

POTENZIALE
FÜR EIN
ERWACHTES
SEIN

HERZWELLEN



Spiel der
Möglichkeiten

Yanara Hein

HERZWELLEN-LICHTESSENZEN

Die Herzwellen-Lichtessenzen sind impulsgebende Potenziale aus dem Herzen der Urzentralsonne. Sie aktivieren die göttliche Matrix und erinnern deine Zellen an ihre göttliche Herkunft. Deine innewohnende Körperweisheit übernimmt die Führung und aktiviert Selbstheilung sowie die Ausbalancierung von Körper, Psyche, Geist und Seele.

Jedes Potenzial hat seinen bestimmten Platz innerhalb des göttlichen Urgrundes. Alles kehrt in die göttliche Ordnung zurück. Du kannst mit der Zeit ein Gefühl dafür entwickeln, wie du Potenziale ins Nullzeitfeld bewegst, um deine Möglichkeiten im Hier und Jetzt zu realisieren.

Sobald du es dir erlaubst, wird es mit dem Geschenk der Herzwellen möglich, Minuspotenziale innerhalb kürzester Zeit umzupolen und als Plus zu verbuchen. Auf der emotionalen Ebene wird der Fühlkörper freigesetzt, was bedeutet, dass deine alten emotionalen Konditionierungen gelöst werden. Du beginnst zu fühlen, dass du liebenswert bist. So vollzieht sich Heilung auf allen Ebenen. Göttliches Bewusstsein im Menschsein erwacht.

ANWENDUNG

DEINE EIGENE INTUITION HAT PRIORITÄT VOR JEDER ANWENDUNGSREGEL.

Die Essenz kannst du auf vielfältige Weise anwenden:

- Ich empfehle dir, jede neue Essenz zunächst vier Tage lang einzunehmen – 2-3 Mal täglich 5-8 Tropfen pur oder als Tagesration in einer Trinkwasserflasche.
- Halte die Essenz in der Hand (meist in der rechten), so lange, bis die Informationen eingeflossen sind. Dies ist der Fall, sobald die Essenz nicht mehr pulsiert, sich kalt anfühlt und/oder du das Gefühl hast, dass sich die Inhalte der Essenz nicht weiter mit dir verbinden. In den meisten Fällen erhältst du einen klaren Impuls, die Lichtessenz loszulassen. Stellt sich nach kurzer Zeit kein Pulsieren oder Wärmegefühl ein, halte die Herzwelle kurz in der linken Hand und wechsle sie anschließend erneut in die rechte Hand. In den meisten Fällen, beginnt es spätestens jetzt zu fließen und zu pulsieren.
- In die Aura sprühen (Sprühflaschen) oder ein paar Tropfen in die Hände geben und durch die Aura ziehen.
- direkt auf die Haut (z. B. Puls, Herzbereich, Nacken, 3. Auge)
- am Körper tragen
- ins Badewasser

AUSWAHL

Lass dich von der Kurzcharakteristik der Essenzen inspirieren. Falls dir eine Zahl in den Sinn kommt, schau nach, welche Herzwellen-Essenz mit ihr verbunden ist.

Du kannst deine Themen in die Suchfunktion eingeben oder dich ganz intuitiv von deiner Aufmerksamkeit leiten lassen. Unter "<https://yanara.de/welche-welle/> gelangst du auf mein Online-Kartenset. Dort hast du die Möglichkeit, deine ganz persönlichen Herzwellen, passend zu deinen im Brennpunkt stehenden Themen, zu ziehen. Viel Freude auf deiner Entdeckungsreise!

Deine Yanara

DAS SET ZU HAUSE ALS NOTFALL-KIT

Herzwellen bringen unglaubliche Energie und öffnen Strukturen, die alleine scheinbar unüberwindbar waren. Das Set zu Hause als Notfall-Kit zur Selbsthilfe, auch ohne Sitzung.
Carmen Fischer, Berlin

Spannend war es, die Entstehung und Entwicklung der Herzwellen miterleben zu dürfen. Die Kraft und Wirkung dieser unglaublichen Heilpotenziale haben mich oft zum Staunen gebracht.

Mittlerweile arbeite auch ich energetisch mit Menschen und finde es einfach fantastisch wie schnell und mit welcher Leichtigkeit sich Angst und Blockaden sowohl auf geistiger, seelischer als auch auf der körperlichen Ebene mithilfe der Herzwellen lösen lassen und sich das gesamte energetische Körpersystem ausbalancieren lässt. Großartig und absolut empfehlenswert! Karin Geyer, Magstadt

Die Essenzen sind ungeheuer wirkungsvoll und dienen als Bausteine in jeder Lebenslage als schnelle und effektive Hilfe. Aniara Amos, Berlin

BASISESSENZEN/ STIMMUNGSaufHELLER ZUM SPRÜHEN:

Die Basisessenzen bilden Lichtbrücken und ermöglichen dir eine schrittweise Anpassung in ein neues Bewusstsein. Wie ein Lichtstrahl, der neue erhellende Impulse in den trüben Alltag bringt, öffnen sie deine Energiekanäle und aktivieren dein brachliegendes Potenzial.

Da sie in kürzester Zeit die Schwingungsfrequenz deines Energiesystems erhöhen, kommen sie oft als schnell wirksame Stimmungsaufheller zum Einsatz.

OBERTÖNE/BEOBACHTER:

Die Essenzen der Obertöne eröffnen dir die Möglichkeit, das Geschehen aus einer höheren Perspektive zu betrachten und dich von Urteilen zu lösen.

Sie befreien deinen Geist von alten Dogmen und festgefahrenen Vorstellungen, sodass Raum entsteht für achtsame, wertschätzende und lösungsorientierte Gedanken.

Besonders wenn du tief in eine Situation verwickelt bist, sind die Herzwellen der Obertöne die beste Wahl, um in Balance und innere Klarheit zu finden.

AUFSTIEGswELLEN

Die Aufstiegswellen verbinden dich mit dem schöpferischen Urstrom der göttlichen Quelle.

Sie sind besonders hilfreich, wenn du dich in einer scheinbar ausweglosen Situation befindest und keinen klaren Weg mehr siehst. In dieser Verbindung mit dem Urstrom deiner göttlichen Quelle können einzigartige, kreative Lösungen entstehen - weit über das hinaus, was du dir bisher vorstellen konntest.

KLANGTONRÄUME/ORIENTIERUNG

Die Herzwellen der Klangtonräume erzeugen Schwingungsfelder, die dich behutsam auf die Welle des Erwachens einstimmen. Sie schenken dir Orientierung in Übergangsphasen, in denen das Alte sich auflöst und das Neue noch nicht greifbar ist.

STRUKTUR/STABILITÄT

Was ist deine Gabe? Weshalb bist du hier?

Diese Essenzen helfen dir, die einzigartigen Klangfarben deines Seelenpotenzials zu erkennen. Dabei entsteht eine lebendige innere Struktur, die dein persönliches

Wachstum fördert. Sie schenken dir Stabilität und inneren Halt, um deinen Weg mit Klarheit, Vertrauen und innerer Stärke zu gehen.

SINN

Die Herzwellen der Sinne unterstützen dich dabei, den verborgenen Sinn hinter jeder Erfahrung zu erkennen und schenken dir Antworten auf dein „Warum“.

Ohne ein tieferes Verständnis für den Wert deiner Erfahrungen neigst du dazu, dich vom Leben zurückzuziehen, um dich vor weiteren Enttäuschungen zu schützen. Diese Herzwellen helfen dir jedoch, deine Erfahrungen anzunehmen und wertzuschätzen.

NEUSCHÖPFUNG/UMSETZUNG

Die Herzwellen der Neuschöpfung unterstützen dich dabei, dran zu bleiben und den Herausforderungen des Lebens nicht auszuweichen.

Erkenne, was deine Seele wirklich will, und handle klar und konsequent, um dein wahres Wesen in seiner ganzen Vielfalt zum Ausdruck zu bringen. Du betrittst Neuland und unerforschtes Terrain.

Inhaltsverzeichnis

Seite 6 Basisessenzen | Stimmungsaufheller 1 - 13

Seite 10 Obertöne | Beobachter 14 - 19

Seite 13 Aufstiegswellen 20 - 22

Seite 14 Klangtonräume | Orientierung 23 - 24

Seite 15 Struktur | Stabilität 25 - 54

Seite 29 Sinn 55 - 77

Seite 38 Neuschöpfung | Umsetzung 78 - 128

BASISESSENZEN | STIMMUNGSaufHELLER 1 - 13

1 STERNENLICHT - SERAPIS BEY

Startpotenzial

- aktivierend, öffnend, richtungweisend
- Klarheit gewinnen: Wo stehst du und was willst du?
- den Blick für potenzielle Möglichkeiten öffnen
- aktiviert die Bereitschaft, sich auf Neues einzulassen

Sternenlicht schenkt dir das Vertrauen, dich auf neue Erfahrungen einzulassen. Es unterstützt dich dabei, zu erkennen, wo du stehst und was du willst. Zudem löst es deinen inneren Erwartungsdruck und lädt dich ein, deine Perspektive zu erweitern. Die Überlebensstrategien deines inneren Kindes werden dir bewusst.

Lenke deinen Blick zu den Sternen und finde neue Hoffnung. Was hält dich davon ab, das zu tun, was du wirklich willst?

2 HEILIGER RAUM - LADY ROWENA

- ein Gefühl für deinen eigenen Raum entwickeln
- Verbindlichkeit mit dir selbst stärken

Die Herzwelle Heiliger Raum hilft dir, ein Gefühl für deinen eigenen Raum zu entwickeln. Sie unterstützt dich dabei, deine innere Fülle wahrzunehmen, wertzuschätzen und anzunehmen. Gleichzeitig fördert sie deine Verbindlichkeit mit dir selbst.

Das Leben hält einen bunten Blumenstrauß an Erfahrungen für dich bereit. Bist du bereit, das Geschenk der Liebe anzunehmen, das sich in jeder einzelnen Erfahrung verbirgt?

3 HURRIKAN - HARAKON

- dein Selbstvertrauen stärken
- Sicherheit entwickeln
- Abhängigkeitsstrukturen lösen

Hurrikan bringt frischen Wind in deine Denkstrukturen und beginnt zu lösen, was dich in alten Abhängigkeitsstrukturen hält. Sanft, aber kraftvoll führt er dich zu den Wurzeln deiner Ängste und schenkt dir die Klarheit, die du brauchst, um dich von deinen Zweifeln zu lösen.

Kannst du dir selbst vertrauen? Bist du bereit, auf die Kraft deiner Liebe zu bauen und alles loszulassen, was sie blockiert, damit sie dich tragen und leiten kann?

4 WOHLGEFALLEN - ANDROMEDA

- Selbstwahrnehmung
- Stabilisierung, Verwurzelung
- Standpunkt beziehen

Die Herzwelle Wohlgefallen unterstützt dich dabei, deinen eigenen Raum wahrzunehmen und schätzen zu lernen. Was brauchst du als Basis im Zusammensein mit anderen Menschen, um dich wohl zu fühlen? Du darfst lernen für dich zu sorgen und Standpunkt zu beziehen.

5 GÖTTLICHER FUNKE - ADAMUS ST. GERMAIN, KUTHUMI, HARAKON, ANDROMEDA

- Erkenntnis deiner Einzigartigkeit
- Eigenfaszination, Begeisterung
- Selbsta Ausdruck

Der *Göttliche Funke* lädt dich ein, deine Einzigartigkeit zu entdecken und wahrzunehmen, welches deine besonderen Stärken sind. Er fördert Eigenfaszination, Begeisterung und eine tiefe Verbindung zu deinem Göttlichen Selbst. Er hilft dir, einen klaren Standpunkt zu beziehen und dich selbst aus einer höheren Perspektive zu betrachten.

Deine Göttlichkeit möchte sich durch dich ausdrücken und erfahren. Freue dich daran, sie auf deine ganz persönliche und einzigartige Weise zum Leben zu bringen.

6 HINGABE, DEMUT, KLARE ABSICHT - ANDROMEDA, ADAMUS ST. GERMAIN

- Sättigung
- Wertschätzung
- Verbindlichkeit

Dein Unterscheidungsvermögen wird entwickelt. Durch bewusstes Wahrnehmen dessen, was dich nährt und stärkt, entwickelst du Verbindlichkeit sowohl zu dir selbst als auch deinen Mitmenschen gegenüber.

Gemeinsame Wertschätzung trägt zur Potenzierung und Anhebung eures Schwingungsfeldes bei.

7 GLÜCK, LICHT UND LIEBE - SANAT KUMARA

- aktiviert den silbernen Gnadenstrom
- mit dir ins Reine kommen

Der silberne Strom der Gnade

Diese Herzwelle hilft dir, mit dir selbst ins Reine zu kommen und alte karmische Verstrickungen loszulassen. Sanat Kumara unterstützt dich dabei, die nötige Akzeptanz zu entwickeln, um Frieden mit deiner Vergangenheit zu schließen – denn es ist vorbei. Der einzige Grund, der dich noch bindet, ist deine Vorstellung davon.

Erlaube dem silbernen Gnadenstrom, sich zu öffnen und dein Leben zu durchfluten. Lass dich tragen. Lass in Liebe los, was nicht will – damit endlich kommen kann, was die Liebe für dich bestimmt hat.

8 DEN ENGEL IN DIR ERWECKEN - ERZENDEL RAPHAEL, SANANDA

- Handlungsspielraum
- Beweglichkeit
- Akzeptanz entwickeln
- die Angst vor Fehler entlassen

Diese Herzwelle hilft dir, innere Blockaden zu lösen und wieder in Bewegung zu kommen. Sie schenkt dir die Freiheit, neue Wege auszuprobieren, ohne Angst vor Fehlern. Unbeweglichkeit entsteht oft aus der Furcht, etwas falsch zu machen – doch wahres Wachstum geschieht im Vertrauen.

Erlaube dir, loszulassen: die Vorstellung davon, wie Liebe zu sein hat, oder was du tun musst, um „richtig“ zu sein. Diese Essenz unterstützt dich dabei, Akzeptanz zu entwickeln und aus einem inneren Freiraum heraus zu handeln – in Verbindung mit deiner inneren Führung.

Als Notfallensenz hilft sie bei Teilnahmslosigkeit und innerer Lähmung, indem sie deinen Handlungsspielraum erweitert und dich zurück in den Fluss des Lebens bringt.

9 ESSENER ESSENZ – ERZENDEL SANDALPHON

- Gleichstellung und Ausbalancierung von weiblich und männlich
- Handeln und Sein miteinander in Einklang bringen
- Lösungsorientiert

Diese Herzwelle unterstützt dich dabei, die Balance zwischen weiblich und männlichen in dir zu finden und dein Handeln und Sein miteinander in Einklang zu bringen. Sie fordert dich auf, deiner eigenen inneren Bewegung zu vertrauen und ihr mit Hingabe zu folgen. Wenn du unzufrieden bist, fokussiere dich nicht zu sehr auf das Problem. Frage dich stattdessen: *Was ist mein Geschenk? Wie kann ich diese Situation für mich positiv wandeln?* Erlaube dir, aus der Reaktion auszutreten und eine lösungsorientierte Perspektive einzunehmen.

Was zweifelst du noch? Manche Erfahrungen erfordern mehr als nur innere Reflexion – sie dürfen begriffen werden. Erst, wenn wir uns beherzt mit ihnen verbinden, können wir ein tieferes und umfassenderes Verständnis gewinnen.

10 HERZWELLE – ERZENGELE GABRIEL, ERZENGELE URIEL, SANANDA, KUTHUMI

- klares, konsequentes Handeln zum richtigen Zeitpunkt
- Prioritäten setzen
- alte Gewohnheiten entlassen
- Neuausrichtung

Impulswelle: Klare Impulse vermitteln dir sowohl ein sicheres Gefühl für das, was wesentlich und stimmig ist, als auch für den stimmigen Zeitpunkt. Deine so gewonnene Klarheit schenkt dir die innere Freiheit alte Gewohnheiten hinter dir zu lassen und dich neu zu orientieren und auszurichten.

Warum begrenzst du dich? Du darfst dir alles schenken. Es liegt in deinen Händen. Nimm dich und deine Schöpfung in ihrer Vollkommenheit an. Du brauchst dich nicht begrenzen, denn Liebe will vollkommen sein.

11 SEELENFÜHRUNG – ERZENGELE RAPHAEL

- den roten Faden erkennen
- Prioritäten setzen
- bewirkt eine klare Seelenausrichtung

Diese Essenz hilft dir, dich neu auszurichten und klare Prioritäten zu setzen. Erkenne, was für dich wesentlich ist und nicht verhandelbar. Die Herzwelle *Seelenführung* unterstützt dich dabei, deine Realität bewusst zu formen, anstatt dich von äußeren Dramen ablenken zu lassen.

Schenke dem Drama nicht mehr so viel Bedeutung. Richte deinen Blick auf deine Möglichkeiten und das, was wirklich zählt – so verliert das Unheilvolle an Einfluss. Worauf

du deine Aufmerksamkeit richtest, macht den entscheidenden Unterschied. Sie ist das Zünglein an der Waage.

12 SEELENKLANG – SERAPHIM

- stärkt die Verbindung zur Gruppenseele
- im lebendigen Miteinander getragen sein
- Gemeinschaftssinn entwickeln

Getragen im lebendigen Miteinander. Die Herzwelle Seelenklang erzeugt eine dynamische Verbindung zwischen deiner ureigenen Seelenklang und den Klangfeldern der Gruppenseele. Sodass die gemeinsame Absicht in der Reinheit eures Herzens heranreifen kann. Wage deinen Traum!

13 KUNST UND CHANNEL – ERZENGEL METATRON

- Kreativität
- Freude am experimentellen Gestalten
- Individualität

Diese Herzwelle öffnet das Tor zu deiner Kreativität und unterstützt dich dabei, deinen einzigartigen Ausdruck zu finden. Sie lädt dich ein, mit Freude und Leichtigkeit zu experimentieren und deine schöpferische Essenz fließen zu lassen.

Handlungsimpulse durchweben das gesamte Lichtfeld der Seelenfamilie und gestalten in liebevoller Absicht neue heilsame Räume. Göttliche Gestaltungskräfte strömen durch deine Energiekörper und erlauben dir, sie auf individuelle und einzigartige Weise zum Ausdruck zu bringen.

Lass dich inspirieren und werde zum Kanal für das, was durch dich in die Welt möchte.

OBERTÖNE | BEOBACHTER 14 - 19

14 FREUDE – EL MORYA

- Herzöffner
- Motivation
- aus übertriebenem Pflichtbewusstsein aussteigen
- Gefühl für das rechte Maß entwickeln

Diese Herzwelle unterstützt dich dabei, dein Herz für die Freude und die schönen Dinge im Leben zu öffnen. Sie hilft dir, ein Gefühl für das rechte Maß zu entwickeln und aus übertriebenem Pflichtbewusstsein auszusteigen.

Vergiss die Freude nicht! Wählst du die Freude, wählst du das Licht. In einem einzigen Moment tief verinnerlichter Freude öffnen sich deine Zellen, beginnen hochfrequent zu schwingen und verströmen ihr Licht – einfach so, der Freude willen, ohne jede Begrenzung.

15 HERZVERBINDUNG – ISIS

- dir selbst und deinen Werten treu bleiben
- nicht mehr Everybody's Darling sein müssen
- Netzwerken

Herzverbindung – in Verbindung mit deiner inneren Wahrheit

Diese Herzwelle stärkt deine innere Klarheit und hilft, dir selbst und deinen Werten treu zu bleiben. Sie unterstützt dich dabei, dich aus der Erwartung, es allen recht machen zu müssen, zu lösen und mit offenem Herzen *Ja* zu dir selbst zu sagen – und auch *Nein*, wo es notwendig ist.

Indem du dich in deiner Wahrheit verankerst, kannst du dich verbindlich auf gemeinsame Projekte und Verbindungen einlassen – mit Menschen, die deine Werte teilen. So entsteht ein kraftvolles Netzwerk, das auf Authentizität, Vertrauen und gemeinsamer Ausrichtung basiert.

16 LEBENSAUFGABE – THOT

- zum bewussten Schöpfer deines Lebens werden
- Selbstaufgabe, Selbstaufopferung erkennen
- erkennen, wo du dich über die Bedeutung anderer Menschen definierst

Dein altes atlantisches Meisterwissen wird aktiviert und deine Lebensaufgabe in den Brennpunkt gerückt. Gleichzeitig lenkt sie deine Aufmerksamkeit auf Muster der Selbstaufgabe und Selbstaufopferung.

Wo hast du dich selbst „der Liebe willen“ aufgegeben? Wo definierst du dich über die Bedeutung anderer, anstatt deine eigenen wesentlichen Bedürfnisse anzuerkennen?

Die Themen Selbstaufgabe und Eigenverantwortung kommen in den Fokus deiner Aufmerksamkeit.

17 HÄUTUNG – PALLAS ATHENE

- Berührbar werden
- Austausch zwischen Innen- und Außenwelt
- alte Selbst- und Rollenbilder loslassen
- deine Wertschätzung ist auf dem Prüfstand

Als Verbindung zwischen Innen- und Außenwelt wirkt die Haut als Schutzbarriere. Ist der entspannte Austausch zwischen der inneren und der äußeren Welt gestört, steht die Haut unter Stress.

Die Herzwelle Häutung unterstützt dich dabei, alte Selbst- und Rollenbilder loszulassen und dich für das Wesentliche zu öffnen. Sie lädt dich ein, berührbar zu werden – für dich selbst, für das Leben, für das, was wirklich zählt.

Ohne eigene Wertschätzung bleibt die Suche nach Anerkennung ein endloser Kreislauf. Doch sobald du diesen Bereich in dir erlöst, wird die darin gebundene Energie wieder frei verfügbar. Deine innere und äußere Welt kommen in einen natürlichen, entspannten Austausch, ohne Abgrenzung aus Angst oder Anpassung aus Unsicherheit.

Wo hast du dich über deine Außenwirkung definiert? Wo hast du eine Rolle gespielt, anstatt einfach du selbst zu sein? Diese Essenz hilft dir, dich aus alten Mustern zu lösen und dein authentisches Selbst zum Vorschein kommen zu lassen – frei, wahrhaftig und verbunden.

18 GESTALTWANDEL – SERAPIS BEY

- Reinigung des Gedankenfeldes
- die eigenen Qualitäten erkennen
- positiv denken
- bringt frischen Wind und Bewegung in dein Denken

Gestaltwandel bringt frischen Wind und Bewegung in dein Denken und unterstützt dich beim Loslassen destruktiver Gedankenmuster. Du bekommst einen Blick für deine Qualitäten und entwickelst Zutrauen in dich und deine Fähigkeiten.

19 DAS WASSER DES LEBENS - LADY NADA

- Gnade statt Strafe
- Verhärtungen und Fixierungen lösen
- mit sich selbst ins Reine kommen
- Selbstermächtigung

Die Liebe ist die einzige Kraft, die eine fühlbare, lebendige Verbindung zwischen Macht und Wissen schaffen kann. Selbstermächtigte Liebe führt weder zu Ohnmacht noch Übermacht, sondern wirkt als ausgleichendes Element – Gnade statt Strafe.

Erkenne, dass Vorstellungen von Strafe und Karma den Begrenzungen deines eigenen Denkens entspringen. Nicht Gott erschafft die Hölle, sondern wir selbst. Statt dich für vermeintliche Fehler zu bestrafen, übe Gnade: Erlaube dir, aus deinen Erfahrungen zu lernen und sie mit Liebe zu korrigieren. Selbstliebe ist der Schlüssel zu Vergebung und Wachstum.

Lass in Gedanken das Wasser des Lebens durch dich fließen und nimm dabei alle alten, starren Vorstellungen von Gerechtigkeit mit. So entsteht innere Flexibilität und Raum für neue Erfahrungen.

Schatten

- Festgefahrene Strukturen
- Unflexibilität
- Fixierung auf eine einzige Vorstellung
- Mangel an Motivation und Energie

AUFSTIEGSWELLEN 20 - 22

20 NEUGEBURT – LADY NADA, DIE WEIßE BRUDERSCHAFT

- Verankerung in der göttlichen Gegenwart
- Gewissheit, dass sich für alles eine Lösung findet

Mit der Geburt deines göttlichen Selbst beginnt dein neues Leben. In dir entfaltet sich ein Wunder – tief, kraftvoll und voller Anmut. Deine Seele hat diesen Moment längst gewählt, und nun bist du bereit, ihn zu empfangen.

Du wirst gehalten in der göttlichen Gegenwart, verwurzelt in Sicherheit und innerem Frieden. Satttheit, Gelassenheit und tiefe Gewissheit erfüllen dein Sein. Jeder Druck, jede Not lösen sich auf, denn alles findet sich zur rechten Zeit.

Bist du bereit, das Wunder in dir zu feiern?

Kannst du dich dem Vertrauen hingeben, dass alles bereits in dir verankert ist?

21 DIE MEISTERPFADE IM HERZEN VEREINT – LADY NADA UND DIE WEIßE BRUDERSCHAFT

- Aktivierung des Einheitsbewusstseins
- erkennen, was uns im Herzen vereint
- Feindbilder entlassen

Lenke den Blick nicht so sehr auf das, was trennt, sondern auf die Gemeinsamkeiten, das, was uns trägt und im Herzen vereint.

Schatten:

- an alten Verletzungen festhalten wollen, unversöhnlich sein
- Feindbilder aufrecht halten wollen

22 SEIN LASSEN - LAOTSE

Yanara: Dies ist eine meiner persönlichen Lieblings-Herzwellen.

- Akzeptanz, annehmen, was ist
- aus der Reaktion aussteigen
- zum bewussten Schöpfer deines Lebens werden
- sich innerlich zurücklehnen und dem Wandel hingeben
- Vorstellungsbilder und Urteile entlassen

In Konflikten hilft sie, die Ruhe zu bewahren und die Situation mit einem gewissen Abstand zu betrachten. Die emotionale Ladung lässt los, sodass es leichter fällt zu erkennen, was wirklich ist.

Wenn wir verletzt sind betrachten wir die Welt durch die Brille der alten Erfahrungen. Die Herzwellen-Lichtessenz Sein lassen hilft uns, diese Brille auszuziehen.

KLANGTONRÄUME | ORIENTIERUNG 23 - 24

23 MACHU PICCHU - BLUTWISSEN

- durch die Angst gehen
- mutig sein
- Bereitschaft, Neuland zu betreten
- Ungewissheit aushalten können

Diese Herzwelle stärkt dich darin, mutig durch die Angst zu gehen und dich für unbekanntes Terrain zu öffnen. Sie hilft dir, in dir verankert zu bleiben, auch wenn das Leben dich in die Ungewissheit führt.

Sie unterstützt dich:

- Wenn Altes geht und das Neue noch nicht greifbar ist
- Wenn du noch nicht erkennen kannst, wie dein Weg sich entfaltet
- In Zeiten großer Transformation, in denen du Vertrauen und Standhaftigkeit brauchst

Je mehr du dich dem Wandel hingibst, desto klarer zeigt sich der neue Weg.

24 SHAMBALLA - FRIEDEN

- In dir Frieden finden
- Aussöhnung mit deinen Erfahrungen

Tief verinnerlichter Frieden erreicht das Seelenfeld. Was kannst du dir noch nicht verzeihen? Schließe Frieden mit dir! Jetzt ist die Zeit, dich mit all deinen Erfahrungen auszusöhnen.

STRUKTUR | STABILITÄT 25 - 54

25 DAS WUNDER BIST DU - SANAT KUMARA

- dein gesamtes Wesen ehrlich und authentisch zum Ausdruck bringen
- Selbstbewusstsein
- Konfliktfähigkeit
- dich nicht mehr zurücknehmen

Dein ehrliches, authentisches Wesen ist gefragt! Diese Herzwelle löst sanft Blockaden in deinem Ausdruck und öffnet dein Sprachzentrum, damit deine Worte frei und wahrhaftig fließen können. Dein Herzmagnet richtet sich neu aus - hin zu Klarheit, Selbstbewusstsein und der Kraft, für dich selbst einzustehen.

Hast du wirklich geglaubt, das Wunder käme von außen? Das Wunder bist du! Alles, was du brauchst, liegt bereits in dir. Wenn du unzufrieden bist, verändere es - es liegt in deiner Hand. Bist du bereit, für dich und deine Wahrheit einzustehen?

26 KOSMISCHE INTELLIGENZ - LADY NADA

- Eigenfaszination, Begeisterung
- Offenheit für individuelle Lösungen
- Kontrolle loslassen
- Vertrauen in die höhere Intelligenz

"Den Himmel auf die Erde bringen"

Diese einzigartige Schwingungsessenz unterstützt dich dabei, alte, festgefahrene Strukturen hinter dir zu lassen. Die kraftvolle Verbindung von Geist (Element Luft) und Leidenschaft (Element Feuer) entzündet neue Begeisterung und entfacht deine Eigenfaszination und schöpferische Kreativität.

Lass dich von der kosmischen Intelligenz ermutigen, größer zu denken und die Grenzen deines gewohnten Denkens zu sprengen. Diese Essenz begleitet dich dabei, eingefahrene Bahnen zu verlassen und deinen Horizont für neue Möglichkeiten zu öffnen. Erlaube dir, dein inneres Feuer zu entfachen und deinen Geist zu weiten.

27 DIE GEBURT DES EINENS - LADY NADA

- in Konfliktsituationen die Ruhe bewahren
- lösungsorientiert
- den Blick auf die gemeinsamen Möglichkeiten richten
- offen sein für außergewöhnliche Lösungen und neue Wege

Die Herzwelle Geburt des Einens unterstützt dich dabei, die polarisierenden Kräfte in dir und um dich herum zu harmonisieren und den Blick auf gemeinsame Lösungen zu lenken. Bleibe lösungsorientiert und lass los, was ein Miteinander verhindert. Selbst wenn du den gemeinsamen Weg in seiner Ganzheit noch nicht erkennen kannst.

Es ist normal, in Zeiten des Wandels und des Übergangs Verlustängste zu spüren. Hast Du wirklich gedacht, du wechselst die Ebenen und gelangst durch das Nadelöhr, ohne loszulassen? Erwinnere dich daran, dass das Loslassen von allem, was nicht wesentlich ist, Raum für Neues erschafft. Bleibe im Vertrauen, dass sich ein neuer Weg gestaltet.

28 VERGEBUNG - LADY NADA, ANDROMEDA, SERAPIS BEY

- dich nicht mehr rechtfertigen
- Erwartungen loslassen
- die Erfahrung annehmen

Verändern kannst du nur, was zu dir gehört. Deshalb kannst du eine Erfahrung nur wandeln, wenn du sie annimmst. Ohne Bereitschaft, dich mit deiner Erfahrung auszusöhnen, bleibst du in ihr stecken. Was du hast, das hast du!

Diese Essenz unterstützt dich dabei, schmerzhaft Erfahrungen anzunehmen und in Heilung und Wachstum zu transformieren. Nur durch Annahme und Vergebung kannst du dich von vergangenen Erlebnissen befreien, die deine Gedanken und wertvolle Lebensenergie binden.

Gibt es Momente, die du dir nicht verzeihen kannst? Situationen, die immer noch wehtun? Diese Essenz hilft dir, einen neuen Blickwinkel einzunehmen. Sie lädt dich ein, deine Erfahrungen nicht als Versagen zu bewerten, sondern als Teil deines Weges anzuerkennen - so, wie sie sind, dienen sie dir.

Erkenne das Geschenk hinter den Ereignissen, so verborgen es auch scheinen mag. Frage dich ehrlich: Was willst du mehr? Was hast du erwartet? Kannst du die Forderung nach "mehr" - nach mehr Einsicht, mehr Verständnis, mehr Unterstützung - loslassen? Und kannst du die Dinge so annehmen, wie sie gerade sind?

29 ZUR REIFE BRINGEN - SERAPIS BEY, JOPHIEL

- dich aus alten Erfahrungsfelder hinausbewegen
- Erfahrungszyklus vollständig zum Abschluss bringen

Loslassen und Neubeginn

Diese Schwingungsessenz unterstützt dich dabei, alte Erfahrungsfelder vollständig hinter dir zu lassen und den Kreislauf wiederkehrender Erlebnisse bewusst zu schließen. Indem du deine Erfahrungen in einem größeren Zusammenhang erkennst und in einem neuen Licht betrachtest, kannst du dich von den Fesseln der Vergangenheit lösen.

Die Frequenz deines Bewusstseins - wie du das Leben wahrnimmst - bestimmt, welche Erfahrungen du in dein Leben ziehst. Diese Essenz hilft dir, deine Wahrnehmung zu klären und bewusst die Weichen für neue, erfüllende Erfahrungen zu stellen.

Es ist an der Zeit, dich von Zyklen zu verabschieden, die dir nicht mehr dienen. Spüre genau hin und entscheide dich für den nächsten Schritt - aus alten Erfahrungsfeldern heraus und hinein in dein neues Sein. Vertraue darauf, dass der Abschluss vergangener Erfahrungen Raum für neue Möglichkeiten und eine höhere Schwingung in deinem Leben schafft.

30 DER GROSSE PLAN - SANAT KUMARA

- Antriebskräfte und Beweggründe klären
- Übersprungshandlungen erkennen
- Konzepte loslassen
- Gelassenheit und Klarheit entwickeln
- Lösungen sich entwickeln lassen

Diese Schwingungsessenz hilft dir, tief verborgene Antriebskräfte und Beweggründe zu klären. Sie unterstützt dich dabei, Übersprungshandlungen zu erkennen und alte, einengende Konzepte loszulassen.

Indem du Gelassenheit entwickelst und den Drang nach Kontrolle loslässt, öffnest du dich für die wahren Wunder, die dein Leben bereithält.

Fragst du dich, weshalb du hier bist? Möchtest du erfahren, welche wundervollen Erfahrungen dein Seelenplan für dich bereithält? Der Schlüssel liegt in der Entspannung und Hingabe. Dein Bedürfnis nach Planungssicherheit und Kontrolle blockiert die natürliche Entfaltung deines Potenzials.

Diese Essenz lädt dich ein, einen Schritt zurückzutreten, den Druck loszulassen und die Antworten kommen zu lassen. Vertraue darauf, dass sich Lösungen von selbst entwickeln, wenn du den Raum dafür schaffst. Gib deiner Seele die Freiheit, ihr Licht leuchten zu lassen - ohne Zwang, aber mit offenem Herzen.

31 RUHE - SANANDA

- innerer Wendepunkt - Wende aus der Not
- Innehalten, zur Mitte finden
- Neuausrichtung
- Rekonvaleszenz

Diese Herzwelle ist dein Begleiter, um nach langen, erschöpfenden Prozessen oder Zeiten der Krankheit neue Kraft zu schöpfen und deine innere Balance wiederzufinden. Sie hilft dir, dich in deinem Zentrum zu sammeln und dich liebevoll neu auszurichten.

Nach der Ruhe folgt die Kraft - und die Möglichkeit, neue Perspektiven zu entwickeln. Du findest jedoch erst dann in deiner Mitte zur Ruhe, wenn du den Kampf gegen andere Sichtweisen loslässt und aufhörst zu polarisieren.

Der Schlüssel zur Wandlung liegt darin, deinem eigenen Standpunkt mit Akzeptanz und liebevoller Anteilnahme zu begegnen.

32 KRAFT - HARAKON, SANAT KUMARA

- Sammlung, Konzentration nach innen
- fühlen, was du dir bislang verweigert hast
- deine Stärken annehmen
- dich nicht mehr zurücknehmen

Die Herzwelle Kraft hilft dir, den Blick nach innen zu richten und dich auf das zu konzentrieren, was bisher im Verborgenen geblieben ist: deine unerhörten Bedürfnisse und Sehnsüchte. Sie lädt dich ein, die Verbindung zu deinem Herzen zu stärken und deinen wahren Kern zu fühlen.

Welches tiefe Bedürfnis hast du bisher ignoriert? Welche Potenziale und Stärken warten darauf, endlich Ausdruck zu finden? Wovor hält dich deine Angst zurück? Stelle dir vor, du könntest so leben, wie es deinem Wesen entspricht - ohne dich erklären oder rechtfertigen zu müssen. Was würdest du tun?

Diese Essenz unterstützt dich dabei, mutig hinzusehen, deine Stärken anzunehmen und dich nicht länger zurückzunehmen. Sie gibt dir die Kraft, deinem inneren Ruf zu folgen und dein Leben in Einklang mit deinem Herzen zu gestalten.

33 DURCHBRUCH - HARAKON

- deine Vision leben

Diese Herzwelle hilft dir, die Schwelle zu einem tieferen Bewusstsein und einem neuen Kapitel in deinem Leben zu durchschreiten. Sie öffnet dein Herz für die Baupläne der Neuen Erde und lässt dich die Verbindung zwischen Innenwelt und Außenwelt erspüren.

Neue Realitäten bahnen sich ihren Weg - in deinen Gedanken, deinem Fühlen und schließlich in deiner greifbaren Realität. Dein tiefes Ahnen wird klarer, deine Vision erhält Gestalt, und dein Leben beginnt, sich nach diesem neuen Fundament auszurichten.

Folge mutig deiner Vision, denn sie ist der Schlüssel zu deinem persönlichen und kollektiven Wandel. Sie trägt dich weiter, schenkt dir Flügel und verbindet dich mit den grenzenlosen Möglichkeiten der Neuen Erde.

34 LICHTBRINGER - HARAKON

- blinde Flecken wahrnehmen
- unangemessenes Handeln erkennen
- klar und angemessen handeln

- Zutrauen in deine Fähigkeiten entwickeln

Diese Essenz hilft dir, die blinden Flecken in deinem Leben zu erkennen - jene Bereiche, die du bisher unbewusst gemieden hast. Die Herzwelle Lichtbringer bringt verborgene Perspektiven und Ausblendungen ans Licht und öffnet dir neue Sichtweisen.

Mit einem klaren Blick beginnst du, deine eigenen Ausreden und Kompensationen wahrzunehmen. Unverhältnismäßigkeiten in deinem Denken und Handeln werden plötzlich transparent und begreifbar.

Warum betrügst du dich? Das Leben will dich beschenken, doch um es anzunehmen, darfst du dich nicht länger verstecken. Stell dich ins Licht und erlaube deinem Vertrauen in deine Fähigkeiten, sich zu entfalten.

35 MANIFESTATION - SERAPIS BEY, HARAKON

- Ausdauer und Durchhaltevermögen entwickeln
- sich nicht mehr irritieren lassen
- fühlen was getan werden muss, um deine Träume zu realisieren
- Beharrlichkeit

Diese Herzwelle unterstützt dich dabei, das Maß an Ausdauer und Durchhaltevermögen zu entwickeln, das es braucht, um deine Träume in die Realität zu bringen. Sie hilft dir, dich nicht länger von äußeren Irritationen ablenken zu lassen und stattdessen klar zu spüren, was in diesem Moment getan werden muss. Mit beharrlichem Vertrauen in deinen Weg manifestierst du deinen Erfolg.

Das Ende liebloser Entscheidungen und Manifestationen ist gekommen. Diese Essenz verbindet die weibliche Schöpferkraft, die aus Satttheit und dem tiefen Wissen um ihre inneren Werte schöpft, mit den klaren, kraftvollen Handlungspotenzialen der männlichen Schöpferkraft. Es entsteht eine harmonische Bewegung in Liebe, die klar und bewusst wirkende Manifestationen hervorbringt.

Was macht dich wirklich satt? Was schenkt dir wahre Erfüllung? Lass diese Fragen tief in dir ankommen, spüre die Essenz dessen, was dich wirklich erfüllt, und atme es in dein Leben hinein.

36 TOR DER WANDLUNG - KUTHUMI

- loslassen, was dir nicht entspricht
- Freiräume erschaffen
- Entwicklungssprung

Diese Herzwelle unterstützt dich dabei, alles loszulassen, was dir nicht mehr entspricht und dich nicht länger in deinem Wachstum fördert. Sie hilft dir, Freiräume zu erschaffen, damit du in deinem wahren Potenzial aufblühen kannst.

Es öffnet sich ein Tor zu einer neuen Dimension: Je mehr sich dein Bewusstsein öffnet um so mehr beginnen neue Realitäten sich zu formen. Alles, was sich nicht leicht und in Liebe verbindet, zieht sich aus deiner Realität zurück. Dein Innerstes wird immer klarer, kraftvoller und liebevoller gefestigt, wodurch es immer mehr Bewusstsein anzieht.

Tief aus deiner Mitte heraus beginnt das Leben unaufhaltsam zu fließen. Du krierst deine neue Erde. Ein neuer Stern ist geboren.

37 AUS LIEBE GEBÄREN - KUTHUMI

- direkte und offene Kommunikation
- dich und deine Bedürfnisse ernst nehmen

Diese Essenz unterstützt dich dabei, deine Bedürfnisse wahrzunehmen und sie klar und achtsam zum Ausdruck zu bringen. Sie lädt dich ein, in liebevoller, direkter und offener Kommunikation zu dir selbst und anderen zu stehen – und achtsam für das einzutreten, was dir wirklich wichtig ist.

Ein neuer Stern.

Ein Stern der Hoffnung.

Ein Stern der Zuversicht.

und ein Stern des Einenden.

Ihr seid eure Neue Erde...

Habt sie in eurem Herzen geboren.

Jetzt gebt sie frei und gewährt ihr Ausdruck.

38 WAHRNEHMEN - ANDROMEDA, SERAPIS BEY

- Fenster der Gelegenheit
- Schönheit, die im Verborgenen liegt erkennen
- deine Wahrnehmung sensibilisieren

Diese Essenz öffnet deine Sinne für die nicht geachteten Schätze an Möglichkeiten, und die Schönheit, die in deinem Alltag verborgen liegen.

Unzählige Möglichkeiten umgeben dich – oft verborgen, doch immer vorhanden. Dein Blick weitet sich, und du beginnst, neue Räume in dir zu entdecken – voller Potenzial, das bislang jenseits deiner Vorstellungskraft lag.

Mit jedem Moment, in dem du deine Wahrnehmung verfeinerst, manifestieren sich neue Erfahrungsräume. Du erkennst, dass das Leben dich führt und außergewöhnliche Chancen für dich bereithält.

Fenster der Gelegenheiten warten auf dich. Kannst du sie erkennen?

39 SELBSTLIEBE - KUTHUMI

- Überprüfung der eigenen Beweggründe
- Eigenverantwortung annehmen
- Reifeprozess

Wahre Liebe beginnt in dir. Sie ist kein Opfer, keine Pflicht, keine leere Geste – sondern ein tiefes Erfülltsein aus deiner eigenen Mitte. Liebe ist nicht an Bedingungen geknüpft. Du musst dir Liebe nicht verdienen. Sie ist keine Ware.

Diese Herzwelle lädt dich ein, innezuhalten, deine Beweggründe zu hinterfragen und dich selbst bewusst wahrzunehmen.

Wenn du dich selbst vergisst, während du andere beschenkst – ist das wirklich Liebe? Nur wenn du dich selbst mit Liebe nährst, kannst du aus deiner Fülle heraus wahrhaftig Liebe schenken.

Bist du bereit, in deine Eigenverantwortung zu treten und wahrhaftig zu lieben – dich selbst zuerst?

40 LEICHTIGKEIT - KUTHUMI

- aus Verbindlichkeiten aussteigen, die dir nicht gut tun
- die Vergangenheit ruhen lassen
- den Humor bewahren

Die Herzwelle Leichtigkeit unterstützt dich darin, Verbindlichkeiten loszulassen, die dir nicht guttun. Sie lädt dich ein, dir auch in schwierigen Situationen den Humor zu bewahren – denn wahre Leichtigkeit entsteht, wenn du das Leben nicht schwerer nimmst, als es sein muss.

Pflege deine Herzprojekte mit Menschen, die deine Werte teilen. Falls dies nicht möglich ist und das Gemeinsame weder gemeinsam genährt noch geschätzt wird, ist es Zeit loszulassen. Sonst tragt ihr gemeinsam das Nicht-Gewollte – und wer will das schon. Erlaube dir, dein Handeln nach deinem persönlichen Entwicklungsstand auszurichten statt an den Erwartungen deines Umfeldes.

Denke daran: Nichts ist so schwer, dass du es nicht loslassen kannst.

41 ENTSCHIEDENHEIT – SERAPIS BEY

- deine Absicht klären
- deinem göttlichen Willen Ausdruck verleihen

Energie folgt der Aufmerksamkeit. Es ist an der Zeit dich klar und entschieden auszurichten.

INVOKATION:

Ich bin gekommen, in der klaren Absicht des göttlichen Geistes, um hier auf dieser Erde vollkommene Liebe und reines, göttliches Bewusstsein in Freude zu erfahren.

Kraft meines göttlichen Geistes, gebe ich hiermit meine Absicht, die Wahrheit des Christus in uns, als Realität der Neuen Erde zum Ausdruck zu bringen.

Als vollkommen bewusster, göttlicher Mensch bin ich bereit vollkommene Verantwortung für all meine erschaffenen Realitäten anzunehmen.

Mit meinem Denken und Handeln stärke ich die gemeinsame Herzkraft, so dass die Wunder der Liebe im lebendigen Miteinander erfahrbar werden.

Denn wir sind ein Geist, ein Herz, ein Leib und eine Erde.

42 MANNIGFALTIGKEIT – SERAPIS BEY

- vernetztes Denken
- offen sein für neue Lösungen
- spielerische Kreativität

Diese Essenz öffnet dein Bewusstsein für die Fülle an Möglichkeiten, die sich entfalten, wenn du dich für kreative Lösungen und spielerische Leichtigkeit öffnest.

Deine Potenziale wirken umso kraftvoller, je freier du sie fließen lässt. Wenn du sie nicht durch Kontrolle begrenzt, sondern ihnen mit Offenheit und Vertrauen Raum gibst. Löse dich von dem Gedanken, alles alleine erreichen zu müssen. Gemeinsam sind wir stark! Plane nicht jedes Detail voraus, sondern vertraue darauf, dass Wege entstehen, wenn du ihnen Raum gibst.

Und vergiss die Freude nicht. Deine Freude am miteinander teilen und erschaffen. Denn sie ist der Quell des Mitschöpfertums. Schau die Sonne an. Sie teilt ihr Licht nicht nur

durch einen einzigen Strahl mit dir. Erfreue dich an deinem Schöpferpotenzial. Weit miteinander vernetzt könnt ihr euren Reichtum gemeinsam erfahren.

43 EMPFÄNGNIS – SANAT KUMARA

- Herzenswärmer
- dich beschenken lassen
- offen sein für die schönen Seiten des Lebens

Diese Essenz lädt dich ein, dich zu entspannen und für die Geschenke des Lebens zu öffnen. Wahres Empfangen geschieht nicht durch Anstrengung, sondern in einem Zustand der Offenheit und Leichtigkeit.

Sobald du etwas zu sehr willst, verkrampfst du – also mach dich locker, wenn du das spürst. Tu die Dinge aus der Freude heraus, nicht aus Pflichtbewusstsein oder aus Erwartungsdruck. Natürlich gibt es auch Aufgaben, die keinen Spaß machen und dennoch getan werden müssen. Doch selbst diese gehen leichter von der Hand, wenn du nicht ausgebrannt bist.

Leichtigkeit entsteht nicht nur durch das, was du tust, sondern vor allem durch die Haltung, mit der du es tust. Liebst du, was du tust?

44 ALLES IST WANDELBAR – LAOTSE

- Mangeldenken auflösen
- Perfektionismus entlassen

Diese Herzwelle unterstützt dich dabei, den Reichtum in deinem Leben in all seinen Facetten zu erkennen und wertzuschätzen. Sie hilft dir, alte Mangelprogramme zu durchschauen und liebevoll zu entlassen.

Wo begrenzt du dich noch selbst? Wo hältst du an einem Gefühl des Nicht-genug-Seins fest?

Erkenne: Alles ist wandelbar! Deine Absicht formt deine Realität. Spüre die Weite, die entsteht, wenn du Vertrauen und Wertschätzung in dein Sein einlädst.

45 DUALSEELEN – SERAPIS BEY

- Verbindlichkeit
- nicht mehr in der Vergangenheit leben
- dich nicht irritieren lassen

Diese Herzwelle hilft dir, dich aus der Vergangenheit zu lösen und dein Leben bewusst zu gestalten. Ohne Druck, ohne Irritation – sondern in deinem eigenen Tempo.

Dort, wo die Seelenanteile der Paare in gemeinsamen, unversöhnlichen Erfahrungen hängengeblieben sind, beginnen nun Reifeprozesse.

Gezielt werden Verständnis und Akzeptanz dorthin gelenkt, wo ein Weitergehen nicht möglich war und wertvolle Seelenkräfte in anderen Zeiten zurückgeblieben sind. Ein größeres Verständnis für das vermeintliche Scheitern gibt die dort gebundenen Seelenkräfte wieder frei.

Während die freigesetzten Seelenkräfte integriert werden, kann es vorübergehend zu einer erhöhten Anspannung kommen. Doch schon bald wirst du beginnen, die Bindung und Nähe zu dir selbst zu schätzen, die dadurch entsteht.

46 DIE GOLDENE FÜLLE – ADAMUS

- großzügig sein
- aus der Berechnung gehen

Die Goldene Fülle lädt dich ein, großzügig zu sein und dich aus der Berechnung zu lösen.

Wenn du das tust, was dein Herz zum Singen bringt, öffnet und weitet sich dein innerer Raum. Doch wo Berechnung ins Spiel kommt, zieht sich dein Innerstes zusammen. Beziehungen und Projekte, die auf Kalkül basieren, nehmen sich gegenseitig die Luft – ohne Freude fehlt der lange Atem, denn es mangelt an echter innerer Motivation.

Lass die Berechnung los und öffne dein Herz für das, was deinem Wesen wirklich entspricht – dann öffnet die Zeit ihren Raum. Alles was, du in vergangenen Zeiten entwickelt hast, steht dir danach, als hoch entwickeltes Potenzial, zur Verfügung.

47 ANKOMMEN – SERAPIS BEY, HARAKON

- dir deine Träume erlauben
- Visionen entwickeln

Was ersehnt sich dein Herz? Kannst du deiner tiefsten Sehnsucht Raum geben und sie in deinen Träumen lebendig werden lassen? Indem du dir erlaubst zu träumen, öffnest du das Tor zu neuen Möglichkeiten. Alles, was du dir aus ganzem Herzen zu wünschen wagst, trägt das Potenzial in sich, Wirklichkeit zu werden.

Ankommen?

Du bist schon da.

Wirklich? Und doch scheint noch so vieles unerfüllt.

Kannst du diese Leere mit deinen Träumen füllen?

Lass deine Visionen zur Brücke in eine neue Realität werden. Erträume dich in die Neue Erde hinein – und beginne, deinen Traum zu leben.

48 GEWISSHEIT – SERAPIS BEY, ANDROMEDA

- die große Bewegung erkennen
- dich an kleinen Unebenheiten auf deinem Weg nicht mehr aufreiben
- an innerer Sicherheit gewinnen

Diese Essenz unterstützt dich dabei, mit Klarheit zu fühlen, was dir wirklich entspricht und mit deinem Seelenweg im Einklang ist.

Was einst nur ein Ahnen war, wird zur tiefen Gewissheit. Eine stille, nährende Satttheit durchdringt dein Sein, während Ruhe und Vertrauen in dir stetig wachsen.

Du beginnst, die große Bewegung hinter den kleinen Unebenheiten des Lebens zu erkennen – und dich nicht mehr an ihnen aufzureiben. Irritationen lösen sich auf, denn du spürst die größere Ordnung hinter allem. Mit dieser inneren Sicherheit erweitert sich dein Handlungsspielraum, deine Gedanken werden weitreichender, deine Schöpferkraft immer bewusster. Auch du bist Gott.

Erkenne deine Schöpfung in ihrer Vollkommenheit – und freue dich an ihr.

49 GERUHSAMKEIT – SERAPIS BEY, ANDROMEDA

- Zusammenkunft deiner Seelenfamilie
- heilsames Miteinander

In der Stille der Traumebene begegnest du deiner Seelenfamilie. Ein tiefes Erkennen geschieht, ein heilender Austausch beginnt. Konzentriere dich auf die tiefen Träume, die euch verbinden – sie beginnen, in dein Bewusstsein zu fließen und Wirklichkeit zu werden. Die gemeinsame Vision erwacht.

Gemeinsame nährende Seelenpotenziale bilden ein tragendes Netz, und alte Verletzungen werden mit Hilfe der Gruppenenergie ausbalanciert. Die Gruppenseele erfährt eine intensive Vernetzung und Heilung.

Es ist an der Zeit, dich mit den Menschen deiner Seelengruppe wieder zu vereinen. Achte auf besondere Begegnungen. Sie finden jetzt statt.

50 ZUVERSICHT – SERAPIS BEY

- deine Reaktionsmuster erkennen
- Handlungsspielraum gewinnen
- Raum für lebendiges Mitschöpfertum

Diese Essenz unterstützt dich dabei, deine Reaktionsmuster zu erkennen – denn wahre Freiheit beginnt dort, wo du nicht mehr automatisch reagierst.

Erlaube dir, innezuhalten, zwischen Reiz und Reaktion eine Pause entstehen zu lassen, anstatt wie gewohnt zu reagieren. Manche deiner Reaktionsmuster sind so tief in dir verwurzelt, dass du lernen darfst in vollkommener Akzeptanz mit dir selbst und dem Leben vollkommen zu entspannen, damit sie sich lösen können.

Erkenne: Es sind nur chemische Prozesse in deinem Körper. Je weniger du dich mit ihnen identifizierst, desto mehr verlieren sie an Einfluss.

Jetzt beginnt deine bewusste Gestaltung als Mitschöpfer. Fühle dich von ganzem Herzen eingeladen!

51 GOLDENE MITTE – SERAPIS BEY, ANDROMEDA

- schätzen können, was dich trägt
- dich für neue Erfahrungen in Fülle öffnen

Die magnetische Ausrichtung verändert sich – alles will zu dir zurück. Um es annehmen zu können, lenke deinen Blick nicht auf das, was dich schmerzhaft mit anderen verbindet. Erkenne stattdessen die Kraft des Miteinanders, das dich trägt.

Spüre die Wärme der Verbundenheit und lasse dich von der Fülle des Lebens umarmen.

52 DER GOLDENE STRAHL – SERAPIS BEY

- Sättigung
- Einheitsbewusstsein erfahren

Serapis' Beste, nennt er sie selbst. Der 13. goldene Strahl erinnert dich an deine freie Wahl: Hier auf Erden deine Individualität zu erkunden – und schließlich als bewusstes, göttliches Wesen in die Einheit zurückzukehren. Er durchströmt dich mit wohliger,

wärmender Satttheit und lädt dich ein, dich vertrauensvoll dem Fluss des Seins hinzugeben.

Kurz vor dem All-Eins-Sein begegnet dir noch einmal das Alleinsein. Erkenne: Du bist mit verbunden, mit Allem, Was Ist, auch wenn du es nicht immer fühlen kannst. Trennung ist eine Illusion.

53 INTEGRATION - SERAPIS BEY, ANDROMEDA

- Bereitschaft, deinen Blick zu weiten
- Schattenanteile annehmen und integrieren
- unerwartete Lösungen gestalten sich im Hintergrund

Bist du bereit, deine Wahrnehmung für neue Perspektiven zu öffnen, eine umfassendere Betrachtungsweise zu entwickeln und ein tieferes Verständnis zu gewinnen?

Jetzt trennt sich die Spreu vom Weizen!

Je offener dein Blick ist und je weiter sich deine Wahrnehmung ausdehnt, desto mehr Anteile deiner Selbst, die du zuvor ausgegrenzt und abgelehnt hast, finden wieder zu dir zurück.

Es wird lebendig und kommt ganz anders als gedacht. Lösungen, die all deinen Wesensanteilen dienen, gestalten sich im Hintergrund.

54 HIMALAYA - SERAPIS BEY

- aus dem Vergleich gehen
- dich nicht mehr beweisen müssen
- dir selbst genügen

Diese Essenz hilft dir, dich von Erwartungsdruck und dem Drang, dich beweisen zu müssen, zu befreien. Lass die Anstrengung los! Du musst keine Gipfel erklimmen, um deinen Wert zu beweisen, und keine Kämpfe führen, um dir Raum zu nehmen - der Raum ist in dir und wartet darauf, dass du ihn einnimmst.

Du glaubst etwas beweisen oder richtigstellen zu müssen? Wo genügst du dir noch nicht? Versuche nicht, im Außen zu korrigieren, was in dir nach Annahme ruft. Beginne in dir. Nimm dich an - so, wie du bist. Es reicht. Du bist genug.

SINN 55 - 77

55 ERWACHEN - LADY NADA, HARAKON

- Gegensätze vereinen
- deine Beweggründe erkennen

Dein Bewusstsein sammelt sich an deinen stärksten Widerständen - nicht, um dich aufzuhalten, sondern um sie sanft aufzuweichen. Grenzen beginnen sich aufzulösen, Tag und Nacht fließen ineinander, und tief verborgene Potenziale steigen ins Licht. Kreative Lösungen, intuitive Einsichten und ungeahnte Begabungen vernetzen sich zu einem größeren Ganzen.

Es ist eine Zeit intensiver Wandlung. Deine inneren Kindanteile melden sich, mal suchend nach Liebe, Ruhe und Sicherheit, mal voller Spieltrieb und Abenteuerlust. Emotionen tauchen auf, blähen sich scheinbar unkontrollierbar auf - und lösen sich ebenso plötzlich wieder auf.

Was unvereinbar schien, findet zusammen. Was widersprüchlich war, wird in eine neue Harmonie geführt. Dein multidimensionales göttliches Selbst beginnt sich zu verweben - eine neue Ordnung entsteht und das Unmögliche wird möglich.

56 SINN - SERAPIS BEY

- Körperbewusstsein entfalten
- Sinnlichkeit und Kreativität leben
- Materie annehmen

Diese Essenz lädt dich ein, deinen Körper bewusster wahrzunehmen, Sinnlichkeit zu entdecken und die Materie anzunehmen. Taube Stellen treten ins Bewusstsein, damit sie sich wieder mit Leben füllen.

Wenn deine tiefste Wunde zu pochen beginnt, tauchen Fragen auf: Warum diese Erfahrung? Hat meine Seele sich geirrt? Kann ich ihr noch vertrauen? Wenn ich die freie Wahl habe, kann ich mich auch verwählen?

Jetzt ist Achtsamkeit gefragt. Sie ist die Partnerin des Sinn-Potenzials - miteinander verwoben bilden sie die heilende Matrix. Ohne Achtsamkeit kann keine Wunde wirklich heilen. Ein größeres Verständnis und tiefes Vertrauen entstehen, wenn du aufhörst, den Sinn deiner Erfahrungen infrage zu stellen, und dich stattdessen für ihn öffnest.

Wie frei bist du wirklich? Deine Freiheit hängt davon ab, ob dein Bewusstsein unterscheiden kann zwischen den Bedürfnissen deines menschlichen Wesens und den Bedürfnissen deines Engelwesens. Und dein Herz gelernt hat, zwischen diesen beiden Ebenen zu vermitteln.

Was braucht das Kind in dir? Warum will deine innere Frau nicht mehr mitspielen? Was erdrückt deinen inneren Mann? Und warum schweigt der Engel in dir? Sprich mit ihnen. Höre ihnen zu. Nimm sie wahr – mit all deinen Sinnen, in liebevoller Verbundenheit.

57 GELTUNG - SERAPIS BEY, LADY NADA

- aus der Ruhe heraus handeln
- dich nicht mehr verausgaben

Finde zur Ruhe und lass deine rastlose Aktivität sein. Erst wenn alles in dir vollkommen still geworden ist, kannst du der wahren Bewegung deines Herzens folgen. Suche keine Bestätigung im Außen, alles, was du gegeben hast, wirkt und entfaltet sich auf seine Weise.

Je mehr du die Vergangenheit annimmst, desto tiefer entfaltet sich der Wert deiner Erfahrungen. Nimm es dir nicht übel, wenn du dich an Plätzen eingebracht hast, ohne wertschätzende Resonanz zu erhalten. Jeder Schritt war Teil deines Weges – und nun kann alles, was du gegeben hast, im Ursprung Geltung finden, und diese Geltung fließt als Wert zu dir zurück.

58 WAHRHEIT – ANDROMEDA, HARAKON

- unbeirrbar zu deiner Wahrheit stehen
- deine Realität bewusst gestalten

Diese Essenz hilft dir, unbeirrbar zu deiner Wahrheit zu stehen und deine Realität bewusst zu gestalten. Was bedeutet Wahrheit für dich? Welche Wahrheit wählst du, um sie zu deiner Realität werden zu lassen?

Kannst du fühlen, welche deiner möglichen Realitäten dich frei und glücklich sein lässt? Erlaube dir, dieser Möglichkeit Ausdruck zu schenken, sodass sie zu deiner wahren Realität wird.

59 MACHT IN LIEBE – LADY NADA, SERAPIS BEY

- deiner Liebe vertrauen
- dich nicht aus der Verantwortung stehlen
- die Angst vor Machtmissbrauch entlassen
- Handlungsbereitschaft

Diese Essenz hilft dir, die Kraft deiner Liebe zu erkennen und ihr zu vertrauen. Hast du Angst davor, groß und bedeutend zu sein? Angst, dass dein kraftvolles Wirken zu viel Gewicht und ungewollte Konsequenzen erzeugt? Die Herzwelle Macht in Liebe unterstützt dich dabei, die Angst vor Machtmissbrauch und Fehlentscheidungen loszulassen und dich auf dieser Erde verantwortungsvoll einzubringen.

Es ist Zeit, dich nicht länger aus der Verantwortung zu stehlen. Deine Verantwortung als bewusster Mitschöpfer oder bewusste Mitschöpferin ist wesentlich für unseren Planeten. Welche Realität wählst du?

60 ACHTSAMKEIT – LADY NADA, SERAPIS BEY

- Ausstieg aus dem Drama
- Ende der Polarisierung

Diese Essenz hilft dir, aus dem Drama auszusteigen und dir selbst und der Welt liebevoller und achtsamer zu begegnen.

Achtsamkeit und Anteilnahme gehören zusammen. Wenn du dir selbst mitfühlend und sanft begegnest, erzeugst du keine intensiven Dramawellen und es wird leichter, dein inneres Gleichgewicht wiederherzustellen.

Erkenne die feinen Korrekturen, die notwendig sind, um dein Schwingungsfeld auszubalancieren. Entlasse dich aus der Polarität. Jedes Mal, wenn du für oder gegen etwas kämpfst, verstärkst du gleichzeitig auch das Gegenteil. Doch wenn du dich ganz achtsam und bewusst ausrichtest, beginnt deine Realität, sich in Harmonie zu formen.

61 EINZIGARTIGKEIT – LADY NADA, SERAPIS BEY

- Intensität
- bringt deine Farben zum Leuchten
- Sinnfindung

Diese Essenz lässt deine Farben leuchten und hilft dir, die Intensität deines Seins in ihrer ganzen Einzigartigkeit anzuerkennen und zu entfalten.

Geliebtes Lichtwesen, bist du bereit, dein multidimensionales Selbst mit all seinen Potenzialen uneingeschränkt zu erfahren? Deine Fähigkeiten und Möglichkeiten sind auf einzigartige Weise verwoben – wie eine Sternenkarte, die du voller Freude und spielerischer Leichtigkeit in diese Welt einbringen darfst.

62 ANTEILNAHME – SILVANA

- Rückverbindung – Reconnection
- im Miteinander getragen
- Mitgefühl
- Brücken aus Verständnis bauen

Anteilnahme ist das verbindende und nährnde Element, das „Alles Was Ist“ zusammenhält. Liebevoller Anteilnahme öffnet den Weg zur Rückverbindung – zu dir selbst, zu anderen und zum großen Ganzen.

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Ohne Austausch, Berührung und Mitgefühl verkümmert er. Doch wenn du dich mit offenem Herzen dem Leben zuwendest, entsteht ein Raum, in dem Heilung, Wachstum und wahre Verbindung möglich sind.

63 BEDEUTUNG – SILVANA, ARCON

- dich nicht in Machtkämpfen verlieren
- die alten Spiele um Rang und Status verlassen

Diese Essenz hilft dir, aus überholten Strukturen auszusteigen.

Gib keine Energie mehr in überholte Strukturen. Kämpfe nicht dagegen an – schenke ihnen einfach keine Bedeutung mehr. Die alten, hohlen Fassaden brechen von selbst.

Was willst du wirklich? Lenke deine Energie und Aufmerksamkeit dorthin, wo deine Wahrheit liegt. Schenke dir Vertrauen und deinem Herzwissen Bedeutung. So stärkst du die Kraft des *Einenden Herzens* – und der Wandel geschieht umso schneller.

64 GENESUNG – LORD ARCTURUS

- aus dem Überlebensmodus treten
- dich deinen Themen stellen
- deine Gefühle annehmen

Flucht, Kampf oder Erstarrung – welche Strategie hält dich noch in alten Mustern gefangen? Wahre Heilung beginnt dort, wo du dich dem stellst, was in dir nach Anerkennung ruft.

Bist du bereit, alte Verletzungen nicht länger als Schutzschild vor dir herzuschieben? Solange du dem Schmerz ausweichst, bestimmt er deinen Weg. Doch er ist nicht dein Feind – er zeigt dir, wo du heilen willst.

Lerne, das Geschehene mit Liebe zu betrachten. Öffne dich für ein größeres Verständnis. Erlaube dir, berührbar zu sein – und wirklich zu leben.

65 VERTRAUEN - ARCON

- Hingabe an den Fluss des Lebens
- Kontrolle loslassen
- Herausforderungen mit Vertrauen begegnen

Diese Essenz lädt dich ein, die Kontrolle loszulassen, dein Spielfeld neu zu wählen und dich voller Vertrauen dem Fluss des Lebens hinzugeben.

Die größte Gabe liegt darin, der Liebe zu vertrauen. Bist du bereit für den letzten Schritt – deine Sicherheit nicht länger im Außen zu suchen?

Nichts im Außen kann dir geben, was du dir selbst verwehrst. Das Leben entzieht sich der Kontrolle, denn Kontrolle ist eine Illusion. Doch wenn dein Herz sich ganz für die Liebe öffnet, verlieren Zweifel und Angst ihre Macht.

66 BEDINGUNGSLOSE LIEBE - SILVANA, ANDROMEDA

- deinen Schutzpanzer aufgeben
- Kontrolle entlassen
- Nähe erlauben

Du wünschst dir bedingungslose Liebe – doch hältst du sie wirklich aus? Oft stecken wir unbewusst Grenzen ab, setzen Bedingungen und kontrollieren den Rahmen, in dem Nähe entstehen darf. So schützen wir uns vor Verletzungen, doch zugleich halten wir echte Intimität auf Abstand.

Diese Essenz hilft dir, deine Schutzmechanismen zu erkennen und sie sanft aufzulösen. Sie unterstützt dich darin, lebendige Grenzen zu setzen – nicht aus Angst, sondern aus Selbstrespekt. Du lernst, dich auf Begegnungen einzulassen, ohne dich vorab innerlich abzuschotten. Je mehr du dich dem Moment anvertraust, desto tiefer kannst du dich verbunden fühlen.

Lass Kontrolle und Schutzpanzer los – und öffne dich für tiefe, wahrhaftige Begegnung.

67 DAS DIAMANTENE HERZ - SILVANA, ANDROMEDA

- Aktivierung des Christus Gitternetzes
- Realisierung deines göttlichen Ursprungs

Die Kraft des göttlichen Urquells – direkt aus dem Herzen von Alcyone, der Urzentralsonne – aktiviert mit ihrem kosmischen Strahl das Christus Gitternetz.

Jeder, der sich aus der reinen Absicht in Liebe damit verbindet, erhält das Potenzial der freien Wahl, sich mit seiner eigenen ursprünglichen Matrix, in das Feld der göttlichen Avatare hinein zu bewegen. Damit göttliche Realität hier auf Erden manifestiert werden kann. Ist diese Kraft einmal aktiviert, wirst du wahrnehmen, wie unentwegt Wellen diamantenen Lichtes aus deinem Herzen hinaus durch dein Umfeld im Takt des gemeinsamen Herzens pulsieren.

Je tiefer du dich diesem Fluss hingibst, desto klarer manifestiert sich die göttliche Realität in deinem Leben. Alles erscheint in neuem Licht. Die Wahrnehmung aus der Einheit heraus ist zu deinem Standard geworden.

68 MAGNETISMUS - ASHTAR SHERAN

- Konfliktfähigkeit
- Partnerebene
- magnetische Anziehungskraft der Heiligen Beziehungen
- Reifeprüfung
- sich auf Augenhöhe begegnen

Die Herzwelle Magnetismus hebt deine Konfliktfähigkeit auf eine neue Ebene – du lernst, Spannungen auszuhalten und als Katalysator in eine höhere Entwicklungsstufe wahrzunehmen, anstatt im Konflikt steckenzubleiben.

Wahre Anziehung geschieht dort, wo sich zwei Seelen auf Augenhöhe begegnen, wo Liebe nicht an Bedingungen geknüpft ist, sondern sich im freien Spiel entfaltet. Wenn die Angst weicht, öffnet sich der Raum für lebendige, pulsierende Verbindungen und kreative Lösungen.

Ihr inspiriert euch gegenseitig, entzündet Funken, die alte Strukturen ins Wanken bringen, bis sie sich in Licht auflösen. In diesem heiligen Tanz erwacht die magnetische Kraft eurer Herzen – feurig, unaufhaltsam, voller Weisheit. Die Schlange in euch erhebt sich, kraftvoll und weise, während euer gemeinsames Potenzial sich in immer neuen Formen offenbart.

69 JERUSALEM - KUAN YIN, SANAT KUMARA

- Akzeptanz
- dich aus dem Gefühl des Versagens entlassen
- verständnisvoller mit dir sein

Diese Essenz hilft dir, dich aus dem Gefühl des Versagens zu entlassen und dir selbst mit mehr Verständnis und Akzeptanz zu begegnen.

Jerusalem steht für eine tiefe Wunde in dir, die jetzt heilen darf. Du vertraust dir nicht! So manches Mal gerätst du mit dir in Konflikt, da du nicht immer in der Lage bist, deinen Mitmenschen offen, und mit dem gleichen Verständnis und der gleichen Akzeptanz zu begegnen, wie du es von ihnen forderst.

Doch wir fragen dich: Wie willst du Verständnis für andere entwickeln, ohne Verständnis für dich selbst? Bitte gehe einen Schritt nach dem andern und die Liebe folgt.

Wenn du wüsstest, wie sehr wir jeden deiner Schritte feiern ...

70 BEWUSSTSEIN - ADAMUS

- durch die Angst gehen
- sich durch Ängste und Unsicherheiten nicht vom Weg abbringen lassen

Wachstum geschieht jenseits der Angst

Kannst du die Ängste deines inneren Kindes wahrnehmen, ohne dich von ihnen zurückhalten zu lassen? Sie liebevoll annehmen, ohne dass sie dich dominieren?

Oft sind es unsere tiefsten Unsicherheiten, die uns zögern lassen – doch unser Bewusstsein und unsere Seele reifen, wenn wir den Mut finden, trotz Angst weiterzugehen. Diese Essenz unterstützt dich dabei, durch deine Ängste hindurchzugehen, ohne dich von deinem Weg abbringen zu lassen.

Was wäre, wenn du keine Angst vor Fehlern hättest? Wenn du wüsstest, dass alles, was dir begegnet, ein Geschenk für dein Wachstum ist? Lass dich von der Freude am Erleben leiten. Wahre Freiheit beginnt dort, wo Angst nicht mehr dein Wegweiser ist.

71 GLAUBE - HARAKON

- Versorgung – Magen
- Glaubensstrukturen und Überzeugungen entlassen
- dich aus der Sorge entlassen
- den Rahmen sprengen
- dich aus nicht angemessenen Verbindlichkeiten entlassen

Welche überholten Überzeugungen trägst du noch in dir?

Welche Glaubensstrukturen prägen dein Denken und Handeln, obwohl sie längst nicht mehr deiner Wahrheit entsprechen?

Und welche Überzeugungen deines Umfeldes hast du so selbstverständlich übernommen, dass sie zu einem Teil deiner Identität geworden sind?

Diese Essenz hilft dir, alte Rahmen zu sprengen und deine Glaubenssysteme zu hinterfragen. Löse dich aus falschen Verbindlichkeiten, entlasse dich aus der Sorge und erkenne, was deiner wahren Natur entspricht.

Du bist frei, neu zu wählen.

72 OFFENHEIT - ADAMUS

- dir innerlich zugewandt bleiben
- durch den Schmerz gehen
- aus Situationen hinausgehen, die verletzen

Bist du bereit, deiner tiefsten Wunde zu begegnen, damit Heilung geschehen kann? Kannst du dir selbst verzeihen, dass du dich ausgeliefert und in Situationen gebracht hast, die verletzend waren? Heilung geschieht, indem du dir dort wieder die Hand reichst, wo du dich innerlich von dir abgewandt und dich verlassen hast.

Diese Essenz hilft dir, deinem Schmerz mit Offenheit zu begegnen, ihn nicht länger zu verdrängen. Halte dein inneres verletztes Kind in deinem Herzen, höre ihm zu – und dann lass dein Herz sprechen. Sei offen für dich in jeder Situation.

Egal, was geschieht: Bleibe dir innerlich offen zugewandt. Nimm deine Verletzungen wahr und schenke dir den Raum, den du brauchst, um zu heilen.

Für dich und deine Bedürfnisse offen zu sein bedeutet auch, dir selbst gegenüber verlässlich zu sein – und dir zu erlauben, aus Situationen hinauszugehen, die dich verletzen.

73 AUFRICHTUNG - SERAPIS BEY, HARAKON

- Gradlinigkeit
- keine faulen Kompromisse leben

Diese Essenz unterstützt dich dabei, dich innerlich aufzurichten, gradlinig deinen Weg zu gehen und keine faulen Kompromisse mehr einzugehen.

Wahre Aufrichtung geschieht von selbst – sie lässt sich nicht mit Druck erzwingen. Sie entfaltet sich in dem Moment, in dem du dir erlaubst, deinen eigenen Schöpfungen mit liebevoller Akzeptanz zu begegnen. Ohne Schuldzuweisungen, ohne Wertung.

Serapis Bey: „Reiche mir die Hand. Spüre, wie unsere Energien sich verbinden. Erlaube

mir, durch deine Hand in deinen Solarplexus heilend einzugreifen und das zu lösen, was dir Unbehagen bereitet.

74 EINTAUCHEN - HARAKON

- Sensibilisierend
- alte Überzeugungen an der Wurzel lösen
- aus der Verhärtung gehen

Viele deiner Überzeugungen wurzeln in vergangenen Erfahrungen – doch sind sie heute noch wahr? Erkenne, wo alte Muster dich begrenzen, und erlaube dir, ihnen auf den Grund zu gehen.

Diese Essenz unterstützt dich dabei, tief verwurzelte Überzeugungen an ihrer Wurzel zu lösen und aus inneren Verhärtungen herauszutreten. Sobald du loslässt, was dich nicht mehr nährt, kann Heilung geschehen.

75 WEGBEREITER - SANANDA

- Pionierarbeit leisten
- Führungsqualitäten entwickeln
- Entscheidungen reifen lassen

Wahre Klarheit entspringt der Stille deines inneren Zentrums. Entscheidungen, die aus Mangel oder Not heraus getroffen werden, erschaffen weitere Erfahrungen des Mangels. Deshalb warte, bis dein Geist zur Ruhe kommt, dein Inneres still wird und du den Raum hast, aus deiner tiefsten Weisheit heraus zu wählen.

Diese Essenz unterstützt dich darin, Pionierarbeit zu leisten, neue Wege zu erschließen und mit Klarheit voranzugehen.

Wenn Unsicherheit aufkommt, verbinde dich mit deiner inneren Weisheit und gebe die klare Absicht, dass sich die Lösung zum höchsten Wohl aller Menschen, die von deiner Entscheidung betroffen sind, entfaltet. Erkenne, was ist, und folge deinen inneren Impulsen mit Entschlossenheit. Deine Wahlmöglichkeiten treten in dein Bewusstsein – und mit ihnen der Weg, der dir wahrhaftig entspricht.

76 ZEITENENDE - KRYON

- Gespür für den passenden Zeitpunkt
- Unterscheidungsfähigkeit

Ein sicheres Gespür für den passenden Zeitpunkt entwickeln – Die Kunst der Unterscheidung meistern

Ist es an der Zeit, einzugreifen? Oder braucht es den Raum, damit sich die Dinge von selbst entfalten können? Vielleicht ist es an der Zeit, etwas endgültig hinter dir zu lassen. Lerne, die feinen Nuancen wahrzunehmen. Dein inneres Wissen führt dich – wenn du still wirst und lauschst.

Die Zeit naht, da sich der letzte Schleier löst und alles in euch sich neu verwebt, im Augenblick des Jetzt erhebt. Zeitenende – Zeitenwende.

77 CHRISTUS IN DIR - SANANDA

- Sinnlichkeit erfahren
- die Bedürfnisse deines Körpers achten
- der Weisheit deines Körpers vertrauen

Gelebte Liebe beginnt in dir. Öffne deinen wundervollen menschlichen Geist für göttliche Größe, dein Herz für die alles umfassende kosmische Liebe und schenke deinem wunderschönen Körper die heilsame Berührung mit der göttlichen Gnade, derer er bedarf, um wieder in vollkommene Balance zu gelangen

Je mehr du deinen Körper, deine Sinnlichkeit und deinen schöpferischen Ausdruck auf dieser Erde annimmst und feierst, desto mehr wird das Göttliche durch dich wirken. In dieser Verbindung findet er zurück in seine natürliche Balance.

Denn nicht nur dein Geist, sondern auch dein Körper und die kleinen alltäglichen Dinge in deinem Leben brauchen deine liebevolle Aufmerksamkeit. Sei achtsam und achte die kleinen Zeichen auf deinem Weg.

NEUSCHÖPFUNG | UMSETZUNG 78 - 128

78 KLARHEIT – SERAPIS BEY

- gut für dich sorgen
- die gemeinsame Sprache finden
- deine klare Linie finden
- Prioritäten setzen

Die Vielfalt in der Einheit leben.

Werde einig mit dir. Lenke deine Aufmerksamkeit auf das, was deine konträren Persönlichkeitsanteile miteinander vereint. So wird es möglich sein, trotz der Gegensätzlichkeiten, eine gemeinsame Sprache und deine klare Linie zu finden.

Erkenne deine eigene rote Linie: Gibt es eine gemeinsame Wertebasis? Was ist nicht verhandelbar? Wie weit kannst du gehen, ohne dich selbst zu verlieren? Setze Prioritäten. Was verdient deine kostbare Lebenszeit wirklich? Diese Essenz unterstützt dich besonders bei der Planung gemeinsamer Projekte - sie lässt schnell erkennen, ob eine tragfähige Basis vorhanden ist.

79 BEGEISTERUNG – SERAPIS BEY

- Lebensqualität
- Intensität
- dich auf neue Erfahrungen einlassen

Öffne dich für die Weite und inspirierende Größe des göttlichen Geistes. Hisse die Segel und vertraue dem frischen Wind der Begeisterung - er lenkt dich mit kraftvoller Leichtigkeit, selbst durch stürmische Gewässer.

Lass den Mut in dir erwachen, Neues zu wagen! Du gelangst in unbekannte Gewässer.

80 RAUMGEBENDE GRÖSSE – ADAMUS

- Begrenzungen auflösen
- alte Gewohnheiten entlassen
- Selbstverständnis entfalten

Wahre Größe braucht keinen Kampf. Sie ist einfach - im Einklang mit sich selbst. Wenn du dir deiner Größe bewusst bist, entfaltet sich dein Potenzial mühelos, und dein Umfeld beginnt, in Resonanz damit zu schwingen.

Du musst dich weder schützen noch abgrenzen, denn du kennst deine Möglichkeiten. Ohne Mauern, ohne Widerstand - nur reine Präsenz. Nach und nach durchdringt dieses Selbstverständnis dein Sein und dein Umfeld. Denn wahre Größe nimmt sich ihren Raum.

81 ERLEBEN – SANAT KUMARA

- Wachrüttler
- dich aus Anhaftungen lösen
- auf deinen Weg zurückfinden

Manchmal verlierst du dich in den Nebeln des Unwesentlichen. Diese Essenz rüttelt dich wach, löst alte Anhaftungen und führt dich sanft, aber bestimmt auf deinen wahren Weg zurück.

Kannst du ihn wertschätzen – deinen Weg und die tiefe Verbundenheit, die er dir mit Allem Was Ist schenkt? Dann beginnen sich die Pfade vor dir zu ebnen. Deine Vision nimmt Gestalt an. Du bist bereit, sie wahrhaft zu erleben.

82 ERLÖSUNG - SANAT KUMARA

- dich aus der Problemverhaftung lösen
- die Perspektive wechseln
- das Leben feiern

Wie wäre es, die Ereignisse aus einer anderen Perspektive zu betrachten? Unsere Seele strebt danach, sich in ihrer gesamten Vielfalt zu erfahren - in Gesundheit und Krankheit, Reichtum und Armut, Glück und Leid. Nur wer Leid erlebt hat, kann die kostbaren Momente des Glücks wirklich schätzen.

Schwierige Lebenssituationen sind dazu da, um uns herauszufordern und uns über uns selbst hinauswachsen zu lassen. In jeder Erfahrung steckt ein Geschenk. Betrachte Leid nicht als unglücklichen Zufall, sondern als bewusste Wahl der beteiligten Seelen. Daher verfall nicht ins Mitleid, wenn du Leid siehst. Öffne dein Herz, sei an ihrer Seite, halte ihre Hand und sieh jenseits des Schleiers auf den Engel, ihre wahre Gestalt.

83 ZWEISAMKEIT - ANDROMEDA, SERAPIS BEY

- Bindungs- und Beziehungsängste erlösen
- Nähe erlauben
- Bedürfnisse anerkennen

Hast du Angst, dich wirklich auf Nähe einzulassen? Fürchtest du, durch deine Bedürfnisse gebunden zu sein – überwältigt von einer Wärme und Zuwendung, die das Kind in dir vielleicht nie in dieser Tiefe erfahren hat?

Doch was, wenn genau das Heilung bringt? Warum dich dem entziehen, wonach du dich in deinem Innersten sehnst? Vertraue darauf, dass du spürst, wann etwas nicht mehr trägt. Doch bis dahin – erlaube dir, Nähe zuzulassen, ohne Angst vor dem, was kommen könnte.

84 KOMPETENZ – SANAT KUMARA

- Selbstzweifel und Versagensängste lösen

Erlaubst du dir, die Weisheit und Souveränität eines Meisters zu verkörpern?
Frage dich in jeder Situation: Wie würde der Meister in mir handeln?
Und danach handle genau so.

Visualisiere und bündele deine gesammelten Zweifel und Ängste zu einem Paket – und durchtrenne mit klarem Schnitt die geistige Nabelschnur, die dich daran bindet.

Diese Essenz verbindet dich fühlend mit deiner wahren Stärke und Kompetenz.

85 SELBSTSICHERHEIT – SANAT KUMARA

- Gelassenheit
- Konzentration auf das Wesentliche
- das Kopfkino verlassen

Lass alle Anspannung los – es gibt nichts, was du noch tun musst.
Komm zur Ruhe, spüre deine Ängste, Zweifel und innere Unruhe und atme sie aus ...
Die Bilder aus deinem Kopfkino, atme sie aus ... und nun fühle, wie sich deine
Wirbelsäule aufrichtet und beginnt zu atmen.

Fühle wie du getragen bist, von deiner inneren Ruhe und Kraft.
Nimm wahr, wie dein Herzchakra aus deiner rückwärtigen Mitte heraus Stärke und
Rückendeckung erhält.

86 LEBENSWERT – SERAPIS BEY

- dich auf neue Erfahrungsfelder einlassen
- den Weg entstehen lassen, indem du ihn gehst

Die Herzwelle Lebenswert lädt dich ein, dich auf brachliegende Bereiche deines Lebens
einzulassen.

Was hält dich zurück, dich ihnen zuzuwenden? Ist es die Angst, dass sich alte
Erfahrungen wiederholen? Oder vermeidest du bestimmte Felder, weil du dich darin
noch nicht sicher, kompetent oder erfahren genug fühlst? Doch wie kannst du Sicherheit
gewinnen, wenn du dir keine neuen Erfahrungen erlaubst?

Lass den Anspruch auf Perfektion los – du musst nicht alles wissen, bevor du beginnst.
Der Weg entsteht, indem du ihn gehst. Jede Erfahrung schenkt dir Vertrauen, jedes Tun

bringt dich weiter. Spüre, welche Bereiche in dir noch darauf warten, gelebt zu werden. Was brauchst du, um dich einzulassen?

87 ERBARMEN – ADAMUS

- Vermeidung entlassen
- nichts mehr ertragen oder aushalten
- deine Pflichtprogramme über Bord werfen
- Selbstbestrafung entlassen

Erbarmen ist die Kraft, die alles in Fluss bringt, was in dir erstarrt ist. Es erlaubt dir, dich aus Pflichtprogrammen und deiner Selbstverurteilung zu lösen – nichts muss mehr ertragen oder ausgehalten werden.

Wo verurteilst du dich für vergangene Erfahrungen? Wo hast du dich von deinem Mitgefühl abgeschnitten?

Hab Erbarmen – mit dir selbst, mit deiner Geschichte, mit deinem Weg.
Lass die Selbstbestrafung los und vergib dir dein Fehlen.
Nichts – außer den Grenzen, die du selbst setzt – muss dich begrenzen.

Fühle den Spirit in deinen Armen – die Kraft, alles, was aus der göttlichen Ordnung gefallen ist, wieder ins Lot zu bringen.
Erlaube dir, für dich zu sorgen. Verbinde dich mit den Erfahrungsfeldern, die du abgetrennt hast und gliedere sie wieder in dein Leben ein.

88 LEBE – ALCYONE

- dein Leben leben
- Selbstbestimmung
- dich aus Erwartungen der Ursprungsfamilie lösen

Erinnere dich – du hast den Joker im Ärmel.

Du bist nicht hier, um die Erwartungen deiner Ursprungsfamilie zu erfüllen, sondern um dein eigenes Leben zu leben.

Erlaube dir, all die Qualitäten auszudrücken, die dein Wesen ausmachen – auch jene, die in deiner Familie vielleicht nicht willkommen waren.

Sag Nein zu dem, was dich begrenzt, und Ja zu dir selbst.

Wähle Selbstbestimmung. Sorge für dich, so dass du in deiner ganzen Fülle erblühen kannst. Deine Seele hat eine Mission. Sie will, dass du deine Wesensessenz mitsamt ihren

Qualitäten zu fühlen beginnst. Damit du leben kannst, was deiner Ursprungsenergie entspricht. Denn dein gelebtes Potenzial ist ein Geschenk – für dich und für die Welt.

89 ANERKENNUNG – SANADA

- Abhängigkeitsstrukturen auflösen
- dich aus dem Vergleich entlassen

Lerne, deine einzigartigen Farben zu schätzen. Es gibt keinen Grund, dich zu vergleichen oder an äußeren Maßstäben zu messen.

Anerkennung durch Leistung oder Bestätigung im Außen kann die Erfüllung nicht bringen, nach der du suchst. Wahre Erfüllung entsteht, wenn du dich selbst wertschätzt – so, wie du bist. Niemand kann dir geben, was du dir selbst verweigerst. Deshalb setze die Messlatte nicht im Außen an, sondern erkenne an, was du aus deinem Potenzial heraus erschaffen hast – auf deine Weise, in deinem Tempo.

Löse dich aus der Erwartung, etwas Bestimmtes sein oder darstellen zu müssen. Dein Wert liegt nicht im Tun, sondern im Sein. Du bist liebenswert – genau so, wie du bist. Schenke dir selbst die Anerkennung, nach der du suchst.

90 SEGEN – HARAKON

- deinen Erfahrungsweg anerkennen und wertschätzen

Jeder Weg hat ein Herz. In dem Augenblick, indem du deine Wege segnest, offenbaren sie dir ihr Herz.

91 BESONNENHEIT – ADAMUS

- Wahrnehmung der Schöpferebene
- aus der Reaktion gehen
- Ausbalancierung

Sei achtsam und spüre die feinen Bewegungen in dir.

Wenn du innere Urteile oder Bewertungen wahrnimmst, begegne ihnen nicht mit Strenge, sondern mit Besonnenheit.

Sanfte Korrekturen erlauben dir, aus der Reaktion zu gehen und in deine schöpferische Verantwortung zu treten.

Je ausgeglichener du bist, desto klarer erkennst du die größeren Zusammenhänge. Deine Schwächen dürfen sich in Ruhe ausschwingen – ohne Widerstand, ohne Kampf,

ohne große Wellen zu schlagen. Deine selbstauferlegten Begrenzungen beginnen sich zu lösen.

92 EINFACHHEIT – SERAPIS BEY

- Dinge beim Namen nennen
- konkret werden
- sich nicht scheuen, um Hilfe zu bitten
- Umsetzung

Spiel kein Verstecken mehr – steh zu dir und deinen Bedürfnissen.

Nenne die Dinge beim Namen, werde konkret.

Gehe auf dein Umfeld zu und stelle deine Fragen dort, wo sie hingehören.

Nur wer sich zeigt – auch mit Unsicherheiten und offenen Fragen – kann aufrichtige Unterstützung und hilfreiche Antworten erhalten.

Fühle, was du brauchst. Erkenne, was du wirklich willst. Sprich es offen aus – und setze die Erkenntnis um.

93 BERÜHRBARKEIT – SERAPIS BEY

- dich deinen Ängsten stellen
- durchlässig werden

Berührbarkeit ist keine Schwäche, sondern deine größte Stärke.

Stärke und Lebendigkeit gewinnen wir weder durch vollkommene Anpassung an unser Umfeld, noch durch Abwehr. Sondern indem wir berührbar werden für das, was in uns wirkt, damit unsere göttliche Wahrheit sich frei zum Ausdruck bringen kann.

So wie das Wasser sich sanft fließend seinen Weg durch alle Hindernisse bahnt, so dürfen wir dem Fluss des Lebens erlauben, durch uns zu strömen.

Diese Essenz verfeinert deine Wahrnehmung und lädt dich ein, dich deiner tiefsten Angst zu stellen: der Angst, nicht geliebt oder nicht liebenswert zu sein. Doch indem du ihr begegnest, kann sie sich wandeln.

Versuche nicht, dich vor deinen Ängsten und Emotionen zu schützen – so hältst du sie nur fest. Begegne ihnen, werde durchlässig, lass sie fließen, und spüre, wie Raum für Nähe und Verbundenheit entsteht.

94 SELBSTVERSTÄNDNIS – SERAPIS BEY

- dich auf Nähe und Intimität einlassen können
- mit dir selbst verbindlich sein
- für all deine Wesensanteile erreichbar werden

„Nimm deine Bedürfnisse an!“ Leicht gesagt, doch was ist, wenn du sie gar nicht fühlen kannst?

Diese Essenz bringt Bewegung in das, was bisher unberührbar schien. Deine Bewusstseinsfelder verschmelzen in tiefer Intensität mit der göttlichen Matrix. Licht fällt auf verborgene Bereiche und setzt sie sanft in Schwingung, bis deine Unnahbarkeit sich wandelt und deine wahren Bedürfnisse fühlbar werden.

Du darfst lernen, die Spannung auszuhalten, wenn scheinbar widersprüchliche Bedürfnisse gleichzeitig in dir lebendig sind. Erlaube dir, sie in ihrer ganzen Vielfalt wahrzunehmen – auch wenn du noch nicht weißt, wie du sie zusammen bringen kannst.

Erlaube dir eine Neuausrichtung, die deinem Wesen in seiner Vielfalt entspricht. Indem du allem Raum gibst, was in dir lebendig sein möchte, entstehen neue Vernetzungen und ein neuer gemeinsamer Weg.

So wächst ein neues Selbstverständnis – in tiefer Verbindlichkeit mit dir selbst.

95 ZUFRIEDENHEIT - SERAPIS BEY

- die Komfortzone verlassen
- Neuland betreten
- keine faulen Kompromisse mehr leben
- konsequent sein

Nacheinander kommen sie ans Licht – die faulen Kompromisse, die dich kleinhalten. Unerreichbar für das, was wirklich zählt, spürst du die Leere in dir wachsen. Das Gefühl, im Leben zu kurz gekommen zu sein, bringt deine Geduld zum Platzen. Endlich!

Denn genau hier liegt die Chance: Deine Ungeduld, deine Wut – sie zeigen dir, dass du bereit bist.

Es ist Zeit, klare Entscheidungen zu treffen. Zeit, für dich einzustehen. Zufriedenheit wächst nicht aus Anpassung, sondern indem du deine Wahrheit lebst.

96 ERLAUBEN – SERAPIS BEY

- die Angst vor Fehler entlassen
- Deinen Schatten begegnen
- Mut entwickeln

Deine Sehnsucht erwacht. Es ist an der Zeit, dich für deine Träume zu öffnen – und sie zu leben. Doch was hält dich noch zurück?

Erlaubst du dir, dort hinab zu tauchen, wo die Schatten am größten und die Nähe zu dir selbst herausfordernd, vielleicht sogar unerträglich erscheint? Erlaubst du dir, mit dir selbst an deiner Seite zu verweilen – so lange, bis Frieden einkehrt?

Es gibt kein Versagen. Nur den Mut, dich selbst wirklich zu leben.

97 EINVERSTANDEN SEIN – SERAPIS BEY

- Wertschöpfung
- Ausstieg aus dem Schwarz-Weiss-Denken
- vollkommene Akzeptanz von Allem, Was Ist

Was hält dich davon ab, die Lebensbühne mit voller Präsenz zu betreten und dein Leben eigenverantwortlich zu gestalten? Welche alten Erfahrungen wirken noch in dein Jetzt hinein und überlagern die unmittelbare Gegenwart deines göttlichen Seins?

Es ist an der Zeit, deine Erfahrungen neu zu betrachten und sie in ihrer ganzen Wahrheit anzunehmen – ohne sie als gut oder schlecht zu bewerten. Erst wenn du das Hadern mit deiner Vergangenheit beendest, kannst du die Entwicklung schätzen, die sie dir ermöglicht hat.

Das Leben ist nicht nur schwarz oder weiß – es offenbart sich in unzähligen Nuancen. Indem du sie annimmst, öffnet sich ein Raum voller Möglichkeiten, in dem wahre Wertschöpfung beginnt.

98 VERANTWORTUNG – SERAPIS BEY

- Umsetzung
- klare Ausrichtung deiner Potenziale

Du hast Verantwortung für dein ganzes Potenzial. Wie aber kannst du alles leben? Was, wenn es weit verzweigt und facettenreich ist? Passt all das in ein einziges Leben? Natürlich kannst du von allen Möglichkeiten ein wenig kosten, hier ein Stückchen, dort ein Häppchen – doch ist es wirklich das, was du willst? Braucht es nicht auch das tiefe Eintauchen in den Urgrund allen Seins, um die Essenz von Allem Was Ist zu begreifen? Und nicht auch die Zeit, um diese Tiefe wirklich zu durchdringen?

Richte deinen Blick nach innen, schenke deinem Herzen Raum. Es ist dein Herz, das all deinen Potenzialen eine klare Ausrichtung schenkt.

99 DIENEN IN LIEBE – SERAPIS BEY

- wahrnehmen, wonach du dich sehnst
- für deine Bedürfnisse eintreten

Deine Berührbarkeit erwacht. Unterdrückte Sehnsüchte brechen hervor. Fühle, was du dir noch vorenthältst.

Dienen in Liebe beginnt bei dir selbst – bei der Erlaubnis, deine eigenen Bedürfnisse anzunehmen und für dich einzustehen.

Bleibe dir und dem, was du dir aus tiefstem Herzen wünschst, zugewandt.

Kannst du dir selbst das schenken, wonach du dich sehnst?
Dann höre auf zu wünschen – und erlaube es dir.

100 DANKBARKEIT – ADAMUS

- deine Möglichkeiten wertschätzen
- verbindlich mit dir sein
- Konzepte, Erwartungen, Vorstellungen loslassen

Deine Liebe wird umso erfahrbarer, je weniger du dich nach den Erwartungen im Außen, sondern nach deinen Möglichkeiten im Inneren ausrichtest. Welche Erwartungen, Vorstellungen und Konzepte limitieren dich in deinem Sein?

Fühle in Ruhe, welcher Schritt als nächstes gegangen werden darf. Welche Vorstellungen stehen dir noch im Wege? Die allgemein gültigen Vorgehensweisen entsprechen dir nicht mehr. Erlaube dir, dass was du bist, in Einklang mit deinem Handeln, Fühlen und Sein zu bringen.

Das ist der magische Moment. Sobald du dein ganzes Sein, so wie es ist annimmst und wertschätzt, trägt es dich.

101 MEISTERSCHAFT - KRYON

- Schattenarbeit
- Authentizität
- zwanghafte Kontrolle loslassen
- Tiefenreinigung des Emotionalkörpers

Du glaubst, dass du deine Gefühle unter Kontrolle bringen musst, um in deiner Meisterschaft zu ruhen? Doch wie kannst du in dir ruhen, wenn du unablässig damit beschäftigt bist, deine „negativen“ Emotionen zu domestizieren? Wahre Meisterschaft entsteht nicht durch Unterdrückung, sondern durch die vollkommene Annahme deiner selbst.

Du brauchst deine Emotionen nicht zu fürchten. Die wahre Gefahr liegt nicht in ihrer Intensität, sondern darin, sie so sehr zu unterdrücken, dass du deine eigenen Bedürfnisse nicht mehr fühlen kannst. Manche alten Gefühlsstrukturen sind so tief in dir verankert, dass es einer inneren Erschütterung bedarf, um sie aus den Schatten ins Licht deines Bewusstseins zu holen.

102 EINKLANG - SERAPIS BEY

- sowohl als auch
- aus dem Widerstand gehen
- unterschiedliche Bedürfnisse gleichberechtigt stehen lassen können
- keine Gegenwehr mehr aufbauen

Du darfst deinen inneren Widerstand fühlen, dort, wo du noch nicht im Einklang mit deinen Fähigkeiten und Möglichkeiten lebst. Löse dich aus dem Entweder-oder-Denken. Es lebe das Und!

Erlaube dir, all deine Bedürfnisse wertfrei anzunehmen - auch wenn sie sich scheinbar widersprechen. Nähe und Rückzug, Zugehörigkeit und Eigenständigkeit - alles hat seinen Platz. Bleibe gelassen und vertraue darauf, dass deine Potenziale ihren einzigartigen Ausdruck finden - tanzend inmitten der Gegensätze.

Respektiere und achte ebenso die unterschiedlichen Potenziale und Bedürfnisse in deinem Umfeld. Wahre Verbundenheit entsteht nicht durch Druck, sondern in Freiheit.

Wenn du aufhörst, willkürlich Grenzen zu ziehen oder etwas zu vereinen, was noch nicht bereit ist, entfaltet sich ein natürliches Miteinander – von Herz zu Herz.

103 SELBSTBESTIMMUNG – SERAPIS BEY

- dich aus Abhängigkeiten entlassen
- Gradlinigkeit
- konsequentes Handeln

Die Herzwelle Selbstbestimmung bringt Klarheit und setzt einen deutlichen Schnitt.

Dort, wo du Verantwortung abgibst, dich anpasst oder an alten Abhängigkeiten festhältst, vollzieht sich nun eine klare Loslösung. Auch Unsicherheit oder der Versuch, andere zu manipulieren, wollen losgelassen werden.

Es gibt niemanden, den du für dein Leben verantwortlich machen kannst – du fällst auf dich selbst zurück. Dein Meisterselbst setzt sich durch. Frei und selbstbestimmt.

104 WIRKSAMKEIT – KRYON

- aus dem Selbstmitleid gehen
- Verurteilung loslassen
- konstant klar ausgerichtet bleiben
- den Zweifel entlassen

Dein Selbstmitleid schwächt dich! Solange du dich als Opfer fühlst, verlierst du die klare Ausrichtung als Schöpfer deines Lebens. Deine Selbstverurteilung raubt dir wertvolle Energie und dein Zweifel bremst dich aus.

Wirksamkeit jedoch entsteht, wenn du ruhig in deiner Mitte bleibst – auch dann, wenn das Leben anders antwortet, als du es erwartest.

Bleibe klar in deiner Ausrichtung. Nimm wahr, wo es hakt, und korrigiere sanft und liebevoll. Erlaube dir, dem Prozess Zeit zu geben, damit dein volles Potenzial sich entfalten kann.

105 SELBSTGEFALLEN – SERAPIS BEY

- deine Selbstdarstellung loslassen

- kein gegenseitiges Bedienen mehr
- Erwartungen und Vorstellungsbilder entlassen
- aus dem Rahmen fallen

Ein tiefes inneres Verstehen entfaltet sich – und mit ihm die Erkenntnis, an welchen Selbstbildern du noch festhältst. Oft verstärken sich diese Strukturen zunächst, bevor sie sich endgültig lösen. Doch ihr Loslassen ist kein Verlust, sondern ein Befreiungsschlag.

Die Zeit der Selbstgefälligkeit endet. Deine Selbstdarstellung kostet dich unendlich viel Energie. Welche Vorstellungen versuchst du zu erfüllen – und wie weit entfernst dich das von dem, was dir als Wesen wahrhaftig entspricht?

Indem du deine alten Bilder loslässt, öffnet sich der Raum für neue Fähigkeiten und ungeahnte Möglichkeiten. Was vorher verborgen war, wird sichtbar – frei von Erwartungen, frei von Rahmen der Begrenzung, in denen du dich halten musstest.

106 DEMUT – KRYON

- Licht und Schatten annehmen
- deinen wahren Beweggrund erkennen
- dich von Eitelkeiten befreien

Demut bringt dich zur Ruhe – sie löst das endlose Kreisen um dich selbst auf.

Was hält dich zurück? Es gibt keinen Grund, der ehrlichen Begegnung mit dir selbst auszuweichen. Du bist liebenswert, genau so, wie du bist – mit all deinen Licht- und Schattenseiten.

Lerne zu unterscheiden. Dein Ego erschafft Illusionen, während dein inneres Licht bereit ist, in seiner ganzen Klarheit zu leuchten.

107 EINHEIT – JESAJA

- deine Komfortzone verlassen
- Angst, dich zu verlieren
- Verantwortung für deinen persönlichen Bereich
- dich aus ganzem Herzen einlassen
- vollkommene Hingabe zum Sein

Übernimm Verantwortung für deinen persönlichen Raum – mit Klarheit, Liebe und Hingabe.

Gerade in herausfordernden Zeiten ist es essenziell, in dir verankert zu bleiben, ohne dich von den niederfrequenten Feldern der Angst, Verurteilung oder des Mangels mitreißen zu lassen.

Du dienst dem kollektiven Wachstumsprozess nicht, indem du dich verlierst, sondern indem du dein Bewusstsein wie eine leuchtende Fackel hochhältst – standhaft, strahlend und voller Vertrauen ins Sein.

Das Bewusstsein um unser ICH BIN mit all seinen unterschiedlichen Facetten ist Voraussetzung, um aus vereinten Kräften Größeres zu bewirken.

108 WEISHEIT - KRYON

- Kommunikation mit deiner Seelenweisheit
- deiner inneren Stimme vertrauen

Je lauter und chaotischer die Welt im Außen erscheint, umso wichtiger ist es innezuhalten – dich in deinem Innersten zu halten – und still zu werden, um deinen inneren Kompass, das sanfte Flüstern deiner Seele wahrzunehmen.

Wahre Weisheit entsteht, wenn du all deine Erfahrungen annimmst – ohne sie als Scheitern zu bewerten.

Erst in der Versöhnung mit ihnen erkennst du ihren tieferen Sinn und übernimmst die Verantwortung für dein Mitschöpfertum. Je mehr du dich darauf einlässt, desto klarer kann deine Seelenweisheit durch dich wirken.

109 ZUSTÄNDIGKEIT - ADAMUS

- die eigenen Baustellen klären
- Unterscheidungsvermögen
- Begegnung auf Augenhöhe

Die Herzwelle Zuständigkeit unterstützt dich darin, deine eigenen Baustellen zu klären. An den Schnittstellen des Miteinanders ist Klarheit und Unterscheidungsvermögen gefragt. Erkenne, wo deine Verantwortung endet und die deines Gegenübers beginnt. Wahre Fürsorge bedeutet nicht, anderen ihre Entwicklung abzunehmen, sondern ihnen ihre eigenen Wachstumswege zu lassen. Du unterstützt sie nicht, indem du ihnen alles abnimmst, sondern indem du ihnen zutraust, ihre Herausforderungen zu meistern.

110 SORGENFREI - ASHRIEL

- Selbstfürsorge
- deinen Widerstand loslassen

Sorgenfrei bist du, sobald du deinen Widerstand losgelassen hast. Schließe Frieden mit dir und der Welt – kämpfe nicht mehr gegen sie an! Beginne im Fluss mit allem Sein, die Welt von innen heraus zu wandeln. Blende den Schatten nicht aus, doch beiß dich nicht an ihm fest. Schau, dahinter wartet das Licht. Alles, was du brauchst, um deine neue Realität zu ergreifen, ist bereits da. Sorge dich nicht!

Du darfst lernen zu empfangen. Deine Liebe zu dir selbst hat Priorität. Sie ist dein sicheres Fundament, deine Homepage. Indem du dich der Liebe hingibst, um zu geben und zu empfangen, wird für dich gesorgt sein. Was erlaubst du dir noch nicht?

111 URKLANG – KRYON

- zur rechten Zeit, am rechten Ort deine göttliche Wahrheit leben
- deinen Platz finden

Deine Seele pocht auf ihr Recht, sich in ihrer göttlichen Größe zu erfahren.

112 STEH AUF – KRYON

- deine ganz spezielle Schwachstelle klären
- aus Fehlern und Rückschlägen lernen

Diese Herzwelle gibt dir klare Impulse für deinen nächsten Schritt und fordert dich auf, dich konsequent nach deinem Wissen auszurichten. Keine Ausflüchte mehr! Es ist an der Zeit, dein Wissen in die Tat umzusetzen. Deine Potenziale wollen gelebt werden.

Sie unterstützt dich dabei, deine ganz spezielle Schwachstelle zu klären und aus Fehlern sowie Rückschlägen zu lernen.

113 ZUM HÖCHSTEN WOHL – KRYON

- Vollendung deines Seelenplans
- in Liebe dienen
- Ausrichtung nach dem göttlichen Willen

Deine Seele will in Liebe dienen.

Dein Wille beginnt, sich im Einklang mit deiner Seele umzuformen. Dein Seelenplan kommt zur Vollendung. Der göttliche Wille manifestiert sich durch dich.

114 PFADFINDER – KRYON

- deinen Seelenqualitäten Gestaltungsmöglichkeiten eröffnen
- deinen Seelenraum einnehmen
- ruhig und ohne Zweifel deinen Weg gehen
- deinem Fühlwissen vertrauen

Dein Sternenwesen beginnt, sich vollständig zu inkarnieren. Dein Wesensstern beginnt zu strahlen. Dadurch wirst du unweigerlich, sicher in deinem Herzraum verankert, auf deinen Platz gezogen. Auf den Platz, der deinen Seelenqualitäten entspricht, sodass du dir selbst, der Erde und den Menschen in höchstem Maße dienen kannst.

117 BESTÄNDIGKEIT – ADAMUS

- dein Ziel nicht aus den Augen verlieren
- konkret werden, dran bleiben
- Umsetzung, Realisierung

Bring dich bei der Gestaltung der Neuen Erde mit ein.

128 RAUM- ZEITKONTINUUM – SERAPIS BEY

- Intensiver Prozess der Selbsterkenntnis
- Konfrontation mit selbstauferlegten Begrenzungen

Diese Herzwelle lädt dich ein, Klarheit zu erlangen und deinem Herzen zu folgen, um dein göttliches Potenzial in seiner vollen Größe zu erfahren. Sie aktiviert einen intensiven Prozess der Selbsterkenntnis, der dich mit deinen selbst auferlegten Begrenzungen konfrontiert. Schließe Frieden mit deinen Limitierungen und achte die Grenzen, die dir dienen.

Bevor du diese Begrenzungen liebevoll annehmen kannst, werden sie sich vorübergehend verschärfen, um dir bewusst zu machen, wo du dich selbst zurückhältst. Nimm diese Essenz nur zu dir, wenn du eine klare Bereitschaft verspürst und den eindeutigen Impuls hast: *Jetzt ist deine Zeit* – sei bereit.