

Siegfried Essen

Selbstliebe als Lebenskunst

Ein
systemisch-spiritueller
Übungsweg

Dritte Auflage, 2016

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel
Umschlagmotiv: Siegfried Essen
Bearbeitung: Fabienne Seithel
Satz u. Grafik: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten
Printed in Germany
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Dritte Auflage, 2016
ISBN 978-3-89670-887-8
© 2011, 2016 Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten aus der Vangerowstraße haben,
können Sie unter <http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14
69115 Heidelberg
Tel. +49 6221 6438-0
Fax +49 6221 6438-22
info@carl-auer.de

Inhalt

Vorwort von Matthias Varga von Kibéd	8
Eine kurze Gebrauchsanleitung	13
Einleitung	14
Verkörperung als spiritueller Weg	14
Spiritualität ist Bewusstwerdung	19
1. Systemische Weltsicht und Spiritualität	24
Verbundenheit	24
Selbst-Bewusstsein	27
Wir können das Land betreten	29
2. »Ich« und »Selbst« – eine Unterscheidung, die Verbundenheit schafft	33
Selbstliebe: Du kannst andere nicht mehr lieben	
als dich selbst	33
Die Ich-Selbst-Verkörperung (eine grundlegende Übung)	38
»Metanoia« – die Änderung der Sichtweise	42
Eine Herzöffnungs-Übung	43
Ein Mann im Stress wendet sich an sein Selbst	45
Das Prinzip der Resonanz	49
Vom Selbstmitleid (Sabine und die Kirchenglocken)	52
Die Ich-Selbst-Unterscheidung ist paradigmatisch und universell	54
Die sinnlose Angst der Männer vor dem Ertrinken	59
Das Selbst: Verbundenheit und Liebe	60
Das Ich: Unterscheidung und Entscheidung	63
Das Zusammenspiel von Ich und Selbst	64
Ich und Selbst in verschiedenen Formulierungen und Traditionen	67
Die Einheit von begrifflichem und nicht begrifflichem Geist	76
Die Unterscheidung von Selbst und Über-Ich	80
Die Unterscheidung von Ich und Ego	83
3. Eine Ich-Selbst-Aufstellung	88
Ich halte dich nicht aus ... aber ich muss hin	89
Der Furcht ins Auge blicken, aber der Sehnsucht folgen	91

Freisein ist Geführtein, Geführtsein ist Freisein	93
Eine Erfahrung ins Licht halten, bis sie leuchtet	94
Transpersonale Fähigkeiten lassen sich üben	96
Das Selbst ohne Absicht	100
Wir brauchen nichts von außen, um glücklich zu sein	103
Die Ausdehnung der Seele ist ohne Ende	109
4. Die Deprogrammierung des Ich	114
Das Ich annehmen heißt, die Sterblichkeit annehmen	115
Gib dem, was dich stört, seinen Platz, aber nicht mehr deine Energie	116
Prinzipien des Übungsweges	119
Wie unser Charakter entsteht	121
Und wie wir uns wieder lösen werden	124
Eine Panikattacke zum Beispiel	126
Der Prozess der Erleuchtung: Kreativität	131
Es fehlt nichts: Die Erneuerung einer Ehe durch Selbstliebe	133
5. Vergebung – das Aufgeben des Opferdaseins	138
Exkurs über den Nicht-Opfer-Tod Jesu Christi	141
Ein einfaches Modell psychischer Verletzung	142
Ein Vergebens-Ritual	143
Selbstbestrafung und Selbstvergebung	149
Selbstvergebungs-Übung	150
Dein verletztes Kind zu deinem Verbündeten machen	151
Mit Selbstkraft auf eine traumatische Erfahrung schauen	152
Von der Seele und wie sie mit Schuld umgeht	154
Selbstbestrafung bewirkt keinen Frieden	157
Wenn unsere Vorfahren ein schlimmes Schicksal erlitten haben	159
Persönliche und politische Verantwortung	160
6. Alle Heilung ist Selbstheilung	163
Raum-Meditation des unendlichen Selbst	164
Das Zusammenspiel von Gut und Böse	169
Vom Wünschen, Wollen, Bitten, Beten	175
Die triadische oder Herzenswunsch-Aufstellung	178
Deine persönliche Herzenswunschaufstellung	180

7. Anfängergeist und Spiel	181
Die göttliche Erfindung des Rollenspiels	181
Gib einfach die Idee auf, dass sich irgendetwas wiederholt	182
Selbstmächtigkeit und Hingabe	184
Kultivieren Sie Ihre Selbstgespräche!	191
Das Ganze dankt dem Einzelnen (ein Ritual)	199
8. Segnen und Segen empfangen	201
Segensorientiert statt lösungsorientiert	
(Beispiel Sieglinde)	205
Du musst deine Verletzungen nicht noch einmal erleben	206
Eine Mutter in Sorge um ihre Tochter	208
9. Chakren-Spiegel und Medizinrad	211
Der Chakren-Spiegel	212
Das doppelte Medizinrad	216
So innen wie außen	218
Wie eine Ich-Selbst-Beziehung wieder ins Fließen kommt (eine doppelte Medizinradaufstellung)	220
Abschluss	224
Literatur	226
Dank	231
Über den Autor	232