

# *Vorwort*

Das Gefühl der Liebe ist seit der Existenz der Menschheit ein Mysterium. Sie ist die stärkste Kraft im Universum. Menschen brauchen körperliche und seelische Liebe wie Nahrung. Der Zauber der Liebe ist seit vielen Jahrhunderten Thema der indischen Mythologie und wurde deswegen vor langer Zeit im Kamasutra festgehalten.

Diese kurzen Lehrtexte sind zu Beginn des 21. Jahrhunderts aktueller denn je. Viele Menschen bewegen sich immer noch in der dreidimensionalen Welt und entscheiden ihr Leben nach ihrem Verstand. Der Zugang zu ihrem Herzen bleibt ihnen oft verschlossen. Manchmal können plötzliche Begegnungen im

Leben jedoch so einschneidend sein, dass sich das Herz öffnet und Liebe fühlbar wird. In diesem Buch geht es um die Geschichte einer jungen Frau, die auf der Suche nach dem Glück ist. Aber was ist Glück eigentlich? Glück ist eines der vier Lebensziele – zumindest nach uraltem indischen Wissen. Es ist ein Zustand, der nicht festgehalten werden kann. Glück existiert nur in den Augen des Betrachters. Jeder entscheidet selbst, was Glück für ihn bedeutet. Deswegen führen so viele Wege dorthin. Wohlstand, Geschlecht, Intelligenz oder Alter entscheiden jedoch selten über das Glück eines Menschen. Entscheidender ist die Einstellung zum Leben und wie sehr man in der Lage ist, auf Lebensveränderungen und Probleme einzugehen. Glück hängt also maßgeblich davon ab, was und wie wir denken!



# *Auf der Suche nach Liebe*

„Kamasutra? Das sind doch diese verrückten Verrenkungen, die damals Prinzessinnen und Helden auf ihren pompös geschmückten Liebeslagern zelebrierten. Dafür interessierst du dich?“ – im Unterton meiner Freundin Trish hörte ich eine Mischung aus Scham und Bewunderung. Als Yogalehrerin befasste ich mich schon seit Längerem mit dem Kamasutra: „Die Seele ist in einem Körper, weil sie in diesem Leben so viele Erfahrungen wie möglich sammeln möchte. Sie möchte riechen,

schmecken, das Leben auskosten und Berührungen spüren. Das Kamasutra hilft dabei, diese Sinne zu öffnen und die Lust an der Liebe wiederzuentdecken – mit Sex hat das erst einmal nichts zu tun.“ Die Stirn von Trish runzelte sich wie bei einer Achtzigjährigen. Ich sah bei ihr viele unausgesprochene Zweifel und ergänzte: „Die Worte Kama und Sutra stammen aus dem indischen Sanskrit. Kama bedeutet Liebe, Begierde und sinnliches Genießen. Ein Sutra ist ein Leitfaden. Der Leitfaden der Liebe soll zu mehr Lebenslust, spirituellen Höhepunkten und körperlicher Nähe führen. Spirituelle Höhepunkte finden allerdings im Herzen und im Kopf statt – weniger im Unterleib.“ Trish sah mich nun erstaunt an: „Ein Orgasmus im Kopf?“ „Sozusagen. Kennst du den Zustand des völligen Loslassens? Diese Millisekunden: wenn die Energiewelle deinen Körper durchströmt und nach oben aufsteigt in