Lieber Werner,

mein ganzes bisheriges Leben war auch ich immer auf der Suche. Fragen wie : " Wo gehe ich hin, welches ist das Richtige Leben für mich, was ist überhaupt das Leben, wann werde ich Zufriedenheit finden – und, und, und....

Dein drittes Buch ist fast zuende gelesen, die Übung in Agape **spaßeshalber begonnen** (kann ja nichts schaden, und zu verlieren hab ich ja auch nichts.) Das ist nun mehrere Wochen her. **Und nun hat ES sich verselbständigt**. Denn es ist kein bischen anstrengend, im Gegenteil, befreiend sich selbst endlich lieb haben zu können. Immer wieder ein Stück mehr. Immer wieder in neuen Situationen, oder auch Alten. Sich langsam Schritt für Schritt näher zu kommen. Auch die eigenen "Abgründe" erkennen. Und da ist kein Verurteilen mehr, sondern einfach ein sich selbst liebevoll in den Arm nehmen und **bedingungslose Zustimmung**, egal für was gerade.

Und dann ist Ruhe da. Wärme, Friede, Stille. Kein Aufbegehren. Einfach Gelassenheit, manchmal fühlt es sich sogar wie Gleichgültigkeit an. Seltsam. Ich kann nicht behaupten, dass mein Leben sich nun plötzlich geändert hätte. Nein, **es ist immer noch gleich**. Mit all den Widrigkeiten des Alltags, mit all meinen Gefühlszuständen, ja auch gelegentlichen Stimmungsabstürzen. Nur ich mache etwas anders. **Eigentlich mache ich gar nichts mehr.** Kämpfe nicht mehr dagegen an,

renne nicht mehr davor weg, werde nicht mehr panisch, oder verzweifle. Es ist ein ruhiges Wahrnehmen, als wäre in mir noch eine Person die mich akzeptiert so wie ich gerade bin, für das was ich gerade fühle, denke.

Ich ahne dass diese Person wie ich sie nenne mein eigenes liebendes Zentrum ist, das so langsam **hinter einem Schleier hervortritt.** Dem Schleier der jahrelangen Selbstverleugnung, Selbstentfremdung.

Ja, ich kann sagen ich bin auf dem Weg zu mir. Selbstverständlich nehme ich immer noch wahr, wie wichtig mir z.B. die Bestätigung von außen ist, war. Aber das irre ist, ich kann's bei der Wahrnehmung und Akzeptanz belassen. Habe aufgehört mir ein Bein auszureißen. Das zum Thema "Gleichgültigkeit".

Es fühlt sich herrlich an z.B. unter der Dusche voller Inbrunst und ohne jegliche Hemmung, oder Angst "ein schlechter Mensch zu sein", den im Moment noch vorhandenen Gedanken an meinen EX Partner endlich zulassen zu können: DU BLÖDES RIESENARSCHLOCH (entschuldige diesen Ausdruck), aber das genau empfand ich .....und dann fast schon mit einem inneren Lächeln zu mir selbst sagen, dass ich mich liebe, auch jetzt.... und dafür.

Und dann überkommt mich ein Schauer am ganzen Körper,
Wärme und Friede.

Auch diesem Mann gegenüber.
Ist das nicht schön?

Liebe Grüße an dich
Susanne

Was ist mit Susanne passiert? Gar nichts, wie man lesen kann. Außer einem: Ihr Gehirn hat verlernt, emotionale Zustände und Situationen als „So soll/darf es nicht sein“ zu bewerten.

Sich zu lieben hat sich „verselbständigt“ schreibt sie. Genau das ist es, worauf das Agape-Konzept zielt. Das emotionale Gehirn ist sowohl lern- als auch verlernfähig. Und wenn es mit der Agape-Übung beginnt, kannst du sicher sein, daß es schon weiß, was es tut.

Nicht Susanne hat sich für Agape entschieden. Agape hat sich entschieden, Susanne in Liebe zu hüllen, zu durchdringen, zu lösen von der Vorstellung, daß sie oder ihre Situation nicht so ist wie sie gerade sein soll.

Es ist Liebe, die alles tut. Vordergründig, na klar, las Susanne meine Bücher und begann sich in Agape zu üben. In Wahrheit hatte sie keine Kontrolle über das, was geschah.

Nun kann sie denken, was immer sich denkt, und fühlt sich nicht mehr schuldig dafür. Nun gibt's keine Angst, keine Panik und keine Selbstverurteilung mehr. Nun gibt's keinen Kampf und kein Rennen mehr nach dem Glück.

Dafür Stille, Ruhe, Wärme, Friede. Dies kam nicht etwa hinzu, nein, es war schon immer da, nur überlagert von einer Desinformation und die ist nun weg.

Es scheint, als sei sie in einem Prozeß, wie sie schreibt, „in dem ich mir Schritt näher komme." In Wahrheit ist der Dorn bereits raus und was da jetzt noch passiert, ist lediglich die Umgewöhnung des Gehirns an den natürlichen Zustand, in dem sie immer schon war.

Mir gefällt, wenn sie schreibt, „(ich habe) die Übung in Agape spaßeshalber begonnen (kann ja nichts schaden, und zu verlieren hab ich ja auch nichts.)" Freunde, das ist es! Kein Krampf, kein buchhalterisches Üben: Ach Gott, ich hab's schon wieder vergessen, liebe Zeit, ich schaffe es ja nie! So wird das nämlich nix. Spaßeshalber, ja, wie ein Hobby, dann wird ein Selbstläufer draus.

Was ich an diesem Brief besonders schätze: Er ist authentisch, Susanne berichtet aus ihrer Erfahrung, ihrer Wahrnehmung, es ist kein gekünsteltes „Advaita-Gequatsche“, sie bedient sich nicht der gelernten Begriffe und Formulierungen.

Und noch was: Sie hat verstanden, was es meint, wenn es heißt: Was immer du denkst, (besser: sich denkt) lieb dich dafür. Hey, liebe Susanne, bei mir mußt du dich nicht für das „blöde Riesenarschloch“ entschuldigen, das sich in dir lächelnd denkt, während du duscht. Ich mag es gern deftig, denn ich bin kein Heiliger, sondern total gewöhnlich und liebe mich natürlich restlos dafür!

☺☺☺☺☺☺☺