

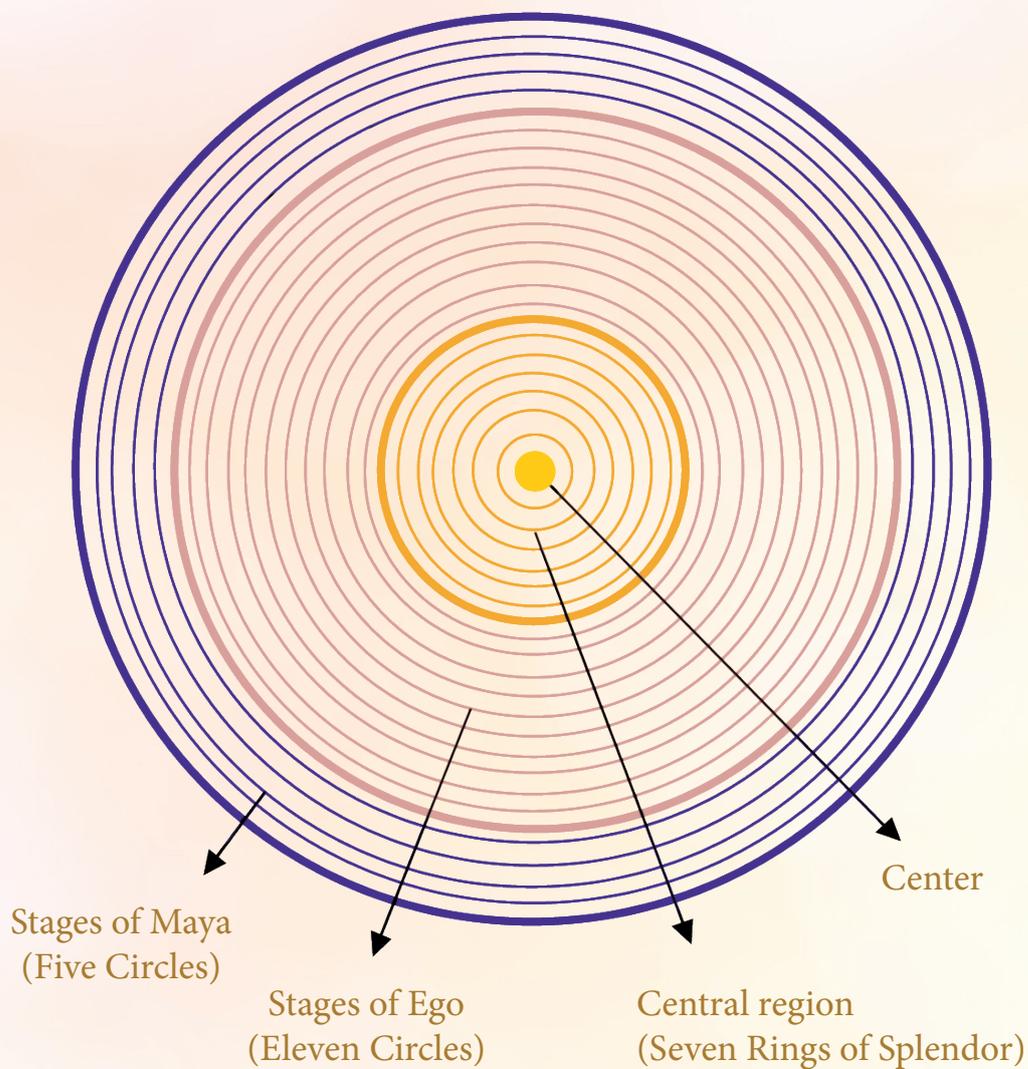


# AUF DEM STRAHL DER LIEBE WEITERGETRAGEN WERDEN

Liebe Freunde,

in den 1940er Jahren schrieb Babuji Maharaj eine Reihe von Büchern, in welchen er die innere Reise des Menschen hin zum Zentrum beschrieb – hin zu dem absoluten Zustand, der geherrscht hat, bevor das Universum entstanden ist, und der die schöpferische Quelle von allem ist. Er beschrieb auch die Hindernisse auf diesem Weg und zeigte Lösungen für entstandene Probleme auf. Noch erstaunlicher war aber, dass er uns sagte, wie einfach der Weg eigentlich ist. Er gab uns die Lösung ganz umsonst, bot sich selber als Führer an und machte uns mit einfachen Zeichnungen den gesamten Weg verständlich. Plötzlich war das tiefste esoterische Wissen für die ganze Welt verfügbar. Babuji hieß alle, die zu ihm kamen, willkommen, ohne einen Unterschied hinsichtlich der Kultur, des Alters oder der Herkunft zu machen. Sein Traum war es, dass wir uns alle in Liebe auf das Zentrum hin bewegen würden, um so das für menschliche Wesen höchste Potenzial zu entdecken. Er leitete uns ausgehend von seinen eigenen Erfahrungen an, und beschrieb den Weg auf wissenschaftliche Weise, seine Darstellungen und Anweisungen dazu waren präzise, klar und einfach.

Eine dieser Darstellungen zeigt die 23 Ringe, die für die unterschiedlichen Stadien oder Ebenen stehen, die wir auf dem Weg nach innen ins Zentrum durchlaufen. Wir beginnen ganz außen und durchqueren die Chakren, die die Anatomie unseres feinstofflichen Körpers definieren. Babuji hat auch die drei Regionen beschrieben, in denen diese Chakren zu finden sind – die Herzregion, die Region des Geistes und die Zentralregion. Das sind alles Stufen auf dem Weg zum Zentrum. Wenn ihr mit diesen Beschreibungen von Babuji nicht vertraut seid, könnt ihr sie zu diesem Thema in seinen Büchern – „Reality at Dawn“, „Efficacy of Raja Yoga“ und „Towards Infinity“ – nachlesen. Noch besser ist, ihr macht die Erfahrung dieser Reise selber. Die 23 Ringe dienen



## The March to Freedom

einzig der Orientierung und haben, so wie die Längen- und Breitengrade auf einer Weltkarte, keine Entsprechung in der materiellen Welt. Sie sind lediglich Bezugspunkte.

Wodurch werden wir auf dieser inneren Reise angetrieben? Wir werden von einem Strahl der Liebe getragen. Aber es gibt Hindernisse auf dem Weg. Welche Hindernisse sind das und wie können wir sie überwinden?

So wie ein Lichtstrahl selbst von durchlässigstem Glas abgelenkt werden und dadurch eine gestörte Sicht entstehen kann, wird auch der Strahl der Liebe schon von einem noch so feinen Filter abgelenkt. Wenn es keine Filter gäbe,

*So wie ein Lichtstrahl selbst von durchlässigstem Glas abgelenkt werden und dadurch eine gestörte Sicht entstehen kann, wird auch der Strahl der Liebe schon von einem noch so feinen Filter abgelenkt. Wenn es keine Filter gäbe, dann würden wir alle die reine, direkt aus dem Zentrum fließende Liebe erfahren.*



dann würden wir alle die reine, direkt aus dem Zentrum fließende Liebe erfahren, und diese innere Reise wäre gar nicht nötig. Aber es liegt in der menschlichen Natur, dass wir Filter haben, und darum müssen wir Schritt für Schritt die Reise durch diese 23 Ringe unternehmen. Dabei erweitern wir unser Potenzial und unsere Fähigkeit, je mehr wir uns dem Zentrum nähern.

Zwischen dem äußeren Rand und dem Zentrum gibt es viele Filter. In der Peripherie ist unsere Liebe noch nach außen gerichtet und erfüllt das Ziehen und Drängen unserer Wünsche. So wird die Liebe eines Kindes beispielsweise von den Eltern und seinem Spielzeug bestimmt, bei einem Teenager sind es Romantik und Freundschaften und bei einem Erwachsenen ist es das Familienleben, Karriere, Sport, Hobbys, Besitz und die digitale Welt. Manchmal nehmen dann Gier, Eifersucht, Neid, Konkurrenzdenken und Groll überhand. Die Liebe wird besitzergreifend und selbstsüchtig. Wenn das geschieht, ist unsere Liebe

gefangen, auf dieselbe Art wie im Weltraum ein Lichtstrahl einem Schwarzen Loch nicht entrinnen kann. Durch unsere Praxis lernen wir nach und nach, diese Emotionen zu meistern und uns auf eine höhere Perspektive auszurichten, indem wir uns besseres Verständnis und korrektes Denken aneignen. Wir lieben weiterhin unsere Familien und unsere Arbeit, gleichzeitig entwickeln wir ein höheres Bewusstsein. Dabei ist das Beherrschen der Emotionen der erste Schritt, dem später auf unserem Weg noch vielfältige Knotenpunkte folgen, die nach Auseinandersetzung mit uns selbst verlangen.

Unsere Reise beginnt im Herzen mit den fünf Ringen der Herzregion. Jeder Knotenpunkt ist mit einem emotionalen Filter verbunden, angefangen bei unseren Wünschen. Bei der progressiven Transformation, die wir durchlaufen, geht es darum, diese Filter loszulassen.



*Unsere Reise beginnt im Herzen mit den fünf Ringen der Herzregion. Jeder Knotenpunkt ist mit einem emotionalen Filter verbunden, angefangen bei unseren Wünschen. Bei der progressiven Transformation, die wir durchlaufen, geht es darum, diese Filter loszulassen.*

Hierbei handelt es sich eigentlich um Dinge, die wir gut kennen. In der Beziehung zu einem Ehepartner oder Partner beispielsweise sperren wir uns oft gegenseitig ein. Unter Hunderten von Paaren findet man bei kaum mehr als drei oder vier Paare, die mit wirklicher Liebe gesegnet sind. Die meisten sind besitzergreifend. Andere Filter sind unsere Überzeugungen, z. B. unsere religiösen Ansichten. Diese führen zu Vorurteilen gegenüber jenen mit anderer Auffassung von Religion, Politik oder Weltanschauung. Auch pflegen wir insbesondere unsere eigenen Prinzipien, die uns ganz besonders am Herzen liegen, z. B. das Bedürfnis nach Ehrlichkeit und Gerechtigkeit. Viele dieser Grundsätze sind zwar sehr edel, aber wenn wir dogmatisch an unserer Meinung festhalten, können wir nicht verzeihen und loslassen. Stattdessen kämpfen wir immer weiter für das, was wir für richtig halten. Dies führt zu einer Verzerrung

– wir können sogar so weit kommen, Menschen zu hassen – und lenkt den Strahl der Liebe von seiner Flugbahn zum Zentrum ab.

Ein gutes Beispiel aus der Popkultur ist Anakin Skywalker aus der Filmserie Star Wars. Anakin hatte alle Fähigkeiten, einer der auserwählten Jedis zu werden, um das Gleichgewicht der Macht wieder herzustellen, denn er war ein sorgender und einfühlsamer Jüngling. Doch wegen des Todes seiner geliebten Mutter und seiner geliebten Padme entwickelte er später einen tiefen Groll, der ihn schließlich zu Darth Vader werden ließ.

Das Ego ist die dunkle Seite der Existenz. Je weiter wir von der Quelle des Lichts im Zentrum unseres Seins entfernt sind, desto länger fällt der dunkle Schatten. Wen oder was befriedigt das Ego? Wenn jemand trotz starker Opposition zu uns hält, wird er zu unserem besten Kumpel! Warum? Das andere Extrem ist, dass wir oft das Gleichgewicht verlieren, wenn jemand, der uns wirklich nahesteht, nicht mit uns übereinstimmt.

Es ist viel leichter, mit Wünschen umzugehen als mit dem Ego. Denn sind sie erst einmal erfüllt und befriedigt, werden sie nicht wieder hochkommen. Sie mögen sich wiederholen, aber dazwischen liegt eine beachtliche Zeitspanne. Außerdem ist der Wunsch zu essen und die Erfüllung anderer Wünsche in einem hohen Maß natürlich. Mit dem Ego ist es aber ein andauerndes Problem. Das Ego wird durch Macht und Position gefördert ... nahezu durch alles, was sein Überleben sichert. Diese Eigenart unterscheidet uns vom Rest der Tierwelt. Genau das, was für unser Wachstum gedacht ist, scheint gegen die Erweiterung unseres Bewusstseins zu arbeiten.

Die Gefahr eines solchen Absturzes ist für Tiere und Bäume nicht gegeben, dafür fehlt ihnen aber auch der Vorteil einer Weiterentwicklung des Bewusstseins. Uns so wie Pflanzen oder Tiere zu verhalten, wird uns also keine Entwicklung garantieren, auch wenn das Ego ausgespart bleibt. Wir können uns von den ständigen Forderungen und dem Gewicht des Egos nur befreien, indem wir lebensfroher werden, mit dem unendlichen Ozean eins werden und uns mit dem unsichtbaren Göttlichen identifizieren. Wenn wir uns mit der äußeren

Welt identifizieren, verstricken wir uns immer weiter in sie, ohne dass ein Ende absehbar wäre. Das ist so, als ob wir ein Spinnennetz webten und in ihm gefangen wären.

Die äußere Ebene wird immer benötigt, um unsere prakritie oder sinnlichen Wünsche zu erfüllen; im Außen herrscht Abhängigkeit. Eine solche Abhängigkeit macht uns zu Sklaven von Wünschen. Ein Tiger tötet einen Büffel oder eine Gazelle aus dem Überlebensinstinkt heraus. Ein männlicher Löwe ist stolz auf seine sechs Löwendamen für die Nachkommenschaft. Das ist die Natur. Um genau zu sein, die äußere Natur. Wir mögen frei sein von Pasta oder Pizza, aber wir werden nie frei sein vom Bedürfnis zu essen. Wie sieht es nun aus mit der Erfüllung des Egos einer Person? Ist das Ego gottgegeben? Es ist von uns selbst geschaffen. Es stammt aus der inneren, unsichtbaren Welt.

Wir können leicht unser Bedürfnis, Hunger oder Durst zu stillen und unseren Geschlechtstrieb zu erfüllen, verstehen – sie sind wesentlich und Teil des Plans der Natur. Ist das Ego ebenfalls ein Geschenk der Natur? Wenn unser Bauch sich schwer anzufühlen beginnt, ist das ein Signal von innen, dass zu vieles Essen Probleme machen könnte. Es gibt üblicherweise eine Warnung vor dem Nicht-Wesentlichen. Das Ego ist auch nicht wesentlich, und etwas zu erfüllen, das nicht wesentlich ist, richtet sich gegen die eigene Gesundheit, sei es physisch, geistig, emotional oder spirituell.

Wenn ich Mails erhalte, in denen es um ein notwendiges Anliegen geht, beantworte ich sie oder ich lege sie ab. Wenn ich nicht antworte, schreibt der Absender oft zurück und fragt: "Daaji, bist Du über mich verärgert?" Irgendwie zwingen sie mich dazu, zu antworten und erwarten, dass ich schreibe: "Nein, nein, ich bin nicht verärgert über Dich." Ein solcher Austausch macht keinen Sinn und ist für alle Beteiligten eine Zeitverschwendung. Diejenigen, die ein solches Hätscheln und Pampern ihres Egos betreiben, werden kaum tiefer nach innen gehen. Das Ego fordert ein immer aufmerksameres Pampern von außen, vorzugsweise von jemandem, der von ähnlichem oder gleichem Typ ist, oder von jemandem, den man sehr verehrt.

Warum vom selben Typ? Was ist der Sinn, im indischen Parlament Anzug und Krawatte zu tragen? Wer wird euch darum beneiden? Was ist der Sinn,

eine Diamantenhalskette und eine Bluse aus Goldfäden zu tragen, wenn man Swami Vivekananda oder Ramakrishna Paramahansa gegenüber steht? Werden sie Neid empfinden? Im Gegenteil, euer Ego wird wegen der ausbleibenden Bewunderung in sich zusammenfallen. Das Ego ist die äußerste Grenze, die euch von eurem Zentrum wegzieht. An dieser äußersten Grenze wird es schwer, auf euer eigenes Herzen zu hören. Stattdessen seid ihr den anderen näher und ihr seid ihrer Meinung. Eine solche Tendenz ist Gift für einen spirituellen Menschen.

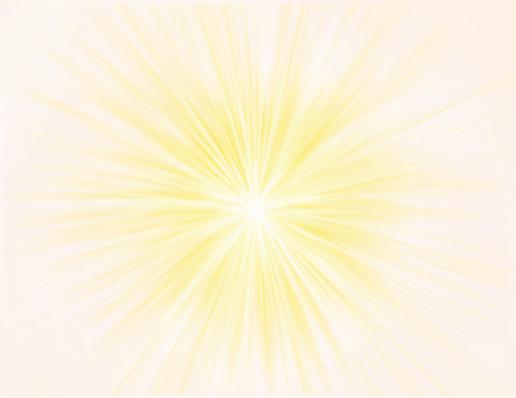
Das Ego identifiziert sich oft mit Gruppen: Ihr mögt vielleicht Nationalstolz entwickeln, da ihr glaubt, euer Land ist das beste im Vergleich zu anderen. Wissenschaftler oder spirituelle Menschen mögen engstirnig werden und denken, dass allein ihre Ansicht die richtige ist. Die Krankheit "Ich weiß es, ich habe recht" ist vielleicht die größte Pandemie, die wir alle erleben. Es ist ein Filter der Kritik, der den Strahl der Liebe ablenkt.

Je mehr wir an unseren Glaubensvorstellungen, unseren Prinzipien und unseren Vorurteilen hängen, desto größer sind die Hindernisse, die den Strahl der Liebe blockieren und ihn daran hindern, uns zu unserer Bestimmung zu bringen. Unser kollektives Ego ist besonders gefährlich, denn es führt zu einer Herden-Mentalität. Wir sehen das bei religiösem Fanatismus und wenn Gesellschaften sich politisch polarisieren. Diese Vorurteile führen zu Hass, Gewalt und manchmal zu Krieg. In einer solchen Umgebung verstärken die Menschen um uns herum unsere eigenen Ansichten, statt uns dabei zu helfen, auch andere Perspektiven zu sehen. Dadurch werden wir noch engstirniger.

Verbundenheit kann aber auch unser Freund sein und uns in die entgegengesetzte Richtung der Integration mitnehmen. Das geschieht, wenn Verbundenheit wirklich liebevoll ist. Dann erweitert sich unsere Wahrnehmung, und das ist die spirituelle Reise. Wie erlernen wir Verbundenheit? Im Bauch unserer Mutter fangen wir an, sie zu erfahren. Wenn wir wachsen, treffen wir andere Menschen, zu denen wir eine Verbindung spüren. Wir entwickeln Zuneigung zu Kindern und Liebe zu unseren Gleichgesinnten. Wir fühlen Liebe, Zuversicht und Vertrauen zu unseren Älteren, einschließlich zu unserem Meister, der uns anleitet. Das ist alles ein Nebenprodukt der Verbundenheit und nimmt auf unserer weiteren inneren Reise mal zu und mal ab. Wir erfahren all diese Dinge und fragen

uns: „Wen sollen wir lieben?“ „Mit wem soll man sich zusammentun?“ „Wem können wir vertrauen?“ etc. Zuneigung verstärkt sich zu Liebe und löst sich schließlich in einen Zustand der Ergebenheit auf. Verbundenheit ist dann zur Hingabe gereift.

*Zuneigung verstärkt sich zu Liebe und löst sich schließlich in einen Zustand der Ergebenheit auf. Verbundenheit ist dann zur Hingabe gereift.*



Der Strahl der Liebe bewegt sich schneller als Licht. Wenn wir also alle Filter entfernen könnten, würden wir sofort das Zentrum erreichen. Wir leiden sehr darunter, dass die Hindernisse, die durch die Filter geschaffen wurden, den Strahl der Liebe vom Zentrum weg lenken. Einige Filter, wie Vorurteile, Eifersucht, Neid, Gier und Wut, sind so effektiv, dass sie wie ein unterirdischer Atombunker funktionieren. Sie lassen nichts durch. Sie hindern den Strahl der Liebe daran, seinen Zauber zu entfalten.

In letzter Zeit bin ich mir mehr und mehr bewusst geworden, dass die alten indischen Traditionen uns in dieser Hinsicht viel zu lehren haben, speziell die Bhakti Sutras. Wir übersetzen gewöhnlich Bhakti mit „Liebe und Verehrung“, aber die Bedeutung ist grundlegender als das. Es ist das Fühlen des Verbundenseins mit allem über das Herz – die Verbindung unseres individuellen Bewusstseins mit dem universellen göttlichen Bewusstsein. Ohne Bhakti würde allem, was wir denken und tun, das vitale Element der Begeisterung und der Freude fehlen, und wäre dann zwecklos. Bhakti ist unsere Rettungsleine auf der inneren Reise; sie hält uns mit dem Strahl der Liebe verbunden. Man könnte auch sagen, dass Bhakti den Strahl der Liebe befeuert.

Das Ego kennt nur die Sprache der Herrschaft und des persönlichen Sieges, nicht die der Liebe. Die Sprache der Bescheidenheit, der Anonymität und der offenherzigen Flexibilität ist einem Egoisten fremd, der sie einfach nicht

verstehen kann. Die Reise zum Zentrum bringt uns immer weiter von einem Ring zum nächsten, von einer Dimension zur nächsten, und wenn wir uns nicht anpassen, dann ringen wir mit der jeweils neuen Umgebung. Deshalb sprechen die Weisen von der Notwendigkeit zur Verfeinerung des Charakters, dem Akhlaq. Sie wissen aus Erfahrung, dass wir unser Verhalten an die wechselnde innere Umgebung der spirituellen Landschaft anpassen müssen, und die Liebe lässt zu, dass diese Anpassung geschieht. Ist es da angemessen, eine geliebte Person anzuschreien, wenn wir zum Beispiel das zweite Chakra der Herzregion erreichen, einem göttlichen Ort des Friedens, ruhig und frei von weltlichen Angelegenheiten? Diese Art gewaltsamen Benehmens passt nicht zur inneren Dimension des zweiten Chakras.



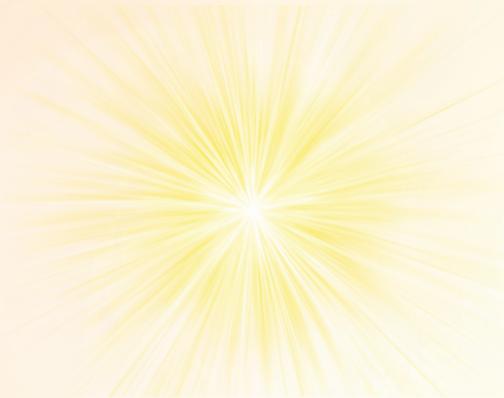
*Bhakti ist unsere Rettungsleine auf der inneren Reise; sie hält uns mit dem Strahl der Liebe verbunden. Man könnte auch sagen, dass Bhakti den Strahl der Liebe befeuert.*

In seinem Buch „Towards Infinity“ beschreibt Babuji das Fortschreiten von einem Chakra zum nächsten. Im ersten Chakra der Herzregion fordert er uns auf, uns des Zustandes, den der Meister während der Meditation in uns erweckt hat, voll bewusst zu werden und ihn dann in uns aufzunehmen, so dass wir mit ihm eins werden. Durch diesen Vorgang entwickeln wir ganz natürlich eine immer größer werdende Verbundenheit. Im zweiten Chakra erinnert er uns daran, dass es unsere intensive Hingabe (Bhakti) ist, die uns in diese nächste Dimension befördert hat. Wir können sagen, dass die Intensität von Bhakti proportional zu dem Zugang ist, der zum zweiten Chakra gewährt wird. Bhakti ist also eine tiefere Ebene der Verbundenheit. Im dritten Chakra erfahren wir das Feuer der wahren Liebe, die göttliche Gnade anzieht, die uns auf unserer Reise weiter voranbringt. Diese tiefere Erfahrung von Verbundenheit ist so kraftvoll, dass sie eine Reaktion aus dem Zentrum nach sich zieht. Auf diese Weise baut jede Dimension auf die vorherige auf, während wir auf dem Strahl der Liebe weiterbefördert werden.

Über die Liebe lernen wir durch Beziehungen. Sie sind der Trainingsplatz der Liebe. Verbundenheit drückt sich in Zuneigung zu den Kindern und Familienmitgliedern aus, und Zuneigung vertieft sich zu Liebe unter Gleichgesinnten, aber auch hier stellt sich das Ego in den Weg. Die Disziplin des Selbststudiums ist unerlässlich, wenn wir die Auflösung vermeiden wollen, die sonst eintreten würde. Das passiert, wenn wir aus der Liebe herausfallen.

Während Verbundenheit ein unerlässlicher Schritt für die Entwicklung von Liebe ist, kann sie auch eine Falle sein. Wenn wir auf einer bestimmten Ebene verhaftet sind, bleiben wir stecken. Wenn wir uns zum Beispiel nur auf die Familie konzentrieren, können wir unsere Liebe nicht auf die Gemeinschaft oder die gesamte Menschheit oder auf die gesamte Schöpfung ausdehnen. Wenn der Kanal der Liebe schmal ist, sind wir nicht in der Lage, alle zu lieben. Um wahres Bhakti zu erlangen, müssen wir unsere Kapazität zu lieben ausdehnen und die ganze Welt damit umfassen. Diese wahre Großzügigkeit des Herzens ist ein Ergebnis der spirituellen Praxis.

*Um wahres Bhakti zu erlangen,  
müssen wir unsere Kapazität zu lieben  
ausdehnen und die ganze Welt damit  
umfassen. Diese wahre Großzügigkeit  
des Herzens ist ein Ergebnis der  
spirituellen Praxis.*



Der Fortschritt entwickelt sich normalerweise folgendermaßen: Von Verbundenheit zu Zuneigung zu Liebe zu Shraddha. Shraddha ist eine sehr hohe Stufe, bei der sich wahrer Glaube zu Hingabe entwickelt. Wir durchschreiten diese aufeinander aufbauenden Stadien, aber was kommt danach? Wo landen wir? Der Zweck von Bhakti ist, uns zu helfen, sanft und mühelos auf dem Strahl der Liebe zu reisen, so dass wir mit dem Absoluten verschmelzen können. Wenn die Filter unseres Verlangens, unserer Emotionen und unseres Egos



*Der Fortschritt entwickelt sich normalerweise  
folgendermaßen:  
Von Verbundenheit zu Zuneigung  
zu Liebe zu Shraddha.*

gereinigt worden sind, damit der Entwicklungsverlauf sanft ist, kommt es zur Verschmelzung. Vielleicht denkt ihr, dass wir nun das Zentrum erreicht haben, aber vorher geht es noch weiter. Die wahre Reise beginnt erst jetzt, nachdem wir den Zustand der Verschmelzung erreicht haben. Einfach ausgedrückt: Sobald man seine Wünsche fallen lässt, ist die Befreiung garantiert; sobald das Ego fallen gelassen wird, geschieht die Verschmelzung augenblicklich.

Wir kommen nun in die Zentralregion, in der es sieben Ringe gibt, die als Ringe der Herrlichkeit benannt werden. Wir fahren auf unserem Weg fort und erfahren dabei ein Überbewusstsein der allerfeinsten Art. In dieser Region nimmt das Bewusstsein seine ursprüngliche Form an. Es ist der Bereich der Wirklichkeit, jenseits der Ringe des Verlangens, der Emotionen und des Egos. Hier durchlaufen wir verschiedene Stufen einer subtilen Identität in Richtung des Nicht-Seins. Die Zentralregion beginnt mit einem Zustand von Automatismus – einem subtilen Bewusstsein, in dem alles automatisch getan wird. Alles wird getan, ohne dass da einer wäre, der etwas tun würde. Dieser Automatismus ist mühelos und im Einklang mit der Natur.

Im nächsten Stadium verschwindet sogar auch das Gefühl von Automatismus. Die einfachste Art, sich das vorzustellen, ist, dass man seinen täglichen Geschäften nachgeht und sich dabei im Zustand des Tiefschlafes befindet. In diesem Zustand des Nichtwissens können Handlungen keine Eindrücke hinterlassen. Es gibt dabei auf der Ebene des Geistes keine Beteiligung, weder in Gedanken noch im Handeln.

Und wenn der Strahl der Liebe uns noch näher zum Zentrum trägt, wird der Zustand des Nicht-Wissens noch weiter verfeinert, um reine Identität zu

werden. Dann sind alle Begrenzungen verschwunden, aber auch dies ist nicht das Ende. Es gibt immer noch eine latente Bewegung.

Wir schwimmen weiter auf das Zentrum zu. Babuji hat das Zentrum als bewegungslos und als eine "Unendlichkeit in sich selbst" beschrieben, wo reines Staunen und Verwunderung der höchsten Art zu finden sind. Es ist dieses bewegungslose Zentrum, das die latente Bewegung enthält, die für das gesamte Universum verantwortlich ist.

Babuji beschreibt auch, wie das Licht, das aus dem Zentrum stammt und weiter nach außen zum Rand der Zentralregion strömt, einen „Ring“ erzeugt. Er benutzt das Wort „Licht“, sagt aber gleichzeitig, dass es eigentlich kein Wort gäbe, um dies zu beschreiben. Vielleicht ist es dieses Licht, das den sieben Ringen der Zentralregion ihren Namen „Ringe der Herrlichkeit“ gegeben hat. Was meint ihr? Alles, was wir wissen, ist, dass wir diesen Ring nur auf dem Strahl der Liebe überqueren können, um die Zentralregion zu betreten, und das erfordert völlige Abhängigkeit vom Meister.

Mit aufrichtigen Segenswünschen,

*Kamlesh*

Kanha Shanti Vanam



*Rede anlässlich des 66. Geburtstags von*

*Shri Kamlesh Patel*

AM 28. SEPTEMBER 2021

**heartfulness**  
advancing in love

Q