

HEYNE <

CHUCK SPEZZANO

Folge dem Ruf deines Herzens

Die besten Wege
zu einer starken, tiefen Liebe

Zusammengestellt und aus dem Amerikanischen
übersetzt von Manfred Miethe

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN



Mix

Produktgruppe aus vorbildlich
bewirtschafteten Wäldern und
anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. SGS-COC-1940

www.fsc.org

© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier
München Super liefert Mochenwangen.

Taschenbucherstausgabe 12/2007
Copyright © 2000 by Chuck Spezzano
Dieser Band enthält ausgewählte Kapitel aus dem Buch
»Von ganzem Herzen lieben« (Titel der Originalausgabe:
»Wholeheartedness«) von Chuck Spezzano
Copyright © 2001 der deutschen Ausgabe by Integral Verlag,
München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Printed in Germany 2007

Umschlaggestaltung: hilden_design, München
Umschlagmotiv: © Telnov Oleksii / Shutterstock
Gesetzt aus der 12,7/15,5 Punkt Spectrum MT bei
Christine Roithner Verlagsservice, Breitenauich
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

ISBN 978-3-453-70078-9

<http://www.heyne.de>

Inhalt

Vorwort	7
Der Ruf des Herzens	12
Das heile und das gebrochene Herz	16
Beziehungen und Liebe	22
Beziehungen und Spiritualität	27
Komplote gegen uns selbst	36
Das Eifersuchtskomplott	41
Muster aus der Vergangenheit	48
Der Beziehungsgötze	55
Gebrochene Regeln, gebrochene Herzen	60
Manipulation ist der sicherste Weg zum gebrochenen Herzen	67
Geben, um etwas zu bekommen	72
Kontrolle tötet die Liebe	78
Nicht zuhören verletzt	84
Besitzdenken und Eifersucht	91
Rechthaberei	96
Verantwortung für unsere Gefühle	101
Leugnen macht blind	105
Verantwortung schenkt Macht	113

Akzeptanz und Ablehnung	118
Wenn es verletzt, ist es keine Liebe	124
Boshafte Frauen, gewalttätige Männer	128
Wenn Sex zum Götzen wird	137
Sexuelle Beliebigkeit	143
Männer und Kommunikation	150
Die vier wichtigsten Wörter	157
Bindung und Verbindung	162
Freude am Wandel, Bereitschaft zum Lernen	169
Vergebung	174
Loslassen	179
Ein letzter Rat mit auf den Weg	186

Vorwort

Manche von Ihnen sind bereits Veteranen auf dem Gebiet der persönlichen Entwicklung und dieses Buch ist nur ein weiterer Schritt auf dem Weg. Für andere ist dieses Buch aber der erste Schritt in der Welt spirituellen Wachstums. Besonders Sie beglückwünsche ich auf das Herzlichste, denn Sie stehen am Anfang einer Reise voller Abenteuer und Überraschungen hin zu dem, was wahrscheinlich die wichtigste Entdeckungsreise überhaupt sein wird – die Erforschung Ihres eigenen Lebens, Ihrer Beziehungen, Ihres Selbst und des Weges, der vor Ihnen liegt.

Sie begeben sich auf eine Reise des persönlichen Wachstums und der Reifung, die Sie in den inneren Raum führen wird. Dort werden Sie Liebe und Ihre persönliche Macht erfahren. Wenn Sie erst einmal den ersten Schritt getan haben, wird es ebenso schwer sein umzukehren, wie es unmöglich ist, einem geliebten Menschen nur einen Kuss zu geben und dann nicht weiterzugehen.

Es kommt immer wieder vor, dass Sie durch ein bestimmtes Ereignis verändert werden und die ganze Welt danach nicht mehr wie vorher ist. Das trifft auf den Beginn einer Lehre oder eines Studiums zu, auf Ihren ersten Job, auf die erste sexuelle Begegnung, auf Ihre erste wirkliche Beziehung, auf Ihre Heirat, die Geburt Ihres ersten Kindes und auf den Verlust eines Ihnen nahestehenden Menschen. All diese Ereignisse hatten auf erstaunliche Weise einen tief greifenden Einfluss auf Sie und Ihre Welt. Es war, als ob ein neuer Tag angebrochen wäre und sich alles verändert hätte. Plötzlich sehen Sie sich selbst und die Welt mit anderen Augen. Auch der erste Schritt auf dem Weg der Selbsterkenntnis, der Heilung und des Wachstums kann dramatische Veränderungen mit sich bringen. Wenn Sie sich auf den Weg machen, sieht alles anders aus, ist neu und aufregend. Sie werden eine der wichtigsten Investitionen machen, die Sie überhaupt machen können – und die Ihnen den größten Gewinn einbringt. Sie investieren nämlich in sich selbst, in Ihre Entwicklung, Ihr Wachstum, Ihre Beziehungen und Ihr Glück. All das wird Ihnen neue Kraft schenken. Diese Investition wird Ihnen helfen zu reifen, sich mit Anmut an die Wechselfälle des Lebens anzupassen und das Leben zu führen, das Sie führen wollen – und nicht das eines anderen Menschen. Sie wird Ihnen helfen, in der Liebe und

im Leben Erfolg zu haben. Lebenslanges Lernen ist einer der Schlüssel, um jung und vital zu bleiben.

Sie werden im Laufe der Zeit erkennen, wie kostbar und wichtig Sie selbst für das Gewebe des Lebens sind. Dann werden Sie erkennen, dass auch andere Menschen gleichermaßen kostbar sind, und allen, denen Sie begegnen, dieselbe Hochachtung entgegenbringen. Sie werden die Schönheit anderer Menschen und der Welt erkennen und sich an ihr erfreuen können. Sie werden die Gaben anderer Menschen dankbar mit neuen Augen sehen und stolz auf die Menschheit sein können. Auf wen auch immer Ihr Auge fallen mag, Sie werden ihn mit Güte segnen, weil Sie den Schatz eines jeden Herzens und das Wunder eines jeden Geistes erkennen werden.

Manchmal spüren wir, dass das Leben größer ist, als wir denken, und dass uns tief in unserem Inneren etwas berührt. Manchmal geschieht dies als Reaktion auf ein schmerzhaftes Ereignis in unserem Leben, und wir wissen oder hoffen, dass es einen besseren Weg geben muss und dass er sich uns offenbaren wird. Manchmal ist es ein geistiger Quantensprung, ein spirituelles Erwachen, das uns auf völlig neue Weise erhebt. Manchmal öffnen wir uns und die Liebe klopft an unsere Tür, sodass wir wie neugeboren in der Schönheit unserer Geliebten versinken. Manchmal erfüllt uns etwas, das wir tun, mit

einer solchen Zärtlichkeit und Inspiration, dass wir ohne jeden Zweifel wissen, dass es dies ist, das zu tun wir gekommen sind, und dass wir uns auf diese Weise der Welt schenken wollten. Manchmal – wie als Reaktion auf das Ziehen eines unsichtbaren Fadens – öffnen sich unser Herz und unser Geist und plötzlich sehen wir die Welt als Kunstwerk, sprechen Worte der Poesie und strecken die Hand in ungläubigem Staunen aus.

Machen Sie heute einen Schritt auf sich selbst zu und gehen Sie ganz in dem auf, was Sie gerade tun. Dann werden Sie die vielen Möglichkeiten für Freundschaft und ein kreatives Leben sehen. Dann wird alles, was Sie tun, ein Kunstwerk sein. Das wird Sie tief erfüllen und Ihrem Leben einen Sinn verleihen, weil Sie nun mit sich selbst, Ihren Freunden und dem universellen Geist der Liebe verbunden sind, der Ihnen die Einheit allen Lebens offenbaren möchte.

Überall um Sie herum pulsiert in diesem Augenblick das Leben. Die Gnade strömt über, um alles mit ihrem Licht zu erfüllen. Sehen Sie mit neuen Augen, mit den Augen der Güte, die die Welt am Leben erhalten und ihr ihre Wunder schenken. Erst wenn Sie sich vollständig hingeben, wird das Leben Ihr Geliebter werden, die Hüllen fallen lassen und Ihnen sein Geheimnis offenbaren. Von einer sol-

chen Begegnung werden Sie trunken vor Liebe und geschüttelt vom mystischen Gelächter zurückkehren. Sobald Sie sich selbst in den Augen des Geliebten erkannt haben, werden Sie nie wieder ein ängstliches, gelangweiltes Wesen sein.

Wagen Sie heute einen Neuanfang. Werfen Sie Ihre Ängste von sich, legen Sie die auf Ihnen lastende Illusion der Schuld ab, achten Sie nicht mehr auf Ihre Unzulänglichkeiten, schärfen Sie nicht länger das Messer des Selbstzweifels, denn es ist Ihre Lebensfreude, die heute gebraucht wird wie Brot für die Hungernden, und Ihr Lachen, das die Dürstenden erfrischt. Wenn Sie heute alles wagen, werden Sie ein heiliger Brunnen werden, ein Quell des Lebens, damit all jene, die voller Sorgen sind, von ihrer Last befreit werden. Nur wenn Sie selbst alle Sorgen abwerfen, können Sie mit den Engeln auf einer Nadelspitze tanzen.

Millionen Menschen schleppen sich mühsam durch ein Pseudoleben, gehen gemeinsam allein ihren Weg bis zum Tod. Aber jeder, der lacht und tanzt und niemanden aus seinem Herzen ausschließt, webt die Fäden der Liebe in das Gewebe des Lichts und wirft so uns allen den Rettungsring der Hoffnung zu.

Chuck Spezzano

Hawaii 2001

Der Ruf des Herzens

Das Herz ist das Bindegewebe des Lebens. Ohne Herz würden Sie in einem niemals endenden Winter dahinwelken, alt werden und sterben. Mit Herz ist jeder Tag wie die Wiederkehr des Frühlings – ganz gleich, wie alt Sie auch sein mögen.

Wenn ich hier von Ihrem Herzen spreche, meine ich damit ebenso wenig das biologische Organ in Ihrer Brust, wie ich mit Geist Ihr Gehirn meine. Wenn ich von Ihrem Herzen spreche, meine ich damit Ihre Fähigkeit zu lieben, zu fühlen, zu genießen und ohne jeden Zweifel zu wissen, worin der Sinn Ihres Lebens besteht. Ihr Herz ist die Quelle Ihres Mutes, Ihr Geist ist die Summe Ihrer Seele. Gemeinsam verleihen die beiden Ihrem Leben eine Bedeutung, die über das bloße Sammeln von Fakten hinausgeht.

Es ist wichtig herauszufinden, welche Beziehung Sie zu Ihrem Herzen haben. Wie warm, offen, human, mitfühlend, großzügig und großzügig sind Sie? Wie gut können Sie etwas annehmen? Anderer-

seits: Wie ängstlich, zynisch, verbittert oder naiv sind Sie? Glauben Sie immer, sich verteidigen zu müssen, oder sehen Sie in sich das ewige Opfer? Wie nahe lassen Sie das Leben an sich heran? Oder tun Sie nur so, als ob Sie leben? Können Sie leidenschaftlich geben, leidenschaftlich leben? Was ist aus Ihrem Feuer, Ihrer Lebensfreude geworden? Sind Sie müde, erschöpft, ausgelaugt, am Ende?

Das wären Anzeichen dafür, dass Ihnen Ihr Herz abhandengekommen ist – zum Teil oder sogar ganz. Wenn Sie nicht mehr mit ganzem Herzen bei der Sache sind, ist nun die Zeit gekommen, um sich auszuruhen, nachzudenken und sich zu entscheiden, wie Sie Ihr Herz wiedergewinnen können. Wenn Sie Mut zur Wahrheit haben, wird Ihr Herz die Grundlage Ihrer persönlichen Integrität sein. Ohne Ihr ganzes Herz können Sie weder wahrhaft geben noch wahrhaft empfangen. Wenn Sie nicht mehr auf Ihr Herz hören, werden Sie alles rationalisieren, nur noch das Notwendigste tun und sich nehmen, was Sie zu brauchen glauben, weil Sie nicht wirklich empfangen können. Möchten Sie weniger als Ihr ganzes Leben leben? Wollen Sie sich durch Ihre Rollen definieren lassen oder durch Ihr wahres Selbst? Heilung tut not! Verlernen ist angesagt! Wahrhaftiges Lernen ist nötiger denn je! Und dafür ist es nicht zu spät. Es ist Ihr Leben. Sie allein

entscheiden, ob Sie von ganzem Herzen leben wollen oder nur halbherzig.

Klar ist, dass Sie Ihr Herz brauchen. Ohne Herz führen Sie nur ein Schattendasein, ein halbes Leben, weil Sie es nicht genießen können, weil Sie nicht lieben können, weil Sie nicht empfangen können, weil Sie nicht fühlen können. Ohne Ihr Herz werden Sie darauf reduziert, in einer mausgrauen Existenz entweder Jäger oder Gejagter zu sein. Ohne Ihr Herz sind Sie mitverantwortlich für das, was Ihnen direkt oder indirekt angetan wurde. Ohne Ihr Herz können Sie nicht auf den Hilferuf antworten, der in Zeiten der Not an Sie ergeht. Und wir leben in einer solchen Zeit, wir stehen am Scheideweg, wir warten darauf, geboren zu werden. Ohne die Fähigkeit, von ganzem Herzen zu lieben, werden Sie Ihre Versprechen nicht halten können. Haben Sie nicht versprochen, einen anderen Menschen über alles zu lieben, für ein Kind zu sorgen, die Welt zu retten? Um diese Versprechen einhalten zu können, brauchen Sie die ganze Kraft Ihres ganzen Herzens, brauchen Sie alles, was Ihr Herz zu geben hat.

Wenn Ihr Herz dabei ist, werden Sie die heilende Kraft der Tränen erleben können – auch der Freudentränen. Dank Ihres Herzens werden Sie die Freuden wahren Gebens kennenlernen, und durch Ihr Herz werden Sie in der Lage sein voranzuschreiten,

wenn die Not am größten ist. Sie werden fähig sein, die Hilferufe zu hören und den Ruf Ihrer eigenen Seele zu verstehen, die Ihrem Leben und dem anderer Menschen dienen möchte. Durch Ihr Herz werden Sie den Sinn, die Quelle Ihrer Kreativität und Ihre Vision finden. Durch Ihr Herz erkennen Sie die Wahrheit, erleben Dankbarkeit und Offenheit, lernen, Dinge und Menschen zu schätzen und ihre Geschenke anzunehmen. Ihr Herz macht Sie zu einem aktiven Teilnehmer am Leben unseres Planeten und an dem der Menschen, die auf ihm leben.

Wenn Ihr Herz gebrochen wurde, tragen Sie gegenüber sich selbst, dem Leben und all denen, die Sie lieben oder lieben werden, die Verantwortung dafür, dass es geheilt wird. Ihre Bereitschaft, es zu heilen, hat Sie zu diesem Buch geleitet. Seien Sie nun auch bereit, sich von ihm dabei helfen zu lassen, Ihr Herz zu heilen. Durch dieses Buch spricht mein Herz zu Ihrem. Zwar stehen Sie im Ring, aber ich bin Ihr Trainer in der Ecke, der Ihnen dabei helfen wird, Ihr Herz wieder ganz zu machen. Durch Ihr Herz werden Sie Liebe kennenlernen – und auch Gnade, die nichts weiter ist als Gottes Liebe für Sie.

Das heile und das gebrochene Herz

Was heißt, von ganzem Herzen zu lieben? Es heißt, sich selbst ganz zu geben und nichts zurückzuhalten. Dieses Buch soll Ihnen zeigen, wie Sie sich heilen können, damit Ihr Herz wieder ganz wird. Es erläutert viele grundlegende Prinzipien, die bestimmen, welche Rollen wir spielen, in welche Fallen wir gehen, in welcher Phase unseres Lebens und der Liebe wir uns befinden – aber auch, auf welche Weise Heilung stattfindet und wie wir wahres Glück erleben können. Wenn wir über uns selbst hinausgehen, um uns mit anderen zu verbinden, um mit Leichtigkeit und aus vollem Herzen zu geben, verändern wir uns, werden reifer und vollkommener und finden in uns selbst ein tiefes Glück. Darum geht es in diesem Buch. Sich selbst ganz und gar zu geben ist einer der leichtesten Wege, um die Hindernisse in unserem Leben zu überwinden und Erfolg zu haben. Wenn wir uns selbst von ganzem Herzen geben, entstehen Kreativität und Vision, wo-

durch wir neue Türen öffnen und mit einer Klarheit und Bewusstheit sehen, die jeden Schmerz besiegt und in jedem Bereich unseres Lebens zum Erfolg führen wird. Dann werden wir nicht länger durch Schmerz, Schuldgefühle und Versagensängste eingengt, die in unserem jetzigen Alltag eine so gewaltige Bedeutung erlangt haben. Wir werden fähig sein, darüber hinauszugehen und in uns einen geistigen Frieden zu finden, der es uns ermöglicht, den Sinn unseres Lebens zu erfüllen und anderen Menschen zu helfen, indem wir die Gaben der Heilung und des Friedens mit ihnen teilen. Dann werden auch die meisten unserer Probleme verschwinden, die wir ohnehin nur als Entschuldigung benutzt haben, um unser Schicksal nicht zu erfüllen. Die Probleme, die weiterhin bestehen, dienen nur dazu, dass wir noch mehr über den Sinn unseres Lebens herausfinden.

Das eben Gesagte beruht auf der festen Überzeugung, dass wir spirituelle Wesen sind. Ganz gleich, ob wir an Gott glauben oder nicht, wir alle haben an einer spirituellen Energie teil, die unsere eigentliche Lebenskraft ist. Diese ewige Energie fließt in uns und belebt uns. Jedes Wachstum ist immer Wachstum in Kreativität, Liebe, Glück und im Geist.

Im innersten Kern dieser Kraft liegt nicht nur unsere ganz spezielle Gabe, sondern auch der geis-

tige Friede und die Gnade, zu denen wir in unserem geschäftigen, stressvollen Alltag die Verbindung verloren haben. Durch den chronischen emotionalen Schmerz und den täglichen Stress wurde dieser Kern verschüttet, sodass er für uns schwerer und schwerer zu erreichen ist. Und als ob das nicht schon genug wäre, errichtet das Ego darauf auch noch seine Barrikaden.

Das Ego besteht aus unseren Vorstellungen von uns selbst, aufgrund derer wir uns definieren und von anderen Menschen absondern. Es ist äußerst streitsüchtig und überkritisch und hat Strategien entwickelt, zu denen Liebe und wahrer Erfolg nicht zählen. Erfolg heißt für das Ego nämlich, andere um jeden Preis zu übertrumpfen, selbst wenn das bedeutet, so schlecht wie möglich zu sein. Das Ego repräsentiert unsere Identifikation mit äußeren Dingen wie Status, Besitz und Ideologie. Sobald es angekratzt oder gar ganz infrage gestellt wird, verspüren wir Angst und Panik. Das Ego greift nach dem, was glitzert, aber nie nach dem, was wahren dauerhaften Wert besitzt. Da das Ego in vielerlei Hinsicht das genaue Gegenteil von Spiritualität ist, bekämpft es natürlich unsere Bemühungen, zu unserem spirituellen Kern vorzudringen, weil es nur durch äußere Dinge definiert wird, die wir im Zustand des geistigen Friedens aufgeben werden. Die Tricks und

Fallgruben des Ego sind aber nur einige der Barrieren, die wir auf dem Weg zum inneren Frieden überwinden müssen. Wenn wir aus ganzem Herzen lieben, werden uns nicht nur das nötige Bewusstsein, sondern auch die richtigen Instrumente in die Hand gegeben werden, um uns selbst neu zu definieren und zu uns selbst und unserem spirituellen Kern zu finden.

Wahrer Erfolg wird immer daran gemessen, wie viel wir von uns geben. Wenn wir es aus ganzem Herzen tun, geben wir einfach, weil es uns glücklich macht. Von ganzem Herzen zu geben heißt, aus vollem Herzen zu geben. Erst mit dieser Einstellung können wir den Reichtum, den das Leben und unsere Beziehungen zu bieten haben, wahrhaft genießen. Wenn wir uns ganz und gar geben, können wir auch ganz und gar empfangen und öffnen uns so eine Tür in die Zeitlosigkeit. Und genau diesen Zustand haben wir auch erreicht, wenn wir erleuchtet worden sind. Die Welt kann uns dann nichts mehr antun, und wir können andere Menschen nicht mehr verletzen.

Liebe und Partnerschaft sind dabei die entscheidenden Faktoren, da sie uns den Weg ebnen. Aus ganzem Herzen zu leben heißt ja, der Liebe teilhaftig zu werden, die die Essenz des Geistes ist. Wenn wir lernen zu lieben – wahrhaft zu lieben –, kom-

men wir an einen Punkt, an dem unser Leben, unsere Beziehungen und das Leben anderer Menschen verwandelt werden. Nur wenn das Herz ganz ist, können wir uns über den Schmerz, die Beziehungsprobleme und die vielen alltäglichen Schwierigkeiten erheben und inneren Frieden finden – und den Sinn unseres Lebens erfüllen.

Wir alle sind aus einem bestimmten Grund hier. Einige von uns kennen ihre Aufgabe und erfüllen sie, andere tun dies nicht. Ein guter Indikator dafür, wie sehr wir unser Schicksal auch leben, ist das Maß unserer Erfüllung. Unsere wahre Aufgabe ist es, Liebe in der Welt zu verbreiten und sie mit anderen zu teilen. Das macht uns glücklich. Sind wir nicht glücklich, besteht unsere Aufgabe darin, uns zu heilen. Erst wenn wir diese persönliche Aufgabe erfüllt haben, können wir in die Welt hinausgehen und unseren Beitrag leisten. Wir alle haben dieselbe Aufgabe, nämlich uns selbst in Liebe zu geben, aber diese Aufgabe erfährt in jedem von uns eine individuelle Ausprägung.

Wenn wir in uns positive Energie haben, geben wir sie ohne nachzudenken weiter. Als Folge wird sie sich ausbreiten. Das wird an einem einfachen Beispiel sichtbar: Überlegen Sie sich, wie Sie sich fühlen, wenn Sie ein Fremder anlächelt. Vielleicht sind Sie zunächst überrascht, aber immer werden Sie sich

angenehm berührt fühlen, weil Sie die Wärme des Geistes spüren. Auf diese Weise erwärmt, geben Sie die Wärme weiter und sie verbreitet sich. Ihnen wurde etwas geschenkt. Liebe tut dasselbe auf noch viel tiefere Weise, sie erlöst uns aus unserem emotionalen Schmerz und unserem Leid, aus Schuld, Wut, Verzweiflung und jedem nur denkbaren negativen Gefühl.

Darum geht es in diesem Buch. Es beschreibt den Weg von Unglück und emotionalem Schmerz zur Liebe und – wenn wir unsere Heilung weiter vorantreiben – zur Erleuchtung. Wir alle befinden uns auf einer Reise durchs Leben und jeder von uns hat besondere Gaben, die er mit anderen teilen kann, um das Leiden zu lindern. Wenn wir die Gaben anderer Menschen annehmen, werden sie in uns wachsen. Wenn wir unser Leben mit unseren Partnern teilen und sie ihres mit uns, werden wir uns mit ihnen auf eine Weise verbinden können, die unsere wahre Spiritualität erweckt. Das wird uns glücklich und erfolgreich machen, einfach weil wir die unbegrenzte Fähigkeit dazu in uns tragen. Wir finden die Liebe und halten sie, weil wir gelernt haben, wie, und weil es für uns ganz einfach natürlich geworden ist. Nach einem solchen Leben sehnen wir alle uns im tiefsten Grund unseres Herzens, und wenn wir aus ganzem Herzen lieben, können wir es auch verwirklichen.

Beziehungen und Liebe

Um es ganz deutlich zu sagen: Es gibt nichts Wichtigeres als Beziehungen! Letzten Endes beruhen Beziehungen auf Liebe, und Liebe ist nicht nur unsere größte Chance, sie ist unsere einzige Chance. Aus Liebe entsteht Kreativität, mit der wir über ein durchschnittliches Leben hinausgehen und unsere Schönheit und Genialität adäquat zum Ausdruck bringen können. Liebe ist der Kern jeder Erfüllung. Liebe heilt uns, segnet uns, rettet und erlöst uns. Nur sie schenkt uns Sinn inmitten einer Wüste der Sinnlosigkeit. Liebe ist die Antwort, die wir suchen, um über unsere Angst hinauszugehen und alle Trennungen zu heilen. Liebe ist der Anfang, das Ende und der Weg von einem zum anderen. In der Liebe sind der Weg und das Ziel eins. Liebe erweckt uns zum Leben und erquickt uns. Liebe kommt mit einem strahlenden Lachen zu uns, wenn wir uns daran erinnern, was wirklich heilig ist. Unsere Unschuld und Liebenswürdigkeit, unsere Würde und Ganzheit sind Kinder der Liebe.



Chuck Spezzano

Folge dem Ruf deines Herzens

Die besten Wege zu einer starken, tiefen Liebe

ERSTMALS IM TASCHENBUCH

Taschenbuch, Klappenbroschur, 192 Seiten, 11,8 x 18,7 cm
ISBN: 978-3-453-70078-9

Heyne Spiritualität und Esoterik

Erscheinungstermin: November 2007

Von ganzem Herzen lieben!

Der weltberühmte Psychologe bringt die Liebesfähigkeit zum Erblühen und heilt gebrochene Herzen. Inspirierende Impulse und praktische Übungen sowohl für Singles als auch für Paare, um frischen Schwung in bestehende Beziehungen zu bringen und neuen Partnerschaften die volle Entfaltung zu ermöglichen. Der unvergleichliche Ratgeber für alle Höhen und Tiefen der Liebe.

 [Der Titel im Katalog](#)