

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

der Magie des Herzens bestimmt. Dazu habe ich einige Tipps und Tricks aus dem schamanischen Bereich, die ich Ihnen zeigen werde. Denken Sie immer daran: Sie sind Ihr eigener Heiler! Nur Sie selbst können sich glücklich machen.

*Heilung geschieht immer durch die Liebe.*

In diesem Buch geht es um spezielle Methoden der Selbstliebe, um praktische Magie und seelische Heilung. Diese Themen sind untrennbar miteinander verbunden.

Die Kunst der praktischen Magie ist vor Tausenden von Jahren entstanden. Die Magier, Hüter der fünf Elemente, bioenergetischen Meister, Schamanen und Wahrsager konnten schon damals durch ihre Macht vieles bewegen. Das Mittelalter war eine besondere Zeit für den Okkultismus und die Magie. Beides entwickelte sich damals prächtig. Die alten Magier widmeten sich ganz ihrer Kunst und arbeiteten im Einklang mit Mutter Natur. Sie fanden die Antwort auf die Frage »Was ist das wichtigste Gesetz des Universums?«. Die Antwort lautet: die eigene Einzigartigkeit und die Unendlichkeit der Prozesse im Universum zu erkennen. Und vor allem: das Leben auf Erden zu genießen.

Um dieses Gesetz zu verstehen, ist es notwendig, sich mit der Selbstliebe zu beschäftigen. Je öfter Sie sich Zeit für sich selbst nehmen, desto schneller wächst sie. Jedes Ritual und jede Meditation ermöglicht es Ihnen, sich diese Zeit für sich selbst einzuräumen. Sie praktizieren sie allein für sich selbst, aus purer Selbstliebe. Das ist wie ein Geschenk, das Sie sich selbst machen.

Ich persönlich nehme mir seit Jahren eine Stunde pro Tag Zeit für Meditationen, Handarbeit und Rituale. Ab und zu gönne ich mir sogar einen ganzen Tag für mich allein. Dann meditiere ich im Sitzen,

Liegen oder beim Laufen, male Bilder oder stelle schamanische Werkzeuge wie Traumfänger, Mandalas, Chakrauhren – dazu später mehr – und Räucherungen her. Dies sind Beschäftigungen, die mich entspannen und eine Wohltat für mich sind. Ich beschenke mich also sozusagen jeden Tag eine Stunde selbst.

Wichtig dabei ist, dass es in dieser Zeit für mich kein Telefon, keinen Computer und keine anderen ablenkenden Dinge gibt. Ich widme diese Zeit meiner Seele, meiner eigenen Entwicklung und goldenen Mitte. Mein Vorschlag: Folgen Sie meinem Beispiel. Räumen Sie der Magie ein wenig Platz in Ihrem Leben ein, und Sie werden mehr Freude und Vergnügen im Alltag spüren.

Heutzutage ist die praktische Magie relativ weit verbreitet; Techniken wie Wahrsagen, Kartenlegen oder Channeling sind keine Seltenheit mehr. Doch nicht jeder Mensch kann die Magie beherrschen. Denn dafür braucht man göttliche Liebe, Selbstliebe und Gerechtigkeit. Um sie auszuüben, ist es notwendig, sich mit dem Kosmos und seiner Unendlichkeit zu verbinden. Höhere Geister geben uns viele Informationen, wenn wir uns mit himmlischer Kraft beschäftigen. Wenn man die Ewigkeit versteht, kann man in die Magie initiiert werden. Diese Möglichkeit bietet Ihnen dieses Buch.

Jeder Mensch kann heilen – auch Sie können es erlernen. Heiler arbeiten mit Magie, mit Elementen, mit ihrem hohen Geist sowie mit der Selbstliebe. Als Heiler können Sie alle Lebensthemen lenken, sowohl Ihre eigenen als auch jene Ihrer Mitmenschen. Selbstheilungskonzepte sind in jedem von uns von Geburt an angelegt und funktionieren unabhängig davon, ob Sie sie bereits verstanden haben oder nicht. Auch alte Muster können korrigiert werden. So können Sie endlich allen Ballast loslassen und zulassen, glücklich zu sein. Meine Großmutter sagte immer, dass die Unliebe die schlimmste Krankheit der Welt sei. Unliebe sich selbst und der Umwelt gegenüber bringt Leiden. Diese »Krankheit« hat bereits viele Menschen befallen. Sie ist jedoch heilbar.



Denken Sie immer daran, dass ein Heiler nur ein Mittler zwischen den Welten und Mutter Natur diejenige ist, die Sie heilt. Sie sind ein Teil von ihr, und sie sorgt sich ständig um Sie. Mutter Natur liebt Sie und erwartet dasselbe von Ihnen. Sie wünscht sich, dass Sie sich selbst lieben.

Durch die Lektüre dieses Buches können Sie Ihre göttlichen Wurzeln erkennen, Ihre Talente nutzen und Potentiale verwirklichen. Ich werde Sie in einigen Meditationsmethoden sowie der Chakren- und Auraarbeit gemäß meiner schamanischen Tradition schulen. Sie werden erfahren, wie Magie und Rituale funktionieren und wie Sie sie erfolgreich anwenden können. Dadurch wird sich Ihre Selbstliebe rasch vermehren.

Ich bin zutiefst dankbar dafür – meiner Familie, dem lieben Gott, der geistigen Welt und meinen kosmischen Helfern –, das Wissen über die Magie und Heilung erhalten zu haben. Diese Dankbarkeit kommt aus meinem Herzen. Sie ist eine gewaltige Kraft. Ich bin auch dem Universum und mir selbst dankbar, dass ich lernen durfte, für mich selbst Liebe zu empfinden.

Um sich mit Liebe begegnen zu können, ist es wichtig, dass Sie sich, Ihren Körper und Ihre Seele analysieren und sie annehmen. Alles, was geschieht, ist ein Zeichen. Leider verstehen wir diese Zeichen nicht immer sofort, manchmal gar nicht. Doch durch die Analyse dessen, was geschieht, können Sie stets die passende Antwort zu jeder Lebenssituation finden.

Sie müssen zudem lernen, das Leben zu genießen. Denn Selbstliebe heißt für mich: fröhliches Dasein einhergehend mit einem gesunden Energieaustausch mit der Umwelt. Wir Schamanen sprechen an dieser Stelle von Harmonie sowie der goldenen Mitte. Diese Begriffe sind austauschbar. Sie ermöglichen Ihnen, sich selbst zu verstehen und zu heilen sowie Ihre Mitmenschen zu unterstützen.

Das Universum ist von Sinn erfüllt. Wir bekommen genau die Seele, die wir brauchen, und exakt den Körper, der zu dieser Seele passt,

um gewisse Erfahrungen auf der Erde zu sammeln. Daher: Lieben Sie Ihre Seele und nehmen Sie Ihren Körper so an, wie er ist, denn das ist der Wille Gottes.

Öffnen Sie sich dem Universum und lassen Sie zu, dass sich Ihre Potenziale entfalten. Vereinigen Sie dabei Ihre Wünsche, Ihre Freude und Einzigartigkeit. So können Sie eine echte Transformation erleben, denn um diese geht es in diesem Buch.

Wir werden mit kosmischem Wissen arbeiten. Es ist uralte und zugleich neu. Wenn Sie mit der kosmischen Kraft der Güte arbeiten, werden Sie sofort Erfolge erzielen. Jeder ist ein Heiler, der sein Leben nicht nur lebt, sondern auch bestimmt und genießt.

*Wir tragen Verantwortung dafür,  
wie wir leben und was wir erleben.*

Wir analysieren, fühlen und erfüllen. Dabei ist die Wirklichkeit, die wir erleben, nicht in Stein gemeißelt.

*Wir vertrauen unserer Intuition und erschaffen eine neue Welt  
in uns und um uns herum.*

Auch Sie können Ihre neue Realität erschaffen, wenn Sie Ihre Gaben, Ihre Intuition und Ihren Willen sowie die Energie des Herzens nutzen. So können Sie mit kosmischen Energien, mit Mutter Erde und der Energie, die durch Sie fließt, arbeiten. Sie sind ein Teil dieser Energie und dieser Welt. Geistheilung bedeutet ein Leben ohne Groll, in Liebe und Zuversicht. Ihre Bereitschaft und Ihr Können, die richtigen Entscheidungen zu treffen, sind dabei wichtig.

Wenn Sie als Heiler und Magier tätig sind, verwandeln Sie Ihr Leben in ein helles und gütiges. Es wird voller Liebe und sinnhafter Logik sein. Sie werden Ziele vor Augen haben und auch höhere Ziele in Ihrem Herzen tragen. Sie werden nach und nach weiser und verspüren aus dem Herzen heraus das Bedürfnis, Ihren Mitmenschen zu helfen. Dadurch können auch diese die Welt besser verstehen und glücklicher werden.

Jeder von uns denkt und empfindet anders. Wir sind alle besondere Wesen, ein Teil vom Universum und von Gott. Jeder von uns hat dabei seine ganz spezifischen Muster, seine Einzigartigkeit und seinen ureigenen Schicksalsplan. Diese gilt es zu verstehen und zu fühlen. Jeder Mensch hat auch einen freien Willen und trifft täglich Entscheidungen. Wenn Sie den Sinn hiervon verstehen, Ihre Einzigartigkeit zu schätzen beginnen und Selbstliebe entwickeln, wird Ihr Leben wunderbar verlaufen. Sie werden sich womöglich fragen, warum Sie all das jetzt erst umsetzen. Doch alles hat seine Zeit. Genau in diesem Moment können Sie Ihr Schicksal verändern! Jetzt in diesem Augenblick, wo Sie nach Ihrer Selbstliebe suchen, können Sie auch die Welt verändern.

Das Schicksal ist mit einer Computerfestplatte vergleichbar. Genauer gesagt verfügen wir über mehrere Festplatten, die gleichzeitig Informationen speichern und weitergeben. Sie alle gestalten unser Dasein, wobei ihre Arbeit von der Selbstliebe abhängig ist.

Zu den wichtigsten zählen:

- unser Geist (der Kanal nach oben, der Wille, die Zukunft),
- unser Herz (das Fühlen, die Liebe, die Gegenwart),
- unser Solarplexus (die unbewusste Ebene, die Selbstliebe, Erfahrungen aus der Vergangenheit) sowie
- unsere Wurzel (die Vergangenheit in Gestalt von Kindheit und Vorleben).

# SELBSTLIEBE – DIE HEILSAME ENERGIE UNSERER SEELE

Es gibt keine größere Kraft im Universum  
als die Selbstliebe. Sie nährt unsere  
Seele und trägt uns zu neuen Horizonten.  
Doch vielen von uns mangelt es an  
liebvoller Verbundenheit zu uns selbst.

Genau hier setzt Vadim Tschenze,  
Bestsellerautor und russischer Heiler mit  
Kultstatus, an: Mit wirksamen Ritualen, magischen  
Praktiken und Meditationen lernen wir,  
karmische Verstrickungen zu lösen,  
unseren Selbstwert nachhaltig zu boosten  
und die Energie der Selbstliebe in unseren  
Chakren zu aktivieren.

**So gelingt es, uns endlich die Liebe  
zu schenken, die wir verdienen, und unser  
Alltag beginnt zu leuchten!**



WG 472 Spiritualität  
ISBN 978-3-8338-8112-1



[www.unum-verlag.de](http://www.unum-verlag.de)