

Peter K. Keller: Mein kleines Buch der Liebe





Peter K. Keller

Mein kleines
Buch der
L i e b e

Liebe im alltäglichen
Leben verwirklichen





1. Auflage 2011

Verlag Via Nova, Alte Landstr. 12, 36100 Petersberg

Telefon: (06 61) 6 29 73

Fax: (06 61) 96 79 560

E-Mail: info@verlag-vianova.de

Internet: www.verlag-vianova.de / www.transpersonale.de

Umschlag: Guter Punkt, München

Satz: Sebastian Carl, 83123 Amerang

Druck und Verarbeitung: Appel und Klinger, 96277 Schneckenlohe

© Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-86616-202-0





Inhaltsverzeichnis

Danksagung	9
Leitspruch	11
Vorwort.....	12
Einleitung	13
Das Lied der Liebe.....	16
A. Was die Liebe stärkt	17
Arbeit ist Liebe	18
Atem.....	21
Aussagen der Bibel über die Liebe	23
Die Liebe zu unserer Berufung	26
Bilder als Hilfen für Beziehungen.....	28
Sei Dirigent Deiner Gedanken und Gefühle.....	30
Dornröschens Botschaft	32
Liebe in der Ehe	35
Einheitsbewusstsein.....	38
Explosionen der Liebe	41
Fragen.....	45
Liebe ist das Gebot des Schöpfers	48
Jeder Mensch ist ein Geheimnis.....	50
Glaube	52
Liebe Gott über alles.....	54





Großfamilie Menschheit.....	56
Entscheiden heißt handeln.....	59
Vom Kopf zum Herzen	61
Humor, das Öl im Motor der Liebe	64
Erhaltung unserer Liebesfähigkeit.....	67
Nahrung beeinflusst unser Verhalten	70
Liebe verlangt Opfer	74
Reinigung unserer Körper.....	77
Rezept für einen Liebeskuchen.....	80
Kleine Schritte können Großes bewirken	83
Die Sehnsucht, geliebt zu werden	85
Selbstliebe	87
Tierliebe.....	89
Verzeihen.....	91
B. Was die Liebe schwächt	93
Besitzdenken.....	94
Beziehungsschwierigkeiten	96
Der Drache im Märchen	98
Das Ego	100
Eifersucht.....	102
Enttäuschte Liebe	104
Vermeidbare Fehler.....	106
Auswege und Irrwege	108
Krankheit als Verstoß gegen die Liebe.....	110
Liebeskummer lohnt sich nicht	114
Lieblose Worte	116





Liebe und Macht.....	119
Sexualität in unserer Zeit.....	121
Unreife Liebe.....	124
Unzufriedenheit.....	126
Vernachlässigung der Seele	128

C. Was die Liebe bewirkt.....	131
Die Liebe befreit uns von Angst.....	132
Die Liebe ist unser Element.....	134
Erfolg durch Liebe.....	136
Herausforderungen für die Frau	139
Lebenselixier Liebe	141
Liebende Losgelöstheit	144
Bild für die Loslösung.....	146
Liebe ist die beste Medizin	148
Kahili King: „Die Meisterformel des Erfolgs“	151
Liebe löst mitmenschliche Probleme.....	154
Liebe als Schönheitsmittel.....	157
Liebe, die Sonne unseres Lebens	159

D. Liebe und Kunst.....	161
Liebesbekenntnisse großer Dichter und Musiker.....	162
Mozart und die Liebe.....	164
Die Liederzyklen von Schubert und Schumann.....	166
Die Liebe in der Oper	168
Die Liebe in Richard Wagners Opern.....	170





Die Liebe in Bizets „Carmen“	172
Die Liebe in Puccinis „Turandot“	174
E. Zum Ausklang.....	176
Selbsterkenntnis als Schlüssel zur Liebe	177
Liebe ist die Lösung für unsere Probleme.....	179
Alter Spruch	181
Lieder der Liebe.....	182
Machtvolle Affirmationen	184
Affirmationen.....	186
Register	189
Kontaktadresse	190





Danksagung

Ich bin dankbar für all die Herausforderungen, durch die ich wachsen durfte. Die Früchte meiner Erfahrungen möchte ich in meinen Büchern weitergeben.

Herrn Vogel und den Mitarbeitern des Via Nova Verlags gebührt großer Dank für die schönen Ausgaben meiner Lebenskunst-Quadrologie.

Herzlichen Dank möchte ich wiederum meiner geliebten Frau Konstanze für ihre liebevolle und unentbehrliche Hilfe sagen.





Leitpruch



*Besiegen wir unser Ego,
so entdecken wir
unser höheres Selbst,
welches reine Liebe ist.*





Vorwort

Wir suchen heute alle verzweifelt nach Möglichkeiten, um uns vor persönlichen und globalen Katastrophen zu schützen.

Verschiedene Industriezweige bieten uns lauthals unzählige Mittelchen an, um unsere Sorgen und Ängste zu zerstreuen. Aber nichts von alledem hilft ursächlich und wirkungsvoll. Allein die Liebe vermag uns zu befreien.

Wir müssen lernen, nicht nur zu fordern, sondern auch zu geben. Unser Wohlwollen muss sich über die Familie hinaus immer weiter ausdehnen.

In einer Zeit globaler Verbindungen und globalen Handelns sollten wir auch die Liebe globalisieren. Das befreit uns aus unseren Ängsten und führt uns zum Glück, das wir uns schon immer ersehnten.





Einleitung

Jedem, der nicht blind und taub für die warnenden Zeichen unserer Zeit ist, wird immer klarer, dass es so nicht mehr lange weitergehen kann. Auf allen Gebieten stehen wir den Katastrophen ohnmächtig gegenüber. Wie Goethes Zauberlehrling beherrschen wir die Kräfte, die wir heraufbeschworen haben, nicht mehr. Nur der Meister kann noch Abhilfe schaffen. In unserem Falle gibt es nur einen Meister, nämlich Gott. Er hat bereits viele Menschen als Diener berufen, im Grunde genommen jeden von uns.

Alle bisherigen menschlichen Regierungsformen scheiterten kläglich, obwohl sie lauthals und jubelnd begannen. Sowohl die Demokratien als auch die Diktaturen wurden durch den Egoismus einzelner Gruppen sabotiert. So verschieden die Ausgangspositionen der Regierungssysteme auch waren, alle Verantwortlichen bedienten sich letztlich doch selbst, anstatt anderen zu dienen.

Ob im Osten oder im Westen, überall regiert der Egoismus in mehr oder weniger maskierter Form. Der Egoismus kennt keine Liebe, er hortet nur für sich und übersieht die anderen, auch wenn salbungsvolle Worte darüber hinwegtäuschen sollen.





Wir brauchen keine neuen Regierungsformen mit zündenden Deklarationen. Unsere Rettung liegt nicht in Worten, sondern in der tätigen Liebe. Die Katastrophen, die heute die ganze Welt heimsuchen, können nur durch eine Abkehr vom Egoismus und eine Zuwendung zur Liebe geheilt werden.

Diese Gedanken und Erkenntnisse sind nichts Neues; sie sind uralte. Christus und alle Weisheitslehrer lehrten und lebten sie. In unserer Zeit verkörpert der Dalai Lama beispielhaft diese Liebe. Er wurde aus seiner Heimat vertrieben und viele seiner Freunde wurden grausam ermordet. Seine gelebte Antwort entspricht dem Worte Christi: „Liebe deine Feinde.“

Viele Juden, deren Bekannte und Verwandte in den Konzentrationslagern grausam misshandelt und schließlich umgebracht wurden, reagierten nicht mit Hass, sondern agierten mit Vergebung und Liebe. Yehudi Menuhin, der große Geiger und Humanist, spielte unmittelbar nach dem Krieg als Botschafter des Friedens und der Liebe wieder in Deutschland.

Wollen wir dem Beispiel dieser Fackelträger des Lichts und der Liebe folgen. Es ist die einzige Möglichkeit zur Heilung von Mensch und Erde. Jeder von uns ist vom Schöpfer aufgerufen, seinen Teil dazu beizutragen. Gelingt es uns nicht bald, Liebe zu leben, dann sind wir verloren.

So wie die Fische nur im Wasser existieren können und die Vögel sich im Luftelement entfalten, so ist unser Element die Liebe.





Große Dichterworte legen sie uns ans Herz, und schöne Musik umarmt uns liebevoll.

Unsere Wirtschafts- und Konsumwelt klammert die Liebe aus. Macht und Geld sind ihre Motive. Deshalb ist jeder von uns aufgefordert, seine Liebe fließen und wachsen zu lassen.





Das Lied der Liebe

Erinnere Dich einmal daran, als Du Dich zum ersten Mal verliebtest. Es mag vielleicht Jahrzehnte her sein, aber die Glut jenes Feuers, das damals Dein Leben ergriff, entbrennt sofort, sobald Du wieder daran denkst. Die Welt tanzte und sang zu jener Zeit in einem nie gekannten Jubel und riss Dich mit.

Es gibt nur ganz wenige unter uns, die mit ihrer ersten Liebe ein ganzes Leben verbringen dürfen. Sie tragen Freud und Leid miteinander und erleben oft noch einen schönen Nachsommer. Doch viele werden von ihrer ersten Liebe enttäuscht und begeben sich dann auf „Wanderschaft“, um erneut das Ersehnte zu suchen.

Nach weiteren Enttäuschungen gaben dann viele die Suche auf und wählten den Genuss im Sex, der oft mehr Befriedigung als Freude bescherte. Dabei geriet die Liebe immer mehr in Vergessenheit. Die Unzufriedenheit nahm mit der Zeit zu. Andere sagten der Liebe ganz ab und wählten die Macht.

Wer nicht mehr auf den Weg der Liebe zurückfindet, wird nie das Glück erleben, das er sich immer erträumte. Kein Besitz und kein Reichtum können uns hier trösten. Wer in seinem Leben Erfüllung sucht, muss den Pfad der Liebe gehen. Goethe wusste das, wenn er sagte: „Glücklich allein ist die Seele, die liebt.“





A. Was die Liebe stärkt





Arbeit ist Liebe

*Arbeit, die auch anderen zugute kommt,
ist tätige Liebe.*

Es gibt Menschen, die ihre Arbeit mit Liebe tun, und es gibt wieder andere, die sie nur mit Widerwillen erledigen und stets an Urlaub und Freizeit denken.

Wer seinen Traumberuf gefunden hat und ihn praktizieren kann, der wird mit Freude und Begeisterung und ohne Ermüdung arbeiten. Wer seine Arbeit hingegen lediglich nach Verdienstmöglichkeit wählte, wird bald enttäuscht sein und wenig Erfüllung finden. Optimal ist natürlich ein Beruf, der uns sowohl Freude als auch ausreichend Geld beschert.

Ob wir etwas produzieren, verkaufen oder eine Dienstleistung erbringen, entscheidend ist die Liebe. Diese wird für den Abnehmer in jedem Falle spürbar. Außerdem kommt die investierte Liebe wieder zum Urheber zurück und segnet ihn. Für den, der das schon erlebt hat, wird das Wort Boris Pasternaks verständlich: „Der Mensch besteht aus Gott und Arbeit.“





Die Arbeit ist eine wertvolle Gabe, die Gott uns Menschen schenkte. Freilich ist sie zugleich auch eine Aufgabe, von der manche oft nichts wissen wollen. Viele Berufstätige, die in den Ruhestand gingen, starben unmittelbar, nachdem sie Rentner wurden, weil sie ihre Zeit nicht mit einer sinnvollen Beschäftigung ausfüllten. Ich schätze die Arbeit als unseren eigentlichen Adel. Nur in ihrem Spiegel können wir uns erkennen und unaufhörlich wachsen.

Eltern und Erzieher versuchen manchmal, den Jugendlichen gegen ihren Willen einen Beruf aufzuschwatzen. Das führt dann dazu, dass die jungen Menschen ihre Arbeit ohne jede Liebe ausführen. Jeder sollte deshalb seinen eignen Weg gehen und den Beruf wählen können, der ihm immer schon vorschwebte.

Normalerweise wissen wir schon im Alter von sieben oder acht Jahren, was wir einmal werden wollen. Diesen Traum dürfen wir uns von niemandem nehmen lassen. Das wäre ein Verrat an unserer Vision, der uns eines Tages teuer zu stehen kommt.

Üben wir den gewünschten Beruf aus, so können wir wie kleine Kinder viele Stunden arbeiten, ohne zu ermüden. Wir wollen dann eigentlich gar nicht mehr aufhören, und „Überstunden“ sind für uns keine Strafe, sondern reines Vergnügen.

Ich kannte einen Mann, der schon lange vor seiner Schulzeit immer mit Stoffpferdchen spielte. Die Pferde wurden dann später zu seiner lebenslangen Beschäftigung. Schließlich wurde er der





beste Pferdekennner Deutschlands. Er liebte seinen Beruf und wurde fast hundert Jahre alt.

Wer im ersten Anlauf nicht den richtigen Beruf gefunden hat, kann später immer noch umschulen, wenn er die Schwierigkeiten nicht scheut. Entscheidend ist die Freude, die uns unser Beruf bereitet, und die Liebe, die wir mit unserer Arbeit weitergeben wollen.

Die Arbeit ist unser eigentlicher Adel, sie ist die größte Gabe, die Gott uns Menschen schenkte.

Wir sollten den Beruf wählen, in den wir unsere Liebe einbringen können.

Nur dann wird unsere Arbeit für uns und andere zu einer Quelle der Freude.

***** Arbeit betrachte ich als einen Akt der Liebe.**





Atem

Liebe ist unser Lebensatem.

Immer wieder nehmen wir uns so manches vor, erfüllen es aber nicht. Wie schnell sind unsere Vorsätze, die wir zu Beginn eines neuen Jahres fassen, schon am nächsten Tag vergessen, und alles läuft in alten Bahnen weiter. Ich möchte Dir deshalb eine Strategie an die Hand geben, die Dich stets daran erinnern kann, liebevoll zu sein.

Atme mit der Luft Liebe ein und wieder aus. Dieses Atmen hat mehrere gute Wirkungen. Unsere Konzentration nimmt zu. Störende Gedanken und Gefühle werden ausgeschaltet.

Negative Gedanken bewirken einen flachen, hastigen Atem. Gute Gedanken hingegen vertiefen und verlangsamen ihn, was zu unserer Gesundheit entscheidend beiträgt. Der Atem kann so zu einem Gefährt werden, das uns an das gewünschte Ziel bringt.

Natürlich bedarf es einer gewissen Übung, bis wir die wohltuende Wirkung spüren und unser Ziel erreichen. Mit der Zeit werden nicht nur wir selbst die angenehme Wirkung dieses geführten Atems spüren, auch unsere Umgebung fühlt die Veränderung und





nimmt eine Ausstrahlung wahr, die allen gut tut. Wir verbreiten so Licht, ohne darüber zu sprechen. Die Botschaften werden wortlos übermittelt.

Immer wieder lesen wir heute von der Körpersprache, welche die Einstellung der Menschen wahrheitsgemäßer wiedergibt als Worte. Wir stellen oft fest, dass die Körpersprache den Worten widerspricht, dass also gelogen wird. Unsere wahren Gedanken und Gefühle werden meist auch ohne bewussten Ausdruck offenbar.

Wir können den Atem natürlich auch mit anderen Inhalten „aufladen“. Es gelingt uns z. B. besser einzuschlafen, wenn wir das Wort „schlafen“ ruhig und beständig mit dem Atem verbinden. Wiederholen wir ein Gebet oder ein Gedicht und bauen es in den Atem ein, so wird es mit der Zeit seine wohltuende Wirkung entfalten.

Alles Gewünschte können wir mit dem Atem in unser Leben „zaubern“. Je konzentrierter und emotionaler wir ihn mit dem Gewünschten aufladen, umso reicher wird die Ernte sein. Mit dieser „Kleinigkeit“ können wir größte Wirkungen erzielen. Probiere es phantasievoll aus, und Du wirst Wunder erleben, Wunder, die Du selbst vollbringen kannst.

*Mit jedem Atemzug können wir uns an die Liebe erinnern.
Unser Atem ist wie ein Gefährt, das uns ans gewünschte Ziel bringt.*

******M*ein Atem erinnert mich stets daran,
immer und überall liebevoll zu sein.**

