



**Ich bin frei!**

*Selbstliebe*

für mich  
durch mich – für dich – durch dich – für uns – durch uns  
für Mutter Erde – durch Mutter Erde  
fürs Universum

**MARISA GAGGL**



Marisa Gaggl

**Ich bin frei!**

**Selbstliebe**





[www.tredition.de](http://www.tredition.de)

© 2020 Marisa Gaggl

Verlag und Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

ISBN

Paperback: 978-3-347-17283-8

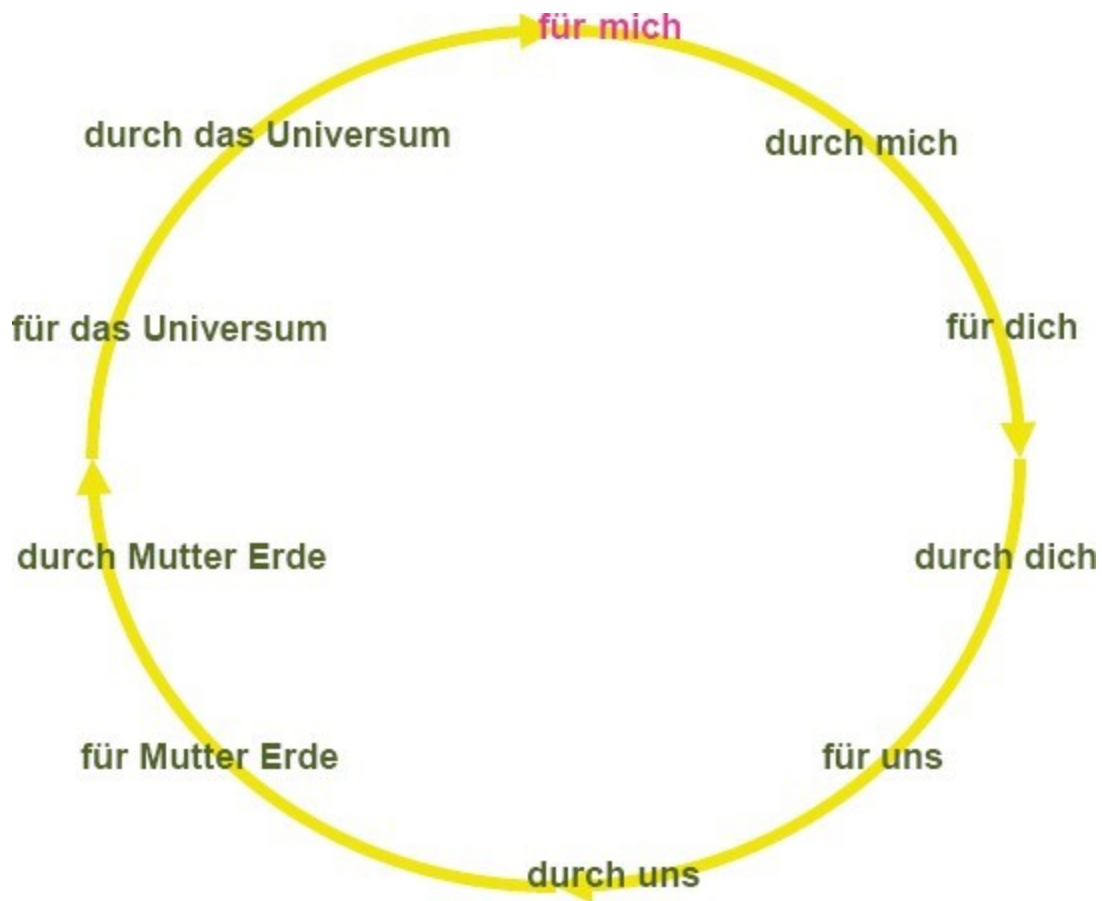
e-Book: 978-3-347-17284-5

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Für dich!

# Vorwort

Die innere Freiheit hat ihren Ursprung in der Liebe zu sich selbst. Nur wenn die Selbstliebe die Basis unseres Lebens ist, kann sich die innere Freiheit entfalten. Der Leitgedanke: „Wenn's den Kindern/den anderen gut geht, geht's mir auch gut“, ist fernab jeglicher göttlichen Selbstliebe. „Ich schau auf mich und meine Bedürfnisse und aus dieser inneren Zufriedenheit heraus kümmere ich mich in Liebe um meine Familie und meine Mitmenschen“, ist die Reihenfolge, die dem universellen Gesetz entspricht:



Es ist an der Zeit, sich nicht nur an irdische Gesetze zu halten, sondern sich auch der universellen Gesetzmäßigkeiten gewahr zu werden und diese in Liebe und aus Liebe zu sich selbst zu befolgen.

Hierfür ist es allerdings unabdingbar, auf sein Herz zu hören, seine eigenen Bedürfnisse zu kennen und zu erfüllen, sich selbst zu achten und gerecht zu sein und alle Ebenen, Teile und Aspekte des irdischen Seins zu kennen.

Weise Worte wie: „Hör auf dein Herz!“, helfen nun mal nicht, wenn man die Stimme des Herzens gar nicht hört oder versteht!

*Warum* höre ich mein Herz nicht? Wie wird die Stimme des Herzens für mich wahrnehmbar? Und wie kann ich meine Herzensimpulse lebendig ausgestalten?

Dieses Buch bietet die Möglichkeit einer herzerfrischenden, verjüngenden Entdeckungsreise zu seinem ureigenen Kern, zum

wahren Selbst.

Zur Verwendung des Buches:

*Dieses Buch kann vom Anfang bis zum Ende oder auch nur auszugsweise gelesen werden. Eine Variante wäre, das Buch in die Hand zu nehmen, an eine Fragestellung zu denken (beispielsweise: „Worauf soll ich in meiner jetzigen Lebensphase meinen Fokus legen?“, „Was ist die Ursache für meine emotionale Reaktion?“, „Warum gehe ich bei diesem Thema oder bei dieser Problematik in Resonanz?“, „Wovon ist mein Herz, das Thema XY betreffend, überlagert?“) und eine beliebige Seite aufzuschlagen, die dann als Antwort, Impuls und/oder Hilfe dienen darf.*

*Marisa*



# INHALTSVERZEICHNIS

## **Bewusstheit**

## **Übung im Alltag**

**„Ist das richtig oder falsch?“ (Kopf) versus „Ist das für mich passend und rechtens?“(Herz)**

## **Selbstliebe**

## **Selbsterkenntnis**

## **Wovon kann das wahre Selbst überlagert sein?**

Das innere Kind und das Ego liebevoll integriert

Herzenswünsche und Sehnsüchte

Erwartungen, Forderungen und Ansprüche

Übernommene Glaubens- und Verhaltensmuster und Glaubenssätze

Übernommene oder selbstauferlegte Gebote, Verbote und Verpflichtungen

Angst

Widerstand

Ablehnung

Wille und Widerwille

Verstand

Gefühle

Geld als materielle Beschränkung

Wissen

**Die Bereitschaft und die Offenheit und Ehrlichkeit sich selbst gegenüber**

## **Selbstreflexion**

**Loslassen und Auffüllen**

**Imaginieren**

**Selbstlüge**

**Selbstbestimmung**

**Schönes – wahres Schönes**

**Die Liebe zum Körper**

**Die Rolle des Körpers bei Überlagerungen des wahren Selbst**

**Selbstwert**

**Selbstanerkennung und Selbstwertschätzung**

**Selbstwürdigung**

**Selbstachtung**

**Grenzen setzen**

**Die ureigenen Bedürfnisse**

**Selbstgerechtigkeit**

**Selbstzufriedenheit**

**Im Fluss bleiben**

Reinheit und Klarheit der Sprache und der Gedanken

Fokussieren, Loslassen und Vertrauen  
Mit Dankbarkeit den Kreis schließen  
Herzensagitation  
Klarheit in der Unterscheidung, was ist meines und was ist von außen  
Die Unabhängigkeit der Lebensfreude  
„Um Hilfe muss gebeten werden“  
Bodenhaftung  
Unmögliches möglich machen  
Hingabe an das Leben

## **EXTRATEIL**

**Vom „Ich“ zum „Du“**

**Die Kinder von heute**

## **DANKSAGUNG**

# Bewusstheit

Ein essentieller Bestandteil der Arbeit in unserem Inneren, und somit auch der Selbstliebe, ist die Bewusstheit.

Bewusstheit verlangt Präsenz, Gegenwärtigkeit, im Hier und Jetzt sein mit seinem Herzen! Nicht mit seinem Kopf, seinem Verstand, so wie es gang und gäbe ist, und durch die Gewohnheit zum Automatismus des Lebens geworden ist.

Bewusst ein- und ausatmen, dabei den Herzschlag spüren und die eigene Kraft im Bauch wahrnehmen, durch die man Stabilität und Standfestigkeit bekommt; dadurch verlegt man den Fokus vom Kopf hinab zum Herzen. Und aus diesem Herzbewusstsein kann alles bewusst erlebt werden. Diese neue, aus der Liebe entsprungene Lebensauffassung braucht Übung im Alltag, Selbstdisziplin und Achtsamkeit sich selbst gegenüber, damit sie allmählich die Diktatur des Kopfes in Liebe ablöst.

Beispiel: Wie bewusst und gegenwärtig ist man, wenn man durch den Wald joggt und dabei mittels Ohrstöpsel Musik hört? Nimmt man die Waldluft bewusst wahr? Hört man das Laub rascheln oder das Zwitschern der Vögel? Sieht man die unterschiedlichen Grünnuancen des Waldes? Riecht man die Waldluft? – Kann man sie vielleicht sogar schmecken? Fühlt man, welche Kraft ein Baum in sich birgt?

Das Berufsleben lehrt uns, verschiedene Dinge so rasch wie möglich zu erledigen und am besten mehrere Dinge zeitgleich zu meistern. Dabei geht jedoch der Fokus auf das Wesentliche verloren und man verkennt die Schönheit der Einfachheit, der Alltäglichkeit,

und vieles wird unbewusst für selbstverständlich erachtet. So darf zumindest in der Freizeitgestaltung wieder das *Reduzieren* versucht werden, um die Wahrnehmung und die Sinne zu sensibilisieren und zu verfeinern. Eine differenziertere Wahrnehmung ist in weiterer Folge bei der Eigenwahrnehmung und der Selbsterkenntnis sehr hilfreich.

# Übung im Alltag

Zweifellos können gewisse Praktiken, wie zum Beispiel Yoga, Meditieren, Pilgerreisen oder andere Methoden des heutigen Zeitgeistes dabei behilflich sein, mehr Bewusstheit und Achtsamkeit in sein Leben einfließen zu lassen; nur zwingend notwendig sind sie nicht.

Zu sein oder das wahre Selbst (der Seelenanteil, die eigene Göttlichkeit) zu leben, ist das bewusste Leben allerorts, zu jeder Zeit und in Interaktion mit seiner Umwelt. Bewusstes Leben mit allen seinen Ebenen (körperliche, emotionale, mentale, geistige, seelische) passiert im Alltag, genauso wie in Ausnahmesituationen, alleine, wie auch in Gesellschaft. Bewusstheit ist alltagstauglich und bestenfalls dauerpräsent!

Aus diesem Grund ist es zum Beispiel eine relativ leichte Übung, einfach einmal *bewusst* Zwiebel zu schneiden, seine Haare zu frisieren, zu grüßen oder sich zu bedanken. Denn das ist Alltag! Natürlich kann man auch meditieren; - hervorheben möchte ich hier besonders die *Gleichwertigkeit* der Tätigkeiten! Egal ob Yoga, Vorträge halten, musizieren, Kinder betreuen, Rad fahren, trinken, essen, sprechen, schweigen, Rasen mähen... – allein auf die Bewusstheit und Gegenwärtigkeit kommt es an: „Ich bin ganz bei der Sache, die ich jetzt mache.“ Und nichts von alledem ist besser oder schlechter, ausschlaggebend ist einzig und allein das bewusste im Hier und Jetzt Sein, welches das eigene Seelenlicht zum Erstrahlen bringt; das eigene Licht für sich selbst, durch sich selbst für andere, durch andere für uns, durch uns für Mutter Erde und durch Mutter Erde für das ganze Universum.



Denn aufgrund des eigenen Lichtes erhellen wir unsere Umgebung wie eine Taschenlampe und bieten dadurch anderen die Chance, ihr flackerndes Seelenlicht ebenfalls stärker erstrahlen zu lassen. Und wenn keiner diese Chance am Schopfe packen mag, so wird allein durch die Bewusstheit über die eigene Lichtquelle und basierend auf dem unsichtbaren Miteinander-Verbunden-Sein Licht und Liebe potenziert, erhöht und verstärkt und trägt damit zur bewussten Lichtdurchflutung des ganzen Universums bei.

## **„Ist das richtig oder falsch?“ (Kopf) versus „Ist das für mich passend und rechtens?“ (Herz)**

Oft stellt man sich Fragen wie: „Ist das richtig, was ich mache?“, oder: „War das falsch von mir?“ Bei diesen richtig-oder-falsch-Fragestellungen dominiert der Kopf mit seinem unbedingten Erfordernis nach Bewertung. Nach Bewertung von gut-oder-schlecht, von richtig- oder-falsch, von lieb-oder-böse, von schlimm-oder-brav.

Diese Kopf-Fragen und Bewertungen bringen jedoch die eigene persönliche Entwicklung nicht voran. Denn für das Vorankommen elementar ist die Akzeptanz. Und die Akzeptanz als Urbasis der Liebe kennt kein „richtig“ und kein „falsch“. Das, was ist, ist.

Aufgrund des freien Willens der Menschen stehen jedem zu jedem Zeitpunkt viele unterschiedliche Wege und Lösungen zur Verfügung.

Aus göttlicher Sicht wird jeder Weg und jede Lösung, die basierend auf dem freien Willen der Menschen getroffen wird, akzeptiert. Alle Wege sind „richtig“!

Die Frage aus dem Herzen darf daher lauten: „Welcher Weg, welche Lösung, ist für mich und meinen Seelenweg passend und rechtens?“

Daraus folgen Antworten, die dem eigenen wahren Selbst gerecht sind, die hilfreich für die Unterscheidung von: „Was oder wer ist für mich passend und rechtens, und was oder wer nicht?“ sind und die uns stets entsprechend unserer ureigenen Seelenziele den Weg weisen.

Der Kopf bewertet, das Herz unterscheidet.

Wichtig ist zudem die klare Unterscheidung von Kopf und Herz. Jedoch keine Trennung! Kopf und Herz dürfen und sollen miteinander verbunden sein und bleiben. Gewiss dürfen auch alle Kopf-Fragen beantwortet werden; in der Bewusstheit darüber, dass sie Kopf-Fragen sind.

Diese Klarheit und Bewusstheit in den Fragestellungen, vor allem dann, wenn man „innere Dialoge“ führt, sich selbst reflektiert oder eigene Ziele verfolgt, ist äußerst wertvoll, da sie den Fokus auf sich selbst und auf das Wesentliche lenken. Denn erst wer lernt, klare, präzise Fragen zu formulieren, hat die Möglichkeit, klare Antworten zu erhalten. Egal, ob von seinen Mitmenschen oder aus dem Inneren seines Herzens.