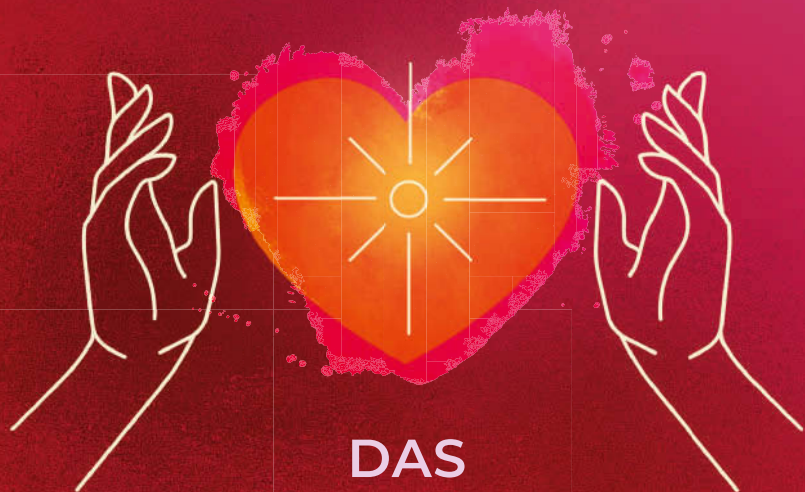


VADIM TSCHENZE



DAS
SPIRITUELLE BUCH
VON DER

SELBST LIEBE

Rituale, Übungen, Meditationen
für jeden Tag

unum
eins sein. ganz sein.

DIE ENERGIE DES HERZENS



Selbstliebe fühlen



WAS IST SELBSTLIEBE?

Man kann die Selbstliebe als eine Energie verstehen. Sie lebt in unserem Herzen und nährt unsere Seele. Wir leben in einer sehr bewegten Zeit, und jeder Mensch hat seine eigene Realität, die auf seiner Vorstellung basiert. Doch diese Vorstellung ist von der Selbstliebe abhängig.

Die Energie der Selbstliebe beflügelt unsere Seele und wohnt jedem Menschen inne. Nur derjenige, der das versteht und sich selbst mit Liebe begegnet, kann wahrhaft glücklich sein und auch andere glücklich stimmen. Sie macht uns zu Engeln auf Erden.

In meinen Augen ist die Selbstliebe wie Benzin für ein Auto. Ihre Energie ist in der Lage, unsere Seele »boomen« zu lassen, sodass sie in Schönheit und Freude erblüht. Sie ist der Treibstoff, der unsere Seele auf ihrer Reise zu neuen Gefühlen und Horizonten trägt. Wie ein Auto muss sie daher immer mit der Kraft der Selbstliebe aufgetankt sein. Man könnte sie auch mit einer Batterie vergleichen, die uns ständig mit Energie versorgt, sodass wir uns nach vorn bewegen und Neuland entdecken können.

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie sehr Sie sich selbst lieben? Oder in welchem Ausmaß Sie andere Menschen lieben können? Häufig stellen wir uns solche Fragen überhaupt nicht, denn es geht im Alltag eher darum, von anderen geliebt werden zu wollen. Doch

für die Liebe von außen benötigen wir immer die Selbstliebe von innen. Sie ermöglicht es uns, von anderen Menschen angenommen und geliebt zu werden.

Um sich selbst lieben zu lernen, ist es zunächst wichtig, im Leben aufzuräumen. Fragen Sie sich, was Ihnen guttut und was Sie kränkt. Dinge, die Ihnen Freude machen, geben Ihnen viel Energie und Lebenskraft. Dinge, die Sie nerven, ziehen Ihnen dagegen Energie ab und schwächen Sie. Dazu gehören Tätigkeiten, Ereignisse, Erlebnisse, Erfahrungen aber auch Ihre Mitmenschen. Wir stehen immer im energetischen Austausch mit ihnen.

*Alles, was uns Energie raubt und stresst –
Dinge, Menschen, Tätigkeiten –, sollten wir aus unserem
Leben verbannen und loszulassen lernen.*

Dies ist nicht immer leicht zu erreichen und kann durchaus schmerzen. Denn wir haften oftmals sehr stark an alten, vertrauten Dingen. Um Ihnen das Loslassen zu erleichtern, habe ich hier eine Übung für Sie.

Sich von alten Mustern befreien

- Machen Sie sich eine Liste all dessen, was Sie loslassen möchten. Notieren Sie die Begriffe untereinander und schreiben Sie auch die jeweiligen Vor- und Nachteile auf.
- Wenn Sie all die Dinge, die Sie loslassen wollen, schwarz auf weiß auf dem Papier sehen, wird Ihnen klar werden, dass Sie sie gar nicht mehr brauchen. Denn Sie haben aus ihnen lernen dürfen und sind durch sie weiser geworden. Dadurch ist das Maß Ihrer Selbstliebe gestiegen, sie hat nun genug

Platz in Ihrer Seele. Man könnte auch sagen, dass Ihre Seele durch die Selbstliebe immer größer wird und dadurch auch mehr Liebe nach außen abgeben kann.

- Verbrennen Sie anschließend das Blatt und sagen Sie sich dabei innerlich: »Ich lasse alles los, was ich nicht mehr brauche, weil ich mich liebe.«

Die Selbstliebe ist die Energie Ihres Herzens. Sie ist angeboren und bedarf viel Pflege. Wann haben Sie sich zum letzten Mal etwas gegönnt? Was war das genau? Beschenken Sie sich täglich mit Kleinigkeiten? Um die Energie der Selbstliebe zu steigern, sollten Sie lernen, sich zu beschenken. Jedes Geschenk, sei es ein Gegenstand oder eine freie Minute, die man genießt, bringt Ihrer Seele neue Energie. Ich persönlich musste das auch lernen. Als ein im Sternzeichen Löwe Geborener beschenke ich lieber andere Menschen. Es fiel mir äußerst schwer, Geschenke von anderen und auch von mir selbst anzunehmen. Das war ein wirkliches Problem für mich. Doch ich habe mit der Zeit lernen dürfen, wie man Geschenke mit Freude annimmt. Ich begann auch, mich selbst zu beschenken. Seitdem fühle ich mich glücklicher als jemals zuvor und schätze mich selbst auch viel mehr. Ich merke auch, dass ich dankbare, hilfreiche Menschen in mein Leben anziehe. Hier geht es um die Resonanzgesetze – wir werden später noch ausführlicher auf sie zu sprechen kommen –, die durch die Selbstliebe aktiviert werden: Wir ziehen das an, was wir ausstrahlen. Mit der Selbstliebe verändert sich unsere Ausstrahlung enorm. Wir leuchten regelrecht vor positiver Energie und ziehen deswegen dieselbe an. Gesunde Selbstliebe fördert, dass vermehrt glückliche, fröhliche Menschen im eigenen Leben auftreten, die sich selbst und Sie schätzen und respektieren. Personen, die ständig jammern, negativ sind oder andere kritisieren, werden stattdessen von uns abgestoßen.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist folgender: Wenn Ihre Selbstliebe stark und gesund ist, sind auch Sie heil und munter. Sie werden buchstäblich vom Universum erneuert und beschenkt, und zwar in Form von Vitalität, guter Laune und echten Freunden, aber auch genügend Geld. Denn auch das Geld liebt glückliche Menschen.

Aus energetischer Sicht ist die Selbstliebe eine wachsende Materie. Heute denken Sie, dass Sie nur ein paar Menschen in Ihr Herz hineinlassen können. Durch die wachsende Selbstliebe stellen Sie jedoch bald fest, dass Sie in Ihrem Herzen viel mehr Platz haben und können die ganze Welt darin aufnehmen. Die Selbstliebe aktiviert automatisch andere Aspekte von Liebe. Dazu gehören Partner-, Kinder- und Elternliebe sowie allumfassende Liebe und Heilung.

Da unsere ganze Welt aus einem Energieaustausch besteht, geht es immer um ein Geben und Nehmen. Durch gesunde Selbstliebe ist man in der Lage, mehr zu geben und zu erhalten. Als Schamane nenne ich diesen Prozess »Reifung der Seele durch die goldene Mitte«. Sie ist sehr wichtig für Ihr seelisches Wachstum. Die Selbstliebe ist schließlich ein dynamischer Prozess, bei dem Ihr Geist reift. Dadurch begreifen Sie immer mehr von sich selbst und der Welt, in der Sie leben. Je reifer Ihre Seele wird, desto mehr wird sie vom Universum beschenkt. Denn sie hat gelernt, wozu sie auf die Erde kam und was sie braucht.

*Das Ziel der Seele ist, Glück auf Erden zu finden
und es zu vermehren.*

Schätzen Sie sich glücklich? Wenn nicht, ist dieses Buch genau das richtige für Sie. Hier werden Sie lernen, das Glück zu finden und zu halten. Wenn Sie Ihr Herz erkennen und Ihre Selbstliebe vermehren, werden Sie tiefe Lebensfreude empfinden. Denn Ihr Leben wird von