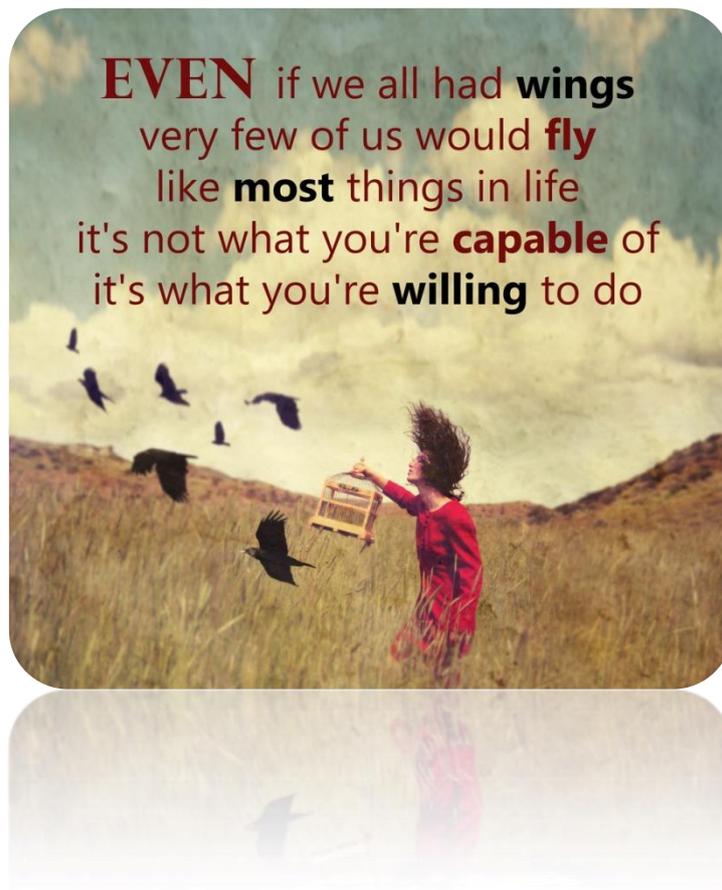




## Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Einleitung

*Wer bist Du? Dein Ego  
oder Dein Seelenbewusstsein?  
Oder: Wie ein Vogel aus dem Käfig fliegt.*



„Selbst wenn wir alle Flügel hätten, nur die Wenigsten würden fliegen. Es ist wie mit den meisten Dingen im Leben: Es geht nicht darum, wozu Du fähig bist, sondern, was Du wirklich tun willst.“

Genau an diesem Punkt zeigt sich der Unterschied zwischen dem Ego und dem Seelenbewusstsein Deines weisen Selbst. Das Ego definiert sich aus den Verletzungen und Prägungen der Vergangenheit. Solange Du Dein Ich-Bewusstsein aus diesem verletzten Anteil heraus wahrnimmst, wirst Du Dich in einem Gefängnis aus negativen Glaubenssätzen über Dich und die Welt befinden. Es ist so, als befändest Du Dich mit Deinem Bewusstsein in einer Box,



## *Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Einleitung*

auf der von außen draufsteht, wie Du Dich daraus befreien kannst. Nur von außen betrachtet, kannst Du erkennen, dass diese Schachtel nicht die Welt ist, nicht Dein Leben, sondern nur ein vorgefertigter Raum, der Dir von anderen Menschen zugewiesen wurde.

Mit Deiner Absicht jedoch, Dich aus Diesem Gefängnis zu befreien, wird eine Kraft Deiner Seele entfacht. Erst von außen betrachtet, kannst Du den Witz darin erkennen, jemals in eine solche Schachtel eingesperrt gewesen zu sein. Sie war schon immer zu klein und aus Lügen aufgebaut.

Wie ein Vogel, der aus einem offen stehenden Käfig noch nicht hinausfliegen kann, weil er die Tür noch gar nicht entdeckt hat, kann es sein, dass sich Dein Bewusstsein noch immer in einem begrenzten System aufhält, das es für die REALITÄT hält. Das Ego hat Angst vor Veränderungen. Es hält lieber an dem negativen Selbstbild fest, weil es sich da in seiner Identität bestätigt sieht. Deshalb kann es sich lebensbedrohlich an fühlen, den Käfig zu verlassen.

So wie ein Vogel, der sein Leben lang in Gefangenschaft gelebt hat, kannst Du Dich überfordert fühlen, wenn Du in die Freiheit hinausfliegst, in ein völlig neues Leben. Deshalb ist es wichtig, den Mut zu haben, sich der Todesangst des Egos zu stellen und das alte Selbstbild Schritt für Schritt loszulassen. Doch was da stirbt, bist nicht Du, sondern ein verzerrtes Bild von Dir. Und auch das Gefühl des Sterbens ist eine Illusion, denn wir sind ewiges Bewusstsein. Deshalb ist es auch kein wirkliches Sterben, sondern tatsächlich eine Transformation. So wie der Phönix aus der Asche neu empor schwebt, so wird sich aus Deinem alten Ich ein neues Selbstbewusstsein erheben. Nichts geht verloren, Energie bleibt immer erhalten. Es ändert sich lediglich die Form.

Der Weg führt oft durch den alten Schmerz hindurch. Deshalb ist es auch keine Lösung, das Leiden des menschlichen Ich's zu negieren oder verharmlosen zu wollen. Es geht nicht darum, Deine Verletzungen kosmetisch zu überschminken, sondern mitten durch das Gefühl hindurch zu fühlen. So können diese Verletzungen erlöst und überwunden werden. Dies erzeugt in Dir ein tiefes Vertrauen, dass Du auch mit intensivsten Emotionen umgehen kannst, dass Du stark genug bist, dies auszuhalten.

Du öffnest Dich damit für ein tiefes Wissen und eine tiefe Verbundenheit mit dem Kosmos, mit dem Leben. Dieser Prozess lässt sich durch Worte nicht vollständig beschreiben, nur durch Erfahrung wirst Du wissen, was ich meine.

