

Christina Kessler

amo  
*Workbook*

## DAS BUCH

»Ich liebe, also bin ich« ist das Credo einer zeitgemäßen Methode der Selbstverwirklichung, die alle Menschen anspricht, die auf der Suche nach geistiger Freiheit und Autonomie, Liebe und Geborgenheit sind.

Dieses Arbeitsbuch ist die ideale Unterstützung, um die Inhalte des Standardwerks *Amo ergo sum* zu vertiefen und umzusetzen. Es begleitet den Leser in einen lebensverändernden Prozess, führt durch alle typischen Stationen der Reise zum Selbst und bietet ein Instrumentarium, das als Basis einer modernen, integralen Lebenspraxis dienen kann. Mit einer Fülle von inspirierenden Übungen, Meditationen und praktischen Anregungen weist es den Weg nach innen, in das tiefste, wahre Selbst. Indem wir dieses Selbst erkennen und realisieren, können wir unser Glück finden und dazu beitragen, eine neue Wirklichkeit zu erschaffen. Eine Wirklichkeit, die auf dem starken Fundament einer Kultur des Herzens ruht.

## DIE AUTORIN

Dr. phil. Christina Kessler ist Kulturanthropologin, Soziologin und Religionswissenschaftlerin. Ihre Reisen führten sie rund um den Globus zu den großen Gelehrten, spirituellen Meistern und Heilkundigen unserer Zeit. Sie forschte in Mexiko (Schamanismus), Ladakh (Bön und Mahayana-Buddhismus, tantrische Praxis) und Südindien (Raja-Yoga, Vedanta) mit der Zielsetzung, die Essenz der traditionellen Selbsterfahrungswege in einer modernen Form zugänglich zu machen. Daneben absolvierte sie Fortbildungen in Systemischer Familien- und Paartherapie sowie in verschiedenen Formen der Atem- und Energiearbeit.

Christina Kessler

amo  
*Workbook*



Christina Kessler: amo Workbook

2. deutsche Auflage 2016

Erstveröffentlichung 2005 by Wilhelm Heyne Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH.

© edition amo ergo sum, Berlin

edition@amoergosum.de

www.christinakessler.com

Lektorat: Eva Bachmann

Umschlagentwurf: Susanne Scheuer

Umschlaggestaltung: Karen Schmidt, fsg3

Druck und Verarbeitung: Grafik und Druck GmbH, München

ISBN 978-3940653-18-5

Bibliographische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in  
der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische  
Informationen sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte der Verarbeitung, auch durch Funk, Fernsehen und  
sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte  
Wiedergabe sowie des auszugswweisen Nachdrucks vorbehalten.



Dieses Buch wurde auf FSC  
zertifiziertem Papier gedruckt.

*»Eine Sache ist es,  
den Weg nur zu kennen,  
eine andere Sache,  
ihn zu gehen.«*

MORPHEUS

Ich widme dieses Buch den Amo-Pionieren,  
jenen Menschen, die von Anfang an  
»Feuer und Flamme« waren und nicht müde werden,  
sich wie Phönix immer wieder  
aus der eigenen Asche zu erheben.

Vollkommenheit ist eine sich ständig  
erneuernde Vollkommenheit.



# Inhalt

Vorwort .....	11
Wie das Arbeitsbuch am sinnvollsten benutzt wird .....	12
Es war einmal .....	13
Eine integrale Philosophie der Liebe .....	16

## ERSTES BUCH

### Befreiung von allen geistigen Begrenzungen

<i>Teil eins</i> Bewusstwerdung .....	23
Ich bin nicht ... ..	23
Gott, Mensch und Evolution .....	26
Reise durch die Evolution des menschlichen Bewusstseins 27 · Ergänzende Reflexion 39	
Wer sucht, der fragt .....	41
Die Beziehung zu »Gott« klären .....	42
Der Umgang mit Konditionierungen und Trennungsmustern .....	49
Die Technik des vollkommenen Hinterfragens .....	52
Die Anfänge .....	53
Projektion und Ego .....	57
Süchte und Wünsche .....	59

<i>Teil zwei</i> Reinigung .....	63
An der Schwelle zu einem neuen Bewusstsein .....	63
Loslassen .....	65
Körperliche und energetische Reinigung .....	66
Spezielle Reinigungsübungen .....	68
Das magische Dreieck 70 · Cleaning 73 ·	
Porebreathing 74 · Schüttelmeditation 75	
Die Praxis der Herzensqualitäten .....	76
Fehler in Tugenden verwandeln .....	78
Verdrängung und Katharsis .....	80
Kissenschlagen 81 · Dynamische Meditation 82 ·	
Verbundenes Atmen 83	
Der Ego-Tod .....	84
Hüter der Schwelle 85 · Know the Knower! 85 ·	
Die klassische Meditation 87	

## ZWEITES BUCH

### Rückverbindung mit dem wahren Selbst

<i>Teil eins</i> Erfahrung der Einheit .....	91
Ich bin das »ES IST« .....	91
Die mystische Erfahrung .....	92
Die Logik der Ganzheit – Gesetze des Kraftfelds .....	96
Wirkliche und wahrhaftige Non-Dualität –	
Die Eine Bewegung .....	102
<i>Teil zwei</i> Das Selbst .....	107
Die drei Dimensionen .....	107
Das Hohe Selbst – Überbewusstsein .....	108
Wie öffne ich mich dem Hohen Selbst? 109 ·	
Kommunikation mit dem Hohen Selbst 110 · Ständige	
Ausrichtung 111 · Die Amo-ergo-sum-Herzmeditation 112	



Das Untere Selbst – Unterbewusstsein .....	116
Die natürlichen Emotionen leben	118 ·
Vermeidung von Negativität	118 · Anbindung
an das Hohe Selbst	119 · Kommunikation mit dem
Unteren Selbst	120
Das Mittlere Selbst – Das Alltagsbewusstsein .....	122
Ins Leben tanzen .....	124

## DRITTES BUCH

### Himmel auf Erden

<i>Teil eins</i> Die volle Entfaltung des menschlichen Potenzials .....	129
Neugeburt in ein bewusstes Leben .....	129
Die höchste Vorstellung verwirklichen	129 ·
Aufmerksamkeit – Das Meisterwerkzeug	131
Achtsamkeit .....	132
Reines Gewahrsein	133 · Die Selbstwahrnehmung
trainieren	134 · Würdigende Achtsamkeit
Übung zur würdigenden Achtsamkeit	136 · Sensorische
und spezielle Achtsamkeit	137 · Die große Achtsamkeits-
meditation	138
Konzentration .....	143
Das Ziel formulieren	144 · Ressourcen mobilisieren
Den Plan anfertigen	146 · Das Ziel visualisieren
146	
Imagination und Affirmation .....	147
Das magische Dreieck – Manifestation eines Ziels	148
Handeln .....	150
Das Leben in Fülle haben .....	151
Aktive Teilhabe .....	154
»Be longing« und »Belonging« .....	160
Eine natürliche Ethik .....	163

<i>Teil zwei</i> Die Ent-Scheidung .....	167
Integration der verschiedenen Selbsterfahrungswege .....	167
Die Wahrheit entmythologisieren .....	173
Sich dem Leben stellen – Das Selbstbekenntnis .....	177
Die Entscheidung .....	182
Momente der Ganzheit .....	185
Die totale Erfahrung des Lebens machen .....	190
Anhang .....	195
Anmerkungen .....	205
Amo ergo sum – Seminare und Workshops .....	207

# Vorwort

Es ist nun drei Jahre her, dass *Amo ergo sum* mit einem ziemlich fulminanten Start in den Buchhandel kam. Offensichtlich war das Buch zum richtigen Zeitpunkt erschienen und hatte den Nerv der Zeit getroffen.

Schon bald entstand die Nachfrage nach einem entsprechenden Arbeitsbuch. Auch wurde ich in meinen Seminaren und Workshops immer wieder gebeten, die auf der Basis von *Amo ergo sum* entwickelten Übungen, Meditationen und praktischen Anweisungen aufzuzeichnen. Auf jenen Wunsch hin entstand dieses Buch. Sein Anliegen ist es, die typischen Stationen der Reise zum Selbst praktisch nachvollziehbar darzustellen und ein ausgewähltes Instrumentarium anzubieten, das als Basis einer modernen, integralen Lebenspraxis dienen kann: klassische Methoden in neuer Form. Es soll den Leser in einen lebensverändernden Prozess begleiten, der das gesamte Spektrum des Seins zu entdecken, zu erschließen und zum Ausdruck zu bringen ermöglicht.

In Anlehnung an *Amo ergo sum* ist auch das vorliegende Buch nach dem Vorbild eines *Rite de passage* – eines Übergangsrituals – aufgebaut und folgt der Symbolik des Phönix-Mythos. Der »Feuervogel« ist einer der ältesten Archetypen der Welt, ein universelles Symbol für die Transformation des Selbst. Wie wir wissen, stirbt das alte Ich des Phönix durch das Feuer. Zu Asche geworden, taucht er in den Bereich der Todes-Leere ein, wo ihm das Wesen des Seins und die Ordnung der Dinge offenbart wird. Am dritten Tag erhebt er sich in neuer Gestalt zum Licht der Sonne. Er hat seine wahre Identität gefunden.

Gemäß der mythischen Vorlage wird im Arbeitsbuch der Prozess der Selbstrealisation in seinen typischen Etappen erschlossen und durch entsprechende Übungen erfahrbar gemacht. Die erste Etappe

besteht in der Loslösung von blockierenden Denk- und Verhaltensmustern. Dann führt der Weg nach innen, in unsere Mitte, unser Herz, an jenen Ort, an dem sich alle Facetten unseres Selbst vereinen. In der dritten Phase schließlich erfolgt die »Auferstehung« zu einer neuen Wirklichkeit – einer Wirklichkeit, die wir nun nach unseren höchsten Vorstellungen selbst gestalten können.

## Wie das Arbeitsbuch am sinnvollsten benutzt wird

Liebe Leserin, lieber Leser,  
nach der gründlichen Lektüre von *Amo ergo sum* empfehle ich dir, das vorliegende Buch systematisch von Anfang bis Ende in der angegebenen Reihenfolge durchzuarbeiten. Es ist tatsächlich ein Arbeitsbuch und kein Lesebuch. Die wesentlichen Inhalte von *Amo ergo sum* sind in übersichtlichen Passagen als Merksätze festgehalten. Einige Übungen sind dir schon bekannt, werden der Vollständigkeit halber aber noch einmal aufgeführt. Sie führen dich durch die wichtigsten Phantasie Reisen und Meditationen.

Wer nur lesen möchte, ohne die Übungen zu machen, bringt sich um die wichtigsten Erkenntnisprozesse. Lass dir daher Zeit, gehe gewissenhaft vor und folge deinem eigenen Rhythmus. Koste jeden einzelnen Happen der Transformation aus. Schmecke das Neue, taste dich liebend an die Wahrheit heran, atme die neu entdeckten Facetten deines Wesens ein. Dehne dich in die Freiheit aus.

Nach dem ersten vollständigen Durchgang empfehle ich dir, im weiteren Verlauf jeweils *das* Thema herauszugreifen, welches mit deinem gegenwärtigen Leben am meisten zu tun hat. Wiederhole die dazugehörigen Übungen regelmäßig über einen längeren Zeitraum hinweg, bis die damit verbundene Aufgabenstellung integriert ist. Ich rate dir auch, eine Arbeitsmappe und ein Tagebuch anzulegen.

Obwohl die genaue Befolgung der Anweisungen und Methoden zu Beginn sehr hilfreich ist, wirst du feststellen, dass du mit der Zeit

immer weniger Techniken benötigst – ja, dass der Inhalt ehemaliger Übungen allmählich zu einer *Lebenshaltung* wird. Daran zeigt sich, dass Methoden nicht mit der eigentlichen Praxis verwechselt werden dürfen. Sie sind lediglich *Werkzeuge* für den praktischen Weg. In der Literatur finden wir oft das Bild von Fluss, Boot und Bootsführer. Der Fluss ist der vorgezeichnete Weg, die Methoden stellen das Gefährt dar, und wir selbst sind der Kapitän. Ob die Methoden tatsächlich ein Resultat bringen oder nicht, hängt hauptsächlich von der inneren Einstellung des Bootsführers ab. Diese muss aus dem Herzen kommen. Werden die Übungen nur halbherzig ausgeführt oder vorschnell links liegen gelassen, dann wirst du wahrscheinlich auf halber Strecke hängen bleiben. Wenn eines Tages das andere Ufer erreicht ist, kannst du das Boot jedoch ruhigen Gewissens zurücklassen. Dann hat es seine Funktion erfüllt. Du bist an deinem Ziel angekommen.

In *Amo ergo sum* und auch in meinem neuen Buch *Herzensqualitäten* habe ich mich, abgesehen von einer einführenden Vorstellung, mit persönlichen Schilderungen zurückgehalten. Mit Absicht: Ich wollte die innere Stimme zur Sprache kommen lassen, jene Stimme, die in jedem von uns spricht. Es ging um die Essenz und nicht um Persönliches. Im Arbeitsbuch möchte ich meine Erfahrungen mit dir teilen, um dir zu zeigen, dass Selbstrealisation heute wirklich für alle Menschen möglich ist, die den Weg der Liebe zu gehen bereit sind. Wenn ich es geschafft habe, dann schaffst du es auch!

## Es war einmal

Vor vielen Jahren hatte ich einen Traum, der die Geschichte meiner inneren Transformation in allen Details vorwegnahm und den ich hier, sozusagen als persönliche Entsprechung zum Phönix-Mythos, erzählen möchte. Es würde den Rahmen sprengen, die vielen Einzelheiten aufzuzeigen, deren Bedeutung ich oftmals erst verstand, als sie tatsächlich eingetroffen waren. Ich möchte mich damit be-

gnügen zu sagen, dass sich in meinem späteren Leben alle Etappen in genau der Form und Folgerichtigkeit vollzogen, wie ich es symbolisch »vorhergesehen« hatte.

Der Traum begann in einem schäbigen Zimmer, dessen Tapeten und Teppichboden an die 60er Jahre erinnerten. Ich wollte gerade zum Telefonhörer greifen, um einen Zahnarzttermin wegen eines entzündeten Backenzahns zu vereinbaren. Die heftigen Schmerzen mischten sich mit einem Gefühl des Alleinseins. Obwohl ich anscheinend hier wohnte, fühlte ich mich in diesem Ambiente, das so gar nicht zu mir passte, fremd, abgeschnitten, unsicher und elend. Ich hatte Heimweh.

Die nächste Szene führte mich in den Keller des Gebäudes. In seinen modrigen Gewölben türmten sich riesige, von Spinnweben verhängte Kisten mit rostigen Schlössern und Nägeln. Ein innerer Impuls drängte mich, das alte Gerümpel zu inspizieren. Und ich begann – wer weiß wie viele Tage – im staubigen Inhalt der Kisten zu kramen, fasziniert von den Funden und doch zutiefst überzeugt davon, dass dieser gesamte Ballast radikal entsorgt werden müsste.

Als ich mich entschlossen hatte, alles, aber auch wirklich alles auf den Müll zu befördern, und gerade mit dem Ausmisten anfang, erbebt die Erde. Die Mauern gerieten ins Wanken und stürzten über mir zusammen. Durch die Staubwolken drang Feuer, und seine Flammen rafften in Sekundenschnelle dahin, was vorher bestanden hatte – meine Vergangenheit, mein Hab und Gut, ja, sogar meine Gedanken, meine Identität. Ich wusste nicht mehr, wer ich bin und wo ich war.

Plötzlich fand ich mich an der Seite des Zahnarztes wieder, den ich von meinem Zimmer aus angerufen hatte. Beschützend legte er seinen Arm um mich und forderte mich auf, ihm zu folgen. Ich vertraute mich seiner Führung an, und wir machten uns auf den Weg. Ich hatte keine Ahnung, wohin er mich bringen würde.

Tagelang wanderten wir durch eine tonlose, zeitlose, im Nichts untergegangene Welt, bis wir zu einer modernen Großstadt kamen. Sie schien völlig verlassen und strahlte eine durchdringende Kälte aus. Das Gebäude, in das ich nun gebracht wurde, war dagegen mit

Menschenmassen überfüllt. Alle Stadtbewohner mussten sich hier versammelt haben. Wozu? Wie sich herausstellte, befand ich mich am obersten Gerichtshof der Stadt, und es sollte ein Prozess dort stattfinden. Mein Gott, ich selbst saß auf der Anklagebank! Was hatte das alles zu bedeuten? Aktenberge türmten sich vor mir auf, hallende Stimmen drangen in mein Ohr, und Tausende von Zeigefingern waren wie Giftpfeile auf mich gerichtet: »Du bist angeklagt ... Wir klagen dich an ... Du bist schuldig ... du ... du ...«

Gerade wollte ich unter der Wucht der Anschuldigungen zusammenbrechen, als ein entschiedenes Ja in mein Bewusstsein drängte. Dieses Ja war meine Rettung. Ich spürte, wie es sich in meinen Zellen ausbreitete und ich mit einem Mal völlig wach war. Ich fühlte, wie es mir den Rücken stärkte – dieses Ja. »Ja, ich bin, wie ich bin. Ich bin die, die ich bin.« Vollkommen wach und aufrecht stand ich da. Die auf mich gerichteten Beschuldigungen schienen an einem unsichtbaren Schild abzuprallen. Ich stand da, ehrlich, wahrhaftig. Ich fühlte mich nackt, aber schämte mich nicht. Es gab nichts mehr zu verbergen.

In diesem Augenblick geschah etwas Außerordentliches. Die kalten Häuserfassaden bekamen Risse, begannen zu bröckeln, krachten in sich zusammen. Aus den Fenstern flogen Kühlschränke in den Himmel, wie von einer magnetischen Kraft angezogen. Es war eine Freudenexplosion, die eine schöne, wundervolle Welt zum Vorschein brachte, in der alles grünte und blühte, duftete und sang wie am ersten Morgen der Schöpfung.

Ich selbst fand mich in einem weitläufigen, hellen und klar strukturierten Raum im obersten Stock eines Hochhauses wieder, in einer hochmodernen, aber schönen, harmonischen Stadt. Meine Familie saß vertraulich am Tisch. Der Zahnarzt stand am Fenster und schaute auf das Lichtermeer hinab. In der Luft lag ein tiefes Einverständnis – mit ALLEM.

# Eine integrale Philosophie der Liebe

*Wir leben in jener höchst wundervollen Epoche, in der Spiritualität in einer Weise ins Leben integriert wird, wie dies niemals zuvor der Fall war. Sie wird sozusagen unter wissenschaftliche Beobachtung gestellt.*

*Die Frage ist, ob spirituelle Werte der wissenschaftlichen Prüfung standhalten können oder nicht.*

*Die Antwort ist: Solche Werte haben sich bereits als enorm effektiv erwiesen.*

PETER FENWICK

*Amo ergo sum* ist eine integrale Philosophie der Liebe.

Wenn wir von einem integralen Ansatz sprechen, so meinen wir damit in erster Linie einen verbindenden Ansatz – einen Ansatz, der verbindet, was vorher getrennt war. Ein solcher Ansatz ist interdisziplinär, religions- und kulturübergreifend, weltzentrisch, ja, mehr noch kosmozentrisch. Das heißt: Er betrachtet Details – das Einzelne, Individuelle – stets im Zusammenhang mit dem Ganzen. Er verbindet Religion und Wissenschaft, jene beiden Bereiche, die seit der Aufklärung strikt voneinander getrennt wurden. Religion wird hier jedoch vor allem im Sinne von *religio*, der religiösen *Erfahrung* verstanden.

Gegenwärtig befinden wir uns in einem Paradigmenwechsel, der zunehmend in ein integrales Bewusstsein führt. Unsere bisherigen Überzeugungen und Denkmodelle sind für die moderne, komplexe Welt zu einseitig geworden. Sie drängen nach Erweiterung und Integration – nach Integration der verschiedenen Weltkulturen und Religionen, nach Integration von Geist und Materie, von Gott und Mensch. Sie verlangen nach neuen, globalen Werten, die von allen Menschen – egal welcher Herkunft, Rasse und Kultur – gemeinsam anerkannt werden können. Diese Werte dürfen nicht länger von außen oktroyiert werden. Vielmehr müssen sie aus dem Innersten des Menschen kommen, von dort, wo wir alle eins sind: aus dem



Herzen der Menschheit, aus dem wahren Selbst. Heute darf das Privileg der Selbstrealisation nicht mehr nur einer Handvoll Ausgewählter vorbehalten bleiben, sondern muss allen Menschen offen stehen. Erst dann können wir gemeinsam den Weg in eine neue Wirklichkeit gehen.

Außerdem *verlangt* unsere Zeit regelrecht nach einem Bewusstsein, das Selbstrealisation und wirkliche Verantwortung möglich macht. Denn das Leben auf der Erde ist auf allen Ebenen aus dem Gleichgewicht geraten. Zudem hat es eine Beschleunigung erfahren, die uns in wachsende Orientierungslosigkeit treibt und uns zu blinden Opfern von Manipulation und subtiler Ausbeutung werden lässt. Unsere Welt befindet sich in einem tief greifenden und rapiden Wandel, den wir nur bewältigen können, wenn wir in unsere eigene unwandelbare Mitte zurückkehren und uns in unserer wahren Identität verankern.

Dorthin gibt es nur *einen* Weg: die Liebe – Liebe in ihrer höchsten Form als Bewusstseinszustand und Lebenspraxis zugleich. Nur dieser Weg führt nach innen, in das tiefste Selbst, in die Wahrheit.

Wie alle integralen Ansätze setzt auch *Amo ergo sum* das eigentliche Ziel voraus und stellt es an den Anfang: die Erkenntnis eines universellen Bewusstseins, das individuell erfahren werden kann. Das Phänomen der »Erleuchtung« ist somit die Grundlage einer jeden integralen Weltanschauung. Alle diese Ansätze gehen von einer ewig gültigen Wahrheit aus. Sie besagt, dass sämtliche Formen der Existenz miteinander verbunden sind, weil sie den gleichen Ursprung haben: einen ungeteilten geistigen Wesensgrund, der als Träger der kosmischen Ordnung alles umfasst und alles durchdringt und daher unvergänglich und unveränderlich, ewig ist.

Im Mittelpunkt steht die Verwirklichung der Wahrheit – genau hier, genau jetzt, direkt in unserem Alltagsleben. Selbstrealisation bildet seit jeher den Kern der spirituellen und philosophischen Traditionen. Es ist das Grundanliegen des Menschen, wie Swami Vivekananda sehr treffend zum Ausdruck bringt: »Wir alle wissen ganz genau, dass uns nichts zufrieden stellen wird, bis wir die Wahrheit in uns selbst verwirklicht haben. Wie viel wir auch argumentieren

mögen, wie viel wir auch hören mögen, es wird uns nur eine einzige Sache zufrieden stellen, und das ist unsere eigene Verwirklichung; und solche Erfahrung ist jedem von uns möglich, wenn wir es nur versuchen.«

Doch im Gegensatz zu den traditionellen Erleuchtungswegen kann der Weg heute einfach sein. Das Bewusstsein des Menschen ist wesentlich weiter entwickelt als vor 2000 Jahren. Durch das vergleichende Studium der Traditionen und durch die Zusammenschau mit den Erkenntnissen aus Naturwissenschaften, Bewusstseinsforschung und Psychologie lässt sich die Praxis erheblich verkürzen, verfeinern und erleichtern. Dadurch verliert sie das Dogmatische, Mythische und Rituelle. Sie wird zu etwas Selbstverständlichem. Eine solche Lebenspraxis hat nicht den leisesten Hauch von Abgehobenheit, Scheinheiligkeit oder Rückständigkeit. Im Gegenteil ist sie höchst modern, ja, sie ist der Fortschritt überhaupt. Sie kann überall benutzt werden, ohne exotisch oder »esoterisch« anzumuten.

Es ist meine tiefe Überzeugung, dass wir Wahrheit und Liebe nur erfahren werden, wenn wir sie *leben*. Daher stellt für mich das gewöhnliche Leben den idealen Schauplatz spiritueller Praxis dar. Für den Phönix geht es darum, sich auf *beiden* Schwingen ins Licht zu erheben. Dazu benötigt er den materiellen und den spirituellen Flügel gleichermaßen. Wird einer zugunsten des anderen vernachlässigt, so wird das Leben in einer Richtung übertrieben und damit unnatürlich. Die Vernachlässigung der materiellen Existenz hat Abhängigkeit zur Folge. Die Vernachlässigung des Spirituellen führt in die Sinnentleerung und damit in dauerhafte Unzufriedenheit. Um ganze Menschen zu werden, gilt es beide Seiten ins Gleichgewicht zu bringen und alles, was uns begegnet, als Teil unserer Selbstrealisationspraxis zu betrachten.

Gebote und Verbote, Dogmen und Idole gehören der Vergangenheit an. Gott, GEIST oder das kosmische Bewusstsein, wie immer wir es nennen mögen, ist unmittelbar präsent und kann daher von jedem jederzeit erfahren werden. Heute können wir all die Klischees abwerfen, die wir mit dieser Erfahrung assoziieren und die uns deshalb den Blick auf die Wahrheit versperren.

Letztendlich ist Liebe eine Lebenshaltung, die auf dem Wissen um die Einheit allen Seins beruht, auf der Überzeugung, dass Trennung eine Illusion ist. Liebe als das Prinzip und die Kraft der Verbindung ist sowohl Richtschnur als auch Werkzeug. Die Praxis der Liebe erfordert zwar ständige Aufmerksamkeit und Verantwortungsbereitschaft, aber keinen zusätzlichen Zeitaufwand. Selbst der beschäftigtste Mensch kann diesen grundlegend transformierenden Weg in sein tägliches Leben integrieren.

In *Amo ergo sum* geht es um die Befreiung von allen geistigen Begrenzungen, um Rückverbindung mit unserem – genialen – Wesenskern, um die volle Entfaltung des individuellen Potenzials. Es dreht sich um Bewusst-Werdung, Bewusst-Sein und bewusstes, selbstverantwortliches Handeln. Letztendlich geht es um Heilung im Sinne von Ganzwerdung.

Im Prozess der Selbstrealisation finden wir die Antwort auf den Sinn der Existenz, auf die Ursehnsucht der Seele nach Vollkommenheit. Wir erlangen Meisterschaft über das eigene Leben.

Es geht schlicht und einfach darum, das Beste aus unserem Menschsein zu machen.



## Erstes Buch

**Befreiung von allen  
geistigen Begrenzungen**

## Zu diesem Buch

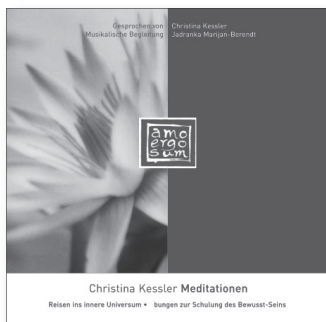


**amo ergo sum –  
Ich liebe, also bin ich  
DAS STANDARDWERK**

edition amo ergo sum, Berlin, 2016  
Gebundene Ausgabe, 336 Seiten  
Euro 24,90  
ISBN 978-3940653-17-8

*amo ergo sum ist auch  
als Hörbuch erhältlich.*

„amo ergo sum – ich liebe, also bin ich“ steht für den Shift vom Trennenden zum Verbindenden. Hervorgegangen aus dem Dialog von Wissenschaft und Spiritualität, stellt amo ergo sum einen höchst modernen Weg der Selbstrealisation vor. Die treibende Kraft dabei ist die Liebe, ein Bewusstseinszustand der zur Erfahrung der universellen Wahrheit führt. Ein spirituell anspruchsvolles und doch leicht verständliches Buch, das zeigt, wie wir unser Glück finden und eine neue Wirklichkeit schaffen können, die auf dem starken Fundament einer Kultur des Herzens ruht.



## **amo ergo sum – Meditationen Doppel-CD**

edition amo ergo sum  
München, 2006  
Euro 22,50  
ISBN 978-3-940653-03-1

Gesprochen von Christina Kessler  
Musikalische Begleitung: Jadranka Marijan-Behrendt

Reisen ins innere Universum. Übungen zur Schulung des Bewusstseins. Die geführten Meditationen ermöglichen die sinnliche Erfahrung der wichtigsten Inhalte von amo ergo sum und tragen gleichzeitig zu deren Verinnerlichung bei. „Die Texte sprechen sehr stark die Imagination der inneren Welt an – alle Sinne. Sie schaffen Weite und Frieden, wecken Liebe, stärken den Selbstwert, integrieren das Männliche und das Weibliche in uns und geben uns die Möglichkeit, selbst Zeuge der Evolution des menschlichen Bewusstseins zu werden“ (J.Marijan-Behrendt).



**amo ergo sum –  
Ich liebe, also bin ich  
DAS STANDARDWERK  
Hörbuch**

edition amo ergo sum  
München, 2010  
Euro 25,00  
ISBN 978-3940653-06-2

Ungekürzte Fassung

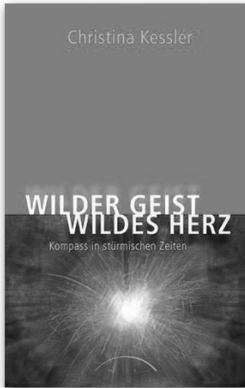
Gesprochen von Susanne Scheuer und Olaf Adami

Musik & Sound: Wolfenherz

Hervorgegangen aus dem Dialog von Wissenschaft und Spiritualität, stellt amo ergo sum einen höchst modernen Weg der Selbstverwirklichung vor. Die treibende Kraft dabei ist die Liebe, ein Bewusstseinszustand, der zur Erfahrung der universellen Wahrheit führt.



## Weitere Werke von Christina Kessler



### **Wilder Geist Wildes Herz – Kompass in stürmischen Zeiten UNIVERSELLER PROZESS**

J. Kamphausen Verlag, 2011  
Gebundene Ausgabe, 219 Seiten  
Euro 7,95  
ISBN 978-3899013-97-9

Die zentrale Entdeckung des Amo-Ansatzes: Alle geistigen Traditionen kreisen um das gleiche Prinzip – den Universellen Prozess. Wer ihn kennt, hat einen Kompass für alle Lebens-, Beziehungs-, Wachstums- und Kommunikationsprozesse. Wie aber sieht richtiges Denken und Handeln aus, wenn gewohnte Modelle und Werte nicht mehr greifen und sich Wissen permanent selbst überholt? In weltweiten Feldforschungen untersuchte Christina Kessler das Weisheitswissen und die Lebenskompetenzen anderer Kulturen. Ein radikal einfacher Ansatz für einen kreativen Lebensstil jenseits unseres analytischen Verstandes!



**33 Herzensqualitäten –  
Die Intelligenz der Liebe  
DAS KULTurBUCH**

edition amo ergo sum, Berlin, 2014  
Gebundene Ausgabe, 255 Seiten  
Buch: Euro 24,90  
Karten-Set: Euro 19,90  
Pocketkarte: laminiert, Euro 3,90  
Set: Euro 40,00

Herzensqualitäten sind intrinsische Eigenschaften, die uns befähigen, das Leben, uns selbst und andere Menschen liebevoll anzunehmen, Negatives in Positives und Schmerz in Freude zu verwandeln. Durch die Entwicklung von Herzensqualitäten setzen wir die Intelligenz der Liebe frei. Anhand von 33 Beispielen für gelebte Liebe erschließt Christina Kessler einen neuen Raum des Seins und Bewusstseins. Jede integrierte Herzensqualität führt zu einer weiteren. In ihrer Gesamtheit wirken diese 33 »Tore« als Guideline nach innen, zum wahren Selbst.

