Nils Klippstein

Hurra, ich bin ein Mensch!

Sensual Energetic Healing (SEH) für Singles & Paare

Nils Klippstein

Hurra, ich bin ein Mensch!

Sensual Energetic Healing (SEH) für Singles & Paare

Creative Commons: Attribution-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-ND 4.0)

Du darfst das vollständige, **unveränderte** Buch in jedwedem Format oder Medium beliebig mit deinen Freunden teilen, vervielfältigen und weiterverbreiten und zwar für beliebige Zwecke, sogar kommerziell. Bitte lies die Lizenzbedingungen:

https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/

Hier kannst du dir das vollständige Buch in der aktuellsten Version als PDF-Datei herunterladen:

www.sensual-energetic-healing.com/hurra.pdf

Bitte teile es mit deinen Freunden!

Wenn du dieses Buch kostenlos erhältst, mögest du bitte selbst entscheiden, ob du dem Autor als Energieausgleich nachträglich 0,99 EUR oder einen beliebigen Betrag deiner Wahl per Paypal senden magst, um damit seine Arbeit zu unterstützen: nils@start2dream.de Vielen Dank!

Nils Klippstein, Calle Lomo del Bueno 23, 38590 Lomo de Mena, Teneriffa

www.sensual-energetic-healing.com
www.healer-and-creator.de
www.nils-klippstein.de

Stillness comes

when we hug and hold

each other.

Inhalt

Vorwort.....7

Herzchakra-Atmung.....12

Liebevolle, ehrliche Kommunikation.....15

SEH: Sensual Energetic Healing.....18

SEH in der Partnerschaft.....25
- Liebespaare und energetische Heilpaare.....29
- „Bin ich dir nicht mehr genug?“.....32
- Eifersucht, ein Emotionsmonster.....37
- Ist Verlieben ein Problem?.....39
- Die Beziehung halten.....43

Vorbereitung und Einstimmung.....49
- Sich gut riechen können.....49
- Reinheit, Ethik und Grenzen.....51
- Vertrauen finden.....54
- Kakao-Zeremonie.....55
- Dankbarkeit fühlen.....58
- Unsere Handchakren kommunizieren.....59
- *Eye Gazing* – Augenmeditation.....60
- Energetisches Herzchakra-Sprudeln.....62

SEH gemeinsam erleben.....69
Drei mal neun Minuten.....69
„Wir fühlen Liebe“.....71
Gehaltenwerden.....72
Können wir dem Yang (noch) vertrauen?.....73
Die Balance zwischen Grenzsetzung, Kontrolle und liebevollem Bewusstsein.....76
Mit SEH verzeihen und vergeben.....77
Vergebungsritual.....79
Vergebung von sexueller Ausbeutung, Missbrauch und Vorenthaltung.....81
Vertrauen, Verbundenheit und Intimität.....83
Bedürfnis nach körperlicher Zuneigung.....85
SEH in der Nacht.....87
Vom Ego zum Herzen.....89
Intensität der Liebesfrequenzen.....93
Astralprickeln und Kundalini.....94
Lernen und weitergeben.....98
Sicher ist sicher.....102

Partnerschaftsprobleme gemeinsam lösen.....104

Herzchakra-Atemgruppen.....108

Was ist mit diesem 5D-Hype?.....113

Anhang.....116
Mein Telegram-Kanal.....116
Weitere Bücher.....117
Blogbeiträge, Online-Kreise und Retreats.....128
Wie fühlst du dich mit diesem Buch?.....129

Vorwort

Wie können wir zu zweit energetisch heilsame und ausgleichende Erfahrungen machen, unsere Chakren und Yin-Yang-Balance harmonisieren und unsere Beziehungen, emotionale Intimität und bedingungslose Liebe stärken?

Diese Frage stellte ich meinen Spirit Guides, auch wenn ich sie anfangs noch nicht so schön und klar ausformuliert hatte. Doch ich fühlte innerlich, wonach ich suchte und begann aus dieser Quelle ein neues Buch zu schöpfen. Wenn ich schreibe, erhalte ich intuitive Antworten. Es ist immer noch mein Ich, das schreibt, das die richtigen Worte findet, doch ich erspüre die Bilder, Gefühle und Visionen, die mir meine Spirit Guides aus den höheren Dimensionen zeigen. Ich fühle sie als meine innere Wahrheit und übersetze sie in Worte.

Bei diesem emotionalen Geburtsprozess bin ich vor allem ein Nachrichtenüberbringer. Jede Seele schaut selbst, was zu ihr passt und was nicht. Darum nimm bitte nur die Tipps und Inspirationen für dich mit, die mit deinem Innersten resonieren. Die anderen sind vielleicht für andere Menschen gedacht, und das ist okay so.

Sensual Energetic Healing entsteht in einem heiligen Feld von Sicherheit und gemeinsamem Vertrauen: Wenn wir SEH miteinander erleben, dann gibt es nichts anderes, keine Wünsche und keine Erwartungen. Dann dürfen wir SEIN. Die Spannung zwischen Yin und Yang ist immer da, und das ist gut, wir generieren inneren Astralstrom, wir fühlen unser Astralprickeln.

In diesen Momenten bringen wir uns zum inneren Ausgleich miteinander. Unsere Yin- und Yang-Anteile harmonisieren sich durch liebevolle Nähe. Damit wir diesen hohen Schwingungszustand halten können, sollte SEH stets zusammen mit der Herzchakra-Atmung erlebt werden, darum beschreibe ich diese einfachste spirituelle Übung der Welt bereits im ersten Kapitel. Wenn wir in unserem Herzen sind, lernen wir unsere Verbindung miteinander und unsere bedingungslose Liebe füreinander besser kennen. Wir sind eins. Spüren wir es!

Beim Schreiben dieser Worte höre ich mir gerade inspirierende Musik an. Zeitgleich spiele ich das gleichmäßige und sanfte Atemgeräusch einer Frau ab. Die beiden Lautstärken habe ich individuell

angepasst, das Atmen ein bisschen lauter, damit es eine harmonische, schöne Mischung ergibt. Ich liebe dieses gleichmäßige Atmen, es symbolisiert Nähe.

Hurra, ich bin ein Mensch! Vor kurzem habe ich mir dieses Menschsein in einer virtuellen Lichtkreismeditation zusammen mit einigen lieben Freunden erst richtig „erlaubt". Ich habe mir dafür verziehen, dass ich ein Mensch bin und kein Bio-Roboter, der nur so aussieht. Ich konnte mir vergeben, dass ich Gefühle habe, und Bedürfnisse, ganz besonders nach Liebe und Nähe.

Roboter brauchen so etwas nicht. Sie sind genügsam. Gib ihnen ein bisschen was zu essen (z.B. Strom), eine ruhige, bequeme Ecke und schon sind sie zufrieden. Sie arbeiten und sie tun was man ihnen sagt. Sie beklagen sich kaum, höchstens bei Überhitzung. Sie denken zwar viel nach, laufen durch ihre einprogrammierten Algorhythmen und Matrixmuster, doch sie fühlen nicht. Das macht sie zu einfachen, gefolgsamen Helfern.

Hurra, ich bin ein Mensch! ist eine ehrliche, liebevolle und erwachsene Huldigung des Menschseins. Näheliebende Seelen werden sich besonders angesprochen fühlen, den anderen geben wir noch ein bisschen Zeit, vielleicht möchten sie das Buch erst zweimal lesen, bevor sie sich ebenfalls dafür verzeihen können, dass sie Mensch sind.

Wir haben das Menschsein künstlich in uns unterdrückt, durch unsere selbst aufgebauten

Systeme, unsere grandiose, aber kalte Technik, unser „modernes“ Denken und Urteilen. Können wir uns unser Menschsein vergeben? Ganz tief in unserem Inneren? Können wir hineinhorchen, was sich unsere Seele wünscht, und weswegen sie auf diesem Planeten inkarnieren wollte?

Wir wollten LIEBE erfahren. Wenn wir nach der Geburt keine Zuneigung und Nähe erleben, stirbt unser physischer Körper und wir suchen uns in einer anderen Familie einen neuen. Viele sterben im Laufe ihres Lebens innerlich ab. Zu ihrem Selbstschutz verdrängen sie den Wunsch nach Nähe und Liebe, sie programmieren sich darauf nichts dergleichen zu benötigen. Es funktioniert! Mit solch einem Glaubenssatz lässt sich ein Überleben in einer emotional erkalteten Welt sicherstellen. Nur, das Menschsein, das bleibt für uns dann in dieser Inkarnation eine ewige Fata Morgana. Wir denken dann, wir wären Menschen, doch wir erleben es nicht, weil wir uns genauso wie die anderen vorsichtigen und zurückgezogenen Bio-Roboter in Menschenform in unser emotionales Schneckenhaus zurückziehen und uns darin so klein wie möglich machen, um bloss nicht zuviel zu *fühlen*!

Mit SEH lässt sich Nähe zwischen Yin und Yang erfahren, ohne dass es sexuell interpretiert werden muss. Beim Sensual Energetic Healing halten wir uns nur, spüren Nähe und harmonisieren unsere höherdimensionalen Energien miteinander. Die Chakren in unserer Kundalinisäule tauschen sich aus, sie kommunizieren und finden zusammen eine

neue Balance, die sich heilsam und gut anfühlt. Wir unterstützen uns gegenseitig, um die innere Heilung zu fördern.

Wenn wir uns umarmen, werden wir ganz still. Mit verbundenen Herzchakren ist SEH eine gemeinsame Meditationserfahrung, ein energetisch-spirituelles Ritual, um in unsere innere Balance zu kommen. Wir werden gehalten und wir halten. Wir können Dankbarkeit erfahren, wir können anderen vergeben, und uns selbst vergeben. Wir können uns als Mensch wahrnehmen, eine wundervolle Erfahrung, die sich zutiefst heilsam und erfüllend anfühlt.

Herzchakra-Atmung

In den meisten meiner Bücher und auch in meinem Podcast finden sich eine oder gar mehrere Anleitungen für die „einfachste spirituelle Übung der Welt“, wie ich sie gerne nenne: die Herzchakra-Atmung. Sie ist so einfach wie effektiv: Stelle dir vor, dass du durch dein Herzchakra ein- und wieder ausatmest. Imaginiere, wie bei jedem Einatmen durch dein Herzchakra astrale Liebe und Licht in den feinstofflichen Astralkörper eintritt und ihn vollständig erfüllt. Wenn du eine andere Seele umarmst, kannst du bei jedem Ausatmen diese Liebe und dieses Licht durch dein Herzchakra an deinen energetischen Heilpartner geben, so dass dessen Astralkörper erfüllt wird.

Mit der gemeinsamen Herzchakra-Atmung kommen wir in unser inneres Vertrauen, wir fühlen unsere Verbindung miteinander, wir gleichen uns energetisch aus. Wenn der größte Anteil unseres

Bewusstseins in unserem feinstofflichen Herzzentrum ist und wir uns für das neue, ausgewogene Yin-Erleben öffnen können, dann fallen alte Vorstellungen weg, es gibt dann kein Ziel mehr, nur ein Innehalten und Hineinspüren ist wichtig. Alles andere existiert in diesen Momenten nicht. Dort, in diesem liebevollen Feld der erlebten Astralnähe, bringen wir unsere energetischen Körper in eine neue ausgewogene Harmonie.

Die Herzchakra-Atmung bringt uns in Sekundenschnelle aus einer Ego-Perspektive in eine Wir-Sichtweise, denn mit dem Fokus auf das Herzchakra wechselt zugleich unser Bewusstsein auf eine höhere Schwingungsebene. Hier im Herzen trifft 3D (Ego) auf 5D. Wir kommen in die Vogelperspektive und sehen Dinge nicht mehr nur schwarz und weiß, sondern in unendlich vielen Farben, Schattierungen und Mischungen. Wir erkennen, es gibt nichts, was es nicht gibt und es benötigt nicht alles unsere persönliche Ego-Bewertung. Wir lassen los und vertrauen.

Ich helfe dir und du hilfst mir... nichts anderes ist eine intensive, liebevolle Umarmung, wenn wir uns auf das energetische Wahrnehmen fokussieren. Wir kommen in eine bessere Balance mit uns selbst und mit der anderen Seele, also jede für sich und als dritter Nutzen auch noch beide zusammen.

Es fühlt sich gut an! Wir können uns dankbar fühlen. Wir können im Herzchakra verweilen und dort atmen. Je länger wir uns in dieser Schwingungsebene halten können, desto länger klingt

anschließend der ausgleichende Effekt einer inneren harmonischen Balance nach. Nehmen wir unser *Es fühlt sich gut an!* und spüren wir es in unserem Herzchakra, beim Einatmen und beim Ausatmen, dann strahlen wir in den hohen Frequenzen unseres Inneren Lichts.

Manche energetischen Heilpaare mögen es sich sogar angewöhnen, bei *jeder* Berührung des anderen Körpers automatisch die Herzchakra-Atmung zu üben. Zunächst braucht es das Erinnern, wenn wir es uns zur Gewohnheit machen, geschieht es ganz automatisch. In meinen energetischen Heilgruppen und Paar- oder Single-Coachings steht die Herzchakra-Atmung immer im Mittelpunkt. Zusammen üben wir, während unserer gemeinsamen Zeit mit unserer Atmung beständig im Herzen zu bleiben.

Liebevolle, ehrliche Kommunikation

Viele sind es so gewohnt, in ihrer Kommunikation verletzend oder egoistisch kalkulierend zu sein, schließlich basiert das gesamte Wirtschafts- und Lebenskonstrukt der Menschheit bis zum Zeitpunkt meines Schreibens auf einem Ego-Kampf und nicht auf Zusammengehörigkeit. Liebevoll und ehrlich kommunizieren, warum sollten wir das tun? Bringt uns das nicht nur Nachteile, weil die Welt noch gar nicht bereit ist für unsere persönlichen Seelenwahrheiten, unsere Ehrlichkeit und unsere Liebe?

Versuchen wir es trotzdem. Ändern wir uns von innen heraus, dann verändern wir damit auch Schritt für Schritt unsere selbst geschaffenen Ego-Systeme. Atmen wir durch unser Herzchakra. Wenn wir jeden Tag weiter üben und immer

häufiger liebevoll und ehrlich miteinander reden, wenn wir uns dabei tief in die Augen schauen, und die andere Seele *spüren*, dann verändern wir damit buchstäblich unsere Welt.

Wann immer dieses liebevolle und ehrliche Kommunizieren zwischen Yin und Yang stattfindet, können wir den natürlichen, ausgleichenden Astralstrom spüren und nutzen, zum Beispiel für gemeinsame Projekte oder Ziele. Je stärker der höherdimensionale Strom fließt und je liebevoller und ehrlicher wir miteinander sein können, desto mehr Auswirkungen und Leuchtkraft hat unsere hochenergetische Aura als energetisches Heilpaar.

Wenn wir einem Menschen, insbesondere der anderen Polarität, für einen längeren Zeitraum in die Augen schauen, dann können wir uns auf eine tiefgründige Weise mit dieser Seele verbinden. Sitzen oder stehen wir so, dass wir uns bequem und auf gleicher Augenhöhe für mehrere Minuten ansehen können. Atmen wir dabei durch das Herzchakra. Fühlen wir. Beobachten wir. Sprechen wir, liebevoll und ehrlich, von unserem Herzen aus.

Wenn wir möchten, können wir anfangs symbolisch eine Hand auf unser Herzchakra legen, um uns an diese neue Art des Kommunizierens zu gewöhnen. Die Hand zeigt uns und unserem Gesprächspartner, dass wir die Absicht haben, von unserem Herzen aus zu sprechen und auch von dort aus den Worten des Partners zu lauschen.

Erklären wir uns, unsere Gedanken, Gefühle und unser Tun, fragen wir klar und direkt, hören wir aufmerksam und achtsam zu, reflektieren wir über unsere Worte und die unseres Partners, und tun wir all dies ehrlich und immer aus dem Herzen. Unser Atem trägt unsere Worte und unser Atem integriert die Worte unseres Partners.

SEH: Sensual Energetic Healing

SEH ist das stille Kommunizieren zwischen zwei Herzchakren, während sich Yin und Yang umarmen. Es gibt kein Ziel, nur ein Spüren und Fühlen und Halten.

Im Grunde erleben wir SEH bereits, wenn sich zwei Menschen lange und intensiv umarmen. Also nicht diese neumodernen Schnell-schnell-Umarmungen, sondern die ganz langen. Mindestens eine Minute lang, besser für fünf Minuten, dann zehn, dann dreißig Minuten oder auch eine ganze Nacht lang. Unser gemeinsames Erleben wird zu einer energetischen Heilmeditation. Unser Yin und unser Yang finden zu einer neuen, kraftvollen Balance.

Für unsere zwischenmenschlichen Umarmungen haben wir gelernt, unsere Unterkörper weit vonein-

ander weg zu spreizen. Die Sinnlichkeit soll außen vor bleiben, so haben wir es vermittelt bekommen und dem folgen wir. Nicht alle Menschen. Andere umarmen sich mit ganzem Körper, lassen es zu, wenn sich Brust, Bauch und sogar die Geschlechtsteile leicht berühren. Wir sind Menschen, keine Maschinen! Wir fühlen dann etwas. Es fühlt sich gut an. Wir können uns sicher fühlen, geborgen, gehalten, wir spüren Nähe zu einer anderen Seele.

Ein solch intimer Kontakt kann für manche auch unangenehm sein oder sogar als schmerzhaft erfahren werden, beispielsweise bei einem eigenen oder von anderen übernommenem ungelöstem Sexualtrauma in der Region der unteren drei Chakren. Manche haben auch Sorge, dass die Grenzen zwischen einer Freundschaft und einer Beziehung unklarer werden und vermeiden daher einen zu engen Kontakt miteinander. Andere sind es so eng zusammen nicht gewohnt und fühlen sich abgegrenzt in ihrem eigenen Raum wohler.

Überlassen wir es also immer jeder Seele selbst, wie sehr sie sich auf eine vollständige Umarmung mit gerader Wirbelsäule und dem Berühren und einander Spüren einlassen möchte. Insbesondere bei Familienkontakten stellt sich außerdem die Frage, ob eine mögliche unwillkürliche und nicht immer persönlich interpretierbare Erektion beim Mann mit unseren Vorstellungen von Sitte, Gesetz und Peinlichkeit vereinbar ist, und wir zur Verhinderung „unten herum“ lieber etwas mehr Abstand halten.

Werden wir uns bewusst, wie und in welche Richtung wir unser Becken bewegen, nahe an den anderen Körper heran oder lieber mit etwas mehr Distanz? Haben wir Mut zu unserer eigenen Entscheidung, doch wahren wir den Respekt und finden wir Verständnis für die Entscheidung der anderen Seele. Vielleicht ist es okay, sich in der Mitte zu treffen, vielleicht auch nicht.

Auch der Druck unserer Arme und Hände, die Nähe und die Offenheit des eigenen Körpers entscheiden, ob sich eine Umarmung für beide Seelen besonders gut und wohltuend anfühlt. Wir sollten zunächst mit unserer Körpersprache, jedoch unter Umständen auch verbal mutig und ehrlich mit unserem energetischen Heilpartner kommunizieren, insbesondere, wenn wir die Umarmung als zu druckvoll empfinden oder wenn uns etwas anderes stört oder ablenkt. Unsere erste Kommunikationslinie ist das eigene Halten unserer Hände, sind wir locker und sanft, klammern wir uns am anderen fest oder halten wir eine gute Balance?

Spüren wir auch, welche Signale der Partner mit seinen Händen und seinem Körper an uns sendet. Können und möchten wir uns mehr und mehr daran anpassen? Oder halten wir lieber eine andere Frequenz und Umarmungsstärke, weil es sich für uns besser anfühlt? Wenn sich während unserer Umarmungsmeditation das persönliche und gemeinsame Empfinden nicht innerhalb einiger Sekunden auf eine für beide Partner genussvolle Weise einpendelt, dann muss es deutlich verbal kommuniziert und danach zunächst geklärt

werden, bevor es zu einer harmonischen Erfahrung für beide führen kann.

Atmen wir beim Umarmen beide durch das Herzchakra, dann spüren wir auch Dankbarkeit, Empathie und Liebe. Wenn wir unseren Atemrhythmus aufeinander abstimmen, so dass wir gemeinsam ein- und ausatmen, wird das Erleben intensiviert. Auch ein wechselseitiges Atmen ist möglich, wenn eine Seele einatmet, atmet die andere aus und umgekehrt. Wir können dies auch intuitiv und spontan für einige Momente miteinander erfahren, bevor beide wieder ihrem eigenen Rhythmus folgen, sonst könnte SEH zu einer allzu strikten Technik werden.

Beim Ausatmen durch das eigene Herzchakra visualisieren wir, wie unsere feinstofflichen Energien vom Herzchakra der anderen Seele aufgenommen werden und den gesamten Körper dieser Seele erfüllen. Beim Einatmen nehmen wir entsprechend die Astralenergien der anderen Seele durch unser Herzchakra auf und erfüllen damit unseren Körper, bis wir in jeder einzelnen Körperzelle Liebe und Licht spüren können.

Es ist ein intensives Erleben zusammen. Es kann sein, dass Tränen kommen oder auch ganz andere Reaktionen. Geben wir ihnen den Raum, lassen wir zu, was geschehen möchte. Bleiben wir einfach ganz still miteinander, ohne weitere Bewegungen oder eine Veränderung der Körperposition. Nehmen wir an, spüren wir die Energien.

SEH kann stehend, sitzend oder liegend erfahren werden, im letzteren Falle zum Beispiel auch hintereinander wie die beliebten „Löffelchen“. Nach jeweils einigen Minuten kann die Richtung gewechselt werden, um die energetischen Polaritäten beidseitig auszutauschen und auszugleichen.

Liegen unsere Hände und damit auch unsere Handchakren erst einmal an den ausgewählten Stellen, im besten Falle eine Hand am Rücken in der Region des Herzchakras und die zweite im Bereich eines anderen Chakras, dann werden sie danach besser nicht mehr bewegt, außer um zwischendurch eine neue Handposition zu finden. Versuchen wir zu erspüren, wo sich unsere Hände intuitiv richtig und gut anfühlen.

Beim klassischen SEH liegt die volle Konzentration auf dem fast bewegungslosen Umarmen, dem Spüren des anderen Körpers, dem vorgestellten Atmen durch das Herzchakra und dem gefühlten Atem des Partners. Da ist bereits sehr viel zu erfahren und zu verarbeiten, darum empfehle ich zunächst auch keine streichelnden Bewegungen der Handflächen. Wer möchte, probiert *Mikrostreicheln*, das sind minimale Verschiebungen der Fingerkuppen oder leicht und ganz sanft wechselnder Druck. Damit können wir sanfte Herzensmelodien oder wunderschöne Prosa auf energetische Weise an unseren Heilpartner übermitteln, ohne dabei ein Wort sagen zu müssen. Ob bewusst oder unbewusst, die Intentionen und Energien kommen beim anderen an, wenn sie wirklich vom Herzen kommen.

Wenn es das Körpergewicht zulässt, kann SEH auch liegend übereinander ausprobiert werden, zum Beispiel beide Seelen mit dem Rücken nach unten. Es ist eine sehr intensive Erfahrung, wenn ein anderer Körper vollständig auf dem eigenen gespürt wird, während beide zusammen durch ihre Herzchakren atmen.

In jeder Position ist SEH eine andere Erfahrung. Beim Sitzen hintereinander geben wir uns Halt, stärken uns den Rücken, geben Geborgenheit oder nehmen sie an. Beim frontal zugewandten Sitzen erleben wir Yab-Yum, eine traditionelle Praxis aus dem tantrischen Buddhismus, jedoch mit vollständiger Bekleidung.

Wir atmen immer beide durch unsere Herzchakren, damit sich unsere Astralkörper gegenseitig austauschen und harmonisieren. Die wissen, wie das geht, wenn wir nur weiter bewusst durch unser Herzchakra einatmen und ausatmen. Mehr gibt es nicht zu tun. Wir können einfach loslassen und wahrnehmen und uns wohl fühlen.

Mit SEH können wir bedingungslose Liebe auf höchstem Niveau erfahren. Wenn die beiden Übenden kein Liebespaar sind, können sie die wahrgenommene Liebe auch ohne Bindung in vollen Zügen genießen, sofern beide mit ihrem Gefühl im eigenen Herzchakra verweilen. Der energetische Heilpartner ist dann nur der positive Trigger, um tiefe Liebe in sich selbst erfahren zu können. Erst durch die Projektion auf die jeweils andere Seele würde sich Verliebtheit oder der

Wunsch nach einer Beziehung entwickeln. Ist dies nicht erwünscht, weil es nicht passt, oder weil es zu Gefühlschaos und Problemen führen könnte, dann sollte der Fokus immer im eigenen Herzchakra bleiben.

Was kann energetisch während einer dreißig-minütigen, voll bekleideten meditativen Umarmung zwischen Yin und Yang im Sitzen, Stehen oder Yab Yum-Style geschehen? Wenn beide dabei imaginativ durch das Herzchakra atmen, dann verbinden und tauschen sich unsere emotionalen und energetischen Ungleichgewichte aus. Wir spülen sie energetisch durch die Herzchakra-Waschmaschine und harmonisieren damit unsere Aura und unseren Astralkörper.

Wenn sich unsere Chakren beim Umarmen nahe sind, spielen sie Yin-Yang-Pingpong miteinander. Sie tauschen sich aus, kommunizieren auf energetische Weise miteinander. Manchmal verstärken sich die astralen Energien, insbesondere, wenn wir den gleichen Atemrhythmus miteinander finden. Es kann gut sein, dass wir uns danach befreit und bestärkt und geliebt fühlen.

SEH in der Partnerschaft

Mit SEH können Paare ihre „Qualitätszeit“ auf eine andere Weise miteinander verbringen. Was ist wohl besser für die Partnerschaft, zehn Minuten länger fernsehen oder eine zehn Minuten lange meditative Umarmung? Selbst mitten in einer Beziehungskrise können beide täglich zumindest fünf bis zehn Minuten in ihre liebevolle Verbindung miteinander investieren, solange sie Hoffnung für die gemeinsame Beziehung haben und sich zur Liebe ausrichten möchten. Manchmal kann es dann sogar wahre Wunder bewirken, bitte probiert es aus!

Doch es gibt guten Grund, auch in einer harmonischen Partnerschaft ein- oder zweimal am Tag SEH miteinander zu erleben. Im Hier und Jetzt der bewussten Nähe verbinden wir uns miteinander wie sonst nie. Wir atmen beide durch unsere Herzchakren, wir kennen und vertrauen uns, unsere feinstofflichen Körper „docken“ aneinander

an. Die Harmonisierung und Belebung unserer Chakren, Astralkörper und Auren kann wohltuend, befreiend und innerlich heilsam wirken.

Wenn wir die tägliche umarmende Meditation einmal verpassen, erleben wir sie am besten am nächsten Tag umso länger. Die Kontinuität gibt uns Kraft und eine immer stärkere Bindung aneinander. Wir fühlen und erleben uns als eine zusammengehörige Einheit. Wir fühlen Liebe miteinander. Wir lieben und wir fühlen uns geliebt.

Beziehungen können für spirituell orientierte Menschen vor allem eine gute Möglichkeit zum gemeinsamen schnelleren Wachsen sein. Nicht nur unsere Liebe kann sich beständig weiterentwickeln, sondern durch die enge Verbindung mit einem anderen Menschen können wir mit einem Lebenspartner, genügend Selbstehrlichkeit und eigene Herzensverbindung vorausgesetzt, auch die eigenen inneren Schattenseiten besser entdecken und transformieren. Allerdings funktioniert diese innere Arbeit nur dann, wenn unsere Beziehung nicht „perfekt“ ist.

Stellen wir uns eine solche perfekte Beziehung einmal vor: Beide Partner erfüllen sich gegenseitig sämtliche persönlichen Bedürfnisse in ausreichender Menge, sie verzeihen und einigen sich augenblicklich bei jeder unterschiedlichen Perspektive. Vielleicht hört es sich für den einen oder anderen verlockend an, wenn wir jeden Tag nur noch genießen können. Aber hätten wir in einer solchen Beziehung genügend Möglichkeiten zur

Weiterentwicklung, und könnten wir genügend Spiegelfläche im Partner sehen, um unsere persönlichen Schattenthemen Schritt für Schritt aufzulösen?

Aus diesem Grunde suchen sich viele Menschen unbewusst sogar oftmals besonders schwierige Beziehungen. Sie wiederholen ihre Problemfelder und geistigen Muster solange mit immer wieder neuen Partnern, bis bestimmte Lektionen gelernt, vollständig verarbeitet und transformiert wurden. Ich schreibe das auch im Rückblick auf mein eigenes Beziehungserleben, in dem ich es bislang nie über das berühmte verflixte siebte Jahr geschafft habe.

Astrologisch ordnen wir diesen Rhythmus dem Saturn zu, der etwa alle sieben Jahre ein Viertel seiner gesamten Umlaufzeit erreicht hat und uns dann energetisch entsprechend triggert. Wir werden dann gefragt: Auf welcher Basis existiert unsere Beziehung zueinander? Welche Gefühle und Problemthemen waren im Moment des ersten Zusammenkommens wichtig?

Der Saturn holt diese Themen pünktlich nach dem sechsten Beziehungsjahr wieder hervor und fragt nach. Er triggert, stellt uns schwierige Lebenssituationen in den Weg, die uns manchmal bis auf die Knie herunter bringen, damit wir wachsen können. Erkennen wir die Symbole und Hintergründe unserer Probleme und schaffen wir es, diese jetzt zu überwinden oder zumindest aktiv an ihnen zu arbeiten? Dann haben wir eine Chance auf

weitere sieben Beziehungsjahre, die tiefer, erfüllender und wachstumsbejahender werden können als die Zeit davor.

Aus diesem Grunde halte ich es für eine gute Idee, (ggf. wechselseitig) nach jeweils sieben Jahren miteinander einen neuen Beziehungs- bzw. Heiratsantrag zu machen. Wer erneut heiraten möchte, kann sich vom typischen erwarteten materiellen Aufwand der Ersthochzeit lösen und ausschließlich geistig (und/oder sinnlich) miteinander feiern. Ob wir es zweite, dritte, vierte,... Hochzeit oder Jubiläumszeremonie nennen, bleibt uns überlassen. Wir können es ganz vertraut zu zweit erleben oder wir laden ein oder zwei Freunde dazu ein. Wir können ein gemeinsames Erinnerungs- oder auch ein *Vision Board* gestalten, über unsere Träume, Gefühle, und unsere Wünsche füreinander sprechen und wir können auch miteinander SEH erleben.

Bevor wir mit unserem Partner über eine Verlängerung und Erneuerung der Partnerschaft sprechen, sollten wir uns selbst fragen: Möchten wir in einer Beziehung leben, in der ein unausgesprochenes *Nein* in der Luft hängt? Und was würden wir tun, wenn der Partner die Gelegenheit nutzt und uns ein Nein gibt? Sind wir bereit, das Risiko zu tragen und die Herausforderung anzunehmen? Würden wir dies vielleicht als Anlass nehmen eine gemeinsame Paartherapie oder ein Beziehungs-Coaching zu starten?

Wenn die gemeinsamen Probleme zum Wachsen, Heilen und Lernen genutzt werden, wenn beide auch positive Fortschitte sehen und sich trotz aller Schwierigkeiten Schritt für Schritt wieder mehr annähern, dann kann die Frage nach einer Verlängerung und Erneuerung der Liebesbeziehung einen positiven Langzeiteffekt haben, der uns mit voller Kraft durch die nächsten sieben gemeinsamen Lern-, Lebens- und Liebesjahre befördert.

Liebespaare und energetische Heilpaare

Um SEH als Heilmeditation zu erfahren, benötigen wir einen energetischen Heilpartner. Das kann der eigene Lebenspartner sein, oder auch eine andere Seele der anderen Polarität (Yin oder Yang). Es sollte eine Seele sein, die wir für uns als sympathisch und liebevoll wahrnehmen, zu der wir vielleicht sogar ein wenig Zuneigung spüren. Es geht bei SEH nicht um eine physische Vereinigung, aber um die Vereinigung der beiden Astralkörper und unserer Auren. Genau das geschieht während einer Umarmung, wenn beide durch ihr Herzchakra atmen. Das braucht Vertrauen, in uns selbst und in den energetischen Heilpartner.

Wenn du die Übungen in diesem Buch mit einem anderen Menschen zusammen miterleben möchtest und du hast dazu keinen interessierten Partner, dann kommuniziere dies liebevoll und ehrlich und suche dir einen passenden energetischen Heilpartner. Für die Zeit des gemeinsamen SEH-

Erlebens werden die beiden Seelen zu einem energetischen Heilpaar.

Jede Seelenverbindung findet andere Grenzen miteinander und auch eine andere Form von Herzens- und Liebesempfinden. Vielleicht möchten wir darum unsere energetischen Heilpartner regelmäßig wechseln oder tauschen, zumal jeder Astralkörper immer wieder eine ganz unterschiedliche Ausgleichswirkung auf uns hat.

Welchen Unterschied gibt es zwischen einem Liebespaar und einem energetischen Heilpaar im Moment des SEH-Erlebens? Wenn wir ganz im Hier und Jetzt sein können, dann gibt es keinen. Während des Zusammenseins spüren wir nur unser Sein miteinander, wir atmen Liebe und Licht. Wir fühlen Liebe. Das ist alles, was in diesen Momenten wichtig ist.

Vielleicht legt sich das energetische Heilpaar andere Grenzen und Tabus auf, als es ein Liebespaar mit jahrelang aufgebautem Vertrauen macht. Vielleicht aber auch gerade nicht, weil sich die alten Grenzen zu starr anfühlen. Liebevolle und ehrliche Kommunikation mit allen Beteiligten ist die wichtigste Basis für harmonische und energetisch heilsame Erfahrungen. Jedes Liebespaar bleibt trotzdem ein Liebespaar, an dieser Bindung ändert sich nichts, denn es geht um eine Entfaltung, nicht um einen Wechsel oder um neue Begrenzungen. Wenn die neu erlebten Gefühle eines geöffneten Herzchakas *erweiternd* und nicht begrenzend wahrgenommen werden, wird sich das neue Erleben auf

positive Weise bemerkbar machen, auch in unseren bereits bestehenden Beziehungen.

Wenn eine zuvor vollständig monogam erlebte Paarbeziehung zu solch einer Erweiterung gegenwärtig nicht bereit ist, braucht es viel liebevolle, ehrliche Kommunikation und viel Klarheit miteinander. Nicht für alle Paare ist es der richtige Weg sich zu öffnen. Möglicherweise entstehen neue Bindungen und neue Formen von gemeinsamen Partnerschaften, das möchten nicht alle. Seien wir uns darum immer unserer Entscheidungen und Schritte bewusst und verletzen wir niemanden mutwillig.

Einen energetischen Heilpartner zum SEH-Erleben kannst du beispielsweise in einer Kuschelgruppe finden, die du besuchst oder selbst initiierst. Menschen mit einem auf natürliche Weise vorhandenem starken Nähebedürfnis sind ideale Übungspartner, weil ihr euch dann liebend gerne für dreißig Minuten und länger in den Armen halten mögt. Eine andere Möglichkeit des Zusammenfindens können sich in den Herzchakra-Atemgruppen ergeben, die ich in einem seperaten Kapitel beschreibe. Oder frage in deiner Yoga-, Meditations- oder Freundesgruppe.

Wir leben in spannenden Zeiten! Wenn du einen energetischen Heilpartner suchst und diesen aktiv (aber möglichst unkonkret) täglich visualisierst, wird Gaia* (oder ein höherer Geist, Gott, das Universum, die Schöpfung) dir irgendwann einen passenden Menschen vermitteln. Achte auf die

Zeichen und Synchronizitäten und folge ihnen, es sind die Brotkrumen auf deinem Weg.

„Bin ich dir nicht mehr genug?“

Diese Frage werden viele Leserinnen und Leser hören, wenn sie ihrem Lebenspartner die Idee von SEH nahebringen und dabei den Vorschlag machen, sich jeweils einen anderen energetischen Heilpartner zu suchen. Das Gefühl nicht zu genügen liegt in uns allen tief verwurzelt, und niemand sollte sagen: *Ach, das ist doch nur das Ego!* Das Nichtgenügen kann als sehr schmerzhaft erlebt werden. Jeder Mensch nimmt die eigenen Schmerzen auf unterschiedliche Weise und in unterschiedlicher Intensität wahr, darum können wir uns ein Urteil über das Empfinden eines anderen nicht erlauben.

Können beide Partner auf ehrliche Weise benennen, welche ihrer persönlichen Bedürfnisse in der Partnerschaft gut, mittelgut oder nicht so gut erfüllt werden? Vielleicht fühlen wir uns zwar ausreichend geliebt, doch wir können nicht genügend Liebe *geben,* weil der Partner die gewählte Kommunikationsform nicht mag. Vielleicht fühlen wir uns auch geliebt, aber trotzdem fehlt uns physische Nähe mit einer Seele, weil der Partner selbst keine Nähe sucht oder sogar einen ausgeprägten Wunsch nach Distanz und Alleinsein hat. In solchen Fällen kann SEH einen ausgleichenden und harmonisierenden Beitrag zur

Partnerschaft leisten, sofern alle Beteiligten ehrlich und liebevoll miteinander kommunizieren und keine gesetzten Grenzen und No-Gos überschritten werden.

Vielleicht kommen ganz andere innere Themen, Wünsche oder Vorstellungen auf. Oft lohnt sich das Aufschreiben, denn es bringt zusätzliche Klarheit und Verbindlichkeit in unser Denken und Fühlen. Es hilft uns auch beim Erinnern, welche Beziehungsthemen wir weiterhin miteinander bearbeiten können.

Es gibt viele Beziehungen, in denen der Partner tatsächlich nicht genügend ist. Vielleicht klappt es sogar ganz gut im Bett, aber einer von beiden mag kein gemeinsames Kochen. Oder kein Streicheln. Oder kein Kitzeln. Oder kein Insohrpusten. Oder kein SEH. Oder keine bewusste Sinnlichkeit. Wir geben uns dann miteinander zufrieden, weil der Partner so viele andere wunderbare Eigenschaften hat. Wenn das mit vollem Herzen so erlebt und erfahren werden kann, ist dagegen auch nichts einzuwenden.

Bei manchen Partnern gibt es dann jedoch eine unerfüllte Wachstumsleere in bestimmten Bereichen, in diesen Fällen kann ein Zufriedengeben und Sichdamitabfinden auch eine Verdrängung des vollsten Potentials darstellen. Wir geben einen Teil von uns auf, und dann wandert dieser meist in unsere innere Schattenanteilwelt. Aus dem sich aufbauenden Druck gebiert sich irgendwann das Verheimlichen, Lügen und Fremdgehen. Warum

also nicht „erwachsen“ mit den eigenen Schattenthemen umgehen und diese liebevoll und ehrlich in der Partnerschaft kommunizieren?

Doch was tun, wenn der Schmerz des Nichtgenügens uns sticht und quält, weil unser Ego Angst vor dem Verlust des Partners hat? Es möchte uns schützen und vor dem Verlustschmerz bewahren. Dafür können wir ihm dankbar sein. Dankbarkeit bringt uns automatisch in unser Herzchakra. Stellen wir uns vor, wie wir durch das Herzchakra atmen. Denken und Fühlen wir mit dem Herzen. Wie fühlt es sich dann an? Können wir noch Angst empfinden, wenn uns die Kraft der Liebe sicher trägt und leitet? Ja. Aber vielleicht ist sie jetzt im größeren Licht unserer Liebe erträglich und überschaubar geworden.

Das Risiko, den Liebes- oder Lebenspartner an eine andere Seele zu verlieren, besteht jederzeit. Eine funktionierende Absicherung gibt es nicht, auch wenn wir uns mit Eheringen und Versprechungen darum bemühen. Wir versuchen, Fremdgehen oder sogar Fremdflirten mit allerlei Regeln fern von unserem Leben zu halten, doch auch damit schieben wir unsere Verlustängste nur in unsere innere Schattenecke und versuchen gegenanzukämpfen, um sie nicht erfahren zu müssen. Wenn das Fremdgehen aufgrund von unerfüllten Wünschen dann doch geschieht, zweifeln wir an uns selbst und an der Aufrichtigkeit des Partners, wir beschuldigen und bestrafen uns gegenseitig, obwohl wir uns doch lieben wollten.

Manchmal geben wir unseren Ängsten und Schattengefühlen so viel Fokus und Energie, dass sie sich ganz von selbst erfüllen, denn Gaia* (oder ein höherer Geist, Gott, das Universum, die Schöpfung) erfüllt uns unsere Wünsche ohne sie selbst zu bewerten: Was wir in das gemeinsame Bewusstseinsfeld einspeisen, das werden wir auch erhalten. Wir projizieren uns ständig unsere eigene Wachtraumwelt, je nachdem, welche Gefühle und Gedanken wir in uns tragen.

Und was ist, wenn der Partner nach dem Kennenlernen eines energetischen Heilpartners tatsächlich die bestehende Beziehung verlassen möchte, weil sie für ihn untragbar geworden ist? Es wäre für manche das berühmte *worst case scenario,* das schlimmste anzunehmende Erlebnis. Für andere wäre es nach einer gewissen Umgewöhnungszeit eine Befreiung und Neuausrichtung. Jeder bewertet es anders, und vielleicht können auch beide Partner ein bisschen von beiden Perspektiven in sich fühlen und spüren. Und dann nehmen wir uns in den Arm und verzeihen uns. Halten uns. Lieben uns. Verehren uns. Vielleicht beginnen wir damit einen Prozess des inneren Aufräumens und Vergebens, zum Beispiel mit Hilfe eines Paartherapeuten oder Coaches? Ist das nicht eine sehr gute Basis, um vielleicht doch noch zusammenzubleiben oder um auf eine ganz neue Art und Weise neu zusammenzufinden?

Wenn wir in die Liebe miteinander gehen, wenn wir ehrlich und liebevoll kommunizieren, uns dabei umarmen oder die Hände halten, dann

können wir neu beschließen, ob und wie wir weiterhin unsere Liebe begrenzen möchten, um die Partnerschaft beschützen zu wollen. Für manche Paare ist es besser, wenn sie bei den etablierten Grenzen bleiben. Andere finden eine gemeinsame neue Basis, wie sie SEH auch mit anderen energetischen Partnern erleben können und die Liebesbeziehung damit gestärkt und harmonisiert wird.

Vielleicht beschließen die Beteiligten auch, die Erfahrungen gemeinsam mit einem oder zwei weiteren Menschen zu machen, oder zwei Paare treffen und erfahren sich gemeinsam neu und tauschen sich miteinander aus. Es steht nicht das Kontrollieren der Regeln und Grenzen im Vordergrund, sondern das gemeinsame Erlebnis miteinander, die gemeinsame Freude am meditativen und liebevollen Spüren und Sein.

Das gemeinsame Erleben baut für alle Beteiligten Vertrauen und Verständnis auf, wir sind empathisch viel stärker miteinander verbunden, wenn wir unseren Partner in einer liebevollen Umarmung sehen. Wenn wir möchten, können wir uns als Beobachter in eine der beteiligten Seelen hineinversetzen und mitspüren. Unsere Spiegelneuronen können uns so manches intensive Mitfühlen ermöglichen. Jedes Paar und jeder Partner findet für sich die beste Lösung, füreinander und miteinander.

Eifersucht, ein Emotionsmonster

Wenn wir fest in unserer Denkklemme der geschlossenen Zweierbeziehung gefangen sind, dann reicht bereits ein winziger Vertrauensbruch aus, um das Emotionsmonster der Eifersucht zu wecken. Gerade in unseren heutigen schnelllebigen Zeiten ist ein Drama früher oder später praktisch vorprogrammiert. Irgendwer geht immer fremd auf unserem Weg durch das Beziehungslabyrinth von einem Lebensabschnittsgefährten zum nächsten. Es erscheint dann logisch und ist sehr bequem, die Partnerin oder den Partner dafür verantwortlich zu machen, weil er oder sie sich nicht an die Spielregeln der geschlossenen Zweierbeziehung gehalten hat.

Wenn wir Eifersucht erst einmal in einer traumatischen Lebenssituation gespürt haben, dann bleibt sie oft jahrelang aktiv in uns, ständig auf der Lauer nach einer neuen Chance zum schmerzvollen Wiederaufbrechen der alten ungeheilten Emotionalwunden. Da braucht es nur eine passende Erinnerung, einen Trigger in einer sonst vielleicht vollkommen harmlosen Lebenssituation, und wir sind wieder mitten drin im Gefühlsrausch der Hilflosigkeit, der Verlustangst und des verringerten Selbstwertgefühls. Es sind sehr hässliche Gefühle, sie sind der Preis für unsere strikten Beziehungsregeln, und es ist sehr schwer sich ihnen zu entziehen.

Eifersucht braucht viel Liebe zum vollständigen Ausheilen. Es braucht Klarheit und Ehrlichkeit in allem Tun und in unserer Kommunikation miteinander. Wir sollten alle genau wissen, was wir miteinander erleben möchten und was nicht, siehe dazu auch das Kapitel *Vertrauen, Verbundenheit und Intimität*.

Wenn wir eine sanfte Eifersucht als kribbelnden Antriebsmotor nutzen, kann sie uns auch dazu anspornen, unsere partnerschaftliche Liebesbeziehung wieder intensiver und liebevoller spüren zu wollen. Wenn wir das Emotionsmonster der Eifersucht eine Weile in uns beobachtet haben, können wir uns vielleicht gemeinsam auf eine neue, erweiterte Lebens- und Liebesfrequenz einstimmen, solange dabei niemand emotional verletzt wird.

Oder wir behalten für den Rest unseres Lebens das Emotionsmonster als geistiges Haustier in unserer Aura und lassen es über uns regieren. Viele möchten auch nicht aus ihrer gewohnten Komfortzone heraus und bleiben lieber beim Konzept der vollständig geschlossenen Zweierbeziehung, nach den strikten Regeln des Yang. Es erspart uns sicherlich einiges an Aufregung. Yin-Beziehungen sind offener, ausgewogener, aber auch viel komplexer. Sie möchten gut gepflegt werden und brauchen viel liebevolle, ehrliche Kommunikation.

Wir sind erwachsene Menschen. Entscheiden wir uns, wie wir miteinander leben und was wir miteinander erleben möchten, und sorgen wir

persönlich dafür, dass wir niemanden bewusst verletzen.

Ist Verlieben ein Problem?

Kurze Antwort: Nur, wenn wir es zu einem Problem werden lassen.

Für eine feste Lebenspartnerschaft kann das Verlieben in einen energetischen Heilpartner außerhalb der geschlossenen Beziehung vor allem dann zum Problem werden, wenn nicht alle Beteiligten vollkommen ehrlich, transparent und liebevoll miteinander umgehen können. Wenn nur eine der beteiligten Seelen zum Beispiel aus Ego-Gründen oder menschlicher Unreife entweder unehrlich, nicht transparent oder nicht liebevoll genug ist, sind Probleme und Krisen vorprogrammiert. Das Vertrauen in einer geschlossenen Zweierbeziehung kann wie ein Kartenhaus in sich zusammenbrechen, wenn eine Seele bewusst lügt oder etwas verschweigt. Ob es aus Angst, Scham oder persönlichen Wünschen geschieht, ist dabei höchstens noch für die spätere Aufarbeitung der Beziehungskrise wichtig.

Das bedeutet auch: Wenn wir nicht liebevoll und ehrlich miteinander sein können, ist die Basis einer Beziehung vielleicht nicht stark genug, um das Verlieben eines Partners in eine andere Seele gut verkraften zu können. Vielleicht ist es dann gut, wenn sich die energetischen Heilpartner eigen-

verantwortlich und liebevoll trennen und sich ggf. andere energetische Heilpartner suchen. Dies kann Sinn machen, wenn einer der Beziehungspartner emotional zu sehr unter einer zusätzlichen liebenden Verbindung leiden würde. Oder wenn zwei energetische Heilpartner feststellen, dass die „Liebe ihres Lebens“ aufgrund von äußeren Umständen nicht in eine feste Beziehung münden kann, darf oder soll und dies für eine der Seelen emotional nicht zu verkraften ist.

Platon bezeichnete Liebe als Geisteskrankheit. Paracelsus als beste Medizin. Eine Krankenkasse schreibt: „Die Liebe steigert das eigene Wohlbefinden, reduziert Stress und stärkt das Immunsystem.“ (DAK). Eines fühlen wir ganz sicher: Das Verlieben regt unsere astralen Energien auf sehr intensive Weise an: Wir benötigen meist weniger Schlaf, essen weniger und strotzen trotzdem vor ungewohnt viel Energie, sind kreativer, vergnügter, fühlen uns jünger und sehen meist auch attraktiver aus. Wir bekommen ein besonderes Strahlen, unsere Aura wird in Licht und Liebe gebadet.

Wenn wir uns verliebt so viel besser fühlen, warum erlauben wir uns dann dieses Gefühl nicht viel öfter? Verlieben außerhalb der geschlossenen Zweierbeziehung gilt bei uns als *verboten*, aufgrund unserer Vorstellungen wie eine perfekte Beziehung oder Ehe zu funktionieren hat. Einige bewusste Lichtmenschen entscheiden sich vielleicht nach eingehenden, ehrlichen Gesprächen miteinander dazu, die alten Grenzen probeweise auszuweiten,

um auszuprobieren, ob die positiven Effekte überwiegen und die Ängste und Probleme handhabbar sind.

Eine vorher streng monogam gelebte Beziehung wird durch das erlaubte Fremdverlieben teilweise zu einer offenen Beziehung – wie weit das Experimentieren gehen darf, das entscheiden besser immer alle Beteiligten zusammen. Wenn wir die positiven Effekte des Verliebtseins stressfrei nutzen können, fühlen wir uns im Alltag energetischer, aufgeweckter und bewusster, liebevoller und fürsorglicher, ausgeglichener, selbstbewusster und zufriedener. Dies kann auch einen wundersam heilsamen Effekt auf die langjährige Lebenspartnerschaft haben, wenn alle Beteiligten die Erfahrung begrüßen und sich daran erfreuen können.

Konsequent weitergedacht können sich die Partner einer bestehenden Beziehung liebevoll und ehrlich darüber unterhalten, ob sie dauerhaft am strikten System der geschlossenen Zweierbeziehung festhalten möchten, oder ob auch andere Kombinationen wie Triaden oder Viererbeziehungen miteinander denkbar wären. Triaden können als Dreieck oder V-Kombination mit separaten Einzelbeziehungen gelebt und erfahren werden. Wenn alle Partner mit zwei Einzelpartnern in einer Triadenbeziehung sind, ergibt sich ein komplexes Beziehungsgeflecht.

Einfacher ist das Beziehungserleben mit so vielen Verbindungen ganz sicher nicht. Das Leben in offenen Beziehungen ist komplex und vielschichtig.

Für manche eine Herausforderung mit wichtigen Lernfeldern, anderen erscheint es als bodenloser Abgrund mit vermeintlich weniger Sicherheit. Einige erfahren für sich, dass eine multidimensionale Beziehungsform am Ende sogar stabiler sein kann als strikt voneinander getrennte geschlossene Zweierbeziehungen. Am besten entscheidet es am Ende jeder so, wie es am besten zum jeweiligen Lebens- und Lernabschnitt passt.

Ein kurzzeitiges Verlieben kann genauso schnell wieder ausklingen, wie es begonnen hat, insbesondere dann, wenn wir es nach dem Zusammensein gedanklich nicht weiter „füttern“ und zum Wachsen anregen. Wenn es keine Beziehungsmöglichkeit gibt oder es keine geben soll, wenden wir uns mit unseren Gefühlen und Gedanken oft automatisch anderen Seelen oder Beschäftigungen zu. Dann wird das innere Kribbeln erst zurückkommen, wenn wir wieder Zeit miteinander verbringen.

Gute Gefühls-Jongleure können das Kurzzeit-Verlieben zur Erhöhung der Intensität des gefühlten Astralprickelns nutzen und wissen es sehr gut von der Beziehungsliebe zu unterscheiden. Die zwischen den energetischen Heilpartnern erlebte Nähe kann trotzdem ähnlich intensiv erfahren werden, wenn sich beide ganz auf das gemeinsame Erlebnis einlassen können.

Jede Liebe ist anders. Wir lieben die eine Seele so wie sie in ihren ganz persönlichen Farben strahlt, und wir lieben eine andere Seele vollkommen

unterschiedlich. Welchen Menschen schenken wir unsere Liebe? Wer tut uns gut, wer liebt uns, und wen möchten wir zurücklieben? Die Antworten darauf führen uns zu intensiv gelebter Selbstliebe.

Ich spüre, wie die Neue Welt uns vermittelt, dass die alten strikten Grenzen der klassischen geschlossenen Zweierbeziehungen dünner und durchscheinender werden. In immer mehr Partnerschaften lösen sie sich allmählich auf. Eine neue Form von aufrichtiger und ehrlicher Treue entsteht dabei, sie kommt tief aus dem höherdimensionalen Herzchakra und ist nicht länger nur aufgesetzt aufgrund von mündlichen oder schriftlichen Verträgen. Es ist eine Treue, die nicht restriktiv (Yang), sondern inkludierend (Yin) ist.

Mit der einen Liebe erfahren wir SEH, mit der anderen SEH und bewusste Sinnlichkeit, mit wieder einer anderen Seele haben wir tollen klassischen Yang-Sex und mit anderen haben wir einfach nur eine liebevolle Freundschaft. Und dann gibt es die Menschen, mit denen wir das alles zusammen erleben. Lieben wir multidimensional, wenn wir die Verantwortung übernehmen können und nicht verletzen wollen.

Die Beziehung halten

Viele Paare leben in jahrelang eingespielten Mustern vor sich hin, es fühlt sich komfortabel, gemütlich und gut an, es gibt eine gewisse

Zufriedenheit. Kann die gemeinsame Beziehung dem standhalten, wenn der Partner wohltuende und hochenergetische Erfahrungen mit einem energetischen Heilpartner außerhalb der Zweierbeziehung erfährt, so wie sie in diesem Buch beschrieben werden?

Wenn der eigene Schatz von einem Menschen der anderen Polarität körperlich und emotional berührt wird, wo wird das enden? Funktioniert das? Und wenn wir selbst das gleiche mit einer anderen Seele außerhalb der eigenen Beziehung erleben, wie ist es dann? Können wir diese ausgleichende Freiheit in unsere Beziehung einbauen oder finden wir es zu riskant, möchten wir lieber den Status Quo erhalten?

Ist die Liebe in der Beziehung stark genug, um uns für mehr Liebe in unserem Leben zu öffnen? Können wir dieses Erlebnis mit unserem Lebenspartner teilen? Können wir unsere Beziehung auf diese Weise immer weiter stärken, weil wir beide lebensfroher, erfüllter und herzensoffener werden?

Oder ruiniert es unsere Beziehung und wir wünschen uns hinterher nichts mehr, als *dieses blöde Buch* nicht gelesen zu haben? Denn jedes Experimentieren an fest eingestellten und eingespielten Regeln kann wie ein Zündeln wirken, wenn die beteiligten Menschen innerlich nicht vollkommen bereit dafür sind. Wenn nur eine Seele unehrlich ist, bricht das für alle Seiten sonst energetisch heilsame Erleben in sich zusammen.

Schaffen wir es, uns auch bei einem sinnlich-energetischen Kontakt mit einem anderen Menschen sexuell zurückzuhalten, falls wir das vorher so mit dem Partner vereinbart haben? Und schafft es der Partner auch? Was wäre, wenn nicht? Wie würden wir damit umgehen? Diese Fragen stellen wir uns für gewöhnlich auch ganz allgemein in unseren Beziehungen, auch wenn sich jemand nur einen Badmintonpartner oder Theaterfreund außerhalb der Beziehung sucht.

Wie schlimm ist das Fremdgehen, was richtet es an, wie oft haben wir oder unsere Partner es schon erlebt, wie viele Jahre leiden viele anschließend darunter? Können wir eine ungewünschte Affäre verhindern, vielleicht *gerade weil* wir einen energetischen Heilaustausch mit einer anderen liebevollen Seele erfahren und dieses Erlebnis erfüllend genug ist, auch für die Männer, die oft biologisch bedingt nach mehr sexueller Nähe streben?

Es ist meist ausgewogener, wenn beide Partner parallel die gleichen Erfahrungen machen können und beim späteren Austausch miteinander darüber so wie zuvor verabredet entweder besonders ehrlich und offen oder aber verschwiegen bleiben, weil es der Partner vielleicht bevorzugt keine Details zu erfahren.

Wenn sich beide Beziehungspartner dafür Zeit nehmen möchten, können sie regelmäßig alle Übungen und Erfahrungen zusammen erleben, die der Partner „außerhalb“ erfahren hat. Wenn wir

glauben, diese Zeit nicht investieren zu können, dann sollten wir spätestens jetzt unseren Fernseher verkaufen, unsere Blabla-Zeitschriften-Abos abbestellen und damit aufhören, zeitfressende Handy- oder Computerspiele zu spielen, sofern sie uns nicht in unserem persönlichen Wachstum voranbringen. Gönnen wir uns lieber regelmäßig einige Stunden sinnlich-energetischen Austausch miteinander, als neue Form des liebevollen Erlebens und Spürens als Paar.

In einer Liebesbeziehung brauchen wir uns mit unserer beim SEH-Erleben gefühlten Liebe nicht überwiegend auf unser eigenes Herzchakra zu fokussieren, sondern wir können unserem Partner auf bewusste und liebevolle Weise all das schenken, was wir in unserem Herzen für ihn empfinden. Leben wir auf diese Weise aktiv unsere Liebe miteinander, verdrängen wir sie nicht. Lassen wir unseren alten Ballast los! Verzeihen und vergeben wir uns gemeinsam, und fühlen wir miteinander Dankbarkeit.

Eine auf diese Weise gelebte Beziehung kann auch erweiterten Liebesgefühlen von außerhalb standhalten, wenn alle Beteiligten ehrlich und liebevoll miteinander sind. Kommunizieren und teilen wir unsere Wünsche, Vorstellungen und Erlebnisse immer ehrlich und liebevoll. Wenn es zu einem Problem kommt, dann reden wir zusammen darüber, wie auch bei jedem anderen Problem in unserem Leben. Wenn wir das nicht miteinander tun, kann ein Problem zu einem Drama werden. Es entscheide darum bitte jeder eigenverantwortlich,

ob die eigene Beziehung stark und „erwachsen“ genug ist für externe energetische Erlebnisse mit anderen Menschen.

Es gibt auch Partnerschaften, in denen nur eine Seele SEH erleben möchte. Den anderen interessiert es vielleicht nicht oder es fehlen Zeit oder Möglichkeiten. Gehen wir auch mit dieser Situation um wie bei allen Unstimmigkeiten oder voneinander abweichenden Wünschen und Vorstellungen: Finden wir eine Lösung, die sowohl für den Partner als auch für uns gut funktioniert. Auch das kann nur mit liebevoller, ehrlicher Kommunikation aus dem Herzen heraus besprochen werden. Nutzen wir dieses Buch wie wir möchten, doch vor allem zum Stärken und Harmonisieren unserer Beziehungen!

Wenn es dennoch Probleme gibt in der Beziehung, dann müssen beide ernsthaft miteinander besprechen, ob SEH ein Teil ihres Lebens sein kann und darf oder ob es beide (noch) nicht zusammen tragen können. Vielleicht gibt es einen Kompromiss, nur manches ist erlaubt und anderes nicht? Vielleicht ist nur ein ganz bestimmter energetischer Heilpartner unpassend oder „bedrohlich“ für die gemeinsame Beziehung und andere sind es nicht? Vielleicht möchte der Beziehungspartner die energetischen Heilpartner für uns aussuchen und wir andersherum für ihn?

Experimentieren wir nur dann, wenn wir es uns auch zutrauen, denn Mut zur Selbstverantwortung gehört beim schrittweisen Wandel der Regeln einer bereits bestehenden Zweierbeziehung auf jeden

Fall dazu. Selbstverantwortung ist der Preis und die andere Seite der Medaille von Freiheit. Selbstverantwortung bedeutet: Es kann gut gehen oder es kann nicht gut gehen. So ist das auch mit den Inhalten in diesem Buch. Erfahre mit ihnen das, was du möchtest, aber bitte übernimm auch die volle Verantwortung für dein Tun. Die Selbstverantwortung für eine kaputte Ehe zu übernehmen ist eine schwere Aufgabe und braucht lange zum vollständigen Klären und Heilen. Es fühlt sich meist leichter an, der Außenwelt oder dem Partner die Schuld zu geben für das, was geschehen ist, auch wenn wir mitten im menschlichen Theaterspiel als Hauptakteur mitgewirkt haben.

Wenn du akute Schwierigkeiten in deiner Liebesbeziehung erlebst, aus welchen Gründen auch immer, suche lieber möglichst frühzeitig einen persönlichen Guide, Coach oder Therapeuten, der klärend und vielleicht auch energetisch zur Seite steht und euch wieder auf einen guten Kurs bringen kann. Gemeinsam entscheidet ihr, was richtig und gut für euch ist. Inneres Wachsen und Heilen ist das große Abenteuer, die Herausforderung und die große Chance in unseren Beziehungen.

Vorbereitung und Einstimmung

Sich gut riechen können

Bei der Auswahl eines passenden energetischen Heilpartners der jeweils anderen Polarität ist wohl die wichtigste und vielleicht einzige Regel, dass sich beide „gut riechen können“. Die Biologen sprechen hier über Pheromone und Arterhaltung, doch es geht auch und vor allem um das feinstoffliche Erspüren, ob die Aura einer Seele uns gut tut, uns ergänzt und ausgleichend wirkt – oder nicht. Wenn wir einen Menschen umarmen und unsere Gefühle (und damit auch unsere Chakren) erweitern sich nicht, sondern sie kontrahieren stattdessen, dann sollten wir uns zum Erleben von

SEH einen anderen energetischen Heilpartner suchen.

Bei einem energetisch passenden Heilpartner fühlen wir uns rundum wohl. Wir *brauchen* dann nichts in diesem Moment, in dem wir in der Aura des anderen eingetaucht sind. Wenn wir aufmerksam sind, spüren wir diesen wohltuenden und harmonisierenden Ausgleichsstrom der Astralenergien in uns. Es fühlt sich schön an. Wir könnten es Liebe nennen, wenn der Begriff nur nicht im allgemeinen Sprachgebrauch so einseitig verwendet werden würde. Welche Form von Liebe, das ist eine andere Frage.

Das Wohlfühlen in der Aura zwischen Yin und Yang ist in energetischer Hinsicht ein sexuelles, aber nicht unbedingt als physisch sexuell erfahrenes Gefühl. Viele energetische Heilpartner umarmen die andere Polarität, ohne dabei erregt zu sein. Manchmal halten uns kulturelle Normen oder die guten Sitten davon ab, ein sexuelles Gefühl zu entwickeln, und wenn uns diese wichtig sind, ist dagegen auch nichts zu sagen.

Fokussieren wir uns auf dieses Wohlfühlen beim sinnlichen und energetischen Austausch zwischen Yin und Yang. Erspüren wir den hauchfeinen harmonisierenden Energienebel, der uns in der Nähe der anderen Polarität sanft einhüllt und uns ganz still werden lässt. Atmen wir durch unser Herzchakra, wann immer wir in der Präsenz und Aura einer anderen Seele sind, und nutzen wir dabei besonders die natürliche Anziehungskraft

zwischen Yin und Yang, um unser feinstoffliches Herzzentrum noch weiter öffnen zu können. Spüren wir dieses feine Kribbeln in uns, wenn wir der anderen Polarität nahe sind. Genießen wir diese Momente, kosten wir sie aus, spüren wir in sie hinein, lassen wir den natürlichen, harmonisierenden Energiefluss frei strömen. Dazu brauchen wir uns nur zu öffnen.

Reinheit, Ethik und Grenzen

Die Grundform von Sensual Energetic Healing erleben Yin und Yang vollständig bekleidet. Insbesondere bei energetischen Heilpartnern ohne näheren Beziehungswunsch vermittelt uns diese einfache und bewusste Begrenzung innere Sicherheit und ein wachsendes Grundvertrauen miteinander. Viele Yin-Partner können erleichtert aufatmen. Viele Yang-Partner brauchen sich nicht mehr zu bemühen, sie können ebenfalls loslassen. So können sich beide ganz auf das energetische und liebevolle Erleben miteinander konzentrieren. Es gibt nur ein Spüren und Halten und Sein.

Welche wunderbaren Momente des Wohlfühlens können wir in einem solchen Feld von bedingungsloser Liebe erleben, durchwebt von unserem eigenen Atmen durch unser feinstoffliches Herzzentrum! Zelebrieren wir diese Momente in geistiger Reinheit, liebevoller Ehrlichkeit und Gemeinsamkeit.

Wenn nach mehreren langen, intensiven und vollständig bekleideten SEH-Meditationen bei zwei Seelen der Wunsch erwacht, mehr miteinander zu spüren, kann dies schrittweise geschehen. In meinem Folgebuch beschreibe ich einen möglichen und sicheren sinnlich-energetischen Weg, der weit entfernt vom altem Yang-Sex liegt. Jedes energetische Heilpaar entscheidet selbst, wo die eigenen Grenzen miteinander gesetzt werden, im eigenen Miteinander und innerhalb der einander zugesprochenen erlaubten Freiheiten.

In vielen Fällen hilft es, die gemeinsamen Grenzen aufzuschreiben, um Klarheit und Verbindlichkeit miteinander zu haben. Wir brauchen dazu keinen Vertrag auszuformulieren, es reicht auch ein kleines Stück Papier mit ein paar Stichworten und beiden Namen. Das gemeinsame Ritual des Aufschreibens auf ein Blatt Papier gibt allen Beteiligten Halt, und es unterstützt die innere Selbstverantwortung, die wir immer von unserem Herzen aus fühlen und leben sollten.

Damit das gemeinsame Erleben von SEH immer eine sichere und bewusste Erfahrung für uns bleibt, sollte es nicht als potentielle Einladung oder Erwartung zum Sex missverstanden werden. Das ist manchmal leichter gesagt als praktiziert, denn bei einer biologisch zueinander passenden Pheromonenmischung kann bereits das Riechen an der Haut eines anderen Menschen urplötzliche tiefe Instinkte erwecken. So kann es geschehen, dass kurzzeitig unser sogenanntes Reptiliengehirn die Steuerung unseres Bewusstseins übernimmt und

der Wunsch nach „mehr“ übermächtig wird. Was tun?

Eine physisch spürbare Erregung ist nicht unbedingt etwas Schlechtes, sie verspricht uns ein starkes feinstoffliches Energiepotential, solange wir die Spannung zwischen Yin und Yang nicht durch einen orgasmischen Kurzschluss entladen. Beim SEH geht es um die aktive Nutzung der natürlichen, energetischen Spannungsressourcen, für unsere innere Heilung, unsere Kreativität, unsere Liebes- und Herzenskraft und unser inneres Wachstum.

Erinnern wir uns zunächst gegenseitig an die Herzchakra-Atmung. Sie hilft uns, um aus der begrenzten und egoistisch orientierten Gier der ersten drei Chakren herauszukommen und unser Bewusstsein im Herzen zu zentrieren. Hier können wir unsere liebenden Energien aktiv in unser Erleben einbringen, indem wir unser Herz weiter und weiter öffnen, die feinstofflichen Energien wahrnehmen und sie fließen und strömen lassen. Zusätzlich können wir uns auf unser drittes Auge konzentrieren und uns vorstellen, wie wir gleichzeitig durch dieses atmen.

Im gemeinsamen WIR-Bewusstsein des Herzchakras fühlen wir uns bereits vollkommen miteinander vereint, wenn wir uns wie bisher umarmen, auch ohne Eindringen und körperliche Verschmelzung: Lieben wir uns, indem wir SEH miteinander erleben. Bleiben wir bei unseren miteinander gesetzten Grenzen. Wir können diese

ggf. zusammen überarbeiten, wenn wir es in Zukunft anders miteinander erleben möchten.

Vertrauen finden

Eine der großen Schwierigkeiten und Herausforderungen unseres antrainierten Ego-Gegeneinanders ist unser vielfach in tausend Scherben zerbrochenes Vertrauen untereinander. Wir sehen es in vielen langjährigen Beziehungen, in Freundschaften, Bekanntschaften, beim Kennenlernen von neuen Menschen und natürlich auch in unseren Medien: Fast überall herrscht kollektives Misstrauen, Vorsicht und Abwehr. Mit diesem Hintergrund ist es schwer, tiefe innere Heilung miteinander zu erfahren.

Wenn wir einen neuen Menschen kennenlernen und uns unsicher sind, ob wir energetische SEH-Heilpartner werden sollten, helfen diese Fragen weiter:

- Sind wir bereit, uns diesem Menschen mit ganzem Herzen weit genug zu öffnen, damit unsere astralen Energien frei von energetischen Blockaden fließen und sprudeln können? Wenn nein, was hält uns davon ab?

- Haben wir genug Zeit miteinander verbracht, um einschätzen zu können, ob wir das Risiko des Vertrauensgeschenks guten Gewissens eingehen können? Gab es einen

Grund oder ein feines Gefühl, warum wir weiterhin vorsichtig bleiben und abwarten sollten?

- Können und wollen wir unserem inneren Gefühl bezüglich dieses Menschen vertrauen? Wie hoch schätzen wir das Risiko eines eigenen Ego-Wunsches ein, einer Schattenseite von uns, die sich nur als innere Stimme getarnt hat?

SEH kann eine große Hilfe sein, um neues Vertrauen miteinander zu finden. Durch die Begrenzung eines sinnlich-energetisch spürbaren Kontakts auf das Umarmen, Atmen und Sein gibt es nichts weiter zu tun als innerlich loszulassen. Wir tauchen ein in das Alles-was-ist. Wir können lernen diesem Gefühl zu vertrauen. Öffnen wir unsere Herzen, es ist der einzige Weg zum langfristigen Wachstum.

Kakao-Zeremonie

Der erste Kakao zusammen ist der Moment, in dem sich beide öffnen.

Zeremonielle Kakaopaste in Bio-Qualität und ohne Zucker ist mit etwas heißem (nicht kochendem) Wasser nicht nur überaus gesund, sondern weckt auch unser Herzchakra auf. Seit Urzeiten benutzen Menschen den ursprünglichen Kakao dafür, um ihr Herz innerlich zu wärmen und zu erwecken, nur

der „moderne“ Mensch hat den zeremoniellen Kakao gegen krankmachende Billigware ausgetauscht und folgt lieber dem faden Schein des schnellen Zuckerkicks. Und wer möchte schon ernsthaft ohne Schokolade leben...?

Zeremonielle Kakaopaste enthält viele wertvolle Inhaltsstoffe, die im deutlich billigeren Standard-Kakaopulver fehlen, weil diesem meist die wertvolle Kakaobutter künstlich entzogen wurde. Diese wird von der Kosmetikindustrie hoch geschätzt und kann dort mehr Gewinn erzielen. Wenn sich mehr Menschen zeremoniellen Kakao statt Billigpulver wünschen, dann werden wir ihn eines Tages vielleicht im Supermarkt um die Ecke kaufen können.

Eine Alternative sind weitestgehend unbehandelte Kakaonibs, die im Mörser, elektrischen Mixer oder einer Kaffeemühle zerkleinert und mit heißem Wasser aufgebrüht werden. Experten sorgen dafür, dass die Wassertemperatur 70 Grad nicht übersteigt, was mit dem Mischen von circa einem Drittel kalten und zwei Drittel kochenden Wassers erreicht werden kann. Wenn noch kleine Stückchen im Becher bleiben, können sie gekaut oder für den nächsten Aufguss im Becher behalten werden.

Mittlerweile gibt es in manchen Bioläden und Supermärkten auch Schokolade mit 99 oder 100 Prozent Kakao zu kaufen, und zwar mitsamt der wertvollen Kakaobutter, die im Pulver fehlt. Circa 40 Gramm in kleinen Stückchen können mit heißem

Wasser aufgebrüht werden und lösen sich dann beim Rühren gut auf.

Wenn du weder zeremoniellen Kakao, noch Schokolade mit 100% Kakao und auch keine Kakaonibs im Hause hast, kannst du zumindest ein überwiegend symbolisches Kakao-Ritual wie folgt machen: 100% Bio-Kakaopulver, etwas gutes Bio-Kokosfett oder für nicht-Veganer: Bio-Butter, und heißes Wasser erfüllen die Athmosphäre mit einem warmen, herzerfüllten Grundton für das gemeinsame (neue?) Kennenlernen.

Zucker verdirbt die hohen Schwingungen eher. Wie bei allem, mit der Gewohnheit passen sich die Geschmacksnerven an. Was früher noch bitter war, schmeckt auf einmal süßlich, wenn wir auch im Alltag weitestgehend auf Zucker verzichten. Wer den gerösteten vollwertigen Kakao nicht ohne Süße herunterbekommt, kann eine Dattel kleinschneiden und dem Getränk hinzufügen. So bekommt der Kakao noch weitere gesunde Inhaltsstoffe statt chemisch isolierten Zucker. Honig, Agavensirup und all die anderen Süßstoffe sind übrigens nicht viel besser als Zucker.

Wenn wir als energetisches Heilpaar oder auch als Liebespaar Kakao zusammen trinken, dabei durch unser Herzchakra atmen und liebevoll und ehrlich kommunizieren, dann wird aus unserem Ritual eine ganz besondere Zeit zusammen. Vielleicht spüren wir das Bedürfnis, uns auf natürliche Weise näher zu kommen. Möchten wir uns spüren, vielleicht eine oder zwei Hände halten, vielleicht

auch umarmen und SEH erleben? Oder brauchen wir noch etwas mehr Zeit? Der Kakao ist ein geduldiger, liebevoller Begleiter unserer Zusammenzeit.

Dankbarkeit fühlen

Die Dankbarkeit für das Schöne zu fühlen was jetzt da ist oder was wir einmal erleben durften, ist wahrscheinlich der einfachste Weg, das Herzchakra zu öffnen. Wenn sich zwei neue energetische Heilpartner kennenlernen, ist Dankbarkeit darum ein besseres Konversationsthema als Nachrichten oder Smalltalk.

Sprechen wir miteinander, offen, liebevoll und ehrlich, für was wir gerade jetzt in diesem Moment dankbar sind. Spiegeln wir uns die Dankbarkeit zurück, öffnen wir uns, indem wir uns aktiv und empathisch in die gemeinsam gefundenen Themen hineinfühlen. Erfüllen wir nach und nach jede Zelle unseres Körpers mit energetischer Dankbarkeit, einer Kraft direkt aus unserer Herzensmitte.

Auch beim Erleben von SEH können wir unsere Dankbarkeit gemeinsam fühlen und erleben. Halten wir uns, spüren wir uns, und nehmen wir nur wahr, wie sich das anfühlt. Können wir für dieses Empfinden dankbar sein? Dann lächeln wir innerlich und äußerlich, fühlen und genießen wir diese Dankbarkeit, die sich heilsam und gut anfühlt und wahre Wunder bewirken kann.

Unsere Handchakren kommunizieren

Wenn wir uns an den Händen halten, verbinden wir uns. Unsere Astralkörper tauschen sich aus, wir kommunizieren auf energetische Weise, wir teilen unser Yin und Yang, unser Licht und unsere Liebe miteinander. Händchenhalten ist nicht „süß“, sondern energetisch heilsam, verbindend und ausgleichend.

Halten wir unsere Hände und Handflächen zusammen, wenn wir nebeneinander, voreinander oder hintereinander stehen, sitzen oder liegen. Lassen wir den natürlichen feinstofflichen Astralstrom zwischen Yin und Yang frei fließen, öffnen wir uns dabei für eine Harmonisierung unserer feinstofflichen und emotionalen Energien. Es tut gut.

In Gruppen jeder Art ist das Halten der Hände im Kreis ein Symbol der inneren Verbundenheit miteinander. Ob als Liebespaar oder energetisches Heilpaar, eine Gruppe beginnt mit zwei Seelen und so können wir uns auch zu zweit für eine mindestens fünfminütige Yin-Meditation an beiden Händen halten. Wir sitzen oder stehen dazu gegenüber oder hintereinander, so wie es sich gut und richtig anfühlt. Entscheiden wir zusammen, wie viel Körperberührung wir möchten.

Unsere Hände halten sich, bilden einen energetischen Kreis zwischen uns. Unsere astralen Energien zirkulieren nicht nur in unserem eigenen

Körper, sondern auch in unserem Verbund aus zwei Körpern, wie das Unendlichkeitssymbol der Acht.

Halten wir uns, nehmen wir uns wahr. Atmen wir durch unser Herzchakra. Zirkulieren wir dann unsere Energien miteinander, während wir atmen. Experimentieren wir, wie wir die feinstofflichen Energien am besten wahrnehmen und lenken können, durch uns selbst und unseren energetischen Heilpartner.

Eye Gazing – Augenmeditation

Das sogenannte Eye Gazing, das In-die-Augen-schauen, und einfach nur schauen, dabei nicht werten!, nicht wollen!, einfach nur wahrnehmen und fühlen, ist eine beliebte Technik, die gerne auf Tantra-Einführungsseminaren gezeigt wird.

Eigentlich ist es eine Übung, die wir ständig und regelmäßig miteinander machen können, zumindest mit den Seelen, die wir als liebevoll, respektvoll und wohltuend für uns wahrnehmen. Wenn wir uns dabei auch physisch nahe sein können, verschmelzen Teile unserer feinstofflichen Astralkörper miteinander, wir empfangen noch besser, wir gleichen uns aus, wir nehmen uns an, wir harmonisieren uns innerlich.

Üben können wir das Eye Gazing unter anderem in unseren Unterhaltungen miteinander, wir können

den Augenkontakt wieder halten lernen, unsere Augen in den Augen des Gesprächspartners ausruhen. Wenn wir dabei durch unser Herzchakra atmen, stärken wir die Verbindung zu unserem Gegenüber, unsere Kommunikation mit uns selbst und mit unserem Gegenüber wird liebevoller und ehrlicher.

Noch besser ist es, wenn wir gar nicht zu reden brauchen. Wenn unsere energetischen Frequenzen kompatibel sind, bringt es uns in eine wunderbare Entspannung. Es führt uns tiefer und inniger zu uns selbst. Es ist eine wunderbare Erfahrung, wenn wir uns Zeit nehmen können füreinander, wenn wir nichts tun müssen, uns einfach nur in die Augen schauen.

Ich biete dir jetzt an, diese Erfahrung des Eye Gazing mit mir zusammen zu erleben. Natürlich wäre es noch besser und noch intensiver, wenn wir uns persönlich gegenüber sitzen würden, doch wenn das nicht möglich ist, dann funktioniert es zumindest für dich als Betrachter sehr gut mit diesem Video:

https://www.youtube.com/watch?v=wbNFTZWqg30

Wenn du dich dafür öffnen möchtest, kannst du mich sehen, fühlen und wahrnehmen. Du kannst keine Energien an mich senden, weil ich dich nicht sehen kann, darum bleibt die Kommunikation leider eine energetische Einbahnstraße. Doch die Liebe deines Herzzentrums, die kann ich ein

bisschen mitfühlen, wenn du sie auch spüren kannst. Liebe verbindet, auch über Zeit und Raum hinweg.

Energetisches Herzchakra-Sprudeln

Um uns als energetisches Heilpaar in der 5D-Herzensdimension verbinden zu können, brauchen beide ein möglichst offenes und möglichst reines Herzchakra. Wenn wir uns trauen und vertrauen, ist es ganz leicht, sich gegenseitig die Herzchakren zu erwecken und zu harmonisieren: Beide Partner atmen durch ihr Herzchakra, wie zu Beginn dieses Buchs beschrieben. Ein energetischer Heilpartner ist Empfänger, der andere ist der gebende Pol und hält beide Hände und Handchakren in Höhe des Herzchakras auf beiden Seiten des empfangenden Körpers. Wenn die empfangende Seele sitzt, können die Handchakren von beiden Seiten zusammengebracht werden, den Körper ganz leicht und sanft berühren und so einen energetischen Kreislauf schließen.

Einfach nur Halten und Spüren und Annehmen. Es ist reines Sein und Fließenlassen, wenn wir uns dabei vorstellen, durch unser Herzchakra zu atmen. Wir brauchen nichts zu lenken, wenn wir im Herzen sind. Wir können die Energien einfach strömen und sprudeln lassen, wie sie kommen und sich zeigen und wie sie sich miteinander verbinden möchten. Unser astralenergetisches Erleben ist nicht voneinander trennbar, auch wenn wir in zwei

verschiedenen physischen Körpern sind. Wir fließen und sprudeln zusammen, wenn wir uns im Herzen verbinden. Es ist eine wunderschöne Erfahrung, die beide Partner regelmäßig für ein paar Minuten abwechselnd erleben können.

Nach einigen Minuten Herzchakra-Sprudeln mit den berührenden Händen an beiden Seiten des Herzchakras kann die gebende Seele die Hände auch lösen und in einem Abstand halten, der sich intuitiv gut anfühlt. Manche spüren dort eine Art energetisches Luftkissen, und vielleicht nehmen wir die feinstofflichen Energien auf diese Weise sogar noch stärker wahr.

Möchte der Partner die energetischen Herzensenergien des anderen auch liegend empfangen, kann der Gebende passend dazu eine Hand auf die Brust legen und die andere auf die Bauchregion. Auch hier atmen beide weiter durch ihr Herzchakra. Es schließt sich ein astraler Stromkreis, die aufliegenden Hände schenken Balance und Harmonie, was von der empfangenden Seele meist als überaus angenehm und innerlich heilsam empfunden werden kann.

Als weitere Übung oder Erfahrung können die beiden energetischen Heilpartner jeweils ihre linke Handfläche (Yin) auf das eigene Herzchakra und ihre rechte Hand (Yang) auf die Hand des Partners legen, die bereits auf seinem Herzchakra liegt. Beide atmen durch ihr Herzzentrum und spüren die Verbundenheit. Es entsteht ein perfekter Kreislauf zwischen Yin und Yang und unseren

Herzen. Wir gleichen unsere inneren Anteile mit dem Herzen aus, kommen selbst und miteinander in Harmonie.

Unsere linke und rechte Hand symbolisieren unser Yin und unser Yang, doch für die meisten Übungen brauchen wir uns nicht so viele Gedanken darüber zu machen, welche Seite wir mit dem Partner teilen oder wo wir sie genau halten. Spüren wir lieber intuitiv, wo unsere Handchakren in diesem Moment am meisten gebraucht werden, lernen wir unserem inneren Gefühl zu vertrauen und nicht unserem logischen Verstand: links, rechts, Yin, Yang, wenn wir hineinfühlen und es sich gut und richtig anfühlt, dann finden wir die innere Balance, egal wie und wo unsere Hände liegen.

Wenn wir uns während unseres Erlebens der zuletzt beschriebenen energetischen Übung beispielsweise dazu inspiriert fühlen sollten, eine unserer Hände auf das dritte Auge oder auf das Kronenchakra zu legen und es dem Partner nicht unangenehm ist, dann können wir dies tun. Die zweite Hand bleibt dann beim Herzchakra. Spüren wir, ob es gut und richtig ist? Dann verweilen wir eine Weile so und atmen dabei weiter gleichmäßig und ruhig durch unser Herzzentrum.

Anstelle wie in früheren Zeiten üblich immer nur den geschriebenen und festgezurrten Anleitungen zu folgen, finden wir lieber den inneren Guru in uns, der uns sicher leiten und führen kann, solange wir innerlich im Herzen bleiben. Finden wir unsere eigenen energetischen Rituale und Erlebensmo-

mente. Wenn wir einen bestimmten Kristall einbeziehen, weil wir gerade fühlen, dass es richtig und gut wäre, dann gönnen wir uns diese intuitive Experimentierfähigkeit und tun wir es! Solange wir niemanden körperlich, geistig oder seelisch verletzen oder damit gemeinsam besprochene oder erwartete Grenzen überschreiten, kann uns jede intuitiv gespürte Berührung zu mehr Verbundenheit und Ausgleich führen.

Wenn wir möchten, können wir die beschriebenen Übungen in beliebiger Reihenfolge mit dem energetischen Heilpartner zusammen erleben, so wie es sich richtig und gut anfühlt. Diese Übungen haben Platz in diesem Buch gefunden, weil sie bei jedem Menschen gut funktionieren. Wir können sie für jeweils fünf Minuten machen, oder auch für zehn oder so lange wie es sich gut und richtig anfühlt. Wer einen gemeinsamen energetischen SEH-, Experimentier- und Meditationsabend im voraus gut einplanen möchte, könnte sich für die insgesamt vier Übungen (5 + 5 + 5) * 2 + 5 = 35 Minuten Herzchakra-Sprudelzeit bereit legen. Oder sogar doppelt so viel Zeit, wenn wir jede Übung für jeweils 10 Minuten erfahren möchten.

Insbesondere für die ersten Male könnte sich als Hilfe eine „Pomodoro"-App anbieten, die uns mit einem digitalen Gong den Beginn der jeweils nächsten Übungsphase ankündigt. Und wer den Kopf von Überlegungen freihalten möchte, welche Übung als nächstes an der Reihe ist, macht vorher ein paar Notizen und legt sie sich parat.

Zum Schluss können wir uns noch etwas Zeit für rein intuive Handchakra-Berührungen nehmen. Besonders berührungsempfindliche Menschen können auch vereinbaren, dass sie ihre Handflächen mit etwas Abstand über einem Körperbereich des anderen schweben lassen. Halten wir unsere Handchakren immer dort, wo es sich intuitiv gut und richtig anfühlt, während wir weiterhin wie bisher durch unser Herzchakra atmen. Eine Weile hier, ein oder zwei Minuten dort, lassen wir uns innerlich führen, wo die andere Seele gerade besonders viel energetische Liebe und Licht gebrauchen kann. Ehren und segnen wir unseren energetischen Heilpartner mit unseren Händen, geben wir Liebe, lassen wir es sprudeln!

Yin und Yang finden sich, harmonisieren sich, vereinen sich auf energetische Weise, im Einklang miteinander. Es ist in Ordnung, wenn wir dann Liebe spüren. Entscheiden wir, ob wir diese Liebe auf eine persönliche Weise mit unserem energetischen Heilpartner erfahren möchten oder ob wir unsere Gefühle nur auf uns selbst beziehen und in unserer Mitte und unserem eigenen Empfinden bleiben, ohne es auf die andere Seele zu projizieren. Wer sich nicht in eine andere Seele verlieben möchte oder es sich nicht erlauben kann, der verliebt sich in sich selbst, und das ist eine wunderschöne Erfahrung. Wenn wir keine Liebesbeziehung miteinander eingehen möchten, dann erleben wir auf diese Weise eine liebevolle Freundschaft.

Es ist wahrlich gelebte Selbstliebe, wenn wir unser Herzchakra energetisch sprudeln und prickeln und strömen lassen und uns an diesem höhersinnigen Genuss in unserem Leben erfreuen können. Wir fühlen die reine Liebe für uns selbst. Das kann für viele eine wunderschöne Erfahrung sein. Wir verlieben uns und erfreuen uns an unserem Licht und unserer Liebe.

Was ist der Kern der Begegnung?

Das eine zeigt sich dem anderen.

Es geht nicht ums Verstehen,

nicht ums Begreifen,

nicht ums Verändern,

nicht ums Besitzen,

nicht um Anerkennung,

nicht um Ablehnung,

nicht um das Trennende,

nicht um das Verbindende.

Nicht.

Das Leben begegnet dem Leben,

sich selbst,

anders und eins,

beide weiten und wandeln sich

im Erkennen

das Andere bin ich auch.

Wie lernen wir uns so zu begegnen?

(Kai Böhler)

SEH gemeinsam erleben

Drei mal neun Minuten

Um SEH als besonders wohltuend und kraftvoll wahrnehmen zu können, benötigen wir etwas Zeit. Wenn wir unseren energetischen Heilpartner nur einmal in der Woche oder seltener sehen, ist es eine gute Idee, wenn wir uns zunächst etwas miteinander austauschen. Dann können wir uns beispielsweise mit einigen Minuten *Eye Gazing* (Augenmeditation) aufeinander einstimmen und anschließend die umarmende Meditation für etwa dreißig Minuten erleben. So können wir genügend in die energetische Tiefe gehen.

Für manche vergeht die Zeit wie im Fluge, für andere wird sie angehalten und scheint ewig zu dauern. In beiden Fällen kann es für die Fokussierung hilfreich sein, wenn wir unsere Zeit

in drei gleichlange Phasen einteilen, beispielsweise mit Hilfe meiner kostenlosen Meditationstimer-App, die du im Google Play Store unter „Lichtkreismeditationen“ findest. Wenn du den Timer startest, ertönt nach jeweils zehn Minuten ein Gong, um die Gesamtzeit von 30 Minuten in drei Phasen einzuteilen.

Wir können diese Aufteilung zum Beispiel auf ganz praktische Weise für die Veränderung unserer Körperpositionen nutzen. SEH kann frontal zueinander oder auch hintereinander sitzend, stehend oder liegend erlebt werden. Bei einem Hintereinander übernimmt einer der Partner automatisch eine mehr gebende und der andere eine mehr empfangende Rolle, obwohl auch jedes Geben ein Nehmen beinhaltet und anders herum.

Wie bei den Lichtkreismeditationen beschrieben (Anleitung in der App oder in meinem Buch: *Wir sind Familie*) könnten wir uns in der ersten Phase auf ein gegenseitiges Verzeihen und Vergeben fokussieren, in der zweiten Phase auf Dankbarkeit füreinander und in der dritten geben und empfangen wir gemeinsam Liebe und Licht. Oder wir lassen los von Konzepten und Ideen und nehmen einfach nur wahr. Erleben wir SEH, wie es zum jeweiligen Moment und für uns zusammen am besten passt.

Wenn uns eine Struktur oder ein bestimmtes Thema beim Fokussieren hilft, dann erschaffen wir es uns. Wenn wir lieber nur im Moment sein und diesen tief und intensiv auskosten möchten, dann

erleben wir es auf diese Weise. Machen wir es so, wie es sich für uns richtig und gut anfühlt.

„Wir fühlen Liebe“

Sofern es sich bei unserem energetischen Heilpartner nicht um unseren Lebenspartner handelt und eine Dauerbeziehung nicht angestrebt wird, können wir mit einer einfachen Umformulierung der „Ich liebe dich“-Formel eine verbindende, liebevolle Athmosphäre schaffen. Anstelle unsere Liebe nach außen zu projizieren, beschreiben wir nur das Gefühl in unserem inneren Herzzentrum.

Wenn wir soweit sind und es fühlen können, dann sagen wir einfach: *Ich fühle Liebe!* Manche nehmen dieses Gefühl bereits nach kurzer Zeit wahr, und andere benötigen länger, bis sie sich genügend öffnen können. Geben wir uns die Zeit, die wir brauchen, und wann immer wir soweit sind, atmen wir durch unser Herzchakra und sprechen es ehrlich und authentisch aus: *Ich fühle Liebe!*

Es kann auch von beiden zusammen gesprochen werden: *Wir fühlen Liebe!* Da wir unser Gefühl nicht auf den energetischen Heilpartner projizieren, ist es eine bedingungslose Liebe ohne Besitzansprüche und ohne Tauschgeschäfte. Die andere Seele triggert nur unsere Gefühle im eigenen Herzen.

Gehaltenwerden

Gehaltenwerden ist eine essenzielle energetische Urheiltechnik, die „moderne“ Menschen in der Hektik und im Chaos der Welt vergessen und verlernt haben. Wurdest du schon einmal liebevoll und bewusst gehalten? Ob du dich an eine konkrete Situation erinnerst oder ein generelles Gefühl, ist nicht so wichtig. Ich bin mir sicher, es gibt eine besonders angenehme Vorstellung des Gehaltenwerdens in deinen persönlichen Vorstellungs- oder Erinnerungsbildern.

Eine Seele hat dich gehalten, sei es während du noch im Mutterleib gelegen hast oder bei deinen zahlreichen Erfahrungen und Erlebnissen mit den unterschiedlichsten Menschen in deinem Leben auf Gaia. Kannst du dich erinnern und dieses ganz tiefe Gehaltenwerden in dir spüren? SEH kann genau dieses Gefühl vermitteln, wenn einer der beiden energetischen Heilpartner hinter der anderen Seele sitzt oder liegt und die Arme locker und leicht herumschmiegt. Sowohl für die empfangende, als auch für die gebende Seele darf es sich liebevoll und kuschelig anfühlen.

Die empfangende Seele kann, wenn sie das möchte, Dinge sagen, die ausgesprochen werden möchten, wenn es ihr bei der inneren Verarbeitung hilft. Die gebende Seele hält und schützt nur, sie kommentiert nicht. Sie hält den Bewusstseinsraum und füllt ihn mit liebevoller Herzchakra-Atmung.

Das Gehaltenwerden sollte gegenseitig ausgetauscht werden, damit es nicht zu einseitigen Energieflüssen kommen kann. Wir geben und wir nehmen, wir lassen unser Halten fließen und schenken es uns, um uns zu harmonisieren, um uns innerlich zu heilen.

Können wir dem Yang (noch) vertrauen?

Diese Frage stellen sich nicht nur Frauen in diesen Tagen der sich auflösenden jahrtausendelangen Yang-Diktatur. Die lange Ära der alten Welt verliert immer mehr Raum und macht Platz für das neue ausgewogene Yin-Zeitalter. Doch unsere durch viele Inkarnationen tief eingeprägten Erfahrungen mit den in vielerlei Hinsicht überbewerteten Führungsqualitäten des Yangs verführt uns in diesen Tagen oft dazu, dem Yang ganz allgemein zu misstrauen.

In den sozialen Medien bekommt ein Mann meist automatisch weniger Likes, Kommentare oder interessierte Event-Teilnehmer als Frauen. Das liegt vor allem am geringeren Grundvertrauen, das wir Männern und dem Yang im allgemeinen entgegenbringen. „Schuld“ hat nicht zuletzt der in den letzten Jahren gründlich missratene Versuch, subjektiv interpretierte Mathematik einseitig in eine Propagandarichtung zu lenken, die sich einige Jahre vor dem Großen Wandel noch keiner hätte vorstellen können.

Können wir Männern vertrauen, wenn manche von ihnen vor oder nach einem Blind Date ein Foto ihres Linghams an die Angebetete versenden? Es zeigt uns, wie sehr Männer von Urtrieben geleitet werden, die viele Frauen bewertend als „primitiv“ bezeichnen. Wenn wir einmal Anstand, Sitte und Geschmack nur für einen Moment beiseite legen, erkennen wir aber auch, dass wir diesem natürlichen „lauten“ sexuellen Antriebsmotor des Mannes vieles zu verdanken haben. Er dient nicht nur unserem Fortbestand, sondern zeigt sich auch in Meisterwerken der Kunst oder im allgemeinen kreativen Schaffen, insbesondere, wenn Männer lernen, wie sie ihre sexuelle Antriebskraft transformieren und für hohe Ziele einsetzen können.

Sie bleibt immer bestehen, diese zielgerichtete Kraft des Yang. Und das ist auch gut so. Sie ist genauso natürlich wie die magisch-magnetischen Anziehungskräfte des Yin. Wir brauchen einander, das spüren wir auch beim Erleben von SEH, beim liebevollen Umarmen eines energetischen Heilpartners der jeweils anderen Polarität. Wir können nicht ohne einander. Wir sind gegensätzlich, in vielerlei Hinsicht, und genau darum brauchen wir uns. Wir ergänzen uns, und wir können das Ganze nur zusammen erschaffen.

Lernen wir als Yin und Yang, uns wieder zu vertrauen, in unseren Partnerschaften, Freundschaften und auch in unseren energetischen Heilpartnerkontakten oder -beziehungen. Das Umarmen ist ein Zeichen des Loslassens, Annehmens und Vertrauens. Das Umarmen bringt uns auch fast

automatisch in einen Zustand des natürlichen Vergebens und der natürlichen Dankbarkeit füreinander. Lernen wir, dieses Gefühl zu schätzen, denn es ist heilig und wertvoll, es führt uns zusammen.

Vertrauen wir auch darauf, dass weder das Yin, noch das Yang dieses Gefühl auf egoistische Weise ausnutzen möge. Das Yang muss sich beweisen dürfen: Hält es den hohen Sicherheits- und Vertrauensanforderungen des Yin statt, kann es den Raum und die Spannung halten?

SEH arbeitet mit genau diesen feinstofflichen Spannungen zwischen Yin und Yang, wir nutzen diese, um unser Herz noch weiter öffnen zu können, so dass uns astrale Energien frei durchfluten können. Kann insbesondere das Yang mit seinem zielgerichteten sexuellen Drang lernen, SEH von Sex zu unterscheiden und beide Bereiche zukünftig mit anderen inneren Augen zu sehen?

Wenn es Yin und Yang schaffen, die Spannung und das natürliche Fließen zwischen beiden Polaritäten aufrecht zu erhalten, ist eine ganz andere Form von Liebe möglich. Dann geht es nicht mehr um das Ziel (meist: des Yangs). Dann geht es nur noch um den ewigen Augenblick des Jetzt, wenn wir uns halten und gehalten werden, wenn wir uns atmen spüren und unsere Herzchakren auf intime Weise miteinander kommunizieren.

Die Balance zwischen Grenzsetzung, Kontrolle und liebevollem Bewusstsein

Stellen wir uns einmal diese Situation vor: Ein Mann und eine Frau verabreden sich, vielleicht um zusammen etwas zu kochen, etwas zu planen, zu malen, miteinander SEH zu erleben oder um spazieren zu gehen. Es kommt zu einer vom Mann initiierten intimen Berührung, vielleicht ein erzwungen angefühlter Kuss oder ein eindeutig zu intimes Berühren. Er ist einen Schritt zu weit gegangen für sie. Die gemeinsame Zeit war bis dahin wunderschön und harmonisch. Sollte und kann die Frau dem Anbaggerversuch des Mannes vergeben und die Zeit danach weiter genießen, vielleicht mit etwas mehr Vorsicht, klaren Grenzen und mehr Bewusstsein füreinander?

Wieviel Verzeihen und Vertrauensvorschuss möchten wir einem Menschen geben, wie oft darf etwas geschehen, das gegen unsere eigenen klaren Regeln verstößt? Und: Wieviel Prozent Narzisst steckt in einem jeden Kopf, ob dem eigenen oder dem anderen, und wieviele ungelöste Verletzungen und Ängste gibt es in der Aura einer Seele? Und: Ab wann wird Grenzsetzung zur Kontrollsucht?

Vergebung ist kein einseitiger Akt, es bedarf beider Seelen, um danach eine neue Ausrichtung zu finden. Oft wird vereinbart, dass die Kommunikation miteinander um einen Quantensprung

ehrlicher erfolgen muss, damit das wackelige Vertrauen Halt für ein neues Fundament finden kann. Auf der anderen Seite darf dies kein Grund zum ständigen Misstrauen sein. Das Infragestellen des anderen ist nicht immer eine vorsorgliche, heilsame und positive Eigenschaft des Menschen, sie kann in tiefe Schattenreiche führen.

Für beide ist es ein Balanceakt, der nur mit größtmöglicher Offenheit, mit gegenseitig ausgeglichenem Respekt füreinander und viel Liebe und Empathie gelöst werden kann.

Mit SEH verzeihen und vergeben

Wenn wir uns halten und spüren, dann können wir am besten verzeihen und vergeben, für die kleinen Ärgerlichkeiten im Alltag und auch für die größeren. Nutzen wir unsere Umarmungen regelmäßig ganz bewusst zu diesem Zweck, dann entladen wir damit die sich andernfalls aufstauenden negativen Emotionsenergien, die uns oder unserem energetischen Heilpartner schaden können. So, wie es sich auch bei vielen körperlichen Beschwerden bestens bewährt hat, bringen wir sozusagen unseren inneren astralen PH-Wert aus dem Übersäuerten heraus in eine gesunde Balance.

Wir heilen beim Umarmen und Vergeben unsere astralen Entzündungen, die genauso wie die körperlichen nichts Gutes für uns bewirken können. Sie sind Gift für uns, wir können an ihnen

nur Schaden nehmen, um dann in einer Kettenreaktion noch weiteren Schaden um uns herum zu verbreiten. Manche Dinge möchten und müssen verbal und in Taten geklärt werden, bevor wir verzeihen und vergeben können. Doch irgendwann wird es Zeit. Vergeben wir uns selbst und auch anderen Menschen, sie sind die kosmischen Reflexionen von uns selbst in unserer Außenwelt. Vergeben bringt uns ins Gleichgewicht mit uns selbst. Tun wir es für uns, wir haben es uns verdient.

Das Vergeben ist keinesfalls auf den energetischen Heilpartner und uns selbst beschränkt. Wir können auch anderen Seelen innerlich vergeben, während wir einen Menschen liebevoll umarmen. Der Heilpartner wird dann zum Stellvertreter und gleicht durch sein Dasein die aus der Balance gekommenen energetischen Verbindungen zwischen zwei Menschen aus.

In einer Internet-Unterhaltung zwischen zwei Seelen, die sich nach ihrem Argumente-Austausch nicht mehr leiden können, schrieb eine Frau zum Schluss: *Ich wünsche dir den Tag, den du verdienst.* Dieser Satz brachte mich zum Lachen. Wir können ihn als fiesen Fluch oder als liebevollen Segen deuten, es liegt nur an der jeweiligen Perspektive. Verdienen wir es, uns zu verzeihen und zu vergeben? Dann verzeihen und vergeben wir bei jeder SEH-Umarmung. Wenn uns nichts Konkretes einfällt, dann vergeben wir uns und dem energetischen Heilpartner das Mensch-Sein, das fühlt

sich in jedem Fall gut an und bringt uns garantiert in unser Herzchakra.

Vergebungsritual

Mit dem nachfolgenden Vergebungsritual kann das Yang dem Yin vergeben und das Yin dem Yang. Wir können es alleine üben oder in Anwesenheit des energetischen Heilpartners oder eines Stellvertreters, für ein Thema, eine Seele oder das ganze Kollektiv. Dieses Ritual hat Auswirkungen sowohl auf der Ebene von Partnerschaften und Freundschaften, als auch auf kollektiver Bewusstseinsebene, denn unsere persönlichen Emotionsenergien sind holografisch mit den globalen verbunden.

Möchten wir ehrlich und vollständig vergeben? Oder möchten wir lieber festhalten an den alten Dingen, damit wir einen Grund dafür haben, uns nicht erneut öffnen zu müssen? Denn das Öffnen ist nach einem inneren Verschließen eines der größten Herausforderungen auf unserem Wachstumsweg. Öffnen bedeutet mehr zu fühlen. Öffnen bedeutet Verletzlichkeit zuzulassen. Öffnen bedeutet, Schmerz spüren zu können. Öffnen ist nicht leicht.

Wenn wir vergeben, dann öffnen wir uns. Möchten wir vergeben? Möchten wir uns öffnen? Oder fühlt sich der Traum der Verschlossenen besser an?

Wir können erst vergeben, wenn wir wirklich bereit dazu sind. Wenn du das beim ersten Lesen dieser

Zeilen noch nicht bist, ganz egal, zu welchem Thema, dann lies den Text morgen noch einmal. Und nochmals. So lange, bis du bereit bist, es in deinem tiefsten Inneren zu fühlen, dass du wirklich vergeben möchtest. Und dann singe dein Lied der Vergebung. Vielleicht fließen Tränen, vielleicht findest du dabei eine wohltuende Stille in dir, ein neuer, leerer Raum, der mit neuem Bewusstsein gefüllt werden möchte.

Zur Vergebung deines inneren Yangs oder deines inneren Yins lies und fühle diesen Text. Wenn es dir hilft, kannst du dir dabei nacheinander verschiedene Seelen imaginieren, die dir in deinem Leben wichtig sind, ob heute oder aus der Vergangenheit, sie können dir als Platzhalter für dein inneres Yin oder dein inneres Yang dienen. Sprich zu ihnen, wenn sich das richtig und gut für dich anfühlt:

Ich vergebe mir, und ich vergebe dir. Du bist der innere Anteil oder die Seele, die mich in der Vergangenheit verletzt hat oder die ich verletzt habe.

Wir haben uns verletzt, weil wir es nicht besser wussten. Oder weil wir es wussten, es aber nicht wahrhaben, uns selbst nicht eingestehen wollten.

Ich vergebe mir, und ich vergebe dir. Wir hatten während unseres Tuns und Wirkens nicht das gleiche Bewusstsein wie jetzt. Wir wachsen und wir sehen jetzt unsere Fehler, klar und deutlich. Wir fühlen sie in uns, und wir haben aus ihnen gelernt.

Ich vergebe mir, und ich vergebe dir. Es ist uns wichtig. Ich kann mein Herz fühlen, unsere Verbindung ist da, ich vergebe dir und mir, ich vertraue dir und mir. Wir können die Dinge ab jetzt besser machen. Wenn wir uns vergeben, sind wir vereint in Liebe, es hält uns nichts mehr auf.

Wir vergeben uns.

Vergebung von sexueller Ausbeutung, Missbrauch und Vorenthaltung

Ein spezielles Thema zwischen Yin und Yang ist der sexuelle Missbrauch, der leider auf vielerlei Ebenen und in ganz unterschiedlichen Intensitäten auch in vielen Partnerschaften stattfindet. Er beschränkt sich nicht nur darauf, dass einer der Partner sich aufgrund seiner biologischen und astralenergetischen Antriebsart mehr vom anderen Partner „nehmen" möchte, weil in vielen Beziehungen ein gefühltes „Recht" auf Intimität im Raum steht, solange nichts anderes vereinbart wird.

Da wir in einer polaren Welt leben, gibt es Missbrauch auch auf eine passive Weise, dort zeigt er sich als sexuelle Entmachtung und Vorenthaltung von Intimität. Das kann unbewusst geschehen, vielleicht als Vergeltungsmaßnahme für schlechte Kommunikation, eingefahrene Muster oder auch zum Abprallen lassen von eigenen oder fremdgefühlten Verletzungen.

Frauen wollen nur Geld, Männer wollen nur Sex, so lautet das Klischee, aus denen wir die Lebenswerte Sicherheit (Wurzelchakra) und Wohlbefinden (Sakralchakra) ableiten können, um uns besser verstehen und vergeben zu können. Kontrolle, Übergriff, Entzug und Ausbeutung (Solarplexus Chakra) geschehen selbst in den „besten Familien", manchmal auch aufgrund von Geldmangel oder Geld und Besitz als Machtmittel und dem eigenen Körper als Bezahlung.

Warum unterhalten wir uns nicht über unser Herzchakra und entscheiden und einigen uns auf der Basis von Liebe, Empathie und Verbundenheit? Sicherheit, Wohlbefinden, Freude und Lust können zur Liebe dazugehören, wenn uns das wichtig ist. In meinem Buch: *Gaias Erwachen. 21 Lebenswerte in 66 Tagesübungen* (Veröffentlichung ist geplant) beschreibe ich, wie Liebe zu unserem inneren Leuchtturm für insgesamt 21 Lebenswerte wird, die auf den Grundeigenschaften unserer sieben Hauptchakren basieren.

Beenden wir doch die Machtspiele miteinander! Kommunizieren wir liebevoll und ehrlich mit unserem Partner, finden wir eine Lösung, die für beide gut funktioniert, so dass sich niemand ausgebeutet oder missachtet zu fühlen braucht. Vergleichen wir uns oder unseren Körper nicht mit Macht und Besitz, sondern verbinden wir uns mit Liebe, schenken wir sie uns in jeder Beziehung, sprechen wir mit viel Verständnis und Empathie füreinander über unsere Bedürfnisse und unsere Fehler und Schattenseiten.

Miteinander sprechen bedeutet nicht, dass der Partner alles annehmen muss. Doch zur Kenntnis genommen und anerkannt werden, das möchten unsere Ängste, Sorgen, Abhängigkeiten, Gefühle und Bedürfnisse. Und dann umarmen und verzeihen wir uns. Wir können uns verzeihen, dass wir Menschen sind.

Erleben wir SEH mit einem beliebigen energetischen Heilpartner als Platzhalter für einen Menschen der anderen Polarität, und verzeihen und vergeben wir uns unseren gegenseitigen Missbrauch und unsere Ausbeutung. Das braucht die Welt jetzt, um zu heilen. In einem holografischen Universum hat jede liebevolle Umarmung, jedes Vergeben, jedes Loslassen eine unmittelbare Auswirkung auf unser Kollektivbewusstsein. Hilfst und heilst du mit uns zusammen?

Vertrauen, Verbundenheit und Intimität

Diese drei Grundsäulen ergeben eine gesunde Basis, nicht nur für jede partnerschaftliche Lebensgemeinschaft, sondern auch für energetische Heilpaare. Das Vertrauen steht allem voran. Ohne Vertrauen ist es schwierig, sich mit einem Menschen verbunden zu fühlen oder gar miteinander intim zu werden. Vertrauen hat oftmals auch mit Loslassen zu tun: Hängen wir in Egoschleifen fest oder können wir nicht verzeihen und vergeben?

Verbundenheit entsteht von selbst, sobald wir gemeinsam durch unser Herzchakra atmen und uns lange umarmen und halten und spüren. Bereits das Wahrnehmen und Annehmen genügt für eine tiefe emotionale Intimität miteinander.

Vertrauen, Verbundenheit und Intimität: Wenn wir mit einem energetischen Heilpartner alle drei Komponenten einer gesunden Beziehung miteinander erfahren, ist es sehr wichtig, dass alle Beteiligten immer genau wissen, wo für uns die Grenzen liegen. Wieviel Nähe, Zeit und Intimität möchten wir uns gegenseitig geben und passt dies zu unseren gemeinschaftlichen Abmachungen mit unserem eventuell ebenfalls vorhandenen Lebenspartner? Das ist eine ganz wichtige Frage, die nur jedes Paar gemeinsam und in vollstem Vertrauen miteinander klären kann.

Was ist okay miteinander und was nicht? Die Antworten auf diese Frage dürfen wir gemeinsam für uns finden, insbesondere, wenn wir die altangelernten Denkmuster einer Zweierbeziehung schrittweise auflockern möchten. Die sogenannte „freie Liebe“ ist etwas anderes als bewusste Sinnlichkeit. Also finden wir im Miteinander das Okay für uns, bevor es aufgrund des Fehlens des gegenseitigen Einverständnisses oder wegen schlechter oder nicht erfolgter Kommunikation zum Beziehungsdrama kommt und dieses Buch als Buhmann herhalten müsste.

Wir entscheiden immer zusammen, was wir miteinander erfahren möchten und was nicht. Wir

entscheiden, wie wir unsere Beziehungen definieren, was sie zu etwas Besonderem macht, und wo die Grenzen zu anderweitigen Erfahrungen mit anderen Menschen liegen. Dieses Buch kann zu Gesprächen und zum intimen emotionalen Austausch miteinander führen. Das ist zunächst einmal in jeder Beziehung eine gute Sache, wenn wir dabei liebevoll und ehrlich miteinander sein können. Was wir dann daraus machen, das ist ganz allein unsere Selbstverantwortung. Finden wir unser eigenes Gefühl von Liebe und persönlicher Seelenwahrheit, kommunizieren wir es und leben wir es so, wie wir es miteinander wünschen.

Bedürfnis nach körperlicher Zuneigung

Manche Menschen wünschen sich ganz viel körperliche Nähe. Ob das aus einem erlebten Trauma oder aufgrund einer natürlichen Grundveranlagung geschieht, spielt nicht so eine große Rolle. Wer Nähe sucht und sie weder beim Partner, noch bei Freunden findet, gerät schnell in eine als schmerzhaft empfundene Opferrolle, welches das bereits gefühlte Ungleichgewicht noch größer wirken lässt.

Verschließen möchten sich die Nähebedürftigen nicht, denn es bedeutet Stillstand für sie. Sie möchten leben und sie möchten andere Körper an sich spüren, und das ist gar nicht unbedingt sexuell gemeint. Sie möchten kuscheln, suchen die tägliche Nähe mit lieben Seelen, und sie können es nicht

verstehen, wenn andere Menschen ganz anders „ticken“.

Für Nähebedürftige wäre eine globale Weltkuschelparty das Höchste der Gefühle. Für die anderen wäre es vielleicht überflüssig oder nervtötend. Jede Seele ist anders, fühlt anders, sucht anders. Unsere diesbezüglichen Wünsche, Bedürfnisse und Anlässe wechseln und verändern sich manchmal. Wir haben Phasen, in denen wir Nähe mehr zulassen und genießen wollen, und andere Zeiten, in denen wir lieber mehr für uns alleine sind.

Wenn ein Partner in die Ich-bin-nicht-bedürftig-Rolle schlüpft und deutlich zeigt, dass er oder sie niemanden braucht, kann dies den anderen Partner automatisch in einen Zustand der stärkeren Bedürftigkeit bringen. Dieses Ungleichgewicht ist in vielen Beziehungen schwierig zu lösen.

Wenn der nicht-so-bedürftige Partner jedoch mehr körperliche Zuneigung zeigen könnte und auch ein gewisses Maß an *Ich brauche dich und ich will dich*, dann können beide ein besseres Gleichgewicht finden. Steht dieser Balance noch etwas im Wege? Gibt es unausgesprochene Themen oder Emotionsstauseen, die miteinander geklärt werden müssen? Lässt sich danach eine gute Balance zwischen Nähe und Distanz miteinander finden, die sich für beide Partner liebevoll, harmonisch und erfüllend anfühlt?

Die eigene Partnerschaft kann unsere Nähe-Basis sein, mit den Umarmungen bei Freunden, Kuschelgruppen oder SEH-Heilpartnern lassen sich die persönlichen Bedürfnisse eines Nähesuchenden weiter harmonisieren. Jeder Mensch sucht für sich eine Balance, die für ihn gut funktioniert.

Wenn wir uns bedürftig fühlen, kommen wir schnell in einen Strudel des Immer-mehr-Wollens. Wann ist es genug, wenn wir die Wunschlatte nach *mehr* nach jedem Erlebnis wieder neu ausrichten können? Es braucht ein stetiges Innehalten und Hineinspüren, um nicht vom endlosen Strudel der Begierden erfasst zu werden. Genießen wir diesen sinnlichen Moment GENAU JETZT, und wir finden wahres Glück.

Wenn wir mit einer oder mehreren lieben Seele(n) SEH erleben, wenn unsere Herzchakren miteinander kommunizieren, dann findet irgendwann jeder die für ihn richtige Balance der persönlichen Nähe.

SEH in der Nacht

Viele Paare erleben SEH bereits, wenn sie sich nachts im Bett eng aneinanderschmiegen, zum Beispiel in der beliebten Löffelchen-Stellung. Dreht sich einer von beiden um, folgt oft auch der Partner hinterher. Auch diese Momente, ob nun bewusst oder unbewusst wahrgenommen, können wir als meditative Umarmung beschreiben. Mit SEH

kommt dann nur noch das vorgestellte Atmen durch das Herzchakra und das feinere innere Wahrnehmen hinzu. Auf diese Weise können Paare jede Nacht stundenlang SEH miteinander erleben, und sich dabei feinenergetisch harmonisieren und stärken.

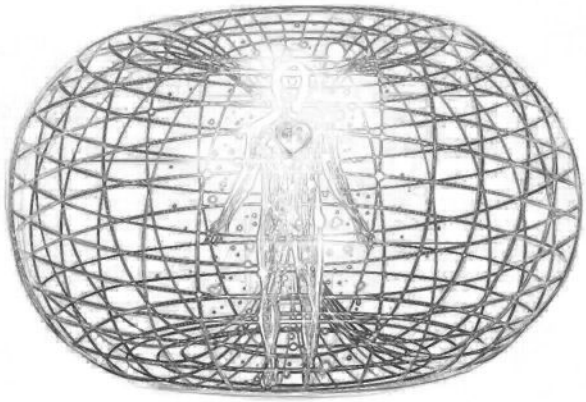
Wenn der Mann dabei eine Erektion hat und/oder sich die Frau erregt fühlt, kann der feinstoffliche Energiefluss zwischen beiden Partnern besonders intensiv erfahren werden. Das Paar kann diese elektrisierenden Energien als innere Kraft wahrnehmen und für sich nutzen, ohne sie in einem Kurzschluss (Orgasmus mit Samenerguss) zu vergeuden. Mit dem Atem können beide Seelen die feinstofflichen Energien in den beiden miteinander verbundenen Astralkörpern fließen und rotieren lassen, ohne dass sich die physischen Körper dabei bewegen.

Getrennt voneinander sind immer nur unsere stofflichen, physischen Körper. Aus der Perspektive der Astralwelten weichen diese festen Begrenzungen auf, wenn wir uns nahe sind, verbindet und integriert sich ein Teil unseres Astralkörpers mit dem Astralkörper des energetischen Heilpartners. Atmen wir zusammen, fühlen wir zusammen, lieben wir zusammen! Spüren wir unsere Einheit miteinander.

Vom Ego zum Herzen

In meiner *Multidimensional*-Reihe beschreibe ich ausführlich, dass alles Wachstum auf Gaia im allgemeinen von unten nach oben geschieht, in dieser Hinsicht sind wir wie Blumen. Wir ziehen unsere inneren Säfte (astralen Energien) von der Wurzel, also vom Wurzelchakra nach oben in Richtung der Sonne, also zum Kronenchakra.

Werden wir zu spirituellen Königinnen und Königen, indem wir unsere Chakren so lange reinigen, stärken und harmonisieren, bis sich unser Kronenchakra öffnet. Entdecken wir derweil unsere Kundalinikraft und lassen sie in die richtige Richtung fließen: Zuerst geht der feinstoffliche Energiestrom von den unteren drei Chakren (Ego-Bereich) nach oben zum Herzchakra, und dann in einem Kreislauf um uns herum zurück in unser Wurzelchakra.



Die meisten Menschen unserer „modernen“ Zeit sind es gewohnt, mit dem größten Teil ihres Bewusstseins in den unteren drei Chakren stehenzubleiben, in der mächtigen und prunkvollen Burg des Egos. Wir wollen dann immer mehr, und wir wünschen uns dann vielleicht so manches zuerst für uns selbst und gönnen es den anderen nicht auf gleiche Weise. Unser gesamtes Geld- und Wirtschaftssystem beruht auf diesen Werten, darum ist unsere selbst erschaffene Lebenswelt vor allem eine Ego-Welt.

Es ist anfangs ungewohnt, in den höherdimensionalen Welten und Werten des Herzens zu leben. Empathie, Verbundenheit und Liebe wurden in der alten Welt nicht besonders wertgeschätzt. Ganz im Gegenteil, wer diesen Werten folgte, wurde von anderen oft als Träumer, Illusionär oder Spinner degradiert, als drastische Reaktionen des Egos, das sich vor Veränderungen jeglicher Art schützen möchte. Einige Menschen haben auch

Angst vor denen, die sich und ihr Leben auf Liebe (Herzchakra), Wahrheit (Halschakra) oder Licht (Stirnchakra) ausrichten.

Viele wollen ihr Herz nicht öffnen. Andere können es nicht oder sie trauen sich nicht. Es kann weh tun, das eigene Herzzentrum weit aufzumachen, wir könnten verletzt werden, darum vermeiden wir es. Die Hauptaufgabe unseres Egos ist es, uns vor Verletzungen zu schützen, und darin ist es auch richtig gut und effektiv. Manchmal so sehr, dass wir uns eine Öffnung noch nicht einmal vorstellen können. Fühlen wir uns dann nicht umso bedürftiger, wenn wir erst einmal spüren, wie sehr wir die Liebe in unserer alten, kalten Welt vermissen?

Doch irgendwer muss den Anfang machen auf diesem Weg! Er sieht im Moment noch wie ein Trampelpfad aus, doch er wird jedes Jahr breiter und einfacher zu gehen, je mehr wir ihn im Kollektiv zusammen gehen und erfahren. In der Herzensdimension sind wir alle miteinander verbunden, wenn wir einen Schritt nach vorne machen, den Weg weitergehen, uns Schritt für Schritt weiter öffnen, dann helfen wir damit nicht nur uns selbst, sondern wir machen es auch für die anderen deutlich leichter. Mehr und mehr gehen den Weg zum Herzen, bis es irgendwann ganz normal wird und wir in der Neuen Welt ankommen.

In der alten Welt regierte eine *Don´t touch!*-Richtlinie: Bitte nicht anfassen. So haben wir es gelernt, so haben wir uns gegenseitig konditioniert.

Doch der Wunsch nach Berührung ist der Wunsch zur Herzensöffnung. Wir können Berührung, Nähe, Sinnlichkeit und Astralprickeln dazu nutzen, unsere astralen Energien aus den unteren Chakren hinauf zum Herzen zu bringen. Mit unserem Bewusstsein fest im Herzzentrum zentriert, lebt es sich ganz anders: Empathischer, verbundener und liebevoller.

Ist der große Schritt aus den unteren drei Chakren zum Herzen erst einmal geschafft, wachsen und entwickeln wir uns weiter und entdecken dabei die Lebenswerte des Halschakras (Wahrheit, Ehrlichkeit, Kommunikation), Dritten Auges (Weisheit, Vorstellungskraft, Intuition) und Kronenchakras (Seelenplan, Einheitsbewusstsein, Sein). Über die 21 Lebenswerte schreibe ich auf meiner Webseite 22colors.de und in meinem Buch *Gaias Erwachen. 21 Lebenswerte in 66 Tagesübungen* (Veröffentlichung ausstehend).

Manche sagen, wenn wir erst einmal unser Herz geöffnet haben, dann geht der spirituelle Weg erst richtig los, alles andere war nur die Vorbereitung. Während wir uns durch die inneren Schattenthemen unserer ersten drei Chakren wuseln, packen wir unseren Rucksack, schauen uns die Landkarte noch einmal an und dann sind wir bereit für unseren Weg. Wir öffnen unser Herz und gehen den ersten vorsichtigen Schritt nach vorne. Und dann gehen wir weiter. Schritt für Schritt.

Intensität der Liebesfrequenzen

Jede Seele hat unterschiedliche Vorstellungen darüber, wie viel Nähe und Liebe wir empfangen oder geben möchten. In unseren Bekanntschaften, Freundschaften und Partnerschaften gilt es, eine individuelle Balance zu finden, immer wieder neu, denn unsere Vorstellungen, Wünsche und Bedürfnisse können sich auch phasenweise verändern, je nach Stimmung und Lust und Laune.

Vielleicht möchten wir mit einem Mal mehr umarmt werden als früher, weil wir feststellen, wie gut und angenehm sich das anfühlt. Also finden wir eine neue, individuelle Balance mit dem einen Menschen oder mit dem anderen. Spüren wir in uns hinein, was sich richtig und gut anfühlt: Wie viele Umarmungen, und wie lange und mit wem und mit wem nicht.

Wir pegeln unsere Liebes-Intensität ein, sowohl auf sexueller, sinnlicher, körperlicher, geistiger oder seelischer Ebene, mit jedem Menschen unterschiedlich und immer wieder neu, je nachdem in welchen persönlichen Entwicklungsphasen wir uns gerade befinden, welche Menschen uns gerade besonders wichtig sind, wer uns gut tut.

In vielen Liebesbeziehungen ist ein Partner zufrieden mit der Menge an körperlichem, sinnlichen oder sexuellen Austausch, ein anderer ist es vielleicht nicht und möchte eine neue Balance finden. Wenn diese Wünsche ehrlich und liebevoll

miteinander ausgetauscht werden, können die beteiligten Seelen eine neue Balance miteinander finden, mit der alle zufrieden und erfüllt sind, und bei der niemand aus Verpflichtung mehr geben oder auf etwas verzichten müsste, was sich richtig und gut anfühlt.

Einem Partner ist der häufige Liebesbeweis in Form eines Kusses wichtig. Der andere Partner möchte vielleicht nicht unter Zugzwang stehen, und so wird vielleicht aus dem Kuss auf den Mund ein Kuss auf den Nacken oder auf eine andere Stelle des Körpers. Als Antwort möchte der empfangende Partner vielleicht lieber zu einem anderen Zeitpunkt streicheln oder auf eine andere, liebevolle Art die Nähe zueinander zeigen. Wenn wir uns liebevoll und ehrlich miteinander austauschen, finden wir heraus, was wir geben und was wir empfangen können und möchten. Dies ist der ewige Tanz zwischen Yin und Yang, mal im engumschlungenen Miteinander, mal mit mehr Abstand, so wie es für beide passt und harmonisch ist.

Astralprickeln und Kundalini

Wer sich dauerhaft immer bewusster und sauberer ernährt, wird mit der Zeit immer feinfühliger. Wir bekommen ein besseres Gespür für unseren Astralkörper, wir nehmen feinstes Astralprickeln wahr, und vielleicht auch kleine Kundalini-Schauer über

unsere Wirbelsäule, zum Beispiel in Momenten der innigen Inspiration.

Kundalini ist die anfangs zusammengerollte heilige Schlangenkraft in unserem Astralkörper. Sie lässt sich entwickeln und kultivieren, wenn wir unserem inneren Ruf folgen, wenn wir an unseren Schattenthemen arbeiten, wenn wir eine harmonische Balance zwischen unserem inneren Yin und Yang finden, wenn wir immer weiter wachsen und innerlich heilen.

Sie kann sich in Schüben bemerkbar machen, kleinen und großen. Manchmal bemerken wir sie nur, wenn wir besonders wachsam im Hier und Jetzt sind und genau hinfühlen. Ein anderes Mal fühlen wir sie als kurzen Gänseschauer über den Rücken, manchmal fast als eine Art spastische Zuckung. Wenn sich die Kundalinikraft intensiver zeigt, kann sie sogar von anderen Menschen wahrgenommen werden. Die heilige Schlangenkraft in uns reckt und streckt sich, während sie langsam erwacht. Sie sucht sich ihren Weg und transformiert astrale Energien in höheres Bewusstsein. Es hilft, wenn wir durch unser Herzchakra und unser drittes Auge atmen, um uns auf die richtige Richtung zu fokussieren.

Kundalini-Gänseschauer oder unwillkürliche Bewegungen und Zuckungen können sich auch beim Umarmen zeigen, also auch insbesondere bei den sehr langen Umarmungen, die wir mit SEH zusammen erleben.

Doch nicht nur die Kundalini zeigt sich, sondern auch eine mit ihr verwandte Kraft. Insbesondere bei Männern kann es bei einer innigen Umarmung zu einer spürbaren Erregung des Linghams kommen. Ausgelöst werden kann es ganz schnell, auch ohne Bewegung, manchmal nur durch das Einatmen der Pheromone auf der Haut des energetischen Heilpartners.

Darum umarmen wir uns in unserem sozialen Umfeld normalerweise untereinander meist mit viel Abstand zwischen unseren Becken, so haben wir es gelernt. Sind wir nicht langsam erwachsen genug, um zu verstehen, dass Erregung nichts Schlechtes ist, und auch nicht unbedingt zu sexuellen Handlungen zu führen braucht, wenn wir sie einfach nur wahrnehmen und wertschätzen können?

Unsere guten Sitten können wir natürlich trotzdem beibehalten. Insbesondere muss der Mann seine Erektion nicht mittels Reiben am Körper der Frau zu verstärken versuchen oder sie auf andere Weise „anpreisen“. Wenn sie beim stillen Umarmen ganz von selbst einfach da ist, darf es so sein, wenn sie nicht da ist, auch. Sie ist nur ein physisches Symbol in der dritten Dimension. Die astralen Energien werden sowieso untereinander ausgetauscht, denn zwischen unseren Astralkörpern gibt es bei Berührung keine festen Grenzen, unsere feinstofflichen Energien fließen und vermischen sich miteinander.

Erregung lässt sich nicht nur zur biologischen Arterhaltung nutzen, sondern auch zum Erwecken unserer Kundalinikräfte. Wir können lernen, die astralen Energien zuerst durch unser Herzchakra und dann weiter zum Dritten Auge zu leiten. Wir können die feinstofflichen Energien mit unserem Atem in jede Zelle unseres Körpers lenken und ein Astralkribbeln in uns spüren, das ohne Erregung nur sehr schwierig zu initiieren ist. Wenn der Lingham des Mannes hart ist, steigen bei vielen feinfühligen Frauen die Möglichkeiten enorm an, um regelmäßige Kundalini-Schauer erleben zu können.

Die Frage ist, ob wir in einem sicheren und vertrauensvollen Moment mit einem anderen Menschen unsere Scham und unsere Ängste überwinden und die Kundalinikräfte ohne schlechtes Gewissen genießen können? Die miteinander vereinbarte „Kleiderordnung" kann während des Erlebens von SEH bestehen bleiben, um eine maximale Sicherheit für alle Beteiligten zu gewährleisten.

Wenn sich die Kundalini eher durch plötzlichen Juckreiz auf der Haut oder andere unwillkürliche Empfindungen bemerkbar machen sollte, hilft die Herzchakra-Atmung. Genießen wir die Energien zusammen. Wenn die Frau lernt, regelmäßige Kundalinischauer alle paar Sekunden zu erfahren, können Yin und Yang es zusammen genießen. Dem Yin wird durch das Teilen nichts weggenommen, das Yang erfreut sich bedingungslos liebend über den Genuss des Yin und kann dabei in seinem

Inneren mittels Spiegelneuronen und Co. ein vergleichbares, etwas feineres Erlebnis miterfahren.

Diese kurze Zusammenfassung der energetischen Möglichkeiten zwischen Yin und Yang soll für dieses Buch genügen, um zunächst ausgiebig und lange die Grundform von SEH erfahren zu können. Auch mit ihr sind Kundalini-Erfahrungen möglich. Bewusste Sinnlichkeit kann das Erleben weiter unterstützen und beschleunigen. In meinem Folgebuch *SEH und bewusste Sinnlichkeit. Kundalini und Astralprickeln* schreibe ich mehr darüber.

Lernen und weitergeben

Wenn du dieses Buch zum ersten Mal liest, bisher noch nicht von einem anderen Menschen in SEH eingeführt wurdest und auch niemanden mit praktischer SEH-Erfahrung kennst, dann liegt dein Fokus vielleicht zunächst darauf, erste Erfahrungen mit nur einem energetischen Heilpartner sammeln zu können. Probiert aus, experimentiert, spürt hinein und tauscht euch aus. Sammelt eure Erfahrungen, lasst euch viel Zeit dabei. Der energetische Ausgleich zwischen Yin und Yang ist das große Dauerprojekt unseres Universums. Es möchte in der Tiefe erfahren und innerlich verarbeitet werden.

Wenn zwei energetische Heilpartner zusammen vieles erlebt und probiert haben, wenn sie sich ein neues Wohlbefinden auch ohne geschlechtliches

Verschmelzen schenken können, dann lohnt es sich hineinzufühlen: Vielleicht sind beide bereit, einige dieser Erfahrungen auch mit einem anderen Partner zu teilen? Und nun bitte aufpassen: Welches ist die Ego-Stimme? Welches ist die Herzens-Stimme? Spüren wir hinein und erfahren wir, wonach wir suchen oder uns sehnen, und was sich richtig und gut anfühlt.

Abwechslung kann sowohl bereichern als auch zu Oberflächlichkeit verleiten. Manche Menschen springen von einem zum nächsten Kontakt, weil sie bindungsscheu sind und ihnen ein engerer, intensiverer Kontakt mit einem energetischen Heilpartner Angst macht. Einige sind der Meinung, dass ein engerer Kontakt zwangsläufig in eine Partnerschaft führen würde. Vielleicht wünschen sie es sich sogar, ob bewusst oder unbewusst, aber sie scheuen sich gleichzeitig davor. Oder sie suchen sich lieber einen anderen energetischen Heilpartner und glauben, dass sie nicht gleichzeitig eine enge Verbindung mit einem weiteren Menschen aufrecht erhalten können.

Üben wir liebevolle, ehrliche Kommunikation mit unserem energetischen Heilpartner oder unseren Heilpartnern, tauschen wir uns regelmäßig aus und stimmen wir uns miteinander ab. Es gibt kein „richtig“ und kein „falsch“, es gibt nur unterschiedliche Entwicklungs- und Wachstumswege. Welche Gefühle tauchen in uns und in unserem energetischen Heilpartner auf? Macht sich in uns ein Besitzanspruch oder eine Verlustangst bemerkbar? Kommen Eifersuchtsgefühle auf? Wie

fühlt sich das an? Kommen wir damit klar? Ist es ein Gefühl, das wir in Liebe und Licht baden können, wenn wir durch unser Herzchakra atmen? Fühlt es sich dann leicht und gut an? Oder schwer und belastend?

In der Neuen Zeit können wir vor diesen Gefühlen nicht mehr weglaufen, und wir können sie auch nicht mehr so gut mit künstlichen Regeln eindämmen wie früher. Sie möchten erfahren, wahrgenommen und integriert werden. Tauschen wir uns mit anderen Menschen darüber aus, teilen wir uns mit, ob mit guten Freunden, mit anderen energetischen Heilpartnern, mit unserem Lebenspartner oder in einem Austauschkreis (englisch: *sharing circle*), in dem wir ehrlich und authentisch sprechen können ohne bewertet zu werden und ohne von anderen eine Lösung serviert zu bekommen. Fühlen wir, was für uns richtig ist und folgen wir diesem Weg, Schritt für Schritt.

Wenn ein energetisches Heilpaar auf innerlich heilsame Weise mehr Nähe miteinander austauschen möchte, bietet sich vielleicht auch ein Austausch von gegenseitiger Massage an. Finden wir unsere Zeiten, jede Woche abwechselnd oder so, wie wir es möchten. Nehmen wir uns mindestens eine Stunde geruhsame Zeit zum ersten Kennenlernen unserer Körper, ein anderes Mal vielleicht auch zwei oder drei.

In einer sanften, liebevollen Massage kann eine sehr persönliche und tiefgehende innere Heilung empfunden, erfahren und miteinander geteilt

werden. Es kann uns richtig gut tun. Leben wir es, wenn wir uns diese Intensität an gegebener und gespürter Nähe wünschen. Finden wir einen energetischen Heilpartner für uns, mit dem wir uns körperlich berühren und austauschen, massieren oder streicheln: So, wie wir es zusammen erleben möchten.

Die Erfahrungen, die du mit Hilfe dieses Buchs machen kannst, lassen sich am besten auf praktische und sinnliche Weise an andere Menschen weitergeben. Wenn du möchtest, und es sich gut und richtig anfühlt, dann wechsele deine energetischen Heilpartner ab und zu oder erweitere deinen Kreis an Heilpartnern, um deine Energien mit unterschiedlichen Frequenzen auszugleichen, und um ein Gespür für die Feinheiten der verschiedenen Seelenfrequenzen zu bekommen.

Wir tauschen uns miteinander aus, auf intensive und menschliche Weise: Wir geben uns gemeinsam Nähe und gleichen dabei unsere Chakren und unsere innere Yin-Yang Balance aus. Bleiben wir im Fluss, wissen wir die Nähe zu schätzen und finden wir heraus, wieviel uns gut tut, und wie wir unser Leben erfahren möchten. Finden wir den Austausch mit anderen Seelen, die zu unserem Weg passen. Wir lernen und wir geben weiter.

Sicher ist sicher

Wenn wir Pheromone auf der Haut eines anderen Menschen riechen, kann die anfängliche Bereitschaft zur Nähe manchmal eine sexuelle Lust aufeinander entwickeln. Können und möchten wir dann die natürliche Spannung zwischen Yin und Yang halten, oder verfallen wir in eine reptilienhafte Trieblust? Wenn unsere Lust weder körperlich, noch emotional irgendjemanden verletzen kann, ist sie nicht unbedingt etwas Schlechtes, doch wenn sich ein energetisches Heilpaar klar auf „SEH ohne Sex" geeinigt hat, dann bleibt diese Abmachung miteinander so lange bestehen, bis beide mit halbwegs klarem Kopf einvernehmlich der Meinung sind, dass sie diese Regel nicht mehr möchten.

Bleiben wir immer in unserem Herzen, finden wir gleichermaßen Verständnis und Vertrauen füreinander. Und hören wir unseren eigenen Signalen zu, spüren wir genau hin, wenn wir mit einem energetischen Heilpartner leichte Zweifel, Unwohlsein oder Unsicherheit spüren. Vertrauen wir unserem sogenannten gesunden Menschenverstand und vertrauen wir auch der Intuition in unserem Herzen. Oft hilft es, mit einem anderen bewussten Menschen über unsere feinen Wahrnehmungen zu sprechen. Auch das Aufschreiben unserer Gefühle kann uns Klarheit bringen. Wenn es sich nicht ganz richtig für uns anfühlt, dann beenden wir den SEH-Kontakt mit einem energetischen Heilpartner, oder

wir setzen gemeinsam neue Grenzen miteinander. Sicher ist sicher.

Partnerschaftsprobleme gemeinsam lösen

Dieses Buch wirft wichtige Fragen in Bezug auf eigene Partnerschaften auf, es triggert und es polarisiert. Es hat das Potential, die eigenen Freiheiten, Wünsche oder auch die Lebensgemeinschaft auf den inneren Prüfstand zu stellen. Möglicherweise melden sich beim Lesen bislang verborgen gehaltene Wünsche und Vorstellungen über Nähe, die manche lieber ihr Leben lang verdrängen und wegsperren, um sich eine sichere und „perfekte" Partnerschaft vorgaukeln zu können.

Das Transformieren einer bestehenden Partnerschaft kann eine Herausforderung sein. Wenn eine mögliche Trennung bereits angedacht oder angesprochen wurde, ist es meist eine gute Idee, so früh wie möglich einen professionellen Beziehungscoach

zu Rate zu ziehen. Gerade bei stark polarisierten Meinungen und Wünschen kann eine dritte Seele klärend und harmonisierend einwirken.

Insbesondere kann zusammen mit einem Coach eine vielleicht ansonsten vorschnell getroffene innere Entscheidung zur Trennung im geschützten Raum gemeinsam überdacht und besprochen werden. In einem Coaching können die Partner aktiv miteinander arbeiten, sie können verzeihen, empathisch verstehen, und dann ihre Beziehung Schritt für Schritt neu bewerten und ausrichten.

Zumindest sind das bei vielen Paaren die typischen Ziele und damit der Grund, warum eine dritte Seele in sehr persönliche Beziehungsprobleme einbezogen wird. In meiner eigenen spirituellen Ehe haben wir leider viel zu spät damit angefangen. Dieses Buch ist während einer langwierigen Trennungszeit zu mir gekommen und ich wünschte ich hätte es zwei Jahre eher geschrieben. Doch das eine bedingt das andere, ich hätte über diese Themen nicht auf die gleiche Weise schreiben können, ohne sie selbst zu durchleben.

Manchmal finden Paare auch übereinstimmend die klare Erkenntnis, dass sie nicht zueinander passen, dass es unlösbare Probleme miteinander gibt oder dass sie nichts mehr voneinander lernen können oder möchten. Manche Partner empfinden es zu Beginn eines Coachings so und nachher nicht mehr. Bei anderen ist es andersherum. Die Angst vor diesen vielen offenen Möglichkeiten hält manche davon ab eine Paartherapie oder ein Coaching zu

beginnen, denn wenn mit einem Mal alles auf den Tisch kommt und alles möglich ist, dann wäre auch eine Trennung vorstellbar. Diese wollen wir meist verhindern, darum verdrängen wir die Trennungsvariante oftmals lieber und halten sie uns als einen inneren Schattenanteil. Dann verschieben wir das Coaching noch um ein paar Monate, so lange, bis es vielleicht zu spät ist.

Um meiner Mitverantwortung als denkanstoßender intuitiver Autor gerecht zu werden, möchte ich eingehende Emails mit der Beschreibung eines partnerschaftlichen Problems gerne beantworten und ggf. einen oder mehrere passende Beziehungscoachs empfehlen oder bei Bedarf auch meine eigenen Fähigkeiten als energetischer Heiler und *Guide* anbieten. Vielleicht kann ich etwas aus meinen persönlichen Erfahrungen oder Erkenntnissen beisteuern, mit euch zusammen einen persönlichen „SEH-Übungsplan" erstellen oder intuitiv geführt von meinen Spirit Guides eine Antwort finden, die weiterhilft. Schreibe bitte an: nils@start2dream.de

Jede Liebe ist anders, und solange wir in diesem Körper weilen, ist jede Liebeserfahrung menschlich, und darum unweigerlich mit vielen kleinen und größeren Makeln durchwebt. Wir können unsere Herausforderungen miteinander auf vielerlei Art und Weise lösen, zum Beispiel rational beim Finden von gemeinsamer Klarheit oder energetisch beim Stärken unserer Verbundenheit und Gemeinsamkeit. Ich wünsche mir, dass SEH einen

wertvollen Beitrag leisten kann, uns wieder näher zusammenzubringen.

Herzchakra-Atemgruppen

Die Stille kommt, wenn wir uns umarmen und uns halten, so habe ich es zu Anfang dieses Buchs beschrieben. Nur, wie kommen wir in die gemeinsame Erfahrung mit Herzchakra-Atmung und SEH, wenn wir niemanden kennen, der oder die es ungezwungen und ehrlich mit uns erleben möchte? Wir könnten eine eigene Herzchakra-Atemgruppe gründen, entweder als offene Veranstaltung mit wechselnden Teilnehmern und/oder auch mit einer Kerngruppe, die sich schon des gemeinsamen Wiedersehens und Wiederspürens wegen regelmäßig treffen möchte.

Im folgenden beschreibe ich Anregungen, wie ein solches Treffen ablaufen könnte. Jeder kann sich daraus nehmen was passt und ergänzt oder ändert es nach Belieben.

Wir halten mehrere Minuten lang in einer Kreismeditation die Hände und beginnen mit geschlossenen Augen ein Gefühl für das größere WIR zu finden. Wir sind eine vereinte Gruppe, wie ein kollektiver Organismus, ein jeder in seinen schillernden Farben, doch alle zusammen energetisch vereint in diesem Moment.

Danach öffnen wir die Augen, schauen uns an. Wir suchen und finden ein anderes Augenpaar, dem wir uns liebevoll aus der Ferne öffnen möchten. Wir atmen dabei durch das Herzchakra, und schauen uns an, vielleicht für eine Minute oder ganz individuell, und dann suchen wir uns neue Augenpaare und erfahren die innere Öffnung auch mit den anderen Seelen.

Bereits hier, bei diesem langen, intensiven Augenkontakt lernen wir auch das Nein sagen. Manche Augenpaare sind nicht kompatibel mit unseren eigenen Frequenzen, manche wühlen zu viele Schattenthemen auf, oder wir haben einfach dieses unbestimmte Gefühl, dass uns ein längeres Indenaugenversinken nicht gut tun würde. Wir lernen Nein zu sagen, und brauchen dafür keinen Grund zu finden. Vielleicht können wir so viel Liebe aus den Augen des anderen nicht verkraften und wir sagen darum Nein zu einer Seele und Ja zu einer anderen. Es ist in Ordnung, alles darf sein.

Manche möchten vielleicht lieber nur zwei oder drei Seelen auf intensive Weise berühren, andere erfreuen sich an der Vielfalt der verschiedensten Seelentypen und darum sind die Augenblicke

kürzer als gewöhnlich. Jede Seele hat unterschiedliche Wünsche und Perspektiven, verlieren wir uns also lieber nicht in Bewertungs- und Denkdramen, weil uns jemand ein Nein gegeben und weggeschaut hat.

Nach gefühlten fünf Minuten und gemeinsamem Einverständnis könnte die erste Seele (oder die ersten zwei, wenn es insgesamt mehr als sechs oder sieben Teilnehmer gibt) in die Mitte treten. Intuitiv erfühlt ein jeder den Moment, wann es Zeit wird, diesen Schritt zu tun. Wer nicht möchte, der möchte nicht, das ist kein Hindernis an der Teilnahme.

Der oder die Seelen in der Mitte stellen Augenkontakt mit einer anderen Seele her, bevorzugt mit einer, mit der bereits vorher ein besonders wohltuender Augenkontakt und -austausch erfahren wurde. Beide können sich offen und ehrlich in die Augen sehen, bis die ausgewählte Seele ihre persönliche Entscheidung mit einem kleinen Kopfschütteln (*Nein*) oder einem zustimmenden Kopfnicken in einen kleinen Herzensvertrag verwandelt. Wir können ein Ja in etwa so übersetzen: *Ja, ich finde unseren Augenkontakt schön und möchte dich sehr gerne für einige Minuten umarmen.*

Beide Menschen treffen eine bewusste, sich positiv und heilsam anfühlende Entscheidung, ob sie sich so eng berühren möchten oder lieber nicht. Ein Nein kann tausend Gründe haben, doch es reicht das Gefühl, dass es nicht aus vollstem Herzen geschehen könnte, denn ein weites Öffnen unserer

Herzchakren ist bei den SEH-Umarmungen essentiell.

Wenn sich ein energetisches Heilpaar gefunden hat, tritt auch die auserwählte Seele in die Mitte und der Handkreis schließt sich hinter ihr wieder. Die Gruppe hält die Spannung, üblicherweise zwischen Yin und Yang oder zwischen zwei Menschen mit inneren Anteilen, die zueinander passen.

Die umgebende Gruppe atmet weiter durch ihre Herzchakren und erzeugt damit einen inneren Trommelschlag, eine liebevolle Hintergrundenergie, dem sich die Umarmenden hingeben können und dürfen. Auch sie atmen durch ihre Herzchakren, während sie ihren Heilpartner mehrere Minuten lang in den Armen halten, zusammen atmen und gemeinsam den Moment der Stille genießen, während sie sich in Liebe und Licht baden.

Wenn gefühlte fünf Minuten vorüber sind und für die eine oder die andere Seele die Zeit zum Loslassen gekommen ist, drücken sich beide noch einmal, wenn sie das möchten und begeben sich wieder in die Ganzheit des Handkreises, der sie während der letzten intensiven Minuten gehalten und getragen hat. Danach können sich die nächsten zwei Heilpartner intuitiv und aus dem Herzen heraus finden und spüren.

Wenn in der Gruppe der Eindruck entsteht, einzelne könnten die Gruppenzeit in der Mitte zu sehr ausreizen, könnte eine Seele der Taktgeber sein,

zum Beispiel mit Hilfe einer Pomodoro-App, die sich alle fünf Minuten in der Hosentasche durch ein Vibrieren oder einen Gong-Sound bemerkbar macht.

In einer Herzchakra-Atemgruppe können wir außerdem alles machen und erleben, was uns im Herzchakra hält, solange es zum Erleben der anderen teilnehmenden Seelen passt. Stimmen wir uns ab, was wir während der Herzchakra-Atmung miteinander machen möchten: Kunst? Handarbeiten? Oder hören wir zusammen ein Hörspiel, eine Meditation oder Phantasiereise? Das wichtigste bei allen gemeinsamen Aktivitäten ist, dass wir dabei beständig durch unser Herzchakra atmen und uns besonders zu Beginn gegenseitig daran erinnern, zum Beispiel mit unserer Hand auf dem Herzchakra.

Eine Herzchakra-Atemgruppe eignet sich hervorragend zum energetischen Heilaustausch, in Kreisformation oder paarweise, oder so, wie es sich richtig und gut anfühlt. Legen wir uns die Hände auf, intuitiv geführt, aus unserem Herzen kommend, atmen und bewegen wir gemeinsam die astralen Liebesfrequenzen, schenken wir uns und nehmen wir an.

Andere Ideen und Anregungen für eine Herzchakra-Atemgruppe kannst du meinem Buch *Wir sind Familie* entnehmen, im Abschnitt über Yin-Kreise.

Was ist mit diesem 5D-Hype?

Ohne es zu wissen, leben die meisten Menschen mit dem größten Teil ihres Bewusstseins in den unteren drei Chakren. Nun, alle Chakren sind gleich wichtig und gleichwertig, jedoch lässt sich „von da unten“ die Neue Welt leider nur sehr begrenzt wahrnehmen.

Die unteren Chakren beschreiben uns eine dreidimensionale Welt. Doch Gaia besteht noch aus vielen weiteren Dimensionen, zu denen wir ebenfalls Anschluss haben. Das ist so, als wenn wir die schnelle Internetleitung gebucht haben, aber nur mit einem alten Modem aus den 90´ern surfen.

Hinzu kommt, in den unteren drei Chakren fühlen wir all diese richtig unangenehmen Emotionen, dort sind die meisten unserer typischen Ängste

beheimatet, und sogar die sieben Todsünden können dort erfahren werden: Neid, Völlerei, Habgier, Wollust, Hochmut, Trägheit und Zorn… (Wobei Wollust für den sogenannten „Aufstieg“ genutzt werden kann, darüber in anderen Büchern.)

Warum bleiben wir dort unten? Es ist die alte Welt, die wir gut kennen, unsere liebgewonnene Komfortzone. Viele wissen gar nicht, dass es auch eine Neue Welt gibt, oder sie besuchen sie nur kurzzeitig, zum Beispiel beim Anschauen eines inspirierenden Films oder Lesen eines Buchs, beim Meditieren, beim Umarmen oder in anderen Momenten, die sie in ihr inneres Herzzentrum bringen.

Doch unsere täglichen Ernährungs-, Medien- und Kommunikationsgewohnheiten halten uns oft fest im Alten. Eine zumindest überwiegend pflanzenbasierte Ernährung, die Verbannung des Fernsehers und das Nichtbeachten aller auf Angst basierenden Nachrichten helfen enorm. Alles, was uns nicht ins Herz bringt, hält uns fest. Können wir es loslassen?

Alles was uns in unser Herz bringt, führt ganz automatisch auch unsere feinstofflichen Energien (4D) und unser Bewusstsein immer mehr in unser Herzchakra. Das Herzchakra spielt eine wichtige Sonderrolle unter den sieben Hauptchakren, denn der Weg zum Herzen muss aus eigener Entscheidung gegangen werden. Es ist der erste und wichtigste große Schritt, den wir in Richtung

spirituelles (und höherdimensionales) Erleben nehmen können und wir gehen ihn täglich neu.

Sind wir erst einmal im Herzen, geht es danach dank unserer deutlich besseren Sicht (*So viele Perspektiven! So viele Farben!*) fast ein wenig von selbst weiter, solange wir Vertrauen haben und es schaffen im Herzen zu bleiben. Oder sagen wir besser, ab dann werden alle unsere Probleme, Dramen und ungelösten Schattenthemen zu unseren praktischen Werkzeugen, um den Weg weiter vorangehen zu können. Dieser Weg ist nicht unbedingt Friede, Freude, Eierkuchen-Esoterik, sondern tägliche „harte“ Arbeit an sich selbst.

Wie können wir unseren Weg zum inneren Herzzentrum energetisch unterstützen? Mit diesem Thema beschäftige ich mich seit vielen Jahren. Das vorgestellte Atmen durch unser Herzchakra war für mich immer schon die erste und wichtigste Übung überhaupt, zusammen mit dem Inneren Lächeln. Dann schrieb ich über *Healer & Creator*, eine sehr kraftvolle und direkt im Astralkörper spürbare Energie- und Heiltechnik.

Neu seit 2022 schreibe ich über Sensual Energetic Healing (SEH), es verbindet das Wissen, nimmt die Techniken und das Anleitungsgedöns aus dem spirituellen Erleben und miteinander Heilen heraus und lässt uns einfach nur spüren. Nähe tut gut, und mit SEH harmonisieren wir unsere Chakren miteinander, das geschieht ganz automatisch, solange wir in unserem Herzchakra bleiben.

Anhang

Über den Autor

Als Jüngster in einer Familie von Psychologen und Pädagogen geboren, fühlte ich mich stark zu den unkonventionellen Wegen des Lernens und Entdeckens meiner Fähigkeiten, Gaben und Leidenschaften hingezogen. Ich verließ das Schulsystem früh und zog es vor, drei Jahre in der Ananda Assisi-Gemeinschaft zu verbringen, als Schüler von Paramhansa Yogananda ("Autobiographie eines Yogi"), eingeweiht von einem direkten Schüler, Swami Kriyananda.

Nach drei Jahren Gemeinschaft, Meditationszeit und innerer Entwicklung folgte ich der Liebe und dem Abenteuer und wurde in den Strudel der „modernen“ Welt hineingezogen. Ich lernte, wie man trinkt und feiert, wie man süchtig nach einem

ungesunden Lebensstil wird und dadurch entweder ausgebrannt oder depressiv wird. In einigen langen Beziehungen habe ich meine Partnerinnen geliebt, sowohl Liebe als auch Leid ertragen; erlebte alles, was das Leben zu bieten hatte.

Ich habe das Geschäftsleben in seinen verschiedenen Phasen erlebt – Höhen und Tiefen, unterschiedliche Richtungen und Ziele – gestaltete Werbung, Logos oder Webseiten, brachte Menschen zusammen, produzierte professionelle Videos. Ich studierte und praktizierte auch Hypnotherapie- und Entspannungstherapiepraktiken und erstellte meine eigene Sammlung mit geführten Phantasiereisen und Audiomeditationen. Mehr als 80 Titel sind in deutscher Sprache verfügbar.

Auf der wunderschönen Insel Teneriffa habe ich mich wieder mit meinen spirituellen Bedürfnissen verbunden.

Während ich Apps für Meditation und Entspannung programmierte, konsultierte ich verschiedene schamanische Führer, nahm teil an Zeremonien teils mit traditioneller schamanischer Pflanzenmedizin sowie an Reinigungs- und Transformationsritualen und verbrachte viele Retreats in völliger Dunkelheit.

Gleich zu Beginn des Großen Wandels im Jahr 2020 wurde ich von meinen Geistführern (Spirit Guides) kontaktiert. Sie klopften dreimal an meine Tür, im wahrsten Sinne des Wortes: Ich fand an drei aufeinanderfolgenden Tagen kleine Holzstücke in

meinem Essen und fragte mich, wie ich das interpretieren sollte, wenn dies alles ein halb erwachtes Traumuniversum war.

Ich habe herausgefunden, dass ich nicht allein bin. Ich kann mit meinen Spirit Guides kommunizieren und, was noch wichtiger ist, sie lieben. Sie sind ein Teil von mir und ich fühle mich eins mit ihnen. Genau wie ich hast auch du mindestens zwei Spirit Guides. Bisher haben mir meine Guides noch nie falsche Informationen gegeben. Wir vertrauen uns und lieben uns.

Was mein tägliches Leben betrifft, so bemühe ich mich, ein ziemlich normales Leben zu führen – viel zu schreiben. Außerdem genieße ich die wunderbare Natur Teneriffas. Vor ein paar Jahren habe ich einen Segelscheinkurs geschenkt bekommen und ich liebe es, Fotos zu machen, sinnhafte Gespräche zu führen, Kunst zu schaffen … Aber ja, mein Schreiben nimmt viel Zeit in Anspruch.

Ich habe durch mein intuitives Schreiben gelernt und mich weiterentwickelt. Ich stelle Fragen und erhalte Antworten, die mich immer wieder neu überraschen, obwohl ich weiß, dass die Antworten aus der gleichen zentralen Quelle des kosmischen Wissens kommen, die ich in mir selbst spüre. Daher fühlt sich Schreiben für mich oft wie Erinnern an.

Ich erlebte und schrieb über Chakra-Heilung, Kundalini, astrale Energien, andersdimensionale Erfahrungen, schamanische Zeremonien, bewusste und heilige Sinnlichkeit und wie man auf dem

spirituellen Weg durch die inneren Prozesse geht; durch Ängste, emotionale Schmerzen oder Schuldgefühle.

Für mich selbst habe ich festgestellt, dass es eine Formel gibt, die alles übertrifft: LIEBE. Wenn Liebe vorhanden ist, folgen mehrdimensionale Heilung und Wachstum.

…

Meine Phantasiereisen findest du auf www.phantasiereisen-zum-downloaden.de

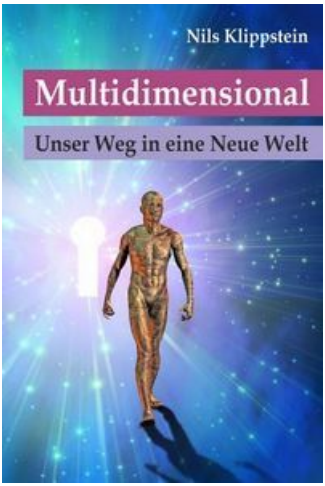
Auf meiner zentralen Webseite www.nils-klippstein.de findest du die beste Übersicht über alle meine Projekte und Bücher.

Telegram-Kanal

Wenn du über neue Texte und Aktivitäten von mir informiert bleiben möchtest, melde dich bitte in meinem Telegram-Kanal an:

https://t.me/multidimensionale_lichtmenschen

Weitere Bücher



Multidimensional. Unser Weg in eine Neue Welt

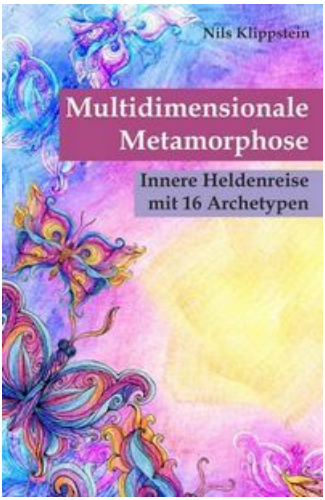
Wir leben in einer Welt, die sich inmitten eines dynamischen Wandels befindet.

Wahrheiten kommen ans Licht, unsere alten Strukturen lösen sich auf, wir nehmen ganz neue Perspektiven wahr. Synchronizitäten erfolgen häufiger, immer mehr Menschen berichten von Astralreisen und telepathischen Erlebnissen.

Unser Planet Gaia schaltet in einen neuen Bewusstseinsgang und nimmt uns dabei mit. Wir erfahren einen Wandel im Denken, in unserem Verständnis von Gesundheit und durch eine neue Balanceunserer Lebenswerte.

Es ist Zeit zu erwachen. Finden wir heraus, wer wir wirklich sind: Multidimensionale Wesen in einer multidimensionalen Welt mit beinahe unbegrenzten Fähigkeiten, die wir irrtümlich als übernatürlich bezeichnen. Wir sind Heiler und Schöpfer. Und es wird Zeit für eine Neue Welt.

https://amzn.to/3mbstkv



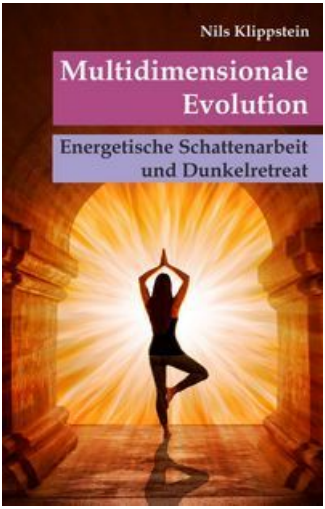
Multidimensionale Metamorphose. Innere Heldenreise mit 16 Archetypen

Mit diesem Übungsbuch für eine Neue Welt kannst du mit Hilfe von *Healer & Creator* die heilsamen Energien und Qualitäten von acht verschiedenen Archetypen in ihren beiden Geschlechterrollen selbst in deinem Inneren erleben. Man könnte sagen, du nimmst ihre feinstofflichen und feingeistigen Energien in dich auf und verbindest dich mit ihrem Bewusstsein.

Das Buch ist eine spannende Entdeckungsreise zu dir selbst. Fast spielerisch kommen wir aus dem Kreativen zum inneren Frieden und zur Selbstbestimmung, wir entdecken unsere höherdimensionalen Heilfähigkeiten, lernen der inneren Stimme zuzuhören, verändern unsere Gewohnheiten, erkennen uns als Schöpfer unserer Welt(en), bereiten uns auf das Kommende vor und erfahren am Ende der Reise eine Krönung.

Wenn du möchtest, gehen wir diese Heldenreise Schritt für Schritt zusammen. Du kannst lernen, kraftvolle Energien der höheren Dimensionen zu erfühlen, um sie in den Alltag deiner Neuen Welt zu bringen. Du bist Heiler und Schöpfer. In diesem Buch geht es um die praktische Umsetzung.

https://amzn.to/3mf70ap



Multidimensionale Evolution. Energetische Schattenarbeit und Dunkelretreat

In unseren inneren Schattenanteilen verbergen sich die Perlen unseres Glücks. Es lohnt sich, nach ihnen zu tauchen, denn die Auflösung, innere Heilung oder Transformation dieser feinstofflichen und feingeistigen Energien befreit uns von alten Fesseln und ebnet den Weg zur Evolution unseres Bewusstseins.

Dieses Buch ist gefüllt mit persönlichen Erfahrungen, empfangenen Botschaften und Einsichten über Schattenanteile, Gedankenmonster und Emotionsdämonen, Ego-Entzündungen, spirituelle Traumarbeit, Karma-Vergebung und -Auflösung.

Doch eigene Erfahrung ist viel wichtiger als theoretisches Wissen, darum ist auch ein mindestens fünfwöchiger Workshop zum Selbermachen für zu Hause enthalten, mit neuen Anwendungen für die *Healer & Creator* Energieübung.

Die spirituelle Hochtechnologie des Dunkelretreats ist uns seit Jahrtausenden bekannt, jedoch wurde sie lange Zeit verboten und verschwiegen oder war nur Eingeweihten vorbehalten. Es wird Zeit, dass wir die Dunkelheit neu entdecken und erforschen. In ihr verbirgt sich das Innere Licht, aus Sicht des Autors eine der schönsten Erfahrungen, die ein Mensch auf dieser Erde machen kann.

https://amzn.to/3ngUatq

Wir sind Bewusstsein. Erzählungen eines Vieraugenkröpplings

Wenn du dich auf die Reise einlassen magst, dann ist dieses Buch ein spannendes Spiel mit dir selbst:

Was ist Wahrheit, was passt zu deinen persönlichen Erfahrungen und inneren Einsichten und was ist Phantasie? Wie sieht dein eigenes Bild der Dinge aus?

Bist du bereit, deine selbstgebauten Denkmauern für neue Perspektiven beiseite zu räumen, zumindest vorübergehend für eine phantasievolle Geschichte? Vielleicht auch darüber hinaus?

Vielleicht findest du in manchen Texten Übereinstimmungen mit deinem persönlichen Weltbild, in anderen eher nicht. Wir müssen natürlich auch nicht an alles glauben, was die Esoterikfritzen vom Dach pfeifen. Es sind ja nur Erzählungen. Die kann man auch einfach mal so wirken lassen.

https://amzn.to/2NbXPfo

Wir sind Familie. Altes Wissen und neue intuitive Erkenntnisse (Praxisbuch)

Eine neue Reise in Welten, die wir nicht gewohnt sind. Neues Denken, neues Fühlen, lass dich von den Worten treiben und was du davon glauben magst oder für eine ausgedachte Geschichte hältst, bleibt ganz dir überlassen.

Lass dich von deinem Herzen führen und genieße die Entdeckungsreise in eine andere (oder nicht so andere?) Perspektive der Vieraugenkröpplinge und der höherdimensionalen Feen. Manche Blickwinkel

sind vielleicht ganz neu, andere fühlen sich eigenartig vertraut an.

Altes Wissen und neue Erkenntnisse bleiben rein visionär, wenn sie nicht ins tägliche Leben eingebunden werden. Darum geht es in diesem Buch nicht so sehr um esoterische oder metaphysische Denkdetails, sondern ums tägliche Tun, ums praktische Erleben dieses alten Wissens. Wir sind Familie. Möge dieses Buch helfen auf deinem Weg.

https://amzn.to/3pF6LbR

Liebe, Wahrheit, Licht. Energetische Chakra-heilung und Kundalini

In uns lodert eine verborgene, heilige Schlangenkraft. Sie ist ganz natürlich, und sie ist unser inneres Heiligtum. Dieses Buch führt den Weg weiter, der mit der Multidimensional-Reihe begann. Folgen wir dem eigenen intuitiven Ruf, bringen wir unsere feinstofflichen Energien weiter hinauf.

Widmen wir unsere Aufmerksamkeit dem Herz-chakra, Halschakra und dem Dritten Auge. Dabei

schauen wir uns insbesondere an, wie wir unsere heilige Kundalini-Kraft durch tägliche spirituelle Praxis auf ganz natürliche Weise Schritt für Schritt immer weiter entwickeln.

Bilden wir energetisch strahlende Kundalini-Lichtsäulen in diesem neuen Wassermann-Zeitalter, das wir jetzt für uns so gestalten können, wie WIR das möchten. Mit Hilfe der Kundalini kommt die kreative Schöpferkraft, der Heilige Geist würden Christen sagen. Werden wir zu multidimensionalen Lichtmenschen.

https://www.amazon.de/dp/B09PHK22SD

Hohepriesterin von Sanuela

Eine fesselnde Geschichte über Selbstentdeckung und spirituelles Wachstum. Geführt von einer Feuerfee begibt sich Ayana auf ein transformatives Abenteuer und lernt wertvolle Lektionen von Tieren, Baumwesen und dem Bewusstsein des Planeten. Sie erforscht mystische Höhlen, be-

gegnet ihren Ängsten und lernt ihre eigene Liebesfähigkeit kennen.

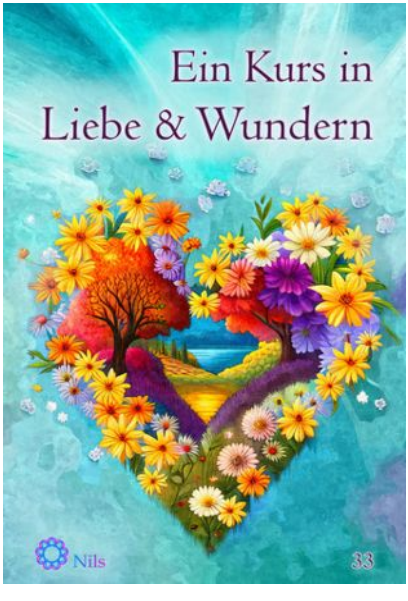
Durch ihre Erfahrungen entdeckt Ayana die Bedeutung von Selbstliebe, Akzeptanz und die Kraft der Verbindung mit anderen und dem Universum. Als sie aus den Tiefen der Höhlen auftaucht, nimmt Ayana ihre Rolle als Hohepriesterin an, verbreitet Liebe und ermutigt andere, ihre innere Schönheit zu entdecken.

Dieses Buch ist eine mehrdimensionale Erzählung, die den Leser einlädt, sein Herz zu erforschen und sich auf einen Weg des persönlichen Wachstums und der Transformation zu begeben.

https://www.amazon.de/dp/B0C12D78DG

Ein Kurs in Liebe und Wundern

Begib dich auf eine Reise der Selbstliebe und des spirituellen Wachstums.



Manche Geschichten mögen fantastisch und imaginär sein und in anderen Welten als der unseren spielen. Was aber, wenn wir die Geschichte mit unserem persönlichen Leben verbinden, so

dass wir mehr Liebe und Licht ausstrahlen und miteinander teilen können?

Willkommen im zauberhaften Reich von Sanuela, einer Welt, in der Selbstliebe und Wunder auf dich warten. Begleite Ayana auf ihrem Weg, die Tiefen ihres Herzens zu enthüllen und die Kraft der Liebe zu wecken.

Eine Geschichte, die über die Grenzen konventioneller Selbsthilfebücher hinausgeht. Nimm dir jeden Tag einen Moment Zeit, um bewusst zu atmen, über deine Erfahrungen zu reflektieren und deine Gefühle zu notieren. Dieser Kurs ist als Begleitung zum Buch *Hohepriesterin von Sanuela* angelegt, aber wenn du es noch nicht gelesen hast, kein Problem! Du erhältst kurze Auszüge, um dich durch die Übungen und Reflexionen zu führen, die dich auf deiner persönlichen Wachstumsreise unterstützen werden.

Vertraue auf deine Intuition und passe die vorgeschlagenen täglichen Übungen an deinen eigenen Weg an. Führe ein Tagebuch der Liebe und der Wunder und erlaube deinen Gefühlen zu fließen und deine Beziehungen aufblühen zu lassen. Erlaube der transformativen Kraft der Selbstliebe, jeden Aspekt deines Lebens zu durchdringen.

https://www.amazon.de/dp/B0C9TLY1B2

Ayana, mein Licht und meine Liebe

Ein sinnlicher, spiritueller Liebesroman.

Ayana, eine Hohepriesterin von Sanuela, bringt Liebe, Segen und innere Heilung in ihre Welt. Sie erweckt reine, bedingungslose Liebe in den Herzen der Seelen und leitet deren Sehnen nach Selbstfindung und innerer Vollkommenheit.

Geführt von der Göttin Sanuela und ihren Geistführern, strahlt sie ihre liebevollen, astralen Heilenergien auf jede besuchende Seele aus, umarmt, streichelt und unterstützt sie auf ihrem Weg zu innerem Wachstum und Heilung.

Durch intime Begegnungen bewusster Sinnlichkeit, die Erforschung ihrer männlichen und weiblichen Seite und das Streben nach innerer Einheit meistert Ayana Herausforderungen und kommt der Erfüllung ihrer Prophezeiung immer näher.

Diese bezaubernde Geschichte lädt die Leser dazu ein, Liebe, Heilung und die Kraft der Einheit in einer neu erwachenden Welt anzunehmen.

https://www.amazon.de/dp/B0C6FN2QH4

Blogbeiträge, Online-Kreise und Retreats

Den besten Überblick über alle meine Projekte und Bücher findest du auf meiner zentralen Website www.nils-klippstein.de.

Auf www.sensual-energetic-healing.com/de findest du eine stetig wachsende Auswahl an Blogbeiträgen zu SEH, Beziehungen, Liebe, Yin und Yang, Nähe und Distanz, Herz und Ego und mehr.

Dort findest du auch Informationen über Online-Heilkreise mit sicherem Austausch und Herzchakra-Atmung sowie persönliche Retreats für Paare und Einzelpersonen auf der wunderschönen Insel Teneriffa.

Wie fühlst du dich mit diesem Buch?

Ich bin froh, dass du dich für dieses Buch entschieden hast und danke dir von ganzem Herzen. Möge es eine Bereicherung für dein tägliches Leben sein.

Wenn du aus der Lektüre einen Nutzen gezogen hast, würde ich mich freuen, wenn du das Buch in deinen bevorzugten sozialen Netzwerken erwähnst, damit es auch deine Freunde und deine Familie lesen können.

Bitte erwäge, eine Rezension auf der Plattform zu hinterlassen, auf der du mein Buch gefunden hast. Dein Feedback und Zuspruch helfen mir als Autor für zukünftige Projekte und werden von potenziellen Lesern sehr geschätzt. Ich danke dir!