehe zu führen ...). Ein liebevolles Herz ist für sich Belohnung genug – es ist das größte Geschenk, das wir anderen und uns selbst machen können.

*»Welch eine himmlische Empfindung ist es,
seinem Herzen zu folgen.«*

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

Liebevolle Achtsamkeit leben

Bestimmt nicht alle, aber doch einige unserer Wünsche sind Herzenswünsche. Diese Wünsche sind wichtig, damit wir wachsen, uns entwickeln und unser Potenzial zum Erblühen bringen können. Zu diesen heilsamen Wünschen gehört der Wunsch nach harmonischeren Beziehungen, nach mehr Nähe und Vertrauen zu anderen Menschen und das Bedürfnis, sich in dieser Welt geborgen und willkommen zu fühlen.

Was wir uns wünschen, das wissen wir meist recht gut. Aber fragen wir uns auch ebenso eindringlich, was wir zu geben bereit sind? Denn diese Frage ist letztlich viel entscheidender für unser Glück: Während wir zunächst nur wenig Einfluss darauf haben, was wir *bekommen* werden, haben wir sehr großen Einfluss darauf, was wir *geben* können. Das eine hängt unmittelbar mit dem anderen zusammen. Vielleicht kennst du ja den Satz:

**Stell dir vor, die Zukunft wird wunderbar ...
und du bist schuld!**

Ob deine Zukunft frustrierend oder wundervoll wird, hängt sehr viel stärker von dir selbst ab, als du vielleicht denkst. Durch deine Worte, Handlungen und deine Einstellung erschaffst du deine Zukunft, egal ob dir das nun bewusst ist oder nicht. Wenn du Liebe und Mitgefühl empfangen willst, dann beginnst du am besten erst einmal damit, selbst Liebe und Mitgefühl in die Welt zu senden. Dann spiegelt die Welt dir Liebe und Mitgefühl zurück.

**Je mehr Blüten unserem Herzen entspringen,
desto mehr »Bienen« werden wir anziehen.
Je mehr wir uns öffnen, desto mehr liebevollen
Menschen werden wir begegnen.**

Natürlich wissen wir diese Dinge im Grunde unseres Herzens bereits. Schon vor Tausenden von Jahren wurden diese Einsichten von Weisen und spirituellen Lehrern formuliert. Wichtig ist aber, sich auch immer wieder daran zu erinnern – und gerade das fällt uns im hektischen Alltag gar nicht so leicht. Wer noch schnell die Einkäufe fürs Wochenende erledigen muss, bevor die Verwandten vor der Tür stehen, denkt nicht unbedingt daran, sich um ein liebevolles Herz zu kümmern. Und dann stellt sich natürlich noch die Frage, *wie* wir das denn machen sollen: unser Herz öffnen, anderen Menschen mitfühlend begegnen und uns auch selbst liebevoll behandeln. Geht das überhaupt? Und wenn ja – wie denn eigentlich?

Um die erste Frage zu beantworten: Ja, es ist möglich, mitfühlend zu leben – und zwar für jeden von uns. Und es ist nicht nur möglich, sondern auch erfüllender und leichter. Die Antwort auf die Frage nach dem »Wie« lautet: durch die Praxis des Mitgefühls oder genauer gesagt durch *liebevolle Achtsamkeit*.

Anderen Menschen und uns selbst Liebe zu schenken, ist nicht schwer. Mit einfachen Gesten der Wertschätzung, freundlichen Worten, hilfreichen Taten und einem inneren Lächeln können wir jeden Tag Mitgefühl praktizieren. Überall und zu jeder Zeit gibt es unzählige Gelegenheiten, uns intensiv mit anderen Menschen zu verbinden und uns für sie zu öffnen. In Einklang mit ihnen können wir die Kraft unseres Herzens im Laufe der Zeit mehr und mehr entwickeln.

Der Schlüssel zu erfüllenderen Beziehungen und Herzenswärme ist liebevolle Achtsamkeit, wie sie auch in einem einfachen buddhistischen Leitsatz zum Ausdruck kommt: »Sei achtsam und liebe.« Mehr gibt es nicht zu tun – alles andere ist nicht so wichtig.

**Liebevolle Achtsamkeit ermöglicht es uns,
in unserem Leben Sanftmut, Freude und heitere Gelassenheit
anzuziehen und mit der stärksten Kraft im Universum in
Kontakt zu treten: mit der Liebe.**

In den folgenden Kapiteln werden wir dir viele verschiedene Wege zeigen, wie du die Magie der liebevollen Achtsamkeit entdecken und nutzen kannst. Du wirst auf dieser Reise lernen, dein Herz mehr und mehr zu öffnen – für dich, für alle, die dir wichtig sind, ja sogar für Menschen, die dir (noch) ganz und gar unwichtig sind. Das ist einfacher, als du denkst, und »funktioniert«, sobald du nur den ersten Schritt in diese Richtung machst.



Die ewige Sehnsucht des Herzens

*»Nicht die sind zu bedauern, deren Sehnsüchte nicht
in Erfüllung gehen, sondern diejenigen, die keine mehr haben.«*

MARIE VON EBNER-ESCHENBACH

In jedem von uns lebt die Sehnsucht nach Liebe. Ganz gleich, wie unterschiedlich wir auch sein mögen, ganz egal, an was wir glauben, wie alt wir sind oder woher wir kommen – alle Menschen sehnen sich in ihrem Innersten nach Wärme und Verbundenheit und danach, frei von Leid und Konflikten zu sein. Im Grunde träumen wir alle von einer Welt ohne Kriege, Einsamkeit und Feindseligkeiten und davon, dass wir im Umgang miteinander achtsamer und mitfühlender sind. Allerdings gibt es viele Menschen, die sich dessen gar nicht bewusst sind. So absurd es klingen mag: Sie wollen eigentlich lieben, wissen es aber noch nicht. Oder sie können es noch nicht.

Hinter die Masken schauen

Unsere Sehnsucht nach Liebe ist nicht immer leicht zu erkennen. Andere Sehnsüchte wie etwa Heimweh oder Fernweh sind da viel klarer. Sie sagen uns: »Hier will ich weg« oder »Da will ich hin«.

Wovon aber wollen wir weg oder wo wollen wir hin, wenn es um Liebe, Achtsamkeit und Mitgefühl geht? Das ist schwer zu sagen.

Viele Ziele, die wir verfolgen, haben auf den ersten Blick nichts mit unserer Sehnsucht nach Liebe zu tun. Und doch verbirgt sich hinter den meisten von ihnen letztlich unser Urbedürfnis nach Liebe, Anerkennung und Geborgenheit. Ein klarer »Blick hinter die Masken« kann uns davor bewahren, die falschen Ziele zu verfolgen und womöglich viele Jahre unseres Lebens mit Dingen zu verschwenden, die uns am Ende nur enttäuschen werden. Zu den Masken, hinter denen sich unser Bedürfnis nach Liebe gern versteckt, gehören zum Beispiel

- das Streben nach Macht und Einfluss,
- das Bedürfnis, Luxusgüter und Geld anzuhäufen,
- der Wunsch, fit, schön, jung und attraktiv zu sein,
- Perfektionszwang,
- das Streben nach beruflichen Erfolgen und einer steilen Karriere,
- das Ziel, Außergewöhnliches zu leisten oder berühmt zu werden.

Nun spricht natürlich nichts dagegen, in einem großen Haus zu wohnen, berühmt zu sein und ein schönes Segelboot zu haben. Es lohnt sich aber trotzdem, etwas genauer hinter den schillernden Vorhang zu schauen.

**Wann immer es dir um dein Ansehen geht und darum,
was andere von dir denken, solltest du dich fragen, ob du das,
wonach du wirklich suchst, nicht ganz woanders findest.
Um geliebt zu werden, brauchst du keine Segeljacht.**

Wenn die Sehnsucht nach Liebe zur Gefahr wird

Nach Macht, Berühmtheit oder Reichtum zu streben, gilt als normal. Viele Menschen verbringen unendlich viel Zeit damit, ihr Image zu pflegen; sie investieren ihr Geld und ihre Energie und bringen oft gewaltige Opfer, um ... ja, warum eigentlich? Dinge wie Macht, Schönheit oder Berühmtheit sind ja kein Selbstzweck. In ihnen steckt immer ein »um ...« Wir wollen reich, schön, jung oder einflussreich sein, *um* beachtet und bewundert zu werden, *um* anerkannt und wertgeschätzt zu werden, oder auf den Punkt gebracht: *um* geliebt zu werden.

Die Sehnsucht nach Liebe kann zur Falle werden. Wenn wir das Gefühl haben, nicht zu genügen, wenn wir uns unvollständig fühlen oder in einem emotionalen Mangelzustand sind, wächst unser Hunger nach Anerkennung. Und dann neigen wir dazu, uns von anderen abhängig zu machen. Wir sind ständig auf der Suche nach ein wenig Beachtung oder Lob. Das Dumme dabei ist, dass kein anderer Mensch uns je geben kann, was wir uns selbst nicht geben. Wenn wir das nicht erkennen, werden wir mit der Zeit immer abhängiger und fühlen uns immer leerer.

Liebe ist unsere Quelle

Wer seinen Hausschlüssel nachts auf dem dunklen Rasen verliert und ihn dann unter einer Laterne auf der anderen Straßenseite sucht, weil es dort heller ist, wird ihn nicht finden. Es hat sich bewährt, genau dort nach Schätzen zu suchen, wo sie vergraben sind. Und was die Liebe betrifft, so können wir sie nur an einem einzigen Ort finden – nicht im Luxus, schillernden Partys, vermeintlichen

Traumprinzen oder Fernreisen, sondern einzig mitten in unserem Herzen.

*»Wer nicht den tiefen Sinn des Lebens im Herzen sucht,
der sucht vergebens.«*

FRIEDRICH VON BODENSTEDT

Liebe ist unsere Quelle. Liebe ist die Essenz des menschlichen Lebens. In jedem von uns verbirgt sich die Kraft der Güte und der selbstlosen Liebe. Jeder von uns kann sein Herz weit öffnen und erstrahlen lassen. Und weil das so ist, brauchen wir auch gar keine besonderen Anstrengungen zu unternehmen, um Liebe zu erfahren.

**Die Liebe gehört uns bereits. Sie ist unser Geburtsrecht.
Wir brauchen keine Heilmittel und keine spirituellen Meister,
um sie zu finden. Wir müssen auf niemanden warten, uns
keine besonderen Fähigkeiten aneignen und schon gar
nicht auf Wunder hoffen. Liebe ist ein Geschenk,
das wir nur annehmen müssen.**

Die Quelle ist immer da. Liebe ist immer da. Die Praxis der liebevollen Achtsamkeit ermöglicht es uns lediglich, das auch wirklich in unserem täglichen Leben zu erfahren. Es braucht keine komplizierte Philosophie, um die Liebe zu verstehen. Niemand muss sich dazu zwingen, mitfühlender zu sein. Es reicht vollkommen, den Fokus ein wenig zu verschieben und den Blick zu weiten – und die Welt, die wir Tag für Tag erleben, wird eine andere sein.

Wie Mitgefühl dein Leben verwandelt

Schon ganz alltägliche Augenblicke können dich mit der Quelle der Liebe in dir verbinden. Das hast du sicher oft erlebt. Manchmal passiert es, wenn du ein süßes Hündchen streichelst, sich eine Katze in deinen Schoß schmiegt oder du ein Baby im Arm wiegst ... Oder erinnere dich einmal an eine Situation, in der du jemandem besonders nahe warst: vielleicht an eine Begegnung mit deinem Partner oder einer Freundin, bei der ihr euch stark miteinander verbunden fühltet. Oder an ein Gespräch mit einer Kollegin oder einem Bekannten, das ungewöhnlich offen und verständnisvoll war – das Eis brach und dir wurde ganz warm ums Herz. Jedes Mal, wenn Mitgefühl in dein Leben tritt, ist es tatsächlich ein bisschen so, als ob die Sonne in dir aufgehen würde.

Höre auf die Stimme der Sehnsucht in deinem Herzen. Sie weiß etwas, was du (noch) nicht weißt. Und dann mach dich auf den Weg, damit aus Sehnsucht irgendwann auch wirklich Erfüllung und Freude werden kann.

Der Weg zu einem großen, offenen Herzen ist der Weg des Mitgefühls und der Güte. Bist du bereit, die vielen kleinen Schritte zu tun, die nötig sind, um Mitgefühl in dir zu entwickeln? Oder überlegst du noch, was dir das eigentlich »bringen« soll?

Eigentlich ist es ja etwas verrückt, über den Nutzen der Liebe zu sprechen. Aber bleiben wir trotzdem ruhig mal bei dieser Frage. Die Antwort lautet, dass es dir wesentlich mehr bringt, dein Herz zu erwecken, als beispielsweise viel Geld zu verdienen, deine Muskeln zu

trainieren, das Bad zu putzen oder den nächsten Sommerurlaub zu planen.

Nichts gegen eine gute Figur, ein geputztes Waschbecken oder zwei Wochen am Meer – aber wenn es um dein spirituelles Wachstum geht, sind diese Dinge nicht wirklich wertvoll. Und wenn dir darüber hinaus auch das Überleben unseres Planeten am Herzen liegt, sind sie es erst recht nicht. Tatsächlich hängt unser aller Zukunft wesentlich davon ab, inwiefern es uns gelingt, mitfühlender und liebevoller mit uns selbst, anderen Menschen und der Natur umzugehen, als dies bisher der Fall war.

Die Art und Weise, wie wir miteinander um- und aufeinander zugehen hat weitreichende Folgen: auf unsere Partnerschaft, unsere familiären Beziehungen, unsere Freundschaften, die Atmosphäre am Arbeitsplatz – ja letztlich auf die ganze Gesellschaft. Je unachtsamer und selbstsüchtiger Menschen denken und handeln, desto größere Konflikte entstehen und desto mehr gerät die Welt aus den Fugen. An Beispielen für die Folgen egoistischen Verhaltens mangelt es ja leider nicht, wie schon ein kurzer Blick in die Nachrichten zeigt.

*»Alles, was ich weiß, ist, dass wir das Leben
ohne viel Güte nicht verstehen können,
und dass wir es auch nicht wirklich leben können
ohne viel Güte.«*

OSCAR WILDE

Die heilende Kraft der liebevollen Achtsamkeit

Achtsamkeit und Mitgefühl, das zeigen zahlreiche wissenschaftliche Studien, erzeugen in unserem Alltag eine ganze Palette an guten Gefühlen und positiven Zuständen. Menschen, die regelmäßig liebevolle Achtsamkeit praktizieren, empfinden überdurchschnittlich häufig Dankbarkeit, Lebensfreude und Zufriedenheit. Diese positiven Gefühle stärken unser Selbstbild, was wiederum erfüllendere Beziehungen ermöglicht.

**Wenn du achtsam bist und dein Herz öffnest,
wird es dir leichtfallen, dich selbst bedingungslos
anzunehmen. Und sobald du dich selbst lieben kannst,
fällt es dir leicht, anderen deine Liebe zu schenken. Und
dann wird es auch ihnen leichtfallen, dich zu lieben.**

Liebevolle Achtsamkeit ist die effektivste und wohl auch die einzige Möglichkeit, schwierige Beziehungen zu heilen – ob zu sich selbst, seinem Partner oder anderen Mitmenschen spielt dabei keine Rolle. Darüber hinaus hat es viele weitere heilsame Wirkungen, eine Haltung des Mitgefühls einzunehmen: Die Praxis der liebevollen Achtsamkeit

- befreit dich von Ängsten, Unsicherheit oder falschen Hemmungen und erleichtert es dir, mit anderen in Kontakt zu treten,
- ist das beste Heilmittel gegen Einsamkeit,
- hilft dir, verständnisvoller und geduldiger mit dir und anderen umzugehen,

- befreit dich von der Gewohnheit, auf bestimmte Situationen immer wieder mit Ärger, Wut oder Enttäuschung zu reagieren,
- löst Stress auf und schenkt dir mehr Leichtigkeit und Gelassenheit im Umgang mit anderen,
- stärkt deine Resilienz, also die Fähigkeit, Krisen und Rückschläge unbeschadet zu überwinden.

Hindernisse auf dem Weg des Herzens

Ein Musikinstrument oder eine neue Sprache zu lernen, ist nicht so leicht, außer wenn wir überdurchschnittlich begabt sind. Und es ist nun einmal nicht jeder Mensch musikalisch oder ein Sprachgenie. Was aber unsere Fähigkeit zu lieben betrifft, so sind wir alle hochbegabt. Ebenso wie Denken oder Fühlen gehört auch Lieben zur menschlichen »Grundausstattung«. Es gibt wohl niemanden, der vollkommen unfähig wäre, wenigstens in irgendeiner Weise Mitgefühl oder Zuneigung zu empfinden.

Wenn es dir sehr schwerfallen sollte, dein Herz zu öffnen oder du gar das Gefühl hast, dass die Quelle der Liebe in dir versiegt ist, hat das meist einen dieser drei Gründe:

- 1. Angst:** Die Angst davor zu lieben ist wohl die häufigste Ursache für »Gefühlskälte« oder ein Leben in emotionaler Isolation. Ernüchternde Erfahrungen, Enttäuschungen, Verletzungen oder Zurückweisungen – sie alle führen dazu, dass wir uns (oft unbewusst und manchmal schon in unserer Kindheit) dafür entscheiden, unser Herz in Zukunft lieber fest verschlossen zu halten.
- 2. Unbewusstheit:** Wenn wir unser eigenes Potenzial nicht erkennen, können wir uns auch nicht weiterentwickeln. Wenn

wir uns unserer nahezu unbegrenzten Möglichkeiten, Mitgefühl zu empfinden und intensive, nährende Verbindungen zu anderen herzustellen nicht bewusst sind, kann es passieren, dass wir unser Herz im Alltagstrubel einfach übersehen. Dann denken wir gar nicht daran, zu lieben. Und oft wird sich die Tür zu unserem Herzen erst dann wieder öffnen, wenn uns schmerzhaft Erfahrungen wie Verluste oder andere Krisen auf uns selbst zurückwerfen.

- 3. Mangel an Mut:** Eine weitere Schwierigkeit liegt darin, dass wir uns nicht zuletzt auch *trauen* müssen, uns selbst und anderen gegenüber offen für Mitgefühl und Güte einzustehen.

In Kreisen, die wenig Wert auf Gefühle legen oder in denen der Wunsch nach mehr Offenheit und Verbundenheit gar als bedrohlich empfunden wird, fällt es natürlich schwer, über den Wert der Liebe zu sprechen. Sicher ist das auch nicht immer und überall passend. Es ist jedoch sehr wichtig, dass wir mit anderen über unser Bedürfnis nach Nähe und Mitgefühl reden – nicht immer und überall, aber regelmäßig und offen. Einerseits besteht dabei in bestimmten Gruppen und Situationen vielleicht die Gefahr, als abgehoben, weinerlich oder sentimental abgestempelt zu werden (insbesondere wenn Männer unter sich sind). Andererseits ist es aber gut möglich, dass andere Menschen innerlich genau dasselbe denken und fühlen wie wir. Und wenn wir Gleichgesinnte finden, dann können wir unseren Weg zu einem verständnisvolleren Miteinander gemeinsam weitergehen.

Noch vor wenigen Jahren hat es Menschen, die sich vegetarisch ernähren oder sich mit Meditation und Achtsamkeit beschäftigen, einige Überwindung gekostet, auch in Gesellschaft über ihre Erfahrungen zu sprechen. Heute muss sich niemand mehr schämen, weil er kein Fleisch isst oder regelmäßig meditiert – ganz im Gegenteil.

Es ist nur eine Frage der Zeit, bis auch der Wert von Mitgefühl und Verbundenheit gesellschaftsfähig sein wird – und zum Glück hat die Zeit längst begonnen, in der wir erkennen, dass unser Herz sehr viel mehr Beachtung verdient als bisher.

Liebe ist möglich ... wenn du es willst

Jeder von uns kann zu einem Liebenden werden. Auch Menschen, die bisher große Schwierigkeiten hatten, sich selbst oder anderen gegenüber offen zu sein und Zuneigung zu empfinden. Letztlich sind Mitgefühl, Sanftmut und Freundlichkeit ja nichts anderes als geistige Gewohnheiten. Ebenso wie Gelassenheit oder Dankbarkeit lässt sich daher auch Liebe »trainieren«. Durch regelmäßiges Üben können wir alte, einengende Muster durchbrechen und lernen, auf eine neue, liebevollere und offenere Art in dieser Welt zu leben und anderen die Hand zu reichen.

In den folgenden Kapiteln wirst du verschiedene Methoden kennenlernen, liebevolle Achtsamkeit zu entwickeln und sie als neue Gewohnheit fest in dir zu verankern. Einige davon sind altbewährte, traditionelle Meditationen, andere weniger bekannte Übungen beziehungsweise Achtsamkeitsexperimente. Sie alle tragen dazu bei, unser Denken, unsere Worte und Handlungen auf eine heilsame Weise zu verändern, sodass unser Geist klarer wird und unser Herz offener und gütiger.

Alle Übungen, die du in diesem Buch findest, sind Vorschläge und Wegweiser. Es sind Einladungen, dich zu zentrieren, dir selbst mehr Mitgefühl zu schenken und tief in die Magie der liebevollen Achtsamkeit einzutauchen. Du musst nicht alle Einladungen annehmen, und oft kannst du das vielleicht auch gar nicht, weil dir die Zeit fehlt. Wie also die richtigen »Einladungen« auswählen?