

# Auf den Spuren der Selbstliebe

Eine unendliche Forschungsreise

Saritha Beate Gabele

Selbstliebe ist der göttliche Funke in uns.

Saritha Beate Gabele

# Auf den Spuren der Selbstliebe

Eine unendliche Forschungsreise

Psychosynthese, Meditationen, Übungen

Hamid & Saritha • Meditation- und Paarbegleitung



## Impressum

Saritha Beate Gabele - Auf den Spuren der Selbstliebe  
[www.hamid-saritha-meditation.de](http://www.hamid-saritha-meditation.de)



Gestaltung:  
Sabine Kieslich  
[www.skieslich.de](http://www.skieslich.de)

Bilder:  
Alexander, Benny und Michael Warth  
Alok Marc  
Marianne Knecht  
Hans Funke  
Beate Gabele

Druck: [www.wir-machen-druck.de](http://www.wir-machen-druck.de)

1. Auflage 2014

# Inhaltsverzeichnis

Selbstliebe geschieht immer nur in diesem Augenblick	7
<b>Du bist ein Meisterstück</b>	<b>9</b>
Was ist Selbstliebe nicht	10
Wo Liebe spürbar wird, verändern sich Strukturen	11
Wie Selbstliebe in unserer Gesellschaft verstanden wird	12
Was ist Selbstliebe	14
Selbstliebe ist unsere Natur	18
<b>Auf den Spuren der Selbstliebe</b>	<b>21</b>
Panta Rhei - Alles fließt	22
Ein Netzwerk von Wegen erschließt sich	24
Sich selbst treu sein. Lebe Deine Träume.	27
<b>Widrigkeiten auf dem Weg zur Selbstliebe</b>	<b>29</b>
Sich zu lieben und treu zu sein....	30
Furcht und Angst	32
Viele Menschen leiden in Kriegsgebieten	33
Aus dem Alltäglichen zur Quelle	34
Emotionaler Temperaturwechsel	36
Wenn Wut und Aggression zurückgehalten wird	37
Eine Geschichte der Ordnung	38
Groß und Klein - Macht und Ohnmacht	40
Konflikte	41
Dualität und Non-Dualität	42
Bewertungslosigkeit und Fakten	43
Kommunikation	44
Wenn Liebe mit Handel verwechselt wird	45
Was hindert uns daran, uns selbst zu lieben	46
Was hindert uns daran, uns selbst zu feiern	47

<b>Kostbarkeiten auf dem Weg zur Selbstliebe</b>	<b>49</b>
Psychosynthese - Werde was Du bist	50
Das Konzept der Teilpersönlichkeiten	53
Übung zur Disidentifikation	55
Dem Körper gutes tun	57
Liebe und Wille	59
Dankbarkeit	61
Meditation	63
Glaubt mir nichts, überprüft alles	64
Gedanken zur Meditation	66
Meditation ist Begegnung mit der Wahrheit	67
Überanstrengung Dich nicht	69
Konkrete Hilfen und Ideen zur Meditation	71
Anleitung zur Meditationshaltung	73
Übung zum Erblühen einer Rose	75
Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben	78
Mitgefühl	79
Erkennen, nicht tadeln, ändern	80
Tonglen	81
Herz und Verstand	84
Dem Augenblick begegnen	85
<b>Übernehme die Verantwortung</b>	<b>87</b>
Achtsamkeit kann kultiviert werden	88
Feldstruktur der Achtsamkeit	91
Ich bin nicht der Nabel der Welt	93
Innen und außen	94
Das eigene Leben in die Hand nehmen	95
Ich übernehme die Verantwortung	97

<b>Das eigene Licht anzünden</b>	<b>99</b>
Der Mensch ist so groß, wie seine Liebe ist	100
Charly Chaplin über die Selbstliebe	102
Die kraftvollen Talente ehren	104
Der inneren Stimme folgen	105
Selbstvergebung	106
<b>Selbstliebe ist ein Fest</b>	<b>109</b>
Selbstliebe spiegelt sich im Umfeld	110
Sexualität	111
Freude und Glück	112
Liebe zur Mutter Erde	113
Selbstliebe strahlt aus	114
Saritha zur Selbstliebe	116
Hamid zur Selbstliebe	117
Vom Personalen zum Transpersonalen	118
<b>Bücherliste</b>	<b>120</b>
<b>Glossar</b>	<b>122</b>
<b>Zusammengehörigkeit</b>	<b>123</b>

Alle Liebe dieser Welt  
ist auf Eigenliebe gebaut.  
Liebest Du die Eigenliebe,  
so liebest du leicht die ganze Welt.

Meister Eckhart

Ich hatte nie die Idee ein Buch zu schreiben. Im Grunde ist alles schon mehrfach beschrieben worden. Die Summe der Teile macht es wohl aus, was ein Buch lesenswert und neu macht und etwas anrührt, um in die eigene Erfahrung zu gehen.

Das Thema Selbstliebe ist aufgetaucht und nun bin ich mitten drin ein Buch zu veröffentlichen.

Ich widme es allen Menschen, die die Liebe aus sich „Selbst“ entdecken wollen. Mögen wir über die Begrenztheit der eigenen Person hinauszuwachsen. Dann kann die Liebe wirken!

Die Übungen, die in diesem Buch enthalten sind, bieten keinen Ersatz für eine psychotherapeutische Behandlung. Bei allen diesen Übungen ist die eigene Verantwortlichkeit gefragt.

# Selbstliebe geschieht immer nur in diesem Augenblick!

Der liebevolle Umgang mit uns selbst, in diesem Augenblick, um über den Teller- rand zu schauen und lieben zu können, sich beziehen zu können, tritt mehr und mehr in den Fokus.

Während unserer Meditationsabende kam der Wunsch auf, sich dem Thema Selbst- liebe zu widmen. Schnell war klar, dass ein Abend nicht annähernd genug Raum gibt, dem Thema gerecht zu werden. Uns hat auch sehr berührt, wie unterschiedlich Selbstliebe oft gesehen oder gar miss- verstanden wird. So haben wir der Selbst- liebe einen ersten Tag gewidmet.

Zusammen mit vier neugierigen Frauen sind wir auf Forschungsreise gegangen. Die Idee, daraus ein Buch werden zu lassen, entstand während des Tages.

Alles was wir in der Vorbereitungsphase, während dem Selbstliebe-Tag und danach entdeckt haben, ist in diesem Buch zusam- mengefasst, um auch Dich daran teilhaben zu lassen.

Jeder Lebensweg hat seine eigene Spur und es gibt keine Rezepte und keine allgemein gültigen Lösungen um den eigenen Weg zu ent-decken.

Dieses Buch soll ein Impuls sein, neugierig zu werden und selbst zu forschen. Im güns- tigsten Falle berührt es und regt Freude am eigenen Prozess an, damit das innere Feuer entfacht und gehütet wird.

Mit Übungen aus der Psychosynthese, Meditation und Übungen, die im Laufe unserer Arbeit entstanden sind, geht die Forschung immer tiefer in die eigene Erfahrung - und diese Forschungsreise ist ohne Ende.

Selbstliebe ist immer  
nur in diesem  
Augenblick erfahrbar  
und immer verfügbar!





Wir alle sind Meisterstücke,  
geschaffen aus einem Stoff.

# DU BIST EIN MEISTERSTÜCK

*Niemals gab es je zuvor eine Person wie dich. In diesem Moment gibt es niemanden auf der ganzen Welt, der so ist, wie du und niemals wieder wird es irgendjemanden wie dich geben. Sieh' nur einmal, wie viel Ehre dir die Existenz erwiesen hat. Du bist ein Meisterstück – nicht zu wiederholen, unvergleichlich, völlig einzigartig. Selbst ein total versteinertes Herz, ein Herz, so hart wie Stein, muss in Dankbarkeit zu schmelzen beginnen. Tränen beginnen zu fließen, Tränen vor Glück und Freude, Tränen, die lachen."*

Osho - Zitat - Auszug aus Book of Wisdom

---

# WAS IST SELBSTLIEBE? ORIGINAL - ZITATE AUS DER SELBSTLIEBE-FORSCHERGRUPPE

*Zusammen mit vier neugierigen Frauen sind wir auf Forschungsreise gegangen. Die Idee, daraus ein Buch werden zu lassen, entstand während eines Tagesseminars, das wir der Selbstliebe gewidmet haben.*

Zu Beginn des Seminars stellten wir die Frage: „Was ist Selbstliebe“. Die ersten Antworten beschrieben, was Selbstliebe nicht bedeutet.

Was ist Selbstliebe nicht?

Selbstliebe ist nicht käuflich.

Selbstliebe gibt es nicht auf Vorrat.

Selbstliebe heißt nicht, sich selbst zu perfektionieren.

Selbstliebe erhebt keinen Anspruch auf Perfektion.

Selbstliebe braucht keine Sieger.

Selbstliebe ist kein Egoismus.

Denn es dreht sich nicht alles nur um mich. Selbstliebe heißt nicht, immer die Beste, die Erste zu sein.

## Wo Liebe spürbar wird, verändern sich Strukturen

Wie viele Menschen haben bislang diesen blauen Planeten durchwandert. Sind gekommen und wieder gegangen. Und alle sind wir Meisterstücke aus dem selben Stoff, und doch einmalig.

Nichts von dem Stoff aus dem wir gemacht sind, verschwindet wirklich. Es ist ein ständiger Veränderungsprozess.

Diese einmaligen Meisterstücke tragen alle in sich die grundlegende Gutheit, was heute auch von der Wissenschaft bestätigt wird.

Ein Pädagogiklehrer sagt: "Kein Kind, das sich gut fühlt, wird sich schlecht benehmen!"  
Ich füge hinzu: "Jeder Mensch, der sich selbst liebevoll begegnet, wird auch liebevoll seinem Umfeld begegnen. Seien es Menschen, Tiere, Lebensmittel, die Natur oder Gegenstände."

Es ist an der Zeit, die Liebe in ihrer Reinform zu offenbaren und sie in alle Bereiche unseres Lebens zu tragen. Ob in die Familien, die Schulen, die Firmen oder die Politik. Wo Liebe spürbar wird, verändern sich Strukturen. Beginnen können wir mit uns "Selbst" genau "Jetzt".