LIEBE

ist unsere Medizin

Heilen mit liebevoller Präsenz und Umarmungsmeditationen

Nils

Nils Klippstein

LIEBE ist unsere Medizin

Heilen mit liebevoller Präsenz und Umarmungsmeditationen

Nils ist ein Visionär, Autor und Begleiter. Seine Arbeit konzentriert sich auf emotionale Offenheit, inneres Gleichgewicht und ein Leben in tieferer Verbindung mit uns selbst, miteinander und der Welt um uns herum. Er bietet Unterstützung in Bereichen wie emotionaler Heilung, Vergebung und der Schaffung sicherer und ehrlicher Räume für menschliche Nähe und Umarmungsmeditationen.

Sein Ansatz umfasst herzzentrierte Präsenz, Zeiten des Rückzugs in der Dunkelheit ohne Ablenkung, die Erforschung des Gleichgewichts von weiblichen und männlichen Energien sowie die sanfte Begegnung und Annahme unserer verborgenen Anteile. Er vermittelt, wie Körper und Geist durch Fasten genährt werden und wie wir uns auf die natürlichen Energien des Körpers einstimmen können. In Beziehungen erforscht er Wege, innerhalb eines Beziehungsnetzwerks offen, verbunden und füreinander sorgend zu leben.

Vieles, was Nils schreibt, ist von einem Gefühl des Vertrauens in etwas Größeres geleitet – ein tieferes Bewusstsein für das Leben, Mutter Erde und das gesamte Universum.

© 2026 by Nils Klippstein. All rights reserved.

www.sanuela.org/de

Für die Hohepriesterinnen und Priester,

Die energetischen Medizinfrauen und -männer,

Die heilenden Engel,

Die Schmetterlinge der LIEBE,

Die somatischen Herzbegleiter.

Wir bieten die stärkste Medizin,

Die Menschen miteinander teilen können:

Halten und ausgleichen

In gemeinsamer Umarmung.

+++ Maria Magdalena +++

Du bist am reinsten und ehrlichsten zu dir selbst
Deine LIEBE pulsiert durch jede meiner Adern
Du versprichst mir das Licht und die Reinheit
Um tief in mein Herz zu kommen.

Ich sehe deine Essenz in den vielen Seelen um mich
In der elektrisierenden Schwingung der Engelmenschen
Sie können deine Haut leicht zum Kribbeln und Vibrieren bringen
Schmerzen heilen, alte Emotionen klären, Gleichgewicht bringen.

Wir wurden Engel oder Marien genannt
Wir wurden gejagt, vertrieben und verbrannt
Ich spüre die kollektive Zurückhaltung, unsere LIEBE zu leben
Bis wir sie zulassen und fließen lassen.

Möge die LIEBE unsere Medizin sein!

(aus: *Allowing LOVE*)

Inhalt

Dieses Buch ist kostenlos 8

Vorwort 10

Größtenteils unberührt 15

Das enthüllende Herz 24
1. Die stille Last der Empathin 25
2. Die sanfte Einladung 30
3. Die Entfaltung der Verbindung 37
4. Die Reinigung des Gefäßes 45
5. Heilende Umarmungen 52
6. Ängste und Verantwortung 55
7. Bedingungsloses Annehmen 59
8. Der unendliche Strom der LIEBE 65

Nahrung für den Geist 74
1. Angst vor LIEBE 75
2. LIEBE spüren 79
3. Emotionale Verantwortung 80
4. Hohepriesterinnen und Priester 82
5. Meditative Umarmungen 85
6. LIEBE ohne Ego 88
7. Vollkommen verletzlich sein 92
8. Die feinstofflichen Sinne öffnen 93
9. Mit den Augen verbinden 94
10. Vollständiges Annehmen 95
11. Händehalten 96

12. Einander spüren....97
13. Vielseitige Umarmungspositionen....98
14. Der Körper-Intuition vertrauen....99
15. Liebevolle Hingabe....100
16. Astrales Einssein....101
17. Selbstreinigung....103
18. Näher zusammenkommen....110
19. Entzug der LIEBE....112
20. Zauberinnen und Zauberer der Sinnlichen Glückseligkeit....115
21. LIEBE und Licht ausstrahlen....116
22. Energetische/r Herzens- und Seelenbegleiter/in werden....118

Vision der LIEBE....121

Anhang....127
Über Sanuela....128
Über den Autor....131
Bücher von Nils....134
Wie fühlst du dich mit dem Buch?....137

Dieses Buch ist kostenlos ...

… weil die Systeme der alten Welt für den Verkauf meiner Bücher versagt haben. Verlage und Social-Media-Plattformen verbreiten meine Arbeit nicht genug, um davon leben zu können.

Nachdem ich viele Wege ausprobiert hatte, um "rauszukommen", wurde mir klar, dass diese neue Welt auf offenem, ehrlichem Teilen ohne Erwartungen basieren muss. Das gibt mir volles Vertrauen, dass mein persönliches Universum (liebevoll geführt von Gaia) immer gut für mich sorgen wird.

Da viele Dinge immer noch Geld kosten, kann ich nicht gratis leben. Da die neue Welt noch nicht vollständig geboren ist, bezahle ich immer noch für Essen und Wasser, Internet und Software, Reisen und Veranstaltungen, ... wie jeder andere auch.

Möchtest du etwas zurückgeben?

Vielleicht wählst du etwas aus dieser Liste mit Vorschlägen aus oder überlegst dir etwas anderes:

- Du kannst mich mit einer monatlichen Spende unterstützen: https://www.patreon.com/nilsklippstein

- Du könntest mir einen Kaffee spendieren: https://buymeacoffee.com/nilsklippstein

- Du könntest über PayPal spenden: https://paypal.me/NilsKlippstein (nils@start2dream.de).

- Du kannst mich um eine Live-Lesung bitten, online oder offline, und eine Spende machen.

- Du kannst die Finca Sanuela auf Teneriffa besuchen, um eine Retreat-Erfahrung zu machen, egal ob für ein paar Tage oder länger. Mit einer Spende unterstützt du unsere Arbeit. Die gemeinsame Zeit in dieser sicheren und unterstützenden Umgebung bietet dir die Gelegenheit, ein oder mehrere der auf www.sanuela.org genannten Kernthemen zu erkunden.

- Du könntest dieses Buch neun (oder mehr) deiner Freunde, Bekannten und Kollegen schenken.

Vielen Dank für deine Aufmerksamkeit. Lass LIEBE deine Medizin sein!

Vorwort

Manche Seelen schwingen in einer Frequenz, die sich heilsam und harmonisierend anfühlt, wenn wir nur neben ihnen sitzen. Ich nenne sie Engelmenschen und spüre ihre wirbelnden und schwingenden Energien, wenn ich in ihrer Nähe bin. Etwas in mir erinnert sich an diese Frequenz und schwingt mit, weil ich sie auch in mir trage.

Diese Seelen werden mit besonderen energetischen Heilkräften geboren. Ich finde es sehr schade, dass die meisten sich ihrer Fähigkeiten nicht bewusst sind. Viele setzen ihre Kräfte unbewusst ein. Manche missbrauchen diese besondere Gabe sogar, um in egoistischer Weise das zu bekommen, was sie von anderen wollen, oft ohne zu wissen, was sie tun. Andere halten ihre Kräfte klein und begrenzt, weil sie Angst vor ihnen haben. Irgendwo in ihrem Inneren wissen sie, wenn sie diese Tore und die LIEBE frei fließen lassen, wird sie stark und sichtbar, was nicht immer das ist, was diese Seele erleben möchte.

Wenn die Zeit reif ist, können Freunde oder neue Kontakte in ihrem Umfeld sie an ihre Fähigkeiten erinnern, vielleicht indem sie einfach sagen, wie wohl sie sich in ihrer Gegenwart immer fühlen, oder indem sie Worte wie "heilender Engel" oder "Schmetterling der LIEBE" benutzen, um zu beschreiben, was sie wahrnehmen.

Die Seelen, die eine starke und hoch schwingende Heilungsfrequenz haben, werden oft als sehr rein in ihren Herzen und Auren wahrgenommen. Allerdings können sie auch leicht in die üblichen Fallen der Nahrungsmittelsüchte tappen und so ihre enormen Kräfte vor sich selbst und anderen verbergen und vernebeln.

Ich selbst habe das viele Jahre lang mit Drogen wie Kaffee, Alkohol und Zucker gemacht. Zum Glück mochte ich nie rauchen, außer vielleicht einen Zug für ein schamanisches Ritual, ohne den trüben Rauch in meine Lungen zu inhalieren. Nachdem ich mich von meinen körperlichen Süchten befreit hatte, gereinigt durch die Neugestaltung meiner Beziehung zum Essen und durch viele schamanische Zeremonien, durch die Arbeit mit meinen Ängsten, meinen energetischen Programmierungen und meinen Schatten, wurde ich viel sensibler für alles.

Auch mein Herz hat sich geöffnet, meine LIEBE ist größer geworden, mein Sehnen intensiver. Das ist nicht immer leicht zu meistern. Der Weg, das Herz mit jedem neuen Mondzyklus mehr und mehr zu öffnen, kann sich mitunter beängstigend anfühlen.

Jeder neue Schritt bringt mehr Verletzlichkeit mit sich, die liebevoll angeschaut werden möchte. Wir können verletzt werden, und es dauert immer eine Weile, bis wir uns davon erholen.

Einige Eventveranstalter haben vielleicht bemerkt, dass, wenn wir etwas mit Herz und LIEBE auf einen Flyer für eine Veranstaltung oder einen Kurs schreiben, es weniger Resonanz geben kann, als wenn wir unsere Arbeit auf andere Weise beschreiben. Für mich bedeutet das, dass die heilende Kraft der LIEBE in der Welt nicht wirklich wahrgenommen wird. Viele haben sogar unbewusst Angst davor. Sollten nicht diejenigen, die mit energetischen, liebevollen Heilkräften geboren wurden, damit beginnen, das zu ändern?

Im Jahr 2023 habe ich die Geschichte von Ayana, einer jungen Frau, und ihrem Weg geschrieben, als sie aufgefordert wurde, einer tiefen inneren Berufung zu folgen und Zugang zu ihren verborgenen sinnlich-energetischen Heilkräften zu erhalten. Sie wurde zu einer Hohepriesterin von Sanuela, indem sie intuitiv diesem Ruf folgte und sich selbst reinigte, indem sie das, was in ihr war, enthüllte und beständig daran arbeitete.

Wie nennen wir jemanden, der LIEBE durch Präsenz und Berührung ausstrahlt und umgebende Seelen energetisch heilt und harmonisiert? Ein beschreibender Name wäre *Sinnlich-Energetische Medizinfrau* oder *-mann*. Eine poetischere Formulierung wäre *Schmetterling der reinen LIEBE*. Oder *Energetischer Herzens- und Seelenbegleiter*.

Die Essenz ihrer energetischen Arbeit lässt sich in drei Teilen beschreiben: Einfachheit, liebevolle Hingabe und das Fließenlassen des Körpers. Was einfach klingt, ist in Wirklichkeit ziemlich schwierig. Die LIEBE frei fließen zu lassen ist nicht leicht, wenn wir noch Ängste oder emotional-energetische Blockaden in uns tragen.

Die Hohepriesterinnen und Hohepriester in meinen Büchern verbinden sich gerne mit ihrer nächsten Göttin, dem Überbewusstsein ihres Planeten. In meinen Büchern ist es die Göttin Sanuela, auf der Erde nennen wir sie Gaia, Mutter Erde oder Pachamama.

Die Hohepriesterinnen und Priester von Sanuela sind nicht enthaltsam. Im Gegenteil, sie können ein kraftvoller Funke eines stabilen Netzwerks von festen Liebesbeziehungen sein. Auf diese Weise bleiben sie die meiste Zeit über in den höchstmöglichen Frequenzen der LIEBE. Das gesamte Kollektiv spürt die liebevollen Schwingungen voneinander.

Es braucht die ersten mutigen Seelen, die ihre Fähigkeit, durch liebevolle Präsenz und Berührung energetisch zu heilen, voll und ganz erkennen und dies anderen in Form eines bewussten Austauschs anbieten möchten. Dann können andere spüren, wie ausgleichend, harmonisierend und heilend die Momente mit ihnen sind.

Vielleicht siehst du mich als Zeitreisenden, der 50 Jahre in der Zukunft lebt und sich daran erinnert,

wie es ist, ein Mensch zu sein. Du hältst mich vielleicht für seltsam. Aber deine Kinder werden dir zeigen, was jetzt nötig ist. Du kannst genauso gut damit anfangen.

LIEBE, Freude und Frieden,

Größtenteils unberührt

Etwas Merkwürdiges ist mit uns geschehen. Obwohl wir soziale Wesen sind – geschaffen für Wärme und Berührung, für das beständig Angenehme eines anderen Körpers nah bei uns –, bewegen sich die meisten von uns durchs Leben wie in einem unsichtbaren Käfig.

Manchmal strecken wir die Hand nach Verbindung aus – und ziehen sie dann wieder zurück, unsicher, ob das überhaupt erlaubt ist.

Wir haben mit beeindruckender Gründlichkeit gelernt, dass Nähe zu einer von nur zwei Kategorien gehört: die flüchtige Begrüßungs- und Abschiedsumarmung, oder die feste romantische Beziehung mit Besitzansprüchen, Erwartungen und Verboten. Nichts dazwischen fühlt sich wirklich sicher an. Und so leben wir größtenteils unberührt, und größtenteils ohne zu merken, dass es auch anders sein könnte.

Wie der Käfig gebaut wurde

Das ist keine natürliche Lebensweise. Für den größten Teil der Menschheitsgeschichte lebten Menschen in kleinen, miteinander verwobenen Gemeinschaften, in denen körperliche Nähe schlicht zum Alltag gehörte: gemeinsames Schlafen, Arbeiten und Behaglichkeit. Körper waren nah beieinander. Hände ruhten aufeinander. Menschen wurden gehalten.

Dies wurde durch Macht verändert. Als religiöse Institutionen und Herrscher kontrollieren wollten, wie Menschen ihre Beziehungen und Familien gründeten, errichteten sie Mauern der Scham um körperliche Nähe. Berührung wurde entweder als heilig betrachtet – der Ehe vorbehalten und gesegnet durch die Kirche – oder gefährlich, als Bedrohung für Ordnung, Moral, Abstammung und soziale Hierarchie. Nach und nach wurden diese Einschränkungen zu Gesetzen und Gewohnheiten. Schließlich hörten wir ganz auf, sie zu hinterfragen – denn wir wuchsen innerhalb dieser rigiden Strukturen auf.

Wir haben einander in diesem Denken bestärkt. Generation für Generation hat dieselbe unausgesprochene Lektion weitergegeben: Nähe bedeutet romantisches Interesse, und Romantik bedeutet Besitz. Wer außerhalb dieser starren Definitionen berührte, wurde mit Misstrauen betrachtet – als naiv, bedürftig, unangemessen oder als Bedrohung. Das Schwarz-Weiß-Denken zementierte sich:

entweder "nur Freunde" oder "in einer Beziehung". Nichts dazwischen.

Das Sehnen, das im Schatten lebt

Und doch verschwand das Sehnen nicht. Es ging in den Untergrund.

Viele von uns tragen eine schmerzende Leere, die sie nicht benennen können. Es ist nicht einfach Einsamkeit oder Herzschmerz, sondern etwas Diffuseres. Eine Art Sehnen nach mehr Zuneigung, das wir uns ein wenig schämen zuzugeben. Wir haben längst gelernt, den Wunsch, gehalten zu werden, in etwas Akzeptableres zu übersetzen: Arbeit, Unterhaltung, das Scrollen durch soziale Medien oder den kurzen Dopaminschub einer flüchtigen Begrüßungsumarmung.

Das passiert, wenn ein grundlegendes menschliches Bedürfnis unterdrückt wird: Es verschwindet nicht einfach. Stattdessen passt es sich an und gibt vor, etwas anderes zu sein – und höhlt über Jahre hinweg still unser Gefühl von Ganzheit aus. Wir erleben es nicht als eine einzelne Wunde, sondern als ein beständiges, unterschwelliges Gefühl von Leere oder Unruhe, das wir nicht ganz erklären können.

Die Begrüßungs- und Abschiedsumarmung – dieser kurze Moment, in dem zwei Körper sich berühren – ist das letzte überlebende Fragment von etwas viel Größerem. Sie hat irgendwie jedes Verbot von Intimität überlebt. Sie ist ein Überrest,

eine schwache Erinnerung daran, was menschliche Nähe einmal war und wieder sein könnte. Die meisten Menschen merken nicht, dass sie ein Ritual vollziehen, dessen vollständige Form sie nie erlebt haben.

Warum es so schwer ist, aus dem Muster auszubrechen

Intellektuelles Verstehen all dessen verändert für sich genommen sehr wenig. Das eigentliche Problem ist ein Körperproblem, ein Problem des Nervensystems, ein Was werden sie von mir denken?-Problem.

Diese Muster sind in uns auf einer Ebene eingraviert, auf die Vernunft nur schwer Zugriff hat. Ein Mann, der in der Öffentlichkeit die Hand einer Freundin hält oder eine sehr lange Umarmung gibt – selbst ohne Streicheln –, kann sich dabei fast bedrohlich anfühlen, ausgelöst durch einen Schutzreflex, der in keinem Verhältnis zur Berührung steht. Das ist die verinnerlichte Stimme von tausend Jahren sozialer Kontrolle.

Da ist auch die Angst, missverstanden zu werden. In einer Welt, in der Berührung weitgehend sexualisiert wurde, kann eine lange Umarmung zwischen Freunden leicht fehlgedeutet werden. Menschen haben darum gelernt, sich zu schützen, indem sie innerhalb der erwarteten gesellschaftlichen Normen bleiben. Aus diesen Erwartungen auszubrechen erfordert einen Mut, den die meisten Menschen schlicht nie fähig waren zu entwickeln.

Darunter liegt etwas noch Verletzlicheres: die Angst, zu viel zu wollen, zu bedürftig zu sein und mehr zu wollen, als andere bereit sind zu geben. Und so wird das Sehnen wieder vergraben. Die Distanz bleibt gewahrt. Der Käfig bleibt intakt – und wir nennen es Respekt vor Grenzen!

Was möglich wird

Berührung war unsere erste Sprache. Lange bevor wir sprechen konnten, verstanden wir die Welt durch unsere Haut – durch das Gehaltenwerden und die Wärme eines anderen Körpers nah bei uns. Wenn wir bewusste Nähe wieder erkunden, erfinden wir nichts Neues, sondern erinnern uns schlicht an etwas Uraltes.

Stell dir zwei Freunde vor, für die sich das Händehalten in stillen gemeinsamen Momenten völlig natürlich anfühlt. Es ist nicht aufgeladen oder mit Absichten beschwert – es ist einfach eine Art, zusammen zu sein und sich tief verbunden zu fühlen. Ihre Hände tauschen nicht nur Behaglichkeit aus; sie tauschen Frequenzen aus, gleichen Energien aus und ermöglichen es den astralen Körpern, direkt miteinander zu kommunizieren – auf eine Weise, die kein noch so langes Gespräch je ganz erreichen kann. Ich nenne das die "Mini-Umarmung": eine wunderschöne und leicht umzusetzende Form der Verbindung, die die meisten von uns schlicht vergessen haben. Dabei dürfen wir sie mit den Menschen genießen, die uns wichtig sind.

Menschliche Verbindung noch schöner machen

Im Kontext des modernen Lebens ist eine lange Umarmung, die mehrere Minuten statt ein paar Sekunden dauert, bereits eine kleine Revolution.

Umarmungsmeditationen sind eine noch tiefere Erfahrung. Wir können entweder stehen oder in der Yab-Yum-Position sitzen (ein Körper ruht im Schoß des anderen und die Beine werden um dessen Taille geschlungen). Wir bringen die Oberkörper nah zusammen und atmen zwanzig oder dreißig Minuten oder länger gemeinsam durch die Herzzentren.

Es gibt kein Streicheln und keine Absicht. Nur die außerordentliche Stille zweier Seelen, die vollständig präsent miteinander sind, deren Energiezentren leise miteinander sprechen und deren Nervensysteme ein gemeinsames Gleichgewicht finden.

Das Zeitgefühl verschwindet. Gedanken werden still. Die Aura jedes Körpers dehnt sich aus und verbindet sich mit der des anderen – und schafft, was sich wie eine leuchtende Sphäre anfühlt. Dies erzeugt ein Gefühl innerer Ganzheit und das Empfinden, tief umsorgt zu sein. Es ist eine der tiefgreifendsten Heilungserfahrungen, die zwei Menschen miteinander teilen können.

Der Energieaustausch hinterlässt beide leichter, ausgeglichener und ganzheitlicher. Es gibt kein Geben und Nehmen – denn beide empfangen nur.

Ein Netzwerk aus Vertrauen und Fürsorge

Die tiefere Vision geht über einzelne Momente der Nähe hinaus, so schön diese auch sind. Stell dir vor, ein lebendiges Geflecht vertrauter Seelen zu schaffen, die einander wirklich am Herzen liegen. In einem solchen Netzwerk muss keine einzelne Beziehung alle deine Bedürfnisse erfüllen. Wenn eine Verbindung durch schwierige Zeiten geht, können andere Stabilität und Mitgefühl schenken. Die Last wird geteilt, die Energien zirkulieren, und das ganze Netzwerk der LIEBE wird stärker und belastbarer, als es irgendeine einzelne Bindung je für sich sein könnte.

Es beginnt damit, Ehrlichkeit und Präsenz zu wählen: offen zu bekunden, welche Art von Nähe du mit wem willkommen heißen möchtest. Dein stabiles Netzwerk kann langsam wachsen – wie ein Myzel-Netzwerk unter der Erde, das alles nährt, was es berührt, und nichts dafür verlangt.

Etwas, woran wir arbeiten müssen

All das lässt sich nicht dadurch erreichen, dass wir einfach beschließen, öfter zu umarmen. Wirkliche Veränderung entsteht erst, wenn sich etwas im Inneren wandelt.

Uns zu erlauben, anderen näherzukommen, verlangt von uns, uns selbst dafür zu vergeben, dass wir Bedürfnisse haben – und anderen dafür zu vergeben, dass Nähe oft schiefgelaufen ist oder als Mittel zur Kontrolle oder Manipulation benutzt

wurde. Das erfordert, dass wir uns unserer Angst vor dem Missverstandenwerden stellen, unsere Verletzlichkeit anerkennen, wenn wir uns offenbaren, und ohne Scham für das eintreten, was wir wollen.

Das Herzzentrum-Atmen ist ein einfaches, praktisches Werkzeug, das das Bewusstsein von den ängstlichen Mustern des Egos in die weitere Weisheit des Herzens verschiebt. Das macht es leichter zu vertrauen und aus dem Schwarz-Weiß-Denken auszubrechen. Vom Herzen aus sehen wir unendliche Farben.

Wir müssen auch unsere Fähigkeit zur ehrlichen Kommunikation entwickeln – so dass wir fragen können: "Wollen wir uns verbinden und Hände halten?" Oder: "Wollen wir gemeinsam eine lange Umarmung teilen?" Können wir das tun, ohne dass uns das Gewicht der Erwartung oder die Angst vor Ablehnung zurückweichen lässt, bevor die Worte überhaupt geformt sind? Diese Fähigkeit wird durch kleine, mutige Schritte erlernt. Wir brauchen dazu jene Menschen, die bereit sind, sie gemeinsam mit uns zu üben.

Auf der Finca Sanuela kannst du das lernen

All das ist leichter in einem Raum, in dem es bereits die Norm ist.

Die Finca Sanuela auf Teneriffa wird zu einem Ort, an dem Menschen, die sich nach echter Verbindung sehnen, diese in einem sicheren, begleiteten

Rahmen üben können. Es ist ein Ort der Besinnung, an dem herzzentriertes Atmen, Händehalten, Umarmungsmeditationen und ehrliche Kommunikation über Nähe einfach zum täglichen Erleben gehören. Du kannst ankommen mit dem Wissen, dass etwas fehlt, ohne es benennen zu können – und gehen, nachdem du erlebt hast, wie es sich anfühlt, bedingungslos gehalten zu werden, jemand anderen mit aufrichtiger Fürsorge zu halten und nach einer langen Umarmung mehr du selbst zu sein als bei deiner Ankunft.

Die Neue Welt, die wir aufbauen, ist eine, in der es normal ist, dass Freunde sich die Hände halten, wenn sie zusammensitzen oder spazieren gehen – und in der wirklich lange Umarmungen so selbstverständlich sind wie ein gemeinsames Mahl. Das ist eine Welt, nach der Menschen sich immer gesehnt haben. Wir wurden nur sehr lange davon überzeugt, dass es sie nicht geben kann.

Wir finden unseren Weg zurück. Ein sich öffnendes Herz nach dem anderen.

Das enthüllende Herz

1. Die stille Last der Empathin

Das Café war erfüllt vom leisen Gemurmel der Mittagsgespräche – für die meisten ein beruhigendes Geräusch, für Selena jedoch ein erstickender Lärm. Während sie ihre dampfende Tasse umklammerte, fand sie vorübergehend Erleichterung in der Wärme, die ihr half, die wirbelnde Flut unausgesprochener Emotionen zu ertragen, die sie von jedem Tisch um sich herum ausstrahlen spürte.

Zwei Tische weiter stritt sich ein junges Paar. Seine offensichtliche Eifersucht und Anspannung erzeugten eine angespannte, erstickende Atmosphäre. Unbewusst spannte Selena den Kiefer an und zog die Schultern leicht hoch, als würde sie sich auf einen physischen Zusammenstoß vorbereiten.

Sie sehnte sich danach, zu helfen. Der ihr vertraute Schmerz in der Brust war ein ständiger Begleiter und drängte sie, sich zu öffnen und die Spannungen zu lindern, die sie überall in menschlichen Beziehungen sah. Aber wie?

Ihre eigenen Erfahrungen hatten ihr eine harte Lektion erteilt: LIEBE oder auch nur Nähe führten oft zu Schmerz oder Abhängigkeit – eine Falle, vor der sie gelernt hatte, sich sorgfältig zu schützen. Ihre Erziehung hatte ihr eingebläut, diese innere Flamme der LIEBE in einer sicheren, geschlossenen Kiste aufzubewahren. Die Alternative, so hatte sie

festgestellt, war Verletzlichkeit, die zu Fehlinterpretationen einlud.

Selena nahm einen langen Schluck von ihrem schwarzen Kaffee, dessen bittere Wärme ihr vertrauten Trost spendete. Für sie war es ein kleiner Akt der Rebellion gegen die strenge Selbstverleugnung, die ihr beigebracht worden war. Es war einer ihrer "Dornen der Begierde" (*), eine vorübergehende Ablenkung von den tieferen emotionalen Leeren, mit denen sie zu kämpfen hatte.

Ihre durch die Jahre als Leistungsträgerin in der Unternehmenswelt geprägte, scharfe innere Stimme zischte: *Du fällst zurück. Du solltest inzwischen stärker sein.* Der Geist des Perfektionismus blieb bestehen und verwandelte ihre eigenen Kämpfe in einen fortwährenden Quartalsbericht des Scheiterns.

Sie blickte auf ihre Hände hinunter, die auf dem warmen Keramikbecher ruhten. Sie fühlten sich ihr fremd an, beinahe unsichtbar, und spiegelten ihre Scham über ihren Körper und ihre Verletzlichkeit wider. Das hinderte sie daran, sich wirklich darin wohlzufühlen. Ihre Bewegungen waren zögerlich, ihre Haltung verschlossen – ein unbewusstes Bemühen, sich anzupassen und keine unerwünschte Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen.

Ja, sie war eine Empathin, doch diese Sensibilität, ihre größte Gabe, war zugleich auch ihre größte Belastung. Selbst einfache Aufgaben wie das Bewegen durch eine überfüllte Straße zehrten an ihren Kräften. Deshalb suchte sie die Abgeschie-

denheit. Nicht, weil sie das Alleinsein bevorzugte, sondern weil es ihre einzige wirksame Verteidigung gegen den ständigen energetischen Input war, den sie nur schwer von ihren eigenen Emotionen unterscheiden konnte.

Die Einsamkeit war jedoch ein stummer, anhaltender Schmerz. Sie sehnte sich nach Verbindung und tiefer Verbundenheit, aber ihre Angst, den Schmerz anderer aufzunehmen und für andere "zu viel" zu sein, führte dazu, dass sie sich aufs Zuhören zurückzog. Ihre eigenen Geschichten blieben unerzählt und ihr innerer Sturm wurde unterdrückt.

In ihren stillen Momenten regte sich jedoch eine andere Art von Sehnsucht. Nicht nach den oberflächlichen Verbindungen ihres Alltags, sondern nach etwas Tieferem und Bedeutungsvollerem.

Sie hatte vage Geschichten über Energetische Herzens- und Seelenbegleiter gehört: Seelen, die allein durch ihre Anwesenheit zu heilen schienen und LIEBE jenseits der Grenzen traditioneller Beziehungen erlebten. Die Idee klang zu schön, um wahr zu sein, wie eine Fantasie. Doch sie weckte eine zögerliche Neugier in ihr, ein schwaches Flackern vor dem Hintergrund ihrer tiefen, unerklärlichen Unzufriedenheit.

Sie dachte an ihre Pinsel, die hinten in ihrem Schrank verstaut waren und Staub ansammelten. Einst hatte sie ihre innere Welt auf Leinwände gebracht: lebhafte, wirbelnde Abstraktionen, die

von der Intensität pulsierten, die sie nun unterdrückte. Doch die abweisenden Worte eines Professors – "selbstgefällig" – hatten diesen Teil von ihr zum Schweigen gebracht. Die alte Scham flüsterte ihr zu: *Wer bist du, dass du Schönheit schaffen darfst?* Ihre unausgelebte Kreativität spiegelte ihr unerfülltes Herz wider; beide sehnten sich danach, sich ohne Reue zu entfalten.

Der Lärm im Café schwoll an und verebbte wieder. Selena schloss für einen Moment die Augen und atmete tief durch, um sich zu sammeln.

Das war eine Gewohnheit, die sie sich langsam aneignete – eine stille Rebellion gegen das Chaos ihrer Gefühlswelt. Sie spürte die subtile Last ihrer unausgesprochenen Gefühle, das Gewicht all dessen, was sie zurückhielt.

Doch darunter brodelte leise, aber unbestreitbar eine Resonanz mit der Möglichkeit eines anderen Lebens, in dem ihre innere LIEBE frei fließen konnte und Verletzlichkeit nicht als Schwäche, sondern als Stärke angesehen wurde.

Es war ein leises Flüstern der Hoffnung, das auf die Verwandlung hindeutete, nach der sie sich insgeheim sehnte. Es war ein Weg, den sie noch nicht vollständig annehmen konnte, den sie aber auch nicht mehr ignorieren wollte.

...

(*) Diese "Dornen" klammern sich an Menschen und halten Begierden und körperliche Versu-

chungen aufrecht. Mehr dazu in *Befreier von verführerischen Fesseln*.

2. Die sanfte Einladung

Das Studio war nicht so, wie Selena es sich vorgestellt hatte. Es gab keine funkelnden Kristalle oder fließenden Seidenschleier, die auf andere Welten hindeuteten. Nur einen geräumigen Raum, der in sanftes, natürliches Licht getaucht war. Die Luft war erfüllt von einem subtilen Kräuterduft, der sich mit etwas Warmem und Erdigem vermischte. Ihre Knöchel waren weiß, als sie ihre Handtasche umklammerte, ihre Schultern bereits defensiv hochgezogen.

Dies war eine neue Ebene der Verletzlichkeit; sie betrat das Unbekannte, sowohl im übertragenen als auch im wörtlichen Sinne. Sie war dort, um ihre transformative, persönliche Initiationsreise zu beginnen und den persönlichen Raum eines Energetischen Herzens- und Seelenbegleiters zu betreten, nicht als Gast, sondern um selbst eine Begleiterin zu werden. Sie war entschlossen, ihre eigene Fähigkeit zur Heilung und bedingungslosen LIEBE zu entdecken.

Dann betrat Taran den Raum. Er war weder imposant noch beeindruckend, doch seine Anwesenheit erfüllte den Raum mit einer fast greifbaren Stille. Mit Mitte vierzig hatte er ein bodenständiges, gelassenes Auftreten. Seine auffällig tiefbraunen Augen strahlten eine uralte Weisheit und unerschütterliche Freundlichkeit aus, die Selenas geübte Distanziertheit irgendwie durchdrangen. Seine

großen, warmen Hände ruhten entspannt an seinen Seiten und signalisierten bereits vor seinem ersten Wort eine fürsorgliche Präsenz.

"Willkommen, Selena", sagte er mit einer Stimme, die wie Balsam für die Seele klang. Anstatt ihr die Hand zu reichen, streckte er langsam und offen seine Arme aus. "Danke, dass du gekommen bist."

Selena zögerte, ihr stockte der Atem. Ein Teil von ihr wollte sich zurückziehen. Das war er also, der Moment wahrer Intimität, den sie so sehr gefürchtet hatte. Ihr Verstand, der stets wachsame Beschützer, raste mit ängstlichen Gedanken: Was, wenn ich es vermassele? Was, wenn er etwas erwartet? Doch dann sah sie etwas in seinen Augen: eine unerschütterliche Akzeptanz, die sie vorwärts zog. Sie trat in seine Umarmung.

Es war keine schnelle, beiläufige Umarmung. Es war eine lange, bewusste Umarmung, die sogar tiefer ging als alles, was Selena mit ihrem früheren Freund erlebt hatte. Sie spürte, dass Taran nichts von ihr wollte oder erwartete, und das fühlte sich wirklich gut an. Seine Wärme umhüllte sie, beständig und beruhigend, und sie spürte, wie sich die Anspannung in ihren Schultern überraschend löste.

Als ihre Brustkörbe sich aneinanderpressten, breitete sich ein seltsames Gefühl in ihr aus. Es begann als schwaches Vibrieren in ihrem Herzen, begleitet von einer tiefen, lange unbeantworteten Sehnsucht, die sie die ganze Zeit mit sich herumgetragen hatte.

Dann breitete es sich überraschenderweise nach unten aus und erweckte eine sanfte Wärme in ihrem Schoß. Diese Energie war verwirrend – nicht bedrohlich oder explizit sexuell, aber unbestreitbar kraftvoll.

Es fühlte sich wirklich beruhigend und ausgleichend an. Es war, als würde ein verborgener Teil von ihr endlich anerkannt, ein stiller Durst gestillt. Instinktiv schloss sie die Augen und ließ das Gefühl über sich hinwegspülen: eine zwar verwirrende, aber angenehme Strömung, die sie nicht einordnen konnte. Das fühlte sich wie das Gegenteil der transaktionalen Erwartungen an, die sie so sehr fürchtete.

Nach einer Zeitspanne, die sich wie ein Augenblick und zugleich wie eine Ewigkeit anfühlte, lockerte Selena sanft ihren Griff. Er sah sie an, sein Blick war unerschütterlich und doch geduldig. "Danke", sagte sie, während sich Tränen in ihren Augen bildeten, als sie die ungewohnte Tiefe ihrer Verbindung verarbeitete.

"Bevor wir mit den Übungen beginnen, ist es wichtig, dass du dich in diesem Raum vollkommen sicher und wohl fühlst", erklärte Taran in einem klaren, ruhigen Tonfall. "Meine Absicht ist immer die bedingungslose Akzeptanz. Es steht dir jederzeit frei, Grenzen zu setzen oder zu ändern. Hier gibt es keine Erwartungen, die über dein eigenes Wohlbefinden und deine Bereitschaft zum Erkunden hinausgehen."

Er hielt inne, damit seine Worte wirken konnten. "Wir haben auch ein Sicherheitswort. Wenn du dich irgendwann unwohl fühlst oder eine Pause machen möchtest, sag einfach *Auris*. Das bedeutet: *Ich möchte jetzt gehört werden*."

Selena blinzelte. Auris. Die Klarheit war entwaffnend. Es würde keine subtilen Andeutungen, keine Ratespiele und keine stillen Kämpfe geben, wie sie es normalerweise tun würde. Diese ausdrückliche Erlaubnis und das unerschütterliche Bekenntnis zur Einwilligung waren sowohl überraschend als auch unglaublich beruhigend. Es linderte die tiefe Angst, die sie nicht bemerkt hatte – die Angst, missverstanden zu werden und dass ihr natürliches Verlangen nach Verbindung missbraucht würde.

Dies stand in krassem Gegensatz zum alten Paradigma, in dem Grenzen oft unausgesprochen waren oder missachtet wurden, insbesondere in Bezug auf Frauen und körperliche Nähe. Seine Herangehensweise musste aus früheren Herausforderungen entstanden sein, in denen ein Moment körperlichen Kontakts zu verheerenden Missverständnissen und Anschuldigungen führen konnte. Es schuf ein unbestreitbares Gefühl des Vertrauens.

Taran führte dann behutsam die erste Übung ein: "Wir beginnen mit der einfachsten spirituellen Übung der Welt: der Herzchakra-Atmung."

Er erklärte: "Stell dir vor, du atmest durch dein Herzzentrum ein und aus. Mit jedem Einatmen strömen astrale LIEBE und Licht in dich hinein. Mit

jedem Ausatmen kannst du diese LIEBE und dieses Licht mit deiner Welt teilen."

Er führte ihre Hand auf ihre Brust über ihrem Herzen – eine symbolische Geste, die ihr helfen sollte, sich besser zu konzentrieren.

Selena schloss die Augen und versuchte, sich den Vorgang vorzustellen. *LIEBE einatmen, LIEBE ausatmen.*

Ganz einfach, ja. Aber ihr Verstand rebellierte sofort. Selbstzweifel schossen ihr durch den Kopf. *Mache ich das richtig? Ist mein Herz wirklich offen? Das fühlt sich albern an. Was, wenn er meine Atmung beurteilt?*

Der Perfektionismus in ihr zischte: *Du fällst zurück. Du solltest inzwischen stärker sein.* Sie versuchte, das Gefühl zu rationalisieren und zu zwingen, doch die ängstlichen Gedanken über Intimität und Leistung blieben bestehen. Ihre Schultern verkrampften sich erneut.

Als er ihren inneren Kampf spürte, sprach Taran sanft zu ihr: "Es gibt hier kein 'richtig' oder 'falsch', Selena. Nur Beobachtung. Nur Sein. Unser Ego verkompliziert oft die Dinge, um uns vor vermeintlicher Verletzlichkeit zu schützen. Das ist in Ordnung. Bringe deine Aufmerksamkeit einfach sanft zurück zu deinem Herzen, ohne zu urteilen."

Seine Worte, direkt und doch mitfühlend, schienen ihre üblichen Abwehrmechanismen zu umgehen. Er verstand die "Kosten radikaler Verantwortung"

und wie das Ego versucht, uns sogar vor der LIEBE zu schützen.

Zaghaft holte sie Luft und versuchte, sich von ihren Gedanken zu lösen. Langsam, fast unmerklich, veränderte sich etwas. Für einen flüchtigen Moment beruhigten sich ihre rasenden Gedanken. Sie spürte einen schwachen, warmen Puls in ihrer Brust und ein subtiles inneres Leuchten. Vielleicht regte sich Luma, die innere Präsenz des Lichts und der LIEBE, als das Vertrauen begann, den Weg zu öffnen.

Sie stellte sich vor, wie das Licht nach außen strahlte – nicht nur in ihr selbst, sondern sich ausdehnte und Verbindungen nach außen schuf. Es war ein zartes, aufkeimendes Gefühl. Für einige kostbare Augenblicke erlebte und teilte sie bewusst einen sanften Strom astraler LIEBE und Licht.

Die Stille war nicht mehr bedrückend, sondern angenehm. Die Einsamkeit, die normalerweise ein anhaltender Schmerz war, ließ nach und wurde durch das zaghafte Gefühl ersetzt, wirklich gesehen und in diesem gemeinsamen energetischen Raum gehalten zu werden.

Selena verspürte einen Funken Hoffnung, ein Flüstern, dass dieser sanfte, geerdete Ansatz tatsächlich der Weg sein könnte, nach dem sie sich so sehr sehnte, damit ihre innere LIEBE frei fließen konnte.

Bei diesem Weg ging es nicht um eine gewaltsame Transformation, sondern einfach darum, sich zu

öffnen. Schritt für Schritt, bewusst und vorsichtig. Sie erkannte Tarans Fähigkeit, sie wieder mit ihrem Herzen zu verbinden und ihren Fokus innerhalb von Sekunden von einer egozentrierten Denkweise auf eine "Wir"-Perspektive zu verlagern. Diese erste sanfte Einladung hatte bereits begonnen, die festen Knoten ihres unterdrückten Selbst zu lösen.

3. Die Entfaltung der Verbindung

Mit ruhiger Stimme begann Taran den nächsten Teil ihrer Sitzung. "Lass uns weitermachen und dabei die Hände halten", schlug er vor und legte seine großen Hände offen vor sich. "Es ist eine einfache Geste, eine 'Mini-Umarmung', wie manche es nennen, aber dennoch eine tiefgreifende Möglichkeit, die energetische Verbindung zwischen uns zu spüren."

Selena zögerte und sofort füllte sich ihre innere Landschaft mit den ihr vertrauten Stimmen der Selbstzweifel. *Was würden andere denken?* Diese Geste, die normalerweise Liebenden oder den engsten Familienmitgliedern vorbehalten war, schien voller unausgesprochener sozialer Konventionen zu sein. Ihr Verstand, der stets wachsame Zensor, wollte Regeln anwenden. *Wie lange ist das akzeptabel? Was bedeutete das?* Sie spürte, wie die subtile Anspannung in ihren Kiefer zurückkehrte.

Taran spürte ihren inneren Konflikt und bot ihr seine Unterstützung an. Er streckte die Hände aus: Eine Handfläche zeigte nach oben in einer einladenden Geste, die andere nach unten, bereit zu geben. Selena reichte ihm zärtlich ihre Hände. Als sich ihre Haut berührte, spürte sie eine seltsame Wärme in ihrem Herzen aufblühen, die den Moment intimer machte, als sie erwartet hatte. Sie schloss die Augen und versuchte, sich auf die Atmung durch ihr Herz zu konzentrieren.

Allmählich verstummte das mentale Geplapper und wurde durch ein neues Gefühl ersetzt. Ein subtiles Kribbeln begann wie sanfte elektrische Ströme durch ihre Handflächen zu tanzen. Es breitete sich über ihre Arme aus und erfüllte langsam ihren ganzen Körper. Taran hatte ihr erklärt, dass dies Elys war, Funken von Energie, das Gefühl erweckter Lebendigkeit. Es war weder bedrohlich noch fordernd, sondern einfach *da*.

Dann spürte sie eine sanfte Wärme und ein leises inneres Leuchten tief in ihrer Brust, das sich ausbreitete. Luma, ihre innere Präsenz aus Licht und LIEBE, regte sich, als Vertrauen den Weg öffnete. Es fühlte sich an wie ein leises Summen, eine stille Bestätigung, dass etwas in ihr wahrgenommen, geschätzt und vorbehaltlos angenommen wurde.

Die Grenzen zwischen ihr und Taran wurden weicher und verschwammen fast, als ihre Astralkörper durch Berührung miteinander verschmolzen. Es war ein zutiefst einfacher, aber dennoch bedeutsamer Akt gemeinsamer Stille.

Als Taran ihre Hände sanft losließ, spürte Selena einen leichten Sog und eine anhaltende Wärme, die sie überraschte. Er sprach leise. "Wenn du bereit bist, gehen wir nun zur Augenmeditation über, während wir weiterhin durch unser Herzzentrum atmen." Er erklärte, dass es eine wirkungsvolle Methode sei, die eigene innere Welt zu offenbaren, wenn wir jemandem ohne Vorurteile oder Erwartungen in die Augen schauen.

Selena stockte der Atem. Das fühlte sich viel entblößender an als Händehalten. Ihre tiefsitzenden Ängste vor Unzulänglichkeit und Beurteilung flammten sofort wieder auf. Sie erinnerte sich an ihre alte Scham und ihre tief verwurzelte Angst, bloßgestellt und beurteilt zu werden.

Als Taran sie mit seinen tiefbraunen Augen ansah, wollte sie instinktiv wegsehen. Sein Blick war unerschütterlich und freundlich, aber auch so intensiv, dass sie das Gefühl hatte, er könne ihre sorgfältig aufgebauten Abwehrmechanismen durchschauen.

Was, wenn er meine Angst sieht? Was, wenn er meine Sehnsüchte verurteilt? Ihre innere Kritikerin, der Geist des Perfektionismus, zischte: *Du machst das nicht richtig. Deine Augen sind nicht entspannt genug.* Sie spürte, wie sich ein vertrauter Knoten der Anspannung in ihrem Magen zusammenzog. Für einen langen Moment verschwamm ihre Sicht, und Tränen stiegen ihr in die Augen – nicht aus Traurigkeit, sondern aus roher Verletzlichkeit, so vollständig gesehen zu werden. Sie spürte, wie sich ihre eigenen emotionalen und mentalen Schatten in seinem akzeptierenden Blick widerspiegelten.

Taran blieb still und strahlte eine ruhige, beständige Präsenz aus. Er versuchte nicht, die Situation zu retten oder sie zu etwas zu drängen, sondern hielt einfach den Raum. Durch seine unerschütterliche Akzeptanz konnte sie die unangenehmen Gefühle einfach erleben, anstatt sie zu unterdrücken.

Langsam und vorsichtig entschied Selena sich, das Unbehagen zuzulassen und im Moment zu bleiben, selbst inmitten ihrer inneren Turbulenzen. Allmählich verwandelte sich die Stille zwischen ihnen in eine ehrlichere Atmosphäre. Dank Tarans beständiger Präsenz begann Selena, ihre Reaktionen nicht mehr als Versagen zu sehen, sondern als authentische Aspekte ihrer selbst, die lediglich anerkannt werden wollten.

Nach einer Weile lenkte Taran den Fokus sanft um. "Jetzt können wir das energetische Herzchakra-Blubbern ausprobieren", sagte er leise. Er bat sie, sich seitlich hinzusetzen, und hielt dann, ohne sie zu berühren, eine Hand in geringem Abstand vor ihre Brust und die andere hinter ihren Rücken, jeweils auf Höhe ihres Herzzentrums. Dadurch entstand ein energetischer Kreislauf.

Selena schloss die Augen und konzentrierte sich auf ihre Herzatmung. Sofort spürte sie eine subtile Empfindung: eine sanfte Wärme. Dann spürte sie ein angenehmes, vibrierendes "Blubbern" in ihrer Brust, als würden winzige, sprudelnde Strömungen in ihrem Herzraum erwachen.

Es war ein unbestreitbarer, greifbarer Energiefluss, der durch seine Klarheit verblüffte. Das war nichts, was sie zu tun glaubte, sondern etwas, das sie *fühlte*. Es war ein Zustand des reinen Seins und Fließens, eine direkte Verbindung, die ihren analytischen Verstand völlig umging. Der energetische Austausch fühlte sich zutiefst harmonisch an und brachte etwas in ihr ins Gleichgewicht, von dem sie

nicht gewusst hatte, dass es außer Balance war. In diesem Moment gab es keine Scham über die Vergangenheit und keine Angst vor der Zukunft, sondern nur die Gegenwart, die sich vor ihr entfaltete. Freude. LIEBE. Frieden.

"Nun, Selena", sagte Taran sanft und brach damit das Schweigen. "Lass uns wechseln. Du bist jetzt die Gebende. Als Energetische Herzens- und Seelenbegleiterin ist es wichtig, beide Seiten dieses Austauschs zu verstehen. Spüre, wie es ist, mit dieser Energie präsent zu sein."

Selenas Augen weiteten sich leicht, dann atmete sie tief durch und erinnerte sich an seine Worte, nichts erzwingen zu wollen, sondern vielmehr zuzulassen. *Ich bin hier, um zu lernen.* Sie kniete nieder und sah Taran in die Augen. Er nickte nur, seine Augen waren warm und ermutigend.

Sie positionierte sich seitlich zu ihm, wie er es ihr gezeigt hatte, und hob langsam ihre Hände. Ihre Finger schwebten in geringer Entfernung von seiner Brust: Eine Hand spiegelte seine frühere Position über seinem Herzzentrum wider, die andere lag hinter seinem Rücken. Sie konzentrierte sich auf ihre Herzchakra-Atmung und stellte sich vor, wie LIEBE und Licht aus ihrem Herzen zu ihm flossen. Zunächst fühlte es sich wie eine bewusste Anstrengung an. Anstelle des deutlichen Brodelns, das sie zuvor erlebt hatte, spürte sie eine schwache Wärme in ihren Handflächen und eine subtile Vibration, als würde sie einen großen, leisen Motor wahrnehmen.

"Wenn du deinen Gast vorher fragst, kannst du deine Hände auch direkt auf den Körper legen", bot Taran an. "Spüre den Unterschied. Das ermöglicht eine unmittelbarere Verbindung, wenn du möchtest."

Selena zögerte. Ihn direkt zu berühren, fühlte sich wie eine andere Ebene der Intimität an, insbesondere angesichts ihrer Angst, "zu viel" zu sein, und der tief verwurzelten gesellschaftlichen Normen, die sie gerade in Bezug auf körperliche Nähe zu verlernen versuchte. Ihr schossen Sorgen über Fehlinterpretationen durch den Kopf. Was, wenn ihre fürsorgliche, weibliche Berührung missverstanden würde? Doch ihre Neugier und ihr Wunsch, diesen Heilungsweg vollständig zu verstehen, waren stärker.

Sie atmete leise aus und senkte sanft ihre Hände. Als ihre Handflächen sein schlichtes Hemd berührten, schwand die subtile Distanz zwischen ihnen. Die Veränderung war unmittelbar und tiefgreifend. Wo zuvor nur eine schwache Resonanz gewesen war, spürte sie nun eine greifbare, erdende Wärme, die durch ihre Hände und Arme strömte und ihre Brust erfüllte. Es war nicht nur das Spüren von Energie, sie konnte auch die intime Schwingung seiner Präsenz fühlen, den gleichmäßigen Puls seines Wesens.

Sie spürte eine Verbindung, die jegliches Denken umging – einen direkten, unbestreitbaren Strom gemeinsamer Energie. Es ging weniger ums *Geben*

als ums *Zusammensein*, um ein kraftvolles gemeinsames Feld, das sich zwischen ihnen bildete.

Ihre Hände fanden intuitiv behagliche und stille Orte zum Ausruhen und sie spürte eine tiefe Präsenz sowie ein stilles Verständnis zwischen ihnen. Eine grundlegende Wahrheit hallte wider: Das fühlte sich richtig, ausgewogen und zutiefst heilend für beide an. Sie erkannte, dass die räumliche Distanz, so gering sie auch gewesen sein mochte, ein direktes, intimes Gewahrsein verhindert hatte. Erst diese direkte Berührung ermöglichte einen reichhaltigen Energiefluss, den die Distanz nicht erreichen konnte. Sie verkörperte die stille Kommunikation zwischen zwei Herzchakren.

Ihre innere Kritikerin verstummte und machte einem tiefen Gefühl der Wertschätzung Platz. Dies war nicht nur eine Übung, sondern eine Offenbarung. Sie gab oder empfing nicht nur Heilung, sondern nahm auch aktiv an ihrem energetischen, ausgleichenden Fluss teil. Sie begann zu verstehen, welche immense Freude und Verantwortung damit verbunden ist, ein Kanal für reine LIEBE zu sein.

Taran seufzte leise und tief – ein Ausdruck tiefer Zufriedenheit, der die Luft um sie herum zu beruhigen schien. "Selena", murmelte er mit aufrichtiger Bewunderung in der Stimme. "Du strahlst eine solche Kraft und Energie aus. Ich spüre ein Kribbeln am ganzen Körper, und es fühlt sich wunderbar an."

Seine Worte, gesprochen mit so viel zärtlicher Ehrlichkeit, hallten tief in Selena nach. Ihre Schultern entspannten sich weiter und ihr Körper schmolz in einer neu gefundenen Leichtigkeit dahin, die sich anfühlte, als käme sie nach Hause.

Eine tiefgreifende Veränderung vollzog sich in ihrer Brust. Sie spürte, wie Luma, die innere Präsenz des Lichts und der LIEBE, lebhaft aus ihrem Herzzentrum strahlte und ihren gesamten Körper mit einem warmen, durchdringenden Glanz erfüllte. Diese strahlende Wärme breitete sich nach außen aus, verschmolz mühelos mit Tarans Energien und bildete eine subtile, leuchtende und zarte energetische Blase, die sie beide in ein gemeinsames Feld reiner, bedingungsloser LIEBE hüllte.

4. Die Reinigung des Gefäßes

Ein paar Tage später empfand Selena die ungewohnte Stille des Studios und dessen Einladung zu tiefer Verletzlichkeit nicht mehr als bedrohlich. Ihr Körper spürte noch immer ein schwaches Echo des angenehmen Gefühls ihres pulsierenden Herzchakras und Tarans akzeptierenden Blicks. Doch trotz dieser neuen Empfindungen blieben ihre vertrauten inneren Spannungen bestehen. *Was würden die anderen denken?* Der Satz, der einst wie eine einschüchternde Barriere gewirkt hatte, fühlte sich nun wie eine sanfte, aber beharrliche Erinnerung an die tief verwurzelten sozialen Normen an, die sie allmählich zu verlernen begann.

Taran, wie immer aufmerksam, schenkte ihr ein warmes Lächeln. "Selena", begann er, "unsere Verbindung neulich zeigte einen wunderschönen Fluss von Luma und Elys. Um dies zu vertiefen, lade ich dich ein, in den nächsten Wochen, Monaten und Jahren kontinuierlich Wege zu finden, um dich selbst weiter zu reinigen."

Er erklärte ihr, wie sich der innere Zustand des Körpers auf die energetische Empfindlichkeit auswirkt, und deutete vorsichtig an, dass bewusste Ernährungsentscheidungen sowie das Aufgeben bestimmter Gewohnheiten ihre Schwingungsfrequenzen erhöhen und ihre Aura reinigen könnten.

Selena verspürte ein Ziehen im Magen. Sie wusste genau, was er meinte. Seit Jahren waren Kaffee, weißes Mehl und Zucker die schnellen äußeren Annehmlichkeiten, an denen sie festhielt; sie waren die Drogen, mit denen sie ihre tieferen emotionalen Bedürfnisse befriedigte.

"Ich habe es versucht", murmelte sie mit kaum mehr als einem Flüstern, als ihr Perfektionismus wieder zum Vorschein kam.

"Es ist ... schwierig. Diese Gelüste können ziemlich hartnäckig sein."

Taran nickte mitfühlend. "Das können sie sein, Selena. Diese Dornen, wie wir sie nennen, haben tiefe Wurzeln. Sie ernähren sich von deinem Astralkörper und gehen eine sehr starke Verbindung mit deinem Ego ein. Deshalb können sie dich wütend machen oder dich gegen Veränderungen rebellieren lassen. Aber deine reine Präsenz beginnt bereits jetzt, ihren Einfluss aufzulösen. Wir werden dies mit Güte angehen, nicht mit Gewalt." Er schlug vor, dass sie sich in den nächsten Wochen überwiegend pflanzlich ernähren und ihre üblichen Ersatzbefriedigungen für LIEBE so weit wie möglich vermeiden sollte.

Am nächsten Morgen erwachte Selena mit einem vertrauten Gefühl der Leere. Es war nicht Hunger, der sie plagte, sondern das Gefühl, dass etwas fehlte. Anstelle ihres üblichen Rituals, das intensive Aroma von Kaffee und den beruhigenden Geschmack von süßem Gebäck zu genießen, trank

sie ein Glas warmes Zitronenwasser. Sofort begann ihr Verstand mit seiner vertrauten Litanei von Beschwerden und eine subtile Gereiztheit stieg in ihr auf. *Das ist doch lächerlich. Eine Tasse schadet doch nicht. Du verweigerst dir etwas.*

Die Dornen der Begierde zischten bereits und wehrten sich gegen die Veränderung. Sie erkannte das vertraute Verlangen, den Drang, nachzugeben, nur für einen Moment des vertrauten Trostes. *Du versagst schon*, flüsterte ihre innere Kritikerin. Doch sie erinnerte sich an Tarans unerschütterliche Akzeptanz, und ein kleiner, rebellischer Funke in ihr beschloss, das Gefühl einfach nur zu beobachten, ohne darauf einzugehen. Sie bemerkte auch, wie das Zitronenwasser eine subtile Wachheit in ihr hervorrief, anders als Kaffee, ausgeglichener.

Später in dieser Woche empfahl Taran längere Fastenzeiten. Er erklärte, dass diese die Wahrnehmung subtiler astraler Energien verbessern und das Herz weiter öffnen könnten. Sofort protestierte Selenas Verlangen nach Süßigkeiten. Der Gedanke, überhaupt nichts zu essen, kam ihr wie eine Selbstbestrafung vor und weckte alte Erinnerungen an strenge Selbstverleugnung aus ihrer Kindheit. Doch die Erinnerung an das sprudelnde Elys und Luma aus ihrer vorherigen Sitzung sowie das Versprechen innerer energetischer Freiheit spornten sie an.

Am Abend begann sie mit ihrem ersten 24-Stunden-Fasten. Die ersten Stunden des folgenden Morgens waren ein Kampf mit dem Willen. Ihr

Magen knurrte unaufhörlich, und ihre Gedanken schweiften von Fantasien über üppige Mahlzeiten zu scharfen Anflügen von Selbstzweifeln. Diese Gefühle kamen und gingen in Wellen und sie begann, die rohe, ursprüngliche Angst zu spüren, vor der Taran sie gewarnt hatte: die Existenzangst des ersten Chakras.

Doch im Laufe der Stunden veränderte sich etwas. Der quälende Hunger verebbte zu einem leisen Murmeln und wurde durch eine überraschende Klarheit des Geistes ersetzt. Ihre Sinne schienen geschärft: Der Duft des Regens auf der Erde vor ihrem Fenster, das subtile Spiel des Lichts auf dem Holzboden – alles fühlte sich lebendiger und präsenter an.

Ein zartes, inneres Kribbeln begann sich zu zeigen, ein schwaches Echo von Elys, auch ohne äußere Berührung. Diese subtile, aber tiefgreifende Veränderung in ihrer inneren Landschaft bot ihr einen Einblick in eine Energie, die sie zuvor noch nie bewusst gespürt hatte, nun befreit von den ständigen Anforderungen der Verdauung.

"Nun, Selena", leitete Taran sie einige Tage später sanft an, "lass uns versuchen, einige energetische Knoten und Blockaden zu lösen."

Er demonstrierte dies, indem er mit zwei Fingerspitzen seiner linken Hand leicht auf einen Bereich seines Bauches drückte, während zwei Finger seiner rechten Hand intuitiv eine andere Stelle in der Nähe auswählten. Er erklärte, dass

emotionale Spannungen oft im Körpergewebe gespeichert werden.

"Du suchst nach Stellen, die sich gut anfühlen, wenn du sie drückst und hältst. Sie geben dir ein tiefes Gefühl der Befriedigung, möglicherweise weil sie eine höhere Gewebedichte aufweisen. Dann atmest du in diesen Bereich hinein und lässt die Energie fließen, bevor du eine deiner Hände bewegst, um eine neue Stelle zu finden.

Selena saß ihm gegenüber und erkundete sanft ihren eigenen Körper. Ihre Finger fanden schnell einen empfindlichen emotionalen Knoten in ihrem Unterbauch. Als sie mit der anderen Hand eine zweite Stelle fand und sanften Druck ausübte, wobei sie sich auf ihre Herzchakra-Atmung konzentrierte, überkam sie eine Welle unerwarteter Traurigkeit. Es war ein schwaches Echo ihrer unterdrückten Verbindung zu sich selbst, die tiefe Trauer darüber, sich selbst zurückzuhalten."

Tränen stiegen ihr in die Augen – nicht vor Schmerz, sondern aus Erkenntnis und als Ausdruck einer behutsamen Befreiung. Taran hielt einfach nur den Raum. Seine Präsenz war wie ein stiller, unerschütterlicher Anker, der es den Emotionen ermöglichte, einfach da zu sein, ohne beurteilt zu werden.

"Das ist gut. Fühle es und lass es heraus", hörte sie ihn sagen. "Das gehört alles zum Prozess dazu."

Als sie fortfuhr und ihre Fingerspitzen in Richtung Brust bewegte, fand sie eine weitere empfindliche Stelle. Mit jedem bewussten Atemzug schienen sich die Knoten zu lösen und zu verflüchtigen. Sie verspürte ein warmes, sich ausbreitendes Gefühl der Wohligkeit. Ihr Energiefluss nahm zu und sie fühlte sich leichter, als würden unsichtbare Lasten dahinschmelzen.

Sie erkannte, dass ihre frühere Abhängigkeit von äußeren Annehmlichkeiten sie tatsächlich für die subtile Weisheit ihres eigenen Körpers unempfindlich gemacht hatte. Obwohl der Reinigungsprozess herausfordernd war, bot er Befreiung. Ihr einst getrübtes Gefäß fühlte sich bereits klarer an.

Als die Sitzung zu Ende ging, verspürte Selena ein tiefes Gefühl innerer Weite. Ihre Kämpfe mit ihren Gelüsten fühlten sich nicht mehr wie Niederlagen an, sondern eher wie notwendige Schritte, die den Weg für eine tiefere Verbindung zu sich selbst ebneten.

Taran öffnete seine Arme. "Sollen wir mit einer Umarmung abschließen?", fragte er. Selena trat in seine Umarmung und spürte die Bodenständigkeit seines Körpers. Als sie sich lange umarmten, verspürte sie ein Gefühl der Ganzheitlichkeit. Sie begann bewusst LIEBE durch ihr Herzzentrum ein- und auszuatmen.

Mit jedem gemeinsamen Atemzug spürte sie, wie Luma in ihrer Brust aufblühte und sich wie ein warmer Schimmer nach außen ausbreitete. Das

vertraute Kribbeln von Elys, das ihr Lebensgefühl weckte, begann durch ihren Körper zu tanzen - ein klarer, schöner Strom, der tief mit Tarans Nähe mitschwang. In dieser innigen Umarmung erlaubte sich Selena, sich in seiner Gegenwart sicher zu fühlen. Sie fühlte sich vollkommen gehalten, nicht nur körperlich, sondern auch energetisch, als ob ihr tiefstes Verlangen nach Nähe endlich ohne Vorbehalte oder Angst vor Missverständnissen erfüllt worden wäre.

Als sie sich schließlich voneinander lösten, verharrte Selena einen Moment lang, ihr Körper noch immer erfüllt vom Nachhall ihrer Vereinigung. Als sie die Augen öffnete, fühlte sie sich klarer, leichter und lebendiger. Mit den raumfüllenden Gefühlen von Luma und Elys im Herzen trat sie durch die Tür hinaus in das sanfte Abendlicht.

5. Heilende Umarmungen

"Wir haben bereits stehende Umarmungen in unseren Begrüßungs- und Verabschiedungsritualen ausprobiert", sagte Taran ein paar Tage später. "Das hat uns geholfen, uns miteinander wohlzufühlen und unseren Energiefluss zu stärken. Wenn du bereit bist für den nächsten Schritt, lass uns einige längere Umarmungsmeditationen mit verschiedenen Körperhaltungen üben. Sie fördern unterschiedliche Arten von Präsenz und Energieaustausch."

Selena fühlte sich bereit und war gespannt darauf, weiter zu erkunden. Taran bedeutete ihr, sich auf die bequeme Matte zu setzen. "Beginnen wir mit der Umarmung des Vertrauens", schlug er vor und setzte sich auf ein festes Kissen hinter ihr.

Er zeigte Selena, wie sie sich mit dem Rücken an seine Brust lehnen und sich zwischen seine Beine kuscheln konnte, um seine erdende Stabilität zu spüren. Er legte eine Hand sanft auf ihr Herz und die andere auf ihren Unterbauch. Selena schloss die Augen, entspannte ihren Rücken an seiner Brust und atmete tief ein. Sie spürte, wie sich ihr Bauch unter Tarans warmen Händen hob und senkte. Sie fühlte sich wirklich unterstützt, und ein ursprüngliches Gefühl von Sicherheit und Hingabe stieg in ihr auf, das sich zutiefst heilend anfühlte.

Die subtilen Spannungen zwischen ihrem unterdrückten Gefühl der Ganzheitlichkeit und ihrer Angst, "zu viel" zu sein, begannen sich aufzulösen. Sie fühlte sich unterstützt, als würden ihre verborgenen Lasten anerkannt und umsorgt. Seine ruhigen Hände auf ihrem Herzen und ihrem Bauch hielten einfach nur den Raum, ein Akt liebevoller Güte, der es Luma ermöglichte, sich lebhaft um sie beide herum auszudehnen. Seine Hände schufen einen Anker, der sie in einen tiefen Zustand der Selbstakzeptanz zog.

Tränen traten ihr in die Augen – nicht aus Traurigkeit, sondern als Zeichen der Befreiung, als ein sanftes Schmelzen der Körperpanzerung. In dieser Stille flüsterte sie sich selbst zu: *Ich erlaube mir, gehalten zu werden.*

Nach einer Weile bewegte Taran seinen Körper leicht. "Wenn du möchtest, können wir jetzt die Yab-Yum-Haltung ausprobieren", sagte er und half ihr, sich ihm gegenüber auf seinen Schoß zu setzen. Dabei schlang sie ihre Beine sanft um seine Taille. Das fühlte sich anders an, intimer, wie eine tiefere Verschmelzung. Nachdem sie sich in der neuen Position eingefunden hatten, konzentrierte sich Selena auf ihre Herzchakra-Atmung und atmete LIEBE und Licht ein und aus. Ihre Energiezentren, das Kreuzbein, der Bauch und das Herz, richteten sich aufeinander aus und lösten einen stillen Dialog der inneren Balance und Heilung aus.

Selena spürte, wie Elys in ihrem ganzen Körper prickelte, lebhafter als je zuvor. Sie wurde sich ihrer

vertrauensvollen Intimität bewusst und spürte eine subtile körperliche Regung in sich, eine natürliche Reaktion auf die Intensität ihrer Verbindung. Dies war sinnliches Erblühen, ein Zeichen für einen starken Energiefluss. Taran hatte ihr beigebracht, dies ohne Scham und ohne das Bedürfnis nach weiterer körperlicher Stimulation anzunehmen. Sie beobachtete es, nahm es als Teil des Energieaustauschs an und ließ die Energien zirkulieren und sich ausgleichen.

Ihre individuellen Energiefelder begannen sich zu verflechten und zu verschmelzen, ein stiller, tiefer Dialog zwischen ihren Astralkörpern. Selena verspürte ein tiefes Gefühl astraler Einheit, als ihre Chakren miteinander kommunizierten und in Einklang kamen. Schichten alter, unausgesprochener Traurigkeit schienen zu schmelzen und wurden durch tiefen inneren Frieden und Dankbarkeit ersetzt. Ihre Auren aus Yin- und Yang-Energien verschmolzen zu einer leuchtenden Blase gemeinsamen, erlebten Bewusstseins, das den Raum um sie herum erfüllte.

Es war eine zutiefst heilende Umarmung, die über das Physische hinausging und Selena ein Gefühl der Befreiung und Kraft verlieh. Als die Zeit gefühlsmäßig langsamer wurde und ihre Gedanken zur Ruhe kamen, wusste Selena, dass dies ein wichtiger Schritt auf ihrer Reise war: eine kraftvolle Erfahrung sinnlicher Freiheit in ihrer reinsten Form. Sie lernte nicht mehr nur etwas über diese Konzepte, sondern verkörperte sie und erlebte die greifbare Heilkraft der LIEBE.

6. Ängste und Verantwortung

"Gestern haben wir einen starken Rahmen für Vertrauen geschaffen. Einen Raum, in dem du dich geborgen und gesehen fühlen kannst", sagte Taran, während er Selenas Hände hielt.

"Jetzt lade ich dich ein, mit mir gemeinsam deine Ängste zu überwinden. Dazu gehört, dass du artikulierst, was dir an Intimität und daran, wirklich gesehen zu werden, Angst macht und wie deine Absichten wahrgenommen werden könnten", erklärte er mit unverwandtem Blick. "Wenn du diese Ängste laut aussprichst, beginnen sie oft, sich aufzulösen. Deine Verletzlichkeit, die lange Zeit als Schwäche angesehen wurde, wird zu deiner größten Stärke."

Selena nickte und spürte ein unerwartetes Kribbeln im Hals. Ihr Verstand, der normalerweise so gut darin war, Dinge zu analysieren und zu kategorisieren, fühlte sich plötzlich wie ein Knäuel aus Wirrwarr an. Sie dachte über ihre lebenslange Neigung nach, lieber zuzuhören als sich mitzuteilen. Es war keine dramatische Angst, sondern eine subtile und allgegenwärtige.

"Manchmal habe ich Angst, 'zu viel' zu sein", gestand sie. Die Worte klangen fremd, aber zutiefst wahr, als sie über ihre Lippen kamen.

"Ich habe so lange die unausgesprochenen Gefühle anderer gespürt und aufgenommen, dass ich zu einem stillen Behälter für ihre Erfahrungen geworden bin. Ich fürchte, wenn ich mich anderen wirklich öffnen würde, mit meiner ganzen Tiefe und meinem Bedürfnis nach Verbindung, würde ich sie überwältigen. Oder dass mein Sehnen nach Tiefe mit Bedürftigkeit verwechselt würde."

Das Geständnis fühlte sich in ihrem Bauch und ihrer Brust gut an. Eine Welle der Erleichterung überkam sie, als hätte das Aussprechen ihre Fesseln bereits gelockert. Sie erkannte, dass sie diese Angst festgehalten hatte, um ihre inneren Stürme und die intensiven Wellen ihrer LIEBE vor anderen zu schützen.

Taran hörte einfach zu. Seine ruhige, verankerte Präsenz zeigte ihr, dass ihre Wahrheit willkommen war. "Mit diesen Ängsten sind wir nie allein, wir sprechen nur normalerweise nicht darüber", sagte er.

"Und ich habe Angst, dabei zu versagen", gab sie zu und senkte den Blick auf ihre Hände. "Angst, nicht 'richtig' zu heilen oder anderen nicht das Beste bieten zu können." Ich ertappe mich dabei, wie ich meine Fortschritte messe und mich frage, ob ich die richtigen Meilensteine erreiche. Was, wenn ich selbst nach all dieser Arbeit nicht vollständig ... nun ja, authentisches Mitgefühl, Präsenz und Urteilsfreiheit verkörpere?"

Selena hielt inne und spürte eine subtile Veränderung in sich. Eine Lockerung um ihr Herz herum. Ihre einst bedrohlichen und erdrückenden Ängste schienen bereits zu schrumpfen und waren nun eher wie durchsichtige Schleier.

Taran lächelte nur. "Danke, dass du mir das erzählt hast", sagte er.

"Ich glaube, im Herzen gibt es keine Meilensteine", sinnierte sie. "Nur Präsenz."

"Du hast recht", bestätigte Taran und sah ihr tief in die Augen. "Und diese Wahrheiten auszusprechen, genau die Ängste anzuerkennen, die dich zurückgehalten haben – das ist dein Erfolg. Du hast bereits etwas befreit, indem du es einfach anerkannt hast."

"Dies", fuhr Taran fort, "führt uns direkt zum Konzept der radikalen emotionalen Verantwortung. Als Empath spürst du die Emotionen und Konflikte anderer ganz natürlich in deinem eigenen Körper.

Die Weisheit dieses Weges lehrt uns, dass jede Energie, die du in dir wahrnimmst, zu *deinem* persönlichen Prozess wird. Diese Energie wäre nicht zu dir gekommen, wenn du nicht über alle notwendigen Werkzeuge und Kräfte verfügen würdest, um sie in dir selbst zu heilen."

Selenas Augen weiteten sich, als ihr eine neue Erkenntnis dämmerte. Es ging nicht darum, einen Schutzschild gegen den Schmerz anderer aufzu-

bauen oder ihn in anderen zu transformieren, sondern in sich selbst.

"Indem du diese Energien in dir reinigst und transformierst", betonte Taran, "hilfst du gleichzeitig der anderen Seele. Im Gegenzug gewinnst du mehr Kraft, Mut und Stärke für deine eigene Reise. Es ist eine Win-Win-Situation, eine Art Alchemie der Verbundenheit."

Für Selena war diese Denkweise revolutionär. Früher hatte sie ihr Einfühlungsvermögen als belastende Bürde empfunden und versucht, sich durch höfliche Distanziertheit und Schweigen davon zu befreien. Nun sah sie darin jedoch ein wirkungsvolles Mittel zur Heilung. Diese Veränderung befreite sie von ihrem persönlichen Kampf und führte sie zu einem Akt der gemeinsamen schöpferischen Befreiung. Sie musste sich nicht mehr schützen, sondern wurde selbst zu einer Quelle der Heilung, indem sie ihre Menschlichkeit mit all ihren Ängsten, Verletzlichkeiten und ihrer immensen Liebesfähigkeit einfach annahm.

7. Bedingungsloses Annehmen

Die inneren Bedenken, die Selena empfunden hatte, waren einer ruhigen Zuversicht gewichen, und ihr Blick strahlte eine neu gewonnene Offenheit aus. Tarans Augen trafen ihre und strahlten unerschütterliche Akzeptanz aus. Er wusste, dass der nächste Schritt eine Verletzlichkeit erfordern würde, die sie sich selbst nie wirklich erlaubt hatte.

"Wenn du möchtest und dich dabei wohlfühlst, könnten wir die bewusste Umarmung erkunden, während wir 'völlig frei' sind, also ohne Kleidung."

Er erklärte, dass nur einer von ihnen unbekleidet sein würde, während der andere leicht bekleidet bliebe. Dies würde eine Atmosphäre des Vertrauens und der Sicherheit schaffen, ohne dass etwas anderes als eine Umarmung erwartet würde. "Wenn wir es richtig machen, kann es die Heilung tiefsitzender Scham erleichtern und zu vollständiger Akzeptanz führen. Es geht hier nicht um Leistung oder das Streben nach Vergnügen, sondern darum, Schichten der Konditionierung loszulassen und ungefilterte göttliche LIEBE durch uns fließen zu lassen."

Selena nickte. Ihr Verstand, der normalerweise so eifrig darauf bedacht war, alles zu intellektualisieren und zu analysieren, fühlte sich seltsam ruhig an.

Taran legte eine warme Hand auf ihren Arm. "Denk daran, Zustimmung ist immer ein fortlaufender Prozess." Er hielt inne, damit seine Worte wirken konnten. "Wenn dir irgendetwas unangenehm ist, sag einfach unser Sicherheitswort: Auris. Dann wird sofort alles angehalten, ohne wenn und aber."

"Ich bin bereit", sagte Selena, während ihr Herz wie eine Trommel pochte. Sie wollte diejenige sein, die vollkommen frei war. Ihre sonst so ruhigen Finger zitterten leicht, als sie ihre Tunika aufknöpfte. Jeder Knopf war ein kleiner Akt mutiger Verletzlichkeit. Jede Bewegung fühlte sich wie ein Akt der Rebellion gegen ein Leben voller tief verwurzelter Beschämung und der Angst, bloßgestellt, beurteilt oder zum Vergnügen objektiviert zu werden.

Als der Stoff zu Boden fiel, überkam sie eine kleine Welle roher Scham, heiß und prickelnd. Sie fühlte sich intensiv entblößt, doch Tarans Blick blieb sanft und akzeptierend, völlig frei von Urteilen. Er *sah* sie einfach, hielt Raum, ohne interpretieren zu müssen. Damit schuf er eine Atmosphäre, in der Selena ihren Weg zur Reinheit und vollkommenen Ehrlichkeit gegenüber sich selbst gehen konnte.

Er setzte sich ihr gegenüber auf ein festes Kissen auf der Matte und zog sein Hemd aus. Er streckte die Arme aus und lud sie ein, sich in die bereits geübte Yab-Yum-Haltung zu begeben. Selena kuschelte sich in Tarans Schoß und schlang ihre Beine um seine Taille. Als sie sich niederließ und ihm ihr ganzes Gewicht anvertraute, flammte ihr

innerer Kritiker wieder auf: *Ist das zu viel ...?* Doch als Tarans Arme sich um ihre Taille legten, nicht um sie zu streicheln, sondern einfach, um sie sicher und zart zu halten, strahlte er ein solches Gefühl von bodenständiger Sicherheit aus, dass sie sich ganz der Schönheit ihrer gemeinsamen Nähe hingab.

"Atme ...", murmelte er. "Atme in dein Herz hinein. Lass deinen Körper sich daran erinnern, dass es sicher ist, jemandem nah zu sein, ohne etwas tun zu müssen."

Selena schloss die Augen und konzentrierte sich auf ihre Herzchakra-Atmung. Sie atmete LIEBE und Licht ein und alte Scham aus. Flüsternd sagte sie: "Ich erlaube mir, gehalten zu werden, loszulassen und mich hinzugeben", und gab sich selbst die Erlaubnis zu vertrauen, trotz des Widerstands, der oft in ihr aufkam.

Langsam verwandelte sich die Hitze der Verlegenheit in eine subtile Wärme und ein Gefühl von Luma breitete sich in ihrem Inneren aus. Ihr Körper begann, sich zu entspannen, und ihre Schutzpanzerung schmolz dahin. Sie fühlte sich vollkommen akzeptiert und von Geborgenheit umgeben. Das war eine wahre Medizin für ihre verinnerlichte Ablehnung.

Dann durchströmte sie ein unerwartet intensives Gefühl. Eine Wärme und ein prickelndes Lebensgefühl brodelten in ihrem Becken und Bauch,

wirbelten in ihrem Unterleib und breiteten sich wie feine Lichtstrahlen nach oben aus.

"Ich spüre Elys ...", flüsterte sie.

Sie verstand zutiefst, dass dies ihr sinnliches Erblühen war, eine natürliche Reaktion auf Nähe und Berührung, die nicht unterdrückt oder beschämt werden sollte. Lange Zeit war ihr Körper eine Quelle versteckter Scham und Angst gewesen, doch nun reagierte er mit lebhafter, ungezwungener Freude. Ein leichtes Erröten überzog ihre Wangen, doch dieses Mal fühlte es sich eher wie ein Anflug von Kraft als von Verlegenheit an.

Die alte Panik versuchte sich wieder einzuschleichen. *Ist das ... sexuell? Was denkt er? Mache ich ihm Hoffnungen?* Doch Tarans Umarmung blieb fest und unverändert, er hielt einfach nur den energetischen Raum. Keine Bewegung, keine Verführung. Er summte leise eine einzige, langgezogene Note, eine tiefe Schwingung, die bis in ihre Knochen zu dringen schien. Diese Erfahrung vertiefte und harmonisierte die Resonanz zwischen ihnen.

"Das ist ein starker Energiefluss, Selena", murmelte Taran. "Es ist ein Zeichen deines Vertrauens und deiner erwachenden Lebenskraft. Erlaube dir einfach, es zu spüren und zu schätzen. Du kannst es nutzen, um deine Kundalini zu aktivieren, wenn du möchtest."

Als Selena sich darauf konzentrierte, die Energie intuitiv zirkulieren zu lassen, und sich vorstellte,

wie sie von ihrem Kreuzbein durch ihren Unterleib nach oben in ihr Herz strömte, dämmerte ihr eine neue Erkenntnis. Elys war nichts Separates, das es einzudämmen galt, sondern reine, lebendige Energie, ein Teil ihres gesamten Wesens. Es fühlte sich an, als würden ihre Zellen vor Licht vibrieren und sich ein kristalliner Glanz in ihrem Astralkörper manifestieren.

Für einen flüchtigen Moment sah sie die Energieströme als wirbelnde, lebendige Abstraktionen, ähnlich den Bildern, die sie früher gemalt hatte. Die verborgene Künstlerin in ihr fand durch ihren eigenen erwachten Körper Ausdruck. Das war ihre Wahrheit: authentisch und frei fließend.

Sie erkannte die heilige Grenze. Die kraftvolle Energie, die zwischen ihnen vibrierte, wurde durch die Begrenzungen seiner Kleidung sogar noch verstärkt. Das Verlangen entlud sich nicht in einem Kurzschluss, sondern verwandelte sich in einen sich selbst erhaltenden Strom astraler Einheit, der den Raum zwischen ihnen wie eine strahlende Kugel erfüllte.

Als Taran sich leicht bewegte und damit das Ende der Umarmungsmeditation signalisierte, fühlte sich Selena so leicht wie schon lange nicht mehr. Ihr Körper fühlte sich nicht mehr wie ein Käfig an, sondern wie ein Kanal für grenzenlose Energie und LIEBE. Sie fühlte sich befreit und gestärkt. Sie sah Taran an, ihre Augen voller Tränen aus tiefer Dankbarkeit.

"Danke", flüsterte sie, und er bedankte sich ebenfalls bei ihr. Sie spürte, wie ein tiefes Gefühl der Selbstliebe jede Zelle ihres Wesens durchdrang und ihr Fundament in Richtung LIEBE verschob. Die alten Muster von Scham und Angst wurden neu geschrieben und lösten sich im Licht der radikalen Selbstakzeptanz auf. Selena hatte nicht nur eine Angst überwunden, sondern sie verwandelt. Sie hatte die sinnliche Freiheit angenommen, die damit einherging, ihre Wahrheit voll und ganz zu leben. Ihre Reise zur Energetischen Herzens- und Seelenbegleiterin hatte nun wirklich begonnen.

8. Der unendliche Strom der LIEBE

Die "Vollkommen-frei"-Offenbarung war nicht nur eine Übung in Verletzlichkeit gewesen, sondern hatte eine tiefgreifende Veränderung im Innersten von Selena ausgelöst. Ihr Körper vibrierte vor Lebendigkeit, und die Stimme ihrer inneren Kritikerin hatte sich endlich in eine stille Kraft verwandelt.

Selenas intuitive Wahrnehmungsfähigkeiten schärften sich zu einer klaren, mitfühlenden Linse. Sie spürte die subtilen Veränderungen in Tarans Aura und konnte seine Bewegungen und Absichten vorhersagen, noch bevor er etwas sagte. Unter der Oberfläche der Worte entfaltete sich ein stiller Dialog.

"Selena", begann Taran, "ich spüre, dass dein Gefäß immer reiner wird. Dein Licht strahlt. Wenn du möchtest, können wir weitere Wege erkunden, wie göttliche LIEBE durch dich fließen und anderen dienen kann." Er ging zu einer kleinen Holzkiste, die nach getrockneten Kräutern duftete. Selenas Herz erfüllte sich mit Neugier. Sie erinnerte sich daran, dass Taran zuvor einige alte energetische Heilpraktiken erwähnt hatte.

"Betrachte die traditionelle Salbungszeremonie eher als eine Möglichkeit, Energieblockaden und emotionale Spannungen zu lösen, als eine Massage", erklärte Taran, während er eine kleine

Flasche mit Kräuteröl in die Hand nahm. "Diese Erfahrung kann eine tiefe innere Öffnung des Herzens bewirken und die Energien dorthin fließen lassen, wo sie am meisten gebraucht werden."

Er bat Selena, sich auf eine bequeme Matte zu legen. Während sie sich entspannte, erwärmte er einige Tropfen Aromaöl zwischen seinen Handflächen. Er legte eine Hand auf ihr Herz und die andere auf ihren Unterbauch. Dann leitete er sie an, tief zu atmen, und passte seinen Atem an ihren gleichmäßigen Rhythmus an.

Taran erklärte, dass sich Energiewellen automatisch von den Händen ausbreiten und tief in den Energiekörper eindringen können, um dort alle verbleibenden emotionalen Spannungen und Blockaden aufzulösen. Er beschrieb, wie er ein Gefühl der beständigen Sicherheit auszustrahlen versuchte und betonte, dass es bei dieser Praxis nicht darum ginge, irgendetwas zu reparieren. Er sprach von der subtilen Aufwallung von Elys, jenem sinnlichen Erblühen, das entweder im Sakralbereich oder im ganzen Körper beginnen könne, wie funkelndes Sternenlicht unter der Haut. Er merkte an, dass alte Programmierungen wie die tief verwurzelte Angst vor Entblößung, Bewertung oder Objektivierung zum Vergnügen erneut auftauchen könnten. Die heilige Absicht der Salbung halte jedoch die Empfindung rein: eine Lebendigkeit, die das gesamte Wesen durchströmt.

"Lass es einfach zirkulieren", murmelte Taran und zeigte, wie der starke energetische Fluss der

Lebenskraft ins Herzzentrum geleitet werden kann. Dort verwandelt er sich in Luma, wodurch ein Gefühl entsteht, als würden die Zellen mit Licht vibrieren. Er vermittelte, wie sich der Empfänger vollkommen akzeptiert und von Zärtlichkeit umgeben fühlen kann, während er das Aufblühen und Strahlen als willkommene Bestätigung der Fähigkeit des Körpers zur LIEBE erlebt.

Selena nahm jedes Detail sorgfältig auf, da sie wusste, dass sie diese tiefgreifende Erfahrung bald anderen anbieten würde. Anschließend übte sie die Salbung an Taran, der ihr mit subtilen Hinweisen und Rückmeldungen half, den Ablauf und die Absicht der Zeremonie zu verinnerlichen.

Als Nächstes stellte Taran das Lichtmalen vor. "Bei dieser Praxis geht es darum, ohne körperliche Berührung Wohlgefühl und energetische Bewegung zu erzeugen. Dabei kommt es nur auf die Absicht und die feinstoffliche Energie an."

Er bat Selena, als Erste die "Malerin" zu sein. Zögernd formte sie mit Zeige- und Mittelfinger einen imaginären Pinsel und hielt ihn knapp über Tarans Körper. Er schloss die Augen und atmete ruhig.

Selena ließ ihrer verborgenden künstlerischen Ader freien Lauf und begann, unsichtbare Kreise um Tarans Brust, Bauch und Hüften zu zeichnen. Dabei achtete sie auf subtile energetische Reaktionen. Zu ihrer Überraschung begann Taran leise zu seufzen.

Sie spürte ein Kribbeln in ihrem eigenen Körper – eine greifbare Lektion in gemeinsamer Energie.

Das Elys, das sie zuvor in sich selbst gespürt hatte, fühlte sich nun wie ein gemeinsamer Strom an, ein spielerischer Tanz zwischen ihnen. Als sie ihren imaginären Pinsel in Richtung seiner Oberschenkel bewegte, entfuhr ihm ein tiefes, zufriedenes Stöhnen. Es war eine tiefgreifende Offenbarung: Wonne konnte über die körperliche Berührung hinaus erfahren werden.

"Jetzt wechseln wir", schlug Taran vor. Als er zum "Maler" wurde und seine Finger knapp über ihrer Haut schwebten, schloss Selena die Augen. Sie spürte, wie sich Energien subtil bewegten, und dann durchströmte sie eine Welle von reinem, köstlichem Elys. Sein "Pinsel" schien intuitiv jeden schlummernden Energiepfad zu finden und löste einen Sturm aus Kribbeln und Wellen aus. Mit jedem unsichtbaren Strich wurde das alte Drehbuch der Scham neu geschrieben. Sie wurde zu purer Sinnesempfindung, zu einer Leinwand erweckter Lebendigkeit.

Später, als sie sich gegenüber saßen und an warmem Kräutertee nippten, lenkte Taran das Gespräch auf das umfassendere Konzept der Verbundenheit. "Deine Reise wird dich wahrscheinlich früher oder später zu einem neuen Verständnis von LIEBE führen", sagte er. Einem Konzept, das über die Grenzen einzelner Bindungen hinausgeht und Liebesbeziehungen als Netzwerk begreift.

Selena blinzelte. Das Konzept kam ihr immer noch wie eine radikale Abkehr von ihrer Erziehung in der Gesellschaft vor. Diese hatte ihr beigebracht, ihre Flamme der LIEBE in einer kleinen Schachtel zu bewahren und sie nur mit einem einzigen Menschen zu teilen.

"Ich bin mir nicht sicher, ob ich das verstehe", gab sie zu, wobei ihre frühere Angst vor emotionalen Verstrickungen noch immer schwach nachhallte. "Es scheint ... komplex zu sein. Und was ist mit Verbindlichkeit? Und was ist mit Eifersucht?"

Taran nickte. "In den Geschichten von Sanuela leben die Hohepriesterinnen oft in stabilen Netzwerken liebevoller Beziehungen", erklärte er. "Das ist keine 'freie LIEBE', sondern eher eine engagierte, liebevolle Freiheit. Es geht darum, zu erkennen, dass LIEBE eine reichhaltige Ressource ist und nichts Knappes, das man aus Angst horten muss. Es bedeutet, die Vorstellung zu überwinden, dass man nur einen Partner vollständig lieben kann, und die Fülle anzunehmen, die vielfältige, tiefe und stabile Verbindungen mit sich bringen können."

Er sprach über Mondliebesbeziehungen, in denen Seelen enge Freunde sein können, die sich an den Händen halten und kuscheln, jedoch nur einmal pro Mondzyklus eine tiefere Intimität erleben. Er erklärte auch das Konzept der "verehrenden Anhänger", die eine bestimmte Zeit damit verbringen, sich gegenseitig zu erkunden und eine Verbindung zueinander aufzubauen.

"Diese Bindungen werden mit klar definierten Erlaubnissen und Grenzen sowie der fortwährenden Zustimmung aller Beteiligten eingegangen", betonte Taran. "Das gewährleistet Sicherheit, Stabilität und gegenseitigen Respekt und löst gleichzeitig die alten Paradigmen sexueller Erwartungen auf."

"Oft", fuhr er fort, "entsteht die Intensität aus dem *Beinahe* oder dem *Noch-Nicht*. Das Verlangen kann sich in einen sich selbst tragenden Strom verwandeln, der verstärkt wird, anstatt sich aufzulösen. Es ist eine Entscheidung, die Erlaubnisse und Grenzen zu respektieren und gleichzeitig Energien zirkulieren zu lassen, anstatt sie immer wieder zu entladen."

Selena dachte darüber nach. Ihre eigenen jüngsten Erfahrungen hatten ihr die tiefgreifende Wahrheit dieser Aussage vor Augen geführt. Während der gemeinsamen Umarmungsmeditationen, sowohl bekleidet als auch unbekleidet, hatte das intensive Elys und Luma nicht zu körperlicher Entladung geführt. Allerdings war der energetische Strom weitaus intensiver und kraftvoller gewesen als alles, was sie zuvor erlebt hatte. Die Idee, Begehren und Sehnen in nährende, sich selbst tragende Energien umzuwandeln, war revolutionär.

Dann sprach Taran über die Herausforderung, dass Gäste einen Liebesentzug empfinden könnten. "Als Begleiterin wirst du auf Seelen treffen, die einen Verlust erlebt haben, etwa durch eine Trennung oder das Fehlen wichtiger Beziehungen. Manche

Gäste sind vielleicht ausgehungert nach tiefer LIEBE. Wenn du ihnen diese LIEBE gibst, sei es auch nur für eine Sitzung, können sie im Anschluss ein plötzliches Gefühl des Verlusts verspüren. Das kann intensive Reaktionen wie Trauer, Verletzlichkeit und sogar Wut auslösen. Ihr Verstand und ihr Ego werden versuchen, sie zu schützen. In manchen Fällen richten sie diese Wut vielleicht gegen dich, weil es einfacher ist, als sich den eigenen Schmerzen und Verletzlichkeiten zu stellen.

Der Schlüssel liegt darin, ihnen zu vermitteln, dass LIEBE immer aus dem Inneren kommt und nicht aus äußeren Projektionen. Sie können ihre innere Verbindung durch Meditation oder durch Aufenthalte in der Natur stärken. Alternativ kannst du sie dazu inspirieren, einen liebevollen Gefährten zu finden, der ihre Hand hält und mit ihnen das Gefühl der Einheit teilt. Jede Verbindung ist einzigartig. Ein Weg, einen Zustand erhöhter Frequenz aufrechtzuerhalten, besteht darin, die Menschen um uns herum anzunehmen und uns mit ihnen zu verbinden."

Er erklärte, wie die Annahme dieser Konzepte uns von Abhängigkeiten befreien könnte, und zeigte, dass LIEBE nicht etwas ist, das gegeben oder genommen wird, sondern vielmehr eine allgegenwärtige Kraft, auf die wir zugreifen, die wir weitergeben und teilen können.

Als die Sitzung zu Ende war, verspürte Selena ein tiefes Gefühl der Erweiterung. Der Käfig

unterdrückter LIEBE, der sie einst geprägt hatte, löste sich auf – nicht nur im übertragenen, sondern auch im wörtlichen Sinne. Sie erkannte, dass ihr eigenes inneres Licht stark genug war, um all ihre Schatten zu vertreiben. Ihre empathische Gabe, die einst eine Last gewesen war, wurde nun zu ihrem größten Werkzeug für Verbindung, Ausgeglichenheit und Heilung.

Als Selena unter dem Abendhimmel nach Hause ging, spürte sie den sanften Puls von Luma in ihrer Brust. Die Stadt erschien ihr nicht mehr wie ein Durcheinander unzusammenhängender Energien, sondern wie ein lebendiges Mosaik aus Seelen. Jede von ihnen trug ihr eigenes Gewicht und ihr eigenes Sehnen und war fähig zu lieben.

Sie hielt an einer Parkbank inne, auf der eine ältere Frau allein saß, die Schultern vor stiller Trauer gebeugt. Ohne zu zögern setzte sich Selena neben sie und bot ihr mehr ihre Anwesenheit als Worte an. Sie atmete Licht ein und LIEBE aus, und nach einem Moment entspannten sich die angespannten Finger der Frau ein wenig. Es war ein stiller Austausch, ein gemeinsamer Moment der Anerkennung.

Das war die Medizin. Nicht in großen Gesten, sondern in der Bereitschaft, dem Schmerz eines anderen mit offenem Herzen zu begegnen. Nicht indem sie etwas reparierte, sondern indem sie einfach da war.

Und so ging Selena weiter, wohl wissend, dass ihre Reise gerade erst begonnen hatte. Nicht als perfekte Begleiterin, sondern als Mensch, der gelernt hatte, die LIEBE durch sich hindurchfließen zu lassen - einen Atemzug, eine Berührung und einen gemeinsamen Moment der Stille nach dem anderen.

Nahrung für den Geist

1. Angst vor LIEBE

"LIEBE verleiht Flügel, aber LIEBE verletzt nicht, macht nicht klein, schlägt nicht, lügt nicht, betrügt nicht."

Oc Éane schreibt, dass LIEBE nicht weh tut. In meinem persönlichen Universum spüre ich, dass dies wahr ist, wenn wir lernen innerlich zu vertrauen. Verletzungen können entstehen, wenn unsere emotional programmierten Muster und Komfortzonen in Bezug auf LIEBE und Nähe gestört werden. Unsere Verletzungen können auch Symptome eines emotionalen Wachstumsschmerzes sein. Und manchmal müssen karmische Schulden beglichen werden, ohne dass wir uns dessen bewusst sind.

Wenn wir darauf vertrauen können, dass die LIEBE selbst nicht weh tut, was in aller Welt hält uns dann davon ab, rein und vollständig zu lieben, in einem ständigen Energiefluss hoher Liebesfrequenzen zu leben und dies mit mehr Seelen um uns herum zu teilen?

Wir sind es gewohnt, unsere Flamme der LIEBE in einer sehr kleinen Box zu halten. Da wir in einer Welt aufgewachsen sind, in der LIEBE, Zuneigung und Nähe nur innerhalb der Familie und zwischen meist geschlossenen Beziehungen akzeptiert wurden, fühlt sich das vielleicht sicher und vertraut an.

Aufgrund unseres übertriebenen Sicherheitsdenkens in vielen Lebensbereichen sind wir es gewohnt, eine scharfe Grenze zwischen "romantischen Beziehungen" und "Freundschaften" zu ziehen. In den meisten unserer Kulturen sind wir es nicht gewohnt, mit anderen

Menschen, die wir mögen, die Hand zu halten, wenn wir nicht in einer Beziehung sind. Oder eine liebevolle Umarmung, die länger als ein paar Sekunden dauert? Was würden die anderen denken?

Abgesehen davon, dass wir mehr über die Sorgen, Ängste, Gedanken und Gefühle anderer Menschen nachdenken als über unsere eigenen, ist unsere Gedankenmaschine auch mit Programmen aus der Vergangenheit gefüllt. Was ist, wenn sich die andere Seele nach dem Händehalten und Umarmen verliebt und mehr will? Und wenn wir uns selbst verlieben?

Warum nennen wir es im Englischen "falling in love", wenn es doch eine erhebende, berauschende und wunderbare Hochfrequenzerfahrung ist? Das Fallen der Energien und Frequenzen geschieht nur, wenn unsere LIEBE durch geschlossene Türen und Fenster in der anderen Seele abgeschirmt oder zurückgewiesen wird. Es kann auch passieren, wenn wir uns für andere aufgeben, ohne die LIEBE zu uns selbst zu respektieren. In diesem Fall sind wir es, die sich selbst Türen und Fenster verschließen.

Die Hohepriesterinnen und Hohepriester von Sanuela leben oft in einem stabilen Netz von Liebesbeziehungen, das auch aus einer oder mehreren Mondliebesbeziehungen mit einer sinnlichen Liebeszeremonie pro Mondzyklus bestehen kann. Mehr dazu im Kapitel "Näher zusammenkommen".

Gibt uns unsere Komfortzone Sicherheit? Nun, die meisten Beziehungen enden nach einer gewissen Zeit, also gibt es da nicht viel Sicherheit. Wenn wir uns anderen verschließen, bringt das eine ganze Reihe von Schattenseiten mit sich: Eifersucht, Betrug, Misstrauen,

Wut, Angst, ... In einem solchen Klima ist es sehr schwer, LIEBE zu empfinden, und sehr leicht, wieder und wieder traumatisiert zu werden.

Der Zweck unserer strengen Beziehungsgesetze besteht darin, uns zu ermöglichen, unser natürliches menschliches Bedürfnis nach Nähe und LIEBE auf sichere Weise zu erfüllen. Also schränken wir unsere LIEBE ein, um uns in der LIEBE sicher zu fühlen.

Was wäre, wenn wir uns erlauben würden, die Türen des geistigen Käfigs zu öffnen, den wir für uns selbst gebaut haben? Vielleicht ist ein stabiles Beziehungsnetz ein besserer Weg, wo auch eine Trennung uns nicht so traumatisieren würde, wenn wir andere liebevolle und nahe Seelen um uns haben, die mit uns den Verlust ausgleichen können.

Das bedeutet nicht, dass wir andere benutzen können, um vor der inneren Verarbeitung von Schmerz und Vergebung, die wir brauchen, zu fliehen. Aber es bedeutet, dass wir nicht vom Fluss der LIEBE abgeschnitten sind. Denn das ist es, was immer am meisten schmerzt. Wir sind Menschen und Menschen leiden oder sterben sogar ohne LIEBE.

Unsere Beziehungen in vernünftigen und sicheren kleinen Schritten zu öffnen, ist nur eine Möglichkeit, mehr liebevolle Heilungsenergien in unserem Leben zu teilen. Die andere Möglichkeit besteht darin, dies durch jemanden zu erfahren, der es sich zur Lebensaufgabe gemacht hat, aus dem Herzzentrum heraus zu leben und zu atmen. Wir können sie Engelmenschen, Hohepriesterinnen und Hohepriester, heilige Marias oder Energetische Herzens- und Seelenbegleiter nennen, oder wir können sie als diejenigen beschreiben, die sich

beständig von inneren Schatten, Ängsten und Abhängigkeiten reinigen, um ihre hohen Liebesfrequenzen mit anderen zu teilen.

Wie tief und weit kann unsere LIEBE wachsen, wenn wir es zulassen? Wie kraftvoll kann unsere Heilung für uns selbst und andere werden, wenn wir eine strahlende, fließende LIEBE haben, die zehnmal oder mehr über unsere gegenwärtige Vorstellungskraft hinausgeht? Es gibt keine Grenzen für die LIEBE, es sei denn, wir setzen sie uns selbst.

Einer der ersten wichtigen Schritte ist das Vertrauen in das segensreiche Universum, das Gaia uns anbietet (*). Wenn wir uns selbst und unserer Umgebung vertrauen, erschaffen wir uns unseren eigenen inneren geschützten Raum, wohin wir auch gehen.

Der zweite wichtige Schritt besteht darin, diesen sicheren Raum für die andere Seele zu bewahren. Bei den reinen Liebesgaben der Hohepriesterinnen und Hohepriester von Sanuela gibt es keine weiteren körperlichen Handlungen, die sinnliche oder sexuelle Aktivitäten fördern. Es herrscht völlige Stille und Gewahrsein im gegenseitigen Fühlen, Sehen und Halten.

...

(*) Siehe *Vorwort: Meinem freundlichen Universum vertrauen* in *Menschliche Begegnung*.

2. LIEBE spüren

Herzchakra-Atmung ist die einfachste spirituelle Übung der Welt. Die Figuren der Bücher über Sanuela werden gebeten, sie immer dann zu praktizieren, wenn sie sich in der Nähe der Hohepriesterin Ayana befinden, um sich daran zu erinnern, immer im Herzen zu bleiben. Das Zentrieren der Aufmerksamkeit im Herzen mit Hilfe unseres Atems ist ein sehr praktischer Weg, LIEBE bewusst zu spüren.

Was das Einfachste sein sollte, ist für uns oft das Schwierigste. Die Öffnung unseres Herzens wird oft stark behindert durch eine Mischung aus unverarbeitetem Schmerz vergangener Traumata und den Regeln der LIEBE, die wir uns selbst auferlegt haben, um "sicher" zu bleiben.

Wir müssen uns stark genug fühlen, alles loszulassen. LIEBE kann nur nach diesem bewussten Ausatmen gefühlt werden, wenn wir den starken Griff loslassen, den unser schützendes Ego aufgebaut hat.

Außer in das Herzchakra zu atmen oder die Hand darüber zu legen, um sich mit ihm zu verbinden, und eventuell die Hand der anderen Seele zu halten, gibt es keine weiteren Techniken zu erlernen oder zu üben. Es ist auch nicht nötig, die astralen Energien bewusst zu lenken, wenn wir es vorziehen, einfach zu fühlen. Es ist schwer genug, sich selbst und den anderen zu spüren, sich ganz hinzugeben und loszulassen. Wenn wir uns nur darauf konzentrieren können, ist das schon sehr gut und nichts anderes ist mehr nötig.

3. Emotionale Verantwortung

Engelmenschen und viele andere Seelen sind sehr empathisch. Wir spüren oft die Energien, Herausforderungen und Konflikte anderer Menschen in unserem Körper. Das ist nicht immer eine angenehme Erfahrung.

In der spirituellen Welt gibt es den Trend, alles, was nicht zu uns und unserem Weg gehört, an den Absender zurückzugeben. Diese Idee entspringt dem Weg der Angst, des Egos und der Verleugnung. Wenn wir diese außergewöhnlichen Heilfähigkeiten besitzen und tief in unserem Inneren verstehen, dass wir alle miteinander verbunden und EINS sind, dann entspringt es nicht der LIEBE, unangenehme Energien einfach zurückzugeben.

Heiler müssen Verantwortung übernehmen. Was auch immer wir in unserem Körper spüren, ist zu unserem Prozess geworden. Es wäre nicht zu uns gekommen, wenn wir nicht über alle notwendigen Werkzeuge und Kräfte verfügen würden, um dies in uns selbst zu heilen. Wir spüren intuitiv, was nötig ist, um mit diesen Energien zu arbeiten, wir reinigen, transformieren, erden oder lösen sie.

Dadurch geschieht etwas Magisches. Die Seele, von der wir dieses Energiepaket erhalten haben, wird geheilt und stabilisiert und hat mehr Kraft, Mut und Energie, um ihre nächsten Herausforderungen zu meistern. Gleichzeitig haben wir etwas in uns gereinigt, transformiert, geerdet oder losgelassen, das mit diesen Energien verbunden war. Daher gewinnen auch wir mehr Kraft, Mut und Energie, um unsere nächsten Herausforderungen zu meistern. Es ist eine Win-Win-Situation,

wenn wir uns für jede Energie, die wir in uns wahrnehmen, verantwortlich fühlen können.

4. Hohepriesterinnen und Priester

Die energetische Heilarbeit eines energetischen Herzens- und Seelenbegleiters ist ein zutiefst intuitiver und liebevoller Prozess, der verschiedene Techniken und Herangehensweisen beinhaltet. Hier einige der Hauptaspekte, die detaillierter beschrieben sind in: *Ayana, mein Licht und meine LIEBE.*

Ayana, als Hohepriesterin von Sanuela, verkörpert die Essenz der tiefen göttlichen LIEBE und ist dazu berufen, ihre energetischen Heilkräfte zu entwickeln und zu teilen. Auf diesem Weg geht es oft darum, Ängste und Blockaden loszulassen und die Verantwortung zu übernehmen, Visionen der LIEBE für das Allgemeinwohl zu erschaffen. Die Hohepriesterin wird als intuitive spirituelle Begleiterin gesehen, die zu Licht und LIEBE führt und dabei hilft, andere zu befreien während sie sich selbst befreit.

Ayanas Heilmethode besteht darin, die Heilkraft ihrer reinen LIEBE zu nutzen, um andere Seelen wieder in Balance, Frieden und Selbstliebe zu bringen. Sie hat die Kraft, das Herzzentrum einer anderen Seele durch ihren Blick, ihre Berührung oder durch Halten in einer längeren meditativen Umarmung zu erwecken. Dieses sinnlich-energetische Heilen wird von Intuition und Einfühlungsvermögen geleitet und konzentriert sich nicht auf die Erfüllung von Wünschen, sondern darauf, tiefere emotionale Verletzungen und Sehnsüchte aufzuspüren, zu lösen oder auszugleichen.

Bei Treffen und allen Praktiken mit einem Hohepriester werden die anderen Seelen gebeten, sich vorzustellen,

wie sie durch ihr Herzzentrum atmen, um die Verbindung und LIEBE im kollektiv geteilten Energie- und Bewusstseinsfeld zu spüren. Dies dient auch als Erinnerung, die Herzchakraatmung jederzeit zu praktizieren.

Ayana verwendet außerdem schwere, sanft gerundete Steine, die sie unter den Nabel oder über das Herzzentrum der zu heilenden Seele legt. Sie stellt eine starke Verbindung zur Seele her, indem sie eine Hand auf den Stein legt. Mit etwas mehr Druck kann die erdende und befreiende Wirkung noch verstärkt werden. Die sanften Berührungen der Steine werden oft energetisch im Astralkörper der Seele gespürt. Ayanas Hände erspüren die emotionale Aura der Seele und bewegen sich intuitiv dorthin, wo ihre Energien am meisten gebraucht werden.

Darüber hinaus bietet Ayana auch traditionelle Salbungszeremonien an. Wie bei allen Übungen atmen die Teilnehmenden durch ihre Herzzentren, um das kollektive Energiefeld zu stärken. Die Hohepriesterin nutzt intuitive Berührungen, unterstützt durch Kräuteröle, um Energieblockaden und emotionale Ungleichgewichte zu lösen. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Aktivierung des Herzzentrums, um die Energien, die sich oft im Bauch- oder Nabelbereich befinden, zum Herzen zu lenken. Diese zutiefst spirituellen Zeremonien werden auf eine fürsorgliche, zärtliche und liebevolle Weise durchgeführt, wobei der Schwerpunkt auf der Hingabe an die göttliche LIEBE liegt.

Die sinnliche und energetische Heilarbeit einer Hohepriesterin wie Ayana ist eine Mischung aus tiefer LIEBE, intuitivem Heilen und Berühren, erdenden und befreienden Praktiken und zeremoniellen Ritualen. Diese Prak-

tiken zielen darauf ab, energetische, emotionale und spirituelle Energien auszugleichen und zu harmonisieren, was zu Selbstliebe, innerem Frieden und Erwachen führt.

5. Meditative Umarmungen

Umarmungsmeditationen, auch bekannt als Sensual Energetic Healing (SEH), sind eine tiefe und kraftvolle energetische Heiltechnik, die Umarmungen als Brücke für die verbindende Kommunikation und Integration nutzt. Bei dieser Erfahrung geht es darum, die Yin- und Yang-Energien liebevoll miteinander zu verbinden und in einer Umarmung auszugleichen, in der keiner von beiden geben muss und beide empfangen können.

Die meditative Umarmung ist eine längere, liebevolle und bedeutungsvolle körperliche Verbindung. Die energetische Wirkung nimmt mit der Dauer und Intensität zu. Längere Umarmungen werden zu einer tiefen energetischen Heilerfahrung, die ein kraftvolles Gleichgewicht zwischen Yin- und Yang-Energien fördert.

Während einer liebevollen, meditativen Umarmung ist es wichtig, die Signale, die dein Partner durch Berührung und Körpersprache sendet, zu spüren und darauf zu reagieren.

Wenn Übende in einer meditativen Umarmung imaginär durch ihre Herzchakren atmen, können sie tiefe Gefühle der Dankbarkeit, Vergebung und LIEBE erleben, wodurch sich emotionale und energetische Ungleichgewichte verbinden, austauschen und heilen können. Dieser Prozess kann als eine energetische Reinigung durch das Herzchakra visualisiert werden, die die Aura und den Astralkörper harmonisiert.

Während der liebevollen Umarmung im Stehen oder Sitzen kommen sich die Chakren der Astralwirbelsäule

sehr nahe. Sie kommunizieren miteinander und finden ein neues Gleichgewicht, das die innere Heilung und das Erwachen der Kundalini fördert.

Sich in der Aura zwischen Yin und Yang wohl zu fühlen und mit Energie versorgt zu werden, ist energetisch sexuell, aber nicht unbedingt körperlich sexuell. Der Fokus liegt darauf, sich gegenseitig zu halten, emotionale Intimität und Nähe zu spüren und höherdimensionale Energien zu harmonisieren. Meditative Umarmungen bieten die Möglichkeit eines tief verbindenden energetischen Austausches, der zu emotionalem Gleichgewicht und innerer Heilung führt.

(Für weitere Details siehe: *Hurra, ich bin ein Mensch! Sensual Energetic Healing (SEH) für Singles & Paare)*

Positive Auswirkungen von Umarmungs-meditationen

- Herzöffnung – Aktiviert das Herzchakra, vertieft die LIEBE und erhöht das Mitgefühl.
- Emotionale Heilung – Lässt alte Wunden heilen, löst Ängste auf und fördert die Selbstliebe.
- Astrales Gleichgewicht – Löst Energieblockaden und bringt die feinstofflichen Körper und Chakren in Einklang.
- Energetisches Gleichgewicht – Harmonisiert die Yin-Yang-Energien und stärkt die Aura.
- Tiefenentspannung – Stärkt die Immunfunktion, löst Verspannungen im Körper und fördert das allgemeine Wohlbefinden.

- Stressabbau – Reduziert Ängste, beruhigt das Nervensystem und fördert die Entspannung.
- Innerer Frieden – Bringt emotionale Stabilität und ein tiefes Gefühl der Präsenz.
- Transformation von Einsamkeit – Füllt emotionale Leere und fördert ein Gefühl der Zugehörigkeit.
- Bewusstes Zusammensein – Ermöglicht ein tiefes, nicht-sexuelles Zusammensein, das die Seele nährt.
- Heilung von Beziehungen – Fördert Vertrauen, Verständnis und emotionale Verbundenheit.
- Vergebung & Loslassen – Hilft, Groll loszulassen und fördert emotionale Erneuerung.
- Tiefe Präsenz & Achtsamkeit – Verbessert das Bewusstsein für sich selbst und andere im gegenwärtigen Moment.
- Spirituelle Verbindung – Stärkt die Verbindung mit göttlicher LIEBE und höherem Bewusstsein.
- Höhere Schwingungszustände – Erhöht das Bewusstsein und steigert die Lichtenergie im Körper.
- Aktivierung der göttlichen Lebensenergie – Erweckt und verfeinert die innere Lebensenergie (Kundalini).

6. LIEBE ohne Ego

Wie kann ein Mensch göttliche LIEBE ohne Ego erfahren, wenn er im Ego-Bewusstsein aufgewachsen ist und sein ganzes Leben von diesem diktiert wurde? Wie rein, stark und energetisch wirksam kann unsere LIEBE werden?

Wenn wir unsere LIEBE mit den Vorstellungen des Egos verunreinigen, halten wir unsere energetischen Heilkräfte zurück. Stattdessen können wir versuchen, in jeder Situation unser Bestes zu geben, um von der reinsten und stärksten LIEBE und dem größten Vertrauen erfüllt zu sein, das wir in uns selbst finden können. Diese Hingabe an die LIEBE ist ein Geschenk, das wir uns selbst machen.

Die Hohepriesterinnen von Sanuela erreichen dies, indem sie darauf achten, dass die Umarmungsmeditationen von mindestens einem der umarmenden Partner bekleidet oder teilweise bekleidet erfolgen. In der Rolle der Hohepriesterin von Sanuela ist es nicht beabsichtigt, etwas körperlich Erregendes mit einem Gast zu tun, der ihre energetische Heilung sucht. Wenn eine natürliche Erregung auftritt, wird sie mit voller Akzeptanz und ohne weitere körperliche Verführung wahrgenommen. Wenn wir innerlich sensibel für die feinstofflichen Energien sind, können wir einen starken Energiefluss wahrnehmen.

Um den beiden sich umarmenden Heilungspartnern ein Gefühl zusätzlicher Sicherheit zu geben, leben Hohepriesterinnen normalerweise in mehreren parallelen Beziehungen oder in einem stabilen Beziehungsnetz. Sie können jedoch für die Dauer eines Mondzyklus einen

sogenannten liebenden Verehrer zu sich einladen, um einen Raum für die Vertiefung der menschlichen Verbundenheit auf emotionaler oder sinnlicher Ebene zu schaffen. Es handelt sich um eine Mondperiode, in der sie sich gegenseitig erkunden. Bei manchen bleibt es beim Kuscheln, andere versprechen sich am Ende eine intime Nacht, aus der manchmal zwei oder drei werden. Es gibt auch diejenigen, die die gesamte Zeit über eine Mini-Beziehung voller Intimität leben.

Aber dann, zumindest in den Geschichten von Sanuela, macht diese Verbindung nach einem Mondzyklus eine Pause. Wenn beide Seelen mehr miteinander erleben wollen, können sie jederzeit nahtlos eine vollwertige, feste Beziehung eingehen, eine Mond-Liebesbeziehung, oder jede andere Form regelmäßiger, liebevoller Hingabe und Fürsorge füreinander, die wir als Liebesbeziehung bezeichnen.

Das ist keine freie LIEBE, sondern *verbindliche, liebende Freiheit*, wie Ayana es nennt. (*)

Eine Hohepriesterin oder ein Hohepriester von Sanuela würden ihre liebevollen Kräfte niemals aus egoistischen Gründen missbrauchen, denn das würde nur zu Angst, karmischen Rückzahlungen und schließlich zum Verlust ihrer besonderen Heilkräfte führen.

Es gibt Seelen, zu denen wir uns von Natur aus hingezogen fühlen. Und je mehr wir in unsere Liebeskräfte kommen, desto schneller können wir uns in eine andere Seele verlieben, manchmal innerhalb von Minuten. Ist es egoistisch, mit jemandem zusammen sein zu wollen oder Zeit in seiner Nähe zu verbringen?

Es hängt alles davon ab, was wir damit machen und wie wir unsere LIEBE zu anderen ausbalancieren. Können wir unsere LIEBE zu jemandem nutzen, um uns weiter auszudehnen? Oder neigen wir dazu, unsere LIEBE zu verkleinern oder einzuengen?

Wie fühlen wir uns, wenn jemand anderes die gleiche Seele liebt? (*2) Solange wir einen menschlichen Körper haben, haben wir ein Ego, das uns darin hält. Das ist seine Aufgabe. Es hat keinen Sinn, unser Ego zu bekämpfen oder uns selbst oder anderen zu sagen: "Oh, du bist jetzt nur in deinem Ego!" Als Mensch ist es völlig in Ordnung, manchmal ein wenig Eifersucht, Traurigkeit, Stress, Verlassenheit oder andere Gefühle zu empfinden, die wir normalerweise mit dem Ego in Verbindung bringen. Hurra, wir sind Menschen! Feiern wir unsere Verletzlichkeit, anstatt sie zu unterdrücken oder zu bekämpfen. Sie bringt uns in unsere Mitte und von dort aus können wir unsere LIEBE und Kraft ausdehnen.

Manche Menschen dehnen ihre LIEBE oberflächlich aus. Es ist leicht, jeden anzulächeln, glücklich und fröhlich zu sein und sogar ein gewisses Gefühl der LIEBE zu empfinden. Aber das ist keine gelebte LIEBE, die ihr volles Potential entfaltet. Wenn Oberflächlichkeit zum Schutzschild wird, verhindert sie, dass wir tiefer gehen.

Wenn wir stattdessen jemandem in die Augen schauen oder seine Hand nehmen und dabei tief in unser Herz versinken, können wir in jedem Moment die stärkstmögliche LIEBE finden.

Indem wir uns erlauben, vollkommen verletzlich zu sein, sind wir in der Lage, jede Seele auf diesem Planeten in ihrer ganz eigenen Tiefe und Weise zu LIEBEN.

...

(*) Siehe: *Menschliche Begegnung, bedingungslose Liebe, neue Beziehungen und heilige Sinnlichkeit in der Welt von Sanuela*

(*2) Siehe: *Liebe ohne Eifersucht*

7. Vollkommen verletzlich sein

Wenn wir die stärksten energetischen Heilkräfte geben oder empfangen wollen, ist es Teil des Weges, sich verletzlich zu zeigen. Nur wenn wir unsere Abwehrmechanismen und Schutzschichten abbauen, werden wir vollkommen sensibel und offen dafür, uns selbst tief zu spüren. Dann verbinden wir uns mit unserer tiefsten LIEBE. Unsere Verletzlichkeit wird zum Schlüssel, der die großen Tore zum Palast unseres Herzens öffnet.

Um diesen Zustand offenherziger Kraft zu erreichen, müssen wir zunächst jene Seelen finden, bei denen wir uns wirklich sicher fühlen. In der Gegenwart von Menschen, die einen Raum der unerschütterlichen Akzeptanz und Nicht-Beurteilung bieten, können wir unsere Schutzmechanismen endlich fallen lassen. Hier ist unsere Verletzlichkeit ein Geschenk, das mit dem Respekt und der Sorgfalt behandelt wird, die es verdient.

Aus diesem Zentrum der verletzlichen LIEBE heraus sind wir mächtige Mini-Göttinnen und -Götter, bereit, alles zu erschaffen, was wir auf unserem Weg brauchen – auch wenn es manchmal erfordert, dass wir zittern oder weinen, um es ins Leben zu gebären. Wenn wir uns bei unserem umarmenden Partner sicher fühlen, können wir uns unserer tiefsten LIEBE für uns selbst, für andere, für Gaia oder für unser persönliches Universum hingeben.

…

(*) Siehe auch: *Lumas Garten. Eine Reise in bewusste LIEBE, das Herz der Energie und sinnliches Erwachen.*

8. Die feinstofflichen Sinne öffnen

Eine praktische Möglichkeit, unsere Verletzlichkeit zu erfahren, ist das Fasten mit Obst oder nur Wasser. Diese uralte Praxis ermöglicht es uns, innerhalb eines einzigen Tages eine erhöhte Sensibilität und eine tiefere Verbindung zu unserem emotionalen oder astralen Körper zu entwickeln. Mit der Zeit kann es uns auch dabei helfen, unsere körperlichen Begierden zu überwinden, sodass wir uns zunehmend von unserer Bindung an Nahrung befreit fühlen.

Nach einem Tag ohne Nahrung können wir die Aura und die Energien anderer Menschen oft intensiver spüren. Auch unsere Wahrnehmung der subtilen Energieströme in unserem Astralkörper ist gesteigert. (*)

Wenn wir vor einer meditativen Umarmung oder einer anderen verbindenden Heilungserfahrung also mindestens 24 Stunden fasten, nehmen wir uns selbst und andere viel klarer und stärker wahr. Für manche kann dies eine überwältigend freudige und aufregende Erfahrung sein, die das Herz öffnet und heilt und unser Leben für viele Tage bereichert.

...

(*) Siehe auch: *Balancing Emotional Needs: A New Relationship With Food* (derzeit nur auf Englisch).

9. Mit den Augen verbinden

Wenn wir uns liebevoll in die Augen schauen, verbinden wir uns auf einer tiefen Ebene. Durch unseren Blickkontakt finden wir oft die erste Öffnung, um die LIEBE, die wir füreinander empfinden, anzunehmen. Es gibt etwas am anderen, das uns lebendig fühlen lässt.

Manche glauben, dass sie die innere Welt anderer interpretieren können, indem sie ihnen in die Augen schauen. Dies lenkt uns jedoch nur von dem ab, was wir am meisten sehen müssen: uns selbst, mit all unseren emotionalen und mentalen Schatten, Ängsten und Verletzlichkeiten. Was auch immer auftaucht, ist Teil unserer eigenen inneren Welt und möchte anerkannt und vielleicht vergeben werden.

Jemandem in die Augen zu schauen kann sich genauso liebevoll anfühlen wie eine Umarmungsmeditation, auch ohne jeglichen körperlichen Kontakt. Einige Eye-Gazing-Partner möchten sich jedoch auch an den Händen halten, um sich tiefer zu verbinden.

10. Vollständiges Annehmen

Diese kraftvolle energetische Heilmethode ist äußerst wirksam bei der Heilung innerer Verletzungen aufgrund von Ablehnung. Der Empfänger liegt mit dem Rücken auf dem Boden, entspannt sich vollständig und gibt sich seinen inneren Prozessen hin. Währenddessen hält der Gebende eine Handfläche auf das Herzchakra und die andere auf den Bauch. Die Hände müssen sich nicht bewegen. Wie bei den meisten somatischen Heilerfahrungen sollten sich beide Teilnehmer vorstellen, während der gesamten Übung durch das Herzchakra zu atmen.

Der Gebende konzentriert sich darauf, den anderen vollständig willkommen zu heißen und anzunehmen. Auf Wunsch des Empfangenden können weitere Intentionen hinzukommen, beispielsweise, ein Magnet für LIEBE zu werden oder ein besserer Kanal für Heilung. Es ist wichtig zu verstehen, dass kein tatsächliches Geben oder Nehmen stattfindet, sondern dass es sich vielmehr um eine Art Hingabe auf beiden Seiten handelt.

Um die Erfahrung zu vertiefen, kann ein schwerer, runder Stein auf den Bauch des Empfängers, etwas unterhalb des Bauchnabels, gelegt werden. Der Gebende legt dann eine Hand auf den Stein und die andere auf das Herzchakra. Ein sanfter, gleichmäßiger Druck durch den Stein kann den Prozess für manche intensivieren und dabei helfen, die Gefühle der Akzeptanz und des Loslassens tief im Körper zu verankern.

11. Händehalten

Das gemeinsame Händehalten ist wie eine kleine Umarmung. Es zeigt, dass wir einander vertrauen. Wir mögen einander. Dies kann unabhängig vom physischen Geschlecht und ohne jegliche Beziehung geschehen. Es ist die einfachste Art, einander LIEBE zu zeigen.

Energetisch gesehen verschmelzen die Astralkörper beider Partner durch diese Berührung miteinander. Wenn beide sich vorstellen, durch ihr Herzchakra zu atmen, kann tiefe astrale Kommunikation, Austausch und Heilung beginnen.

Dies kann während eines Gesprächs, beim Eye Gazing oder als eine Form der Meditation mit geschlossenen Augen praktiziert werden, um sich innerlich tief zu verbinden.

12. Einander spüren

Sobald wir durch Augenkontakt und Händehalten Vertrauen aufgebaut haben, können wir spüren, ob wir die persönlichen Energien und Frequenzen einer anderen Seele intensiver erleben möchten.

Wir können uns eine Minute lang umarmen, um herauszufinden, wie sich das anfühlt. Gibt es genug Resonanz für eine längere Umarmung? Wir können jederzeit frei entscheiden. Die energetischen Herzens- und Seelenbegleiter hören zwar auf die Wünsche der Besucher, entscheiden aber immer selbst, wie sie mit jemandem in Verbindung treten möchten.

Gegenseitiges Spüren bedeutet auch, jede natürliche Erregung, die während einer Umarmung auftreten kann, vollständig zu akzeptieren. Die Erregung einer Frau braucht oft Zeit und findet meist in ihrem Körper statt, verborgen vor anderen. Die Erektion eines Mannes hingegen ist oft schnell und spontan und kann körperlich deutlich spürbar sein. Manchmal werden Männer dafür getadelt oder abgelehnt, weil sie erregt sind. Scham, Angst und Verurteilung sind alles Aspekte des unreifen Egos, die überwunden werden müssen, um unser volles Potenzial zu entfalten. Nur dann kann LIEBE frei fließen.

13. Vielseitige Umarmungspositionen

Bei der klassischen Umarmungsmeditation stehen, sitzen oder liegen beide Partner einander gegenüber. In dieser Position können sich beide Partner ganz auf das Empfangen konzentrieren, da das Geben ganz natürlich geschieht. Eine andere Möglichkeit ist, wenn eine Seele von hinten die andere umarmt, die ihr den Rücken zuwendet. So kann sich der Empfänger ganz auf das Empfangen konzentrieren. Diese Position ähnelt der Art und Weise, wie Eltern ihr Kind halten. Für diejenigen, denen diese liebevolle, fürsorgliche Verbindung fehlt, kann dies eine zutiefst heilende Erfahrung sein. Diese Position kann ebenfalls im Stehen, Sitzen oder Liegen eingenommen werden. Schließlich können die Rollen auch vertauscht werden, wobei die zweite Seele die erste auf die gleiche Weise hält.

Jede dieser Grundpositionen hat eine unterschiedliche Wirkung auf beide Partner. Wir können uns einen Moment Zeit nehmen, um uns mit unseren Gefühlen zu verbinden, bevor wir intuitiv entscheiden, was sich in diesem Moment richtig anfühlt. Wenn wir Lust haben, die Position zu wechseln, können wir ehrlich und liebevoll miteinander kommunizieren, um gemeinsam zu entscheiden.

14. Der Körper-Intuition vertrauen

Unsere Körper wissen, was sich miteinander angenehm anfühlt. Wenn wir intuitiv spüren, dass wir näher beieinander sitzen sollten, können wir diesem Impuls folgen, sofern wir keine verbalen oder körpersprachlichen Signale von unserem Partner erhalten. Unsere Hände finden fast automatisch ihren Platz, wenn wir sie entscheiden lassen, wo es sich für uns beide am besten anfühlt.

Wir legen unsere Hände eine Weile hierhin, dann dorthin, wo es sich natürlich und heilend anfühlt. Gute Stellen sind immer über den Chakren, insbesondere über dem Herzchakra.

Während einer meditativen Umarmung bewegen wir uns normalerweise nicht, obwohl sich der Yin-Teil manchmal leicht um die gemeinsame Achse drehen möchte, um die Kundalini-Energien in einer sitzenden Umarmung zu wecken.

15. Liebevolle Hingabe

Wenn wir während einer Umarmungsmeditation geben und empfangen, dann tun wir dies vollkommen und manchmal sogar vollkommen frei (*), während der andere bekleidet bleibt.

Dies ist ein gemeinsames Sich-Hingeben auf einer tiefen, sinnlichen Ebene. Wir vertrauen darauf, dass wir gegenseitig unsere Grenzen respektieren und den Moment der Umarmung einfach genießen. Wir lassen zu, dass wir den wirbelnden Fluss der Yin- und Yang-Energien in uns spüren.

Wenn wir angeregt oder erregt sein sollten, geben wir uns diesen Gefühlen hin, ohne sie weiter zu fördern. Wir lassen alle Energien fließen, wie sie wollen. Wir entdecken, wir lassen los, wir empfangen. Durch unser Herzzentrum atmen wir LIEBE ein und LIEBE aus. Nichts anderes zählt.

...

(*) In Sanuela bedeutet "vollkommen frei" ohne Kleidung – siehe: *Hohepriesterin von Sanuela* und *Ayana, Mein Licht und Meine Liebe*.

16. Astrales Einssein

Wenn ihr das Zwei eins macht und wenn ihr das Innen wie das Außen macht und das Oben wie das Unten und wenn ihr das Männliche und das Weibliche zu einem einzigen macht, so dass das Männliche nicht männlich und das Weibliche nicht weiblich ist, ... dann werdet ihr eingehen [in das Reich].

Der Gnostische Apostel Thomas, 24:22

Wenn sich beide Umarmungspartner vollkommen wohl und sicher fühlen und sich vollständig fallen lassen und hingeben können, geschieht etwas Magisches.

Während die Haut die Grenze unseres physischen Körpers zur Außenwelt darstellt, haben unsere Astralkörper keine solchen festen Grenzen. Wenn wir uns eng umarmen, unsere Chakren aufeinander ausgerichtet und unsere Herzzentren weit geöffnet sind, überlagern sich unsere Astralkörper und verbinden sich miteinander.

In diesem Zustand sind wir mehr als nur zwei einzelne Seelen. Gemeinsam überwinden wir die Dualität: Wir spüren zwar weiterhin uns selbst und die andere Seele, vereinen uns aber auch zu einem einzigen Wesen. Obwohl alle drei Perspektiven gleichzeitig erlebt werden können, fühlt sich der Fokus auf das Gefühl der Einheit meist am angenehmsten an. Wir werden zur Drei, Yin und Yang und dem oft übersehenen Kreis um das Yin-Yang-Symbol. In diesem dritten Zustand können wir alles erschaffen, vergeben und heilen.

Dieses Gefühl der Einheit können wir auch erleben, indem wir uns einfach an den Händen halten. Die astralen Energien fließen dabei jedoch weniger intensiv als bei einer Umarmungsmeditation, da die Chakren nicht aufeinander ausgerichtet sind.

17. Selbstreinigung

Körperliche Abhängigkeiten können parasitäre astrale Wesenheiten in unsere Aura ziehen, die sich von unseren Energien ernähren und uns daran hindern, höhere Frequenzen zu erreichen. In Sanuela sind diese Wesenheiten als die "Dornen des Verlangens" (*) bekannt. Zu den schädlichsten zählen jene, die mit dem regelmäßigen Konsum von Tabak, Alkohol oder anderen Substanzen verbunden sind, die eine körperliche Abhängigkeit erzeugen.

Wer möchte schon Einheit mit einem Körper spüren, an dem Wesenheiten haften, die vorschreiben, was er konsumiert? Energetische Herz- und Seelenbegleiter-Innen werden ermutigt, sich Schritt für Schritt von allen Abhängigkeiten zu befreien. So kann ihre Aura hell und klar leuchten, wenn sie andere Seelen zur energetischen Heilung in die Arme schließen.

In einem energetisch reinen und hochfrequenten Zustand zu bleiben bedeutet auch, bewusst und maßvoll zu essen und unsere Ernährung so sauber wie möglich zu gestalten – mit einem Schwerpunkt auf pflanzlichen Lebensmitteln.

Es bedeutet auch, auf Gewalt zu verzichten: nichts sehen, nichts hören und nichts sagen, wie es die berühmten drei weisen Affen veranschaulichen.

Weitere Reinigung auf körperlicher, mentaler und spiritueller Ebene kann durch den bewussten Einsatz von schamanischer Pflanzenmedizin oder die uralte Praxis des Temazcal erreicht werden: eine Schwitzhütte,

begleitet von Trommeln, Gesang und manchmal dem gemeinsamen Teilen von Gefühlen.

…

(*) Siehe *Ayana, mein Licht und meine Liebe*

Längeres Fasten

Wenn wir unsere Abhängigkeit von Nahrung als primäre Energiequelle verringern möchten, könnten wir in Betracht ziehen, den Weg der Lichtnahrung zu gehen. Einige Menschen, die von Lichtnahrung leben, entscheiden sich dafür, überhaupt nichts zu essen und halten dennoch ausgezeichnete Blutwerte, bemerkenswerte geistige Klarheit und eine starke körperliche Gesundheit aufrecht. Andere essen vielleicht einmal pro Woche oder einmal täglich, oder sie verfolgen einen intuitiven Ansatz und essen nur, wenn sie das Bedürfnis verspüren.

Das Wesensmerkmal des Weges der Lichtnahrung ist, dass der Körper lernt, Energie aus den astralen Welten zu schöpfen und diese zu nutzen, um alle benötigten physischen Bestandteile zu erzeugen.

Das Leben von Lichtnahrung kann unsere Wahrnehmung subtiler astraler Energien erheblich verbessern, insbesondere wenn wir uns der Aura einer anderen Seele nähern. Dies ist besonders vorteilhaft für jene, die liebevolle und heilende Energien mit anderen teilen möchten.

Der Lichtnahrungsprozess beginnt häufig mit einer Art Initiation. Diese beinhaltet in der Regel eine schrittweise Reduzierung der Nahrungsaufnahme über zwei oder drei Tage, abgeschlossen mit einem grünen Smoothie

oder Gemüsesaft. Darauf folgen dann mindestens sechs oder sieben Tage des vollständigen Fastens, während derer nur Wasser und Kräutertees konsumiert werden.

Dieser Prozess kann oft herausfordernd sein, da wir mit Überlebensfragen im Zusammenhang mit dem ersten Chakra konfrontiert werden können, derer wir uns zuvor nicht bewusst waren. Sobald der Körper jedoch gelernt hat, dass er auch gut ohne Nahrung leben kann, können wir auf dieses Wissen zurückgreifen, wann immer wir die erhebenden Empfindungen des Fastens erleben möchten.

Sofern sie nicht bereits Erfahrung mit längeren Fastenperioden haben, ist es für die meisten Menschen am besten, den Lichtnahrungsprozess nicht alleine zu durchlaufen. Es empfiehlt sich, an einem Retreat teilzunehmen oder einen persönlichen Begleiter zu finden, der uns sicher durch die emotionalen Turbulenzen führen kann. Sobald wir diese Fähigkeit erlernt haben, können wir zunehmend eine neu gefundene Freiheit der echten Wahl genießen und uns nicht länger von irgendetwas abhängig fühlen.

Mehr dazu kannst du in *Liberator of Temptational Bonds* (derzeit nur in englischer Sprache) nachlesen. Wenn dich dieser Weg anzieht, kannst du die Finca Sanuela auf Teneriffa besuchen, wo du bei der Erkundung begleitet werden kannst.

Energetische Knoten und Blockaden lösen

Es gibt eine einfache somatische Technik zum Lösen energetischer Knoten und Blockaden mithilfe unserer Fingerspitzen und unseres Atems. Unsere körperlichen Gewebe, Faszien und Organe speichern oft ungelöste

Emotionen, Ängste und vergangene Erfahrungen als Spannungen, Druck oder kleine Stellen der Taubheit. Wenn wir an diese Stellen liebevolle Aufmerksamkeit richten, beginnen sie, sich zu lockern, aufzulösen und wieder in Bewegung zu kommen. Dieser Prozess lädt den Körper ein, sich an seinen ursprünglichen energetischen Fluss zu erinnern.

Energetische Herzens- und SeelenbegleiterInnen arbeiten auf eine einfache und intuitive Weise mit diesen Knoten und Blockaden. Sie vertrauen darauf, dass der Körper und das Astralfeld wissen, wo Heilung benötigt wird, und dass sanfter Druck, bewusstes Atmen und klare Intention ausreichen, um die energetischen Bahnen zu öffnen. Du musst kein ausgebildeter Heiler sein, um dies zu erkunden: Deine Hände können intuitiv spüren, wo Energie feststeckt und wo sie sich wieder bewegen möchte. Die folgende Übung ermöglicht es dir, dies selbst zu erfahren.

Verwende zwei oder drei zusammengelegte Fingerspitzen, um einen energetischen Knoten oder eine Blockade in deinem körperlichen Gewebe zu erspüren und zu lokalisieren. Die meisten davon wirst du wahrscheinlich im Bauchbereich oder an den Hüften finden. Du weißt, dass du eine gute Stelle gefunden hast, wenn der Druck mit deinen Fingerspitzen sich tief angenehm anfühlt. Halte deine Fingerspitzen dort.

Suche dann mit der anderen Hand eine zweite Stelle, wobei du zwei oder drei Fingerspitzen zusammenlegst, um eine stempelartige Form zu bilden. Wenn du eine gute Stelle gefunden hast, bewege dich ganz leicht in alle Richtungen darum herum, um zu sehen, ob es die

beste Stelle ist oder ob du eine kleine Anpassung vornehmen musst.

Drücke in beide Stellen und atme ein paar Momente lang in sie hinein. Löse dann eine Hand und beginne, eine neue Stelle zu suchen, während die andere Hand gedrückt bleibt. Wechsle so abwechselnd zwischen beiden Händen.

Das gleichzeitige Drücken zweier intuitiv gefundener Punkte mit beiden Händen und das Halten dieser Punkte für eine Weile, während du in die Bereiche hineinatmest, erzeugt einen ausgleichenden Fluss zwischen ihnen. Diese Technik wird häufig in Heilmethoden verwendet, die als "Quantenheilung" oder "Zwei-Punkte-Methode" bekannt sind.

Regelmäßiges Üben verbessert den Energiefluss im Astralkörper und zwischen den Chakren erheblich.

Durch unsere Ängste gehen

Für eine energetische Herzens- und SeelenbegleiterIn ist es wesentlich, mit Ängsten zu arbeiten, denn Angst ist eine der wichtigsten Kräfte, die das Herz verschließt, die Aura trübt und den freien Fluss der LIEBE blockiert. Solange unsere eigenen Ängste stillschweigend unsere Entscheidungen beeinflussen, können wir andere in ihrer Verletzlichkeit nicht vollständig unterstützen oder Vertrauen aufrechterhalten, wenn starke Emotionen um uns herum entstehen. Je mehr wir unsere Ängste konfrontieren und überwinden, desto klarer wird unser innerer Raum, und desto stabiler und verlässlicher wird unsere Präsenz für jene, die zu uns um Unterstützung kommen.

Mit unseren Ängsten zu arbeiten ist ein lebenslanger Prozess der Auseinandersetzung mit den Teilen in uns, die uns ein Gefühl der Unsicherheit oder Unbehaglichkeit vermitteln. Ängste können sich auf viele Weisen manifestieren: als alltägliche Sorgen, tief verwurzelte (aber falsche) Überlebensmuster oder alte Verletzungen, die im Körper und im Astrafeld verbleiben. Es gibt unzählige Wege, ihnen zu begegnen, und jeder muss den Ansatz finden, der am besten zu ihm passt.

Das folgende Gedicht schlägt einen einfachen und doch wirksamen Weg vor, eine Angst loszulassen, indem sie in einem Kreis der Präsenz geteilt wird. Wenn du diesen Ansatz tiefer mit persönlicher Begleitung erkunden möchtest, bist du herzlich zur Finca Sanuela auf Teneriffa eingeladen, wo wir deine Ängste gemeinsam in einem sicheren und unterstützenden Umfeld angehen können.

Probiere es aus: Teile eine deiner Ängste

Mit einem vertrauten Freund oder in einer Gruppe

Beschreibe die Details und was du dir vorstellst

Beobachte, was passiert, wenn du einige Zeit verstreichen lässt

Oft wird die Angst verschwinden, einfach weg sein

Und wenn keine Angst mehr da ist

Dann gibt es nichts mehr zu lernen

Aus dieser Erfahrung.

Gaia wird dir neue Zeitlinien zeigen.

Arbeite mit all deinen Ängsten

Bis nur noch Vertrauen und LIEBE übrig sind.

(aus: Allowing LOVE Three. 99 Gedichte)

18. Näher zusammenkommen

Das gemeinsame Umarmen und Sich-Hingeben, um unsere innere Einheit zu spüren, ist eine tiefe Form, Intimität zu teilen. Mit manchen Seelen fühlen wir uns nicht nur wohl und vollständig, sondern noch viel mehr. Wenn beide Umarmungspartner regelmäßig eine intensive Liebesverbindung oder sexuelle Erregung erleben und sich mehr als nur Umarmungen wünschen, möchten sie dieser LIEBE vielleicht erlauben zu wachsen. Einige mögliche Wege dafür:

- Die Hohepriesterinnen und Hohepriester von Sanuela entscheiden sich oft dafür, in mehr als einer vollständig gewidmeten Beziehung zu leben. Auch ihre Partner können mehrere Verbindungen haben, sodass ein Netzwerk der LIEBE entsteht. Mehr darüber findest du auf der Website www.sanuela.org/de.

- Ein Netzwerk der LIEBE kann auch Mondliebesbeziehungen beinhalten, in denen zwei Seelen eine enge Freundschaft pflegen und einmal pro Mondzyklus eine heilige, intime Liebeszeremonie miteinander feiern.

- Liebende Verehrer entscheiden sich, einen Mondzyklus lang miteinander zu entdecken und sich zu verbinden. Danach können sie eine Pause einlegen und in ihr gewohntes Leben zurückkehren, bereichert und verwandelt durch die LIEBE, die sie geteilt haben. Alternativ können sie andere, für beide passende Formen der Verbindung finden.

- Eine Sternenbund-Beziehung ist eine tiefe und geradezu himmlische Verbindung zwischen zwei Liebenden. Während sich die körperliche Intimität auf eine leidenschaftliche Nacht beschränkt, ruht der übrige Teil der Beziehung auf einer emotionalen und geistigen Verbundenheit.

- In einer Traumweltliebe teilt und erforscht das Paar seine Träume und Fantasien miteinander und erschafft so eine intime, sinnliche Erfahrung ohne körperliche Vereinigung.

Dies sind nur einige Beispiele, um deinen Blick über die binäre Wahl "verbindliche romantische Beziehung" oder "nur Freunde" hinaus zu erweitern. Mehr über diese und andere Beziehungsformen findest du in *Menschliche Begegnung, bedingungslose Liebe, neue Beziehungen und heilige Sinnlichkeit in der Welt von Sanuela.*

Es gibt viele Möglichkeiten, Nähe, Sinnlichkeit und Erregung in einem sicheren Raum miteinander zu teilen, sodass niemand verletzt werden muss. Namen, Definitionen und Kategorien können helfen, Beziehungen etwas Stabilität und Sicherheit zu geben, können sich aber auch einengend anfühlen. Da jede liebevolle Verbindung zwischen zwei Seelen einzigartig ist, ist es wichtig, dass Partner ihre Wünsche, Bedürfnisse und Grenzen offen und ehrlich miteinander besprechen.

19. Entzug der LIEBE

Was passiert, wenn wir mit einem Menschen regelmäßig eine hohe Frequenz von LIEBE erleben – zum Beispiel, indem wir einfach Hände halten und eine tiefe Einheit spüren – und diese Routine dann abrupt endet, weil einer von beiden gehen muss oder möchte?

Der plötzliche Verlust einer so tiefen Verbindung kann uns verletzlich und aufgewühlt zurücklassen. Im schlimmsten Fall kann sich LIEBE in Ärger verwandeln. Plötzlich sehen wir alles ganz anders als zuvor. Aus einem starken Ego heraus neigen wir vielleicht dazu, den anderen oder uns selbst wegen Kleinigkeiten zu beschuldigen, um unsere Gefühle zu schützen oder mit dem Schmerz des Verlustes zurechtzukommen.

Solche Reaktionen sind oft ein natürlicher Teil des Trauerprozesses und der inneren Anpassung an Veränderung. Trauer kann sich wie ein schweres Gewicht auf unserem Herzen anfühlen, als würden wir im Treibsand stecken und nicht vorankommen. Wir können innerlich taub werden und gar nichts mehr fühlen – oder von intensiven Emotionen überwältigt sein. Diese Wellen von Trauer können eine Zeit lang immer wieder auftauchen, selbst wenn wir glauben, eigentlich schon losgelassen zu haben. Das ist kein Zeichen des Scheiterns, sondern ein natürlicher Vorgang, durch den das Herz sich nach und nach an die neue Situation anpasst.

Die Abwesenheit einer einst innig geliebten Verbindung kann eine spürbare Leere in uns hinterlassen. Sie kann eine Reihe von Entzugserscheinungen auslösen, die unser hormonelles Gleichgewicht und unsere Endor-

phine durcheinanderbringen. Unser Körper kann vor Sehnsucht schmerzen, wir können den Appetit verlieren und keine Freude mehr am Essen finden. Oder wir greifen umgekehrt zu Nahrung als Trost, essen übermäßig viel, um die innere Leere zu füllen.

Sich intuitiv zu bewegen, zu schreiben oder in einem sicheren Rahmen zu weinen, kann den Körper dabei unterstützen, sich an diese neue Realität zu gewöhnen. Aber reicht das aus?

Es gibt mindestens zwei Möglichkeiten, wie ein Verlust in etwas Positives verwandelt werden kann. Die erste ist, tief in uns selbst zu schauen und die LIEBE zu suchen, die in unserem eigenen Inneren wohnt. Dazu könnte Meditation gehören oder Zeit in der Natur zu verbringen, um deren heilende Kraft zu spüren.

Der zweite Weg ist, aktiv nach weiteren liebevollen Gefährten zu suchen – nach anderen Seelen, mit denen wir Hände halten, lange Umarmungen praktizieren und miteinander ein Gefühl von Einheit teilen können. Diese LIEBE wird sich anders anfühlen als die zuvor, denn jede Verbindung zwischen zwei Seelen ist einzigartig. Dennoch hilft sie uns, in einer hohen Frequenz von Mitgefühl, Annahme und Verbundenheit zu bleiben. Das Schöne daran ist: Trotz des Verlustschmerzes fordern wir uns selbst heraus, unser Netzwerk der LIEBE mit unseren Freunden und allen Begegnungen zu stärken und zu erweitern.

Diese beiden Wege können sich gegenseitig nähren. Je tiefer wir die innere LIEBE in uns selbst spüren, desto leichter können wir uns auf nahe Verbindungen mit anderen einlassen. Und je mehr unterstützende Nähe

wir von anderen erfahren, desto einfacher wird es, der LIEBE in unserem Inneren zu vertrauen.

20. Zauberinnen und Zauberer der Sinnlichen Glückseligkeit

Während die Hohepriesterinnen und Hohepriester von Sanuela natürliche Erregung bei ihren Gästen zwar willkommen heißen, sie aber nicht weiter körperlich anregen, verhält es sich bei den Zaubererinnen und Zauberern der sinnlichen Glückseligkeit ganz anders. Für sie ist Erregung ein Schlüssel, um in höhere Frequenzen des astralen Kribbelns einzutreten und die Kundalini-Energien frei fließen zu lassen. Mit jedem gemeinsam erlebten Moment wird außerdem der Lichtkörper gestärkt.

Während einer Umarmungsmeditation bewegt eine weibliche Zaubererin ihre Hände und ihren Körper intuitiv so, wie es sich für sie stimmig anfühlt, um ein hohes Energieniveau für beide Beteiligten zu halten. Ein männlicher Zauberer dagegen ist meist eher passiv und erlaubt seiner Partnerin, den eigenen Körper so zu bewegen, wie es sich natürlich zeigen möchte.

Dieses heilige Wirken umfasst noch viel mehr, als hier angedeutet werden kann. Wenn du tiefer eintauchen möchtest, lies *Zauberin der sinnlichen Glückseligkeit*.

21. LIEBE und Licht ausstrahlen

Was geschieht, wenn wir uns durch unsere Ängste, Schatten und Süchte hindurcharbeiten? Wir beginnen, unserem persönlichen Universum zu vertrauen. Und was passiert, wenn wir uns dann erlauben, unser Herz mehr als zehnmal weiter zu öffnen, als es irgendjemand für möglich gehalten hätte?

Wenn wir uns hingeben und in unserer inneren LIEBE und in unserem Licht baden, strahlt diese Energie nach außen und hilft mit, ein freundliches, liebevolles Universum um uns herum zu erschaffen. Wir erleben mehr Synchronizitäten in unserem eigenen Leben und im Leben unserer engsten Freunde. Wir teilen mehr von unseren heilenden Kräften und bringen oft auf unsichtbare Weise Licht in die Welt um uns herum.

Wenn Menschen mit verletzenden, negativen Energien versuchen, unsere Aura zu durchdringen, stoßen sie dabei häufig auf Schwierigkeiten oder merken, dass sie sich lieber nicht einmischen wollen. Wenn andere ihre Gefühle auf diejenigen projizieren, die in ihrem Herzen leben, können sie sich daran verletzen – weil sie sich in Wahrheit selbst wehtun. Das ist der eigentliche Grund, warum wir früher Hexen gefürchtet haben. Es waren diejenigen, die die innere Arbeit getan und ihre tiefste LIEBE in sich gefunden hatten.

Eins zu werden ist unsere tiefste innere Aufgabe – die astral-energetische Vereinigung von Yin und Yang und allen Gegensätzen, sowohl in uns selbst, als auch im Außen. Je mehr wir diese Einheit fühlen, desto mehr werden wir eins mit dem Universum um uns herum und

erlauben unserer LIEBE und unserem Licht, frei zu scheinen.

22. Energetische/r Herzens- und Seelenbegleiter/in werden

Manche Seelen tragen eine Quelle heilender Energien in sich. Andere Menschen fühlen sich in ihrer Nähe entspannt, ohne genau zu wissen warum. Ihr Nervensystem beruhigt sich und ihre Herzen beginnen, ehrlicher zu sprechen. Wenn du dich in dieser Beschreibung eines natürlichen Heilers wiedererkennst – oder wenn du dich danach sehnst, in einer solchen Frequenz von LIEBE zu leben –, dann ruft dich der Weg als energetische/r Herzens- und Seelenbegleiter/in vielleicht bereits. Dieser Pfad ist für jene, die spüren, dass ihr Herz, ihre Hände und ihre Präsenz eine menschliche Medizin für andere sein können.

Auf der Finca Sanuela auf Teneriffa tauchst du in ein geschütztes Umfeld ein, in dem dein Körper und dein Nervensystem somatische Heilung erfahren können. Durch Praktiken wie ehrliches Mitteilen, Herzchakra-Atmung, bewusstes Händehalten und Umarmungs-meditationen lernst du nach und nach, deine eigenen Energien klarer wahrzunehmen. Du kannst deinen Ängsten und Zögerlichkeiten begegnen und die innere Rüstung lösen, die sich einst als notwendig angefühlt hat. Hier können Elys – das kribbelnde Lebendigsein in deinem Körper – und Luma – das warme Licht der LIEBE in deinem Herzen – zu greifbaren Begleitern werden.

Wenn du mehr innere Balance und Vertrauen findest, kannst du lernen, diese somatische Heilung auch anderen anzubieten. Die Ausbildung zum energetischen

Herzens- und Seelenbegleiter führt dich Schritt für Schritt dahin, sichere Räume für emotionale Ehrlichkeit, Präsenz und Berührung zu halten. Du übst, Erlaubnisse und Grenzen klar zu kommunizieren, für fortlaufenden Konsens zu sorgen und die Kunst, Raum zu halten, ohne etwas reparieren zu wollen – einfach deine Hände ruhen zu lassen, durch dein Herz zu atmen und den Körper sowie das Nervensystem des anderen ihre eigene Heilung vollziehen zu lassen. Du entdeckst, wie du Tränen, Zittern oder Freude begleiten kannst, ohne deinen eigenen inneren Mittelpunkt zu verlieren.

Mit der Zeit wird dies nicht nur eine Tätigkeit, sondern eine Lebensweise. Deine Alltagsbeziehungen werden authentischer und liebevoller, Freundschaften vertiefen sich, und romantische Verbindungen werden weniger damit belastet, alle Bedürfnisse allein erfüllen zu müssen – denn dein Netzwerk der LIEBE erweitert sich.

Wenn du eine Resonanz spürst, ist der nächste Schritt ganz einfach: Komm zu einem Retreat auf die Finca Sanuela und erlebe diese menschliche Medizin zuerst in deinem eigenen Körper. Danach kannst du spüren, ob du deinen Weg als energetische/r Herzens- und Seelen-begleiter/in weitergehen möchtest. Deine eigene Öffnung ist das Tor, das zukünftige Gäste bei dir fühlen werden.

www.sanuela.org/de

Werde energetische/r Herzens- und Seelenbegleiter/in

Eine persönliche Einweihung in die Kunst, eine sichere, nährende und heilende Präsenz zu sein

Herzzentrierte Präsenz · Handhalten · Umarmungsmeditationen
Sicheren Raum für Verletzlichkeit und emotionale Heilung halten
Klare Kommunikation von Erlaubnissen, Grenzen und Konsens
Deine eigene tiefe innere Arbeit als Grundlage
Schattenarbeit · Vergebung · energetische Selbstfürsorge
Individuelles 1:1-Training · 10–14 Tage · Finca Sanuela, Teneriffa

Vision der LIEBE

Geschrieben bei Vollmond im Löwen am 25.01.24

Ich nehme einen Teil meines Bewusstseins als eine innere Liebestriade wahr. Da ist Nils, das ausgleichende Gefäß, das den männlichen Körper, den Verstand und eine Seele bereitstellt, die von der Göttin Gaia oder Mutter Erde stammt.

Dann ist da Natushohin, mein Yang-Geistführer. Ich nenne ihn den Sternenreisenden in mir, weil seine Seele von Ceres stammt, einem Zwergplaneten zwischen Mars und Jupiter. Er leitet mich mit intuitiven Einsichten zu buchstäblich jedem Thema, das meinen Wachstumsweg betrifft.

Und dann ist da noch Darna, meine Yin-Geistführerin aus den Engelreichen. In meinen Geschichten über die magischen Welten von Sanuela hat sie mir tiefe Einblicke in die heilige Arbeit von Ayana gegeben. Als Hohepriesterin ist Ayana aufgefordert, jederzeit auf ihrer höchstmöglichen Frequenz der LIEBE zu bleiben, um diese reichlich mit anderen zu teilen.

Darna hat mir auch gezeigt, wie Spiritualität und Sinnlichkeit Teil desselben Weges sein können. In meinen Geschichten nutzen die Zauberinnen der sinnlichen Glückseligkeit die heilige Sinnlichkeit als Werkzeug, um ihre LIEBE zu vertiefen, ihre astralen Lichtkörper zu formen und letztendlich spirituelle Erleuchtung zu erlangen.

Dann zeigte mir Darna, wie das Leben in einem Netzwerk von Liebesbeziehungen stabiler und erfüllender sein kann als eine monogame Bindung, die uns von der LIEBE nur einer einzigen Seele abhängig macht. Dies kann zu schweren Entzugserscheinungen und oft zu traumatischen Verletzungen und Trennungen führen.

Ich empfinde eine Gesellschaft, die auf geschlossenen Liebesbeziehungen basiert, als unreif und oft verletzend füreinander, da dieses Konzept unseren Ängsten folgt und nicht unserer möglichen tiefsten LIEBE. Wir stecken unsere LIEBE in eine winzige Schachtel, bewachen sie sorgfältig und lassen oft nicht einmal liebevollen Augenkontakt zu. Wir halten uns nicht an den Händen, umarmen oder kuscheln nicht mit anderen Seelen, mit denen wir ebenfalls LIEBE fühlen können. Diese Lebensweise führt zu Verschlossenheit, Ausgrenzung und mehr Einsamkeit.

Aus vielen Gründen habe ich meine Arbeit im Hintergrund gemacht. Damit habe ich meinen Frieden geschlossen. Um diese Blaupausen-Konzepte vollständig in die 3D-Welt zu integrieren, muss ich sie selbst leben, da dies das Kollektiv um mich

herum schnell verändert. Ich kann Teil der Veränderung sein, daraus lernen und dabei mehr darüber schreiben.

Vor kurzem war ich von Gaia und meinen Geistführern ziemlich genervt. Ich hab kein Problem damit, meine LIEBE bedingungslos zu geben, so gut ich kann. Aber wenn ich nichts zurückbekomme, fühle ich mich in dieser Welt fehl am Platz. Hurra, ich bin ein Mensch! Aber menschliche Babys sterben, wenn sie nicht mit LIEBE in dieser Welt willkommen geheißen werden.

Manchmal habe ich mentale Einsichten, die mir kommen, während ich intuitiv eine Frage beantworte. Oft bitte ich um ein zweites Zeichen, um mich der Richtigkeit meiner Antworten zu vergewissern.

Und dann gibt es noch die Erkenntnisse, die durch innere Prozesse der vollständigen Verkörperung entstehen. Zuvor erhalte ich Zeichen in der Außenwelt, die mich auf den richtigen Weg bringen. Dann geschieht die Verkörperung, und in einem Augenblick ist alles ganz klar, und ich spüre die Wahrheit ohne jeden Zweifel in jeder einzelnen Zelle meines Körpers.

Maria Magdalena durfte jahrtausendelang nicht gesehen werden. Sie wurde radikal aus unseren Geschichtsbüchern getilgt und in unseren Köpfen und Herzen verdammt. Für mich ist sie nicht nur ein Engel. Ihre Präsenz und ihre LIEBE fließen durch mich hindurch. Um mich mit ihrer Präsenz

in meinem Inneren vollständig wohlzufühlen, wurde ich in vielen kleinen Schritten langsam herangeführt, so wie meine Geistführer mir immer Führung und Erkenntnisse geben.

Es fühlt sich wahrhaftig, zutiefst ehrlich und rein an, wie sie ihre Visionen in den magischen Welten von Sanuela enthüllt. Sie bittet mich, diesen Entwurf in meine eigene Welt zu bringen, um das Kollektiv um mich herum zu verändern:

Unsere Angst vor der LIEBE überwinden

Manche mögen denken, dass wir keine Angst vor der LIEBE haben. Doch diese Angst ist so tief in unseren sozialen und mentalen Mustern verankert, dass wir uns nicht einmal erlauben, sie zu sehen.

Öffnen wir unsere Herzen und verbinden wir uns miteinander, um unser Liebesbewusstsein zu erweitern. Wir können mit Augenkontakt und dem Halten der Hände beginnen und wahre LIEBE erfahren. Umarmungen sind optional und können tiefe Heilung bringen.

Warum beschränken wir die Erfahrung, einander zu lieben, auf geschlossene Beziehungen? Wir können sie tief mit jeder anderen Seele spüren, wenn wir es zulassen.

Engelmenschen stärken

Die tief heilende Arbeit der Hohepriesterinnen, Marias oder Engelmenschen ist ein Angebot wahr-

haft gelebter und erfahrener LIEBE, die immer frei und freiwillig gegeben und gemeinsam erlebt wird, so wie es sich intuitiv richtig anfühlt.

Viele Seelen verfügen über erstaunliche energetische Heilkräfte. Die meisten nutzen sie, ohne sich dessen voll bewusst zu sein. Stell dir eine Welt vor, in der wir diejenigen unterstützen, die mit ihrer Präsenz heilen können.

Lasst uns Engelmenschen in ihre höchsten und heilendsten Liebesfrequenzen bringen und dort halten. Lasst LIEBE unsere Medizin sein.

Netzwerke der LIEBE aufbauen

Monogame Bindungen basieren auf Ego und Angst. Sie machen uns abhängig von der LIEBE einer einzigen Seele, verursachen schwere Entzugserscheinungen und führen oft zu traumatischen Verletzungen und Trennungen.

Netzwerke von Liebesbeziehungen basieren auf Vertrauen, Ehrlichkeit und bedingungsloser LIEBE. Sie können Stabilität, Sicherheit und eine Fülle von LIEBE in unser Leben bringen. Lasst sie uns gemeinsam aufbauen und uns gegenseitig unterstützen.

Stell dir vor, du wärst die ganze Zeit verliebt. Wir müssen nur ehrlich sein und uns der Gefühle der anderen voll bewusst sein.

Mehr dazu kannst du in einigen meiner anderen Bücher lesen, insbesondere in *Liebe ohne Eifersucht*

(Sachbuch) und *Gemeinsam grenzenlos getragen* (ein Fantasy-Roman in der Welt von Sanuela).

Da ich beginne, aus einer Fülle von LIEBE zu leben und mich auf meiner höchstmöglichen Liebesfrequenz zu halten, wird diese Vision in der Welt um mich herum immer mehr zur Realität. Ich weiß, dass mir alles gegeben wird, um diesen Weg zu erfüllen.

Da LIEBE und liebevolle Unterstützung jedoch nur durch freie Entscheidung angeboten werden können, können Gaia oder das Universum mir dabei nicht allein helfen. Es muss auch von denen kommen, die diese Vision teilen. Wir brauchen die liebevolle Unterstützung derer, die daran glauben. Wenn du dich dazu berufen fühlst, könntest du dies gemeinsam mit uns aufbauen.

Anhang

Über Sanuela

Sanuela.org entstand aus dem Sehnen nach einer Welt, in der bedingungslose LIEBE, Verbundenheit und persönliches Wachstum unsere Wegweiser sind.

Ein zentrales Thema von Sanuela ist das Wiederherstellen des Gleichgewichts zwischen Yin und Yang – also zwischen weiblichen und männlichen Eigenschaften – in allen Lebensbereichen.

In der Meditation bedeutet dies den Übergang von einer solitären, auf Techniken ausgerichteten und kontrollierenden Praxis hin zu empfänglicheren Umarmungsmeditationen, bei denen der Körper gefühlt und Empfindungen und Gefühle willkommen geheißen werden, anstatt unterdrückt zu werden. Bei diesen Meditationen muss nichts erreicht werden.

Ganz gleich, wie unser Beziehungsstatus aussieht, sind diese langen, herzzentrierten Umarmungen mit voller Präsenz die stärkste Form menschlicher Medizin, die wir einander schenken können. Sie beruhigen und regulieren das Nervensystem, bringen unsere Yin- und Yang-Energien ins Gleichgewicht und lassen Schichten aus Angst, emotionaler Anspannung und Schutzpanzerung schmelzen. In dieser gemeinsamen Stille löst sich die Illusion der Trennung auf, und viele entdecken eine unmittelbare Erfahrung der Einheit, nach der sie vielleicht jahrelang in solitärer Praxis gesucht haben.

Anstatt LIEBE auf eine einzige, exklusive Bindung zu beschränken und Partnerschaften als von Angst geprägte Besitzverträge zu betrachten, sieht Sanuela

Beziehungen als einen üppigen, lebendigen Garten. Das Netzwerk der LIEBE ist ein stabiles Geflecht von Seelen, die sich gegenseitig Fürsorge, emotionale Sicherheit und ehrliche Kommunikation entgegenbringen. Jede Verbindung hat ihre eigenen Freiräume und Grenzen, wodurch die LIEBE aufblühen kann und gleichzeitig Vertrauen und Verbindlichkeit gestärkt werden.

Das Modell der Seelenfamilien-Gemeinschaft in Sanuela stellt die Frage: Mit wem möchten wir wirklich gemeinsam wachsen? Eine kleine Gruppe vertrauter Seelen lebt eng zusammen und teilt Verantwortung, Ressourcen und emotionale Entwicklungen, sodass niemand die Herausforderungen des Lebens alleine bewältigen muss und jeder durch ehrliche, fördernde Beziehungen unterstützt wird.

Das Lesen von ein oder zwei der kostenlosen Bücher auf www.sanuela.org/de gibt nur einen kleinen Einblick in eine viel umfassendere Vision, die sich über zahlreiche Seiten, Bücher und miteinander verwobene Themen erstreckt. Sanuela.org wurde als praktischer Rahmen konzipiert, der diese Fäden zusammenführt und sie in den Alltag überträgt: emotionale Heilung, Vergebung, Schattenarbeit, gesunde Ernährung und Fasten sowie das Finden eines Gleichgewichts zwischen unseren inneren weiblichen und männlichen Energien.

Auf der Finca Sanuela auf Teneriffa werden diese Themen in einem unterstützenden Umfeld in die Praxis umgesetzt. Die Gäste können herzzentrierten Austausch, Umarmungsmeditationen und bewusste Beziehungen erleben, Fastenprozesse durchlaufen und ihre ersten Schritte in Netzwerken der LIEBE und in Seelenfamilien-Gemeinschaften machen.

Anstatt ein neues Glaubenssystem anzubieten, ermutigt uns Sanuela dazu, uns wieder auf unsere uralte Weisheit zu besinnen. Wahres Wachstum entsteht, wenn wir uns sanft unseren Ängsten, Schattenseiten und unserer Verletzlichkeit stellen, anstatt in spirituelle Komfort- und Wellnesszonen zu flüchten, in denen nur das "Licht" zählt.

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 Entspannungstechniken 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.

Bücher von Nils

- Das selbstsichere Herz. Von Angst zur LIEBE (2025)
- Die Kunst der bewussten Magie. Vom Herzen aus manifestieren (2025)
- Lumas Garten. Eine Reise in bewusste Liebe, das Herz der Energie und sinnliches Erwachen (2025)
- Allowing LOVE Three. 99 Spiritual Poems (derzeit nur in englischer Sprache, 2025)
- Soulfamilies. Living, Loving and Growing Together (derzeit nur in englischer Sprache, 2025)
- Liberator of Temptational Bonds (derzeit nur in englischer Sprache, 2025)
- Gemeinsam grenzenlos getragen (2024)
- Zauberin der sinnlichen Glückseligkeit (2024)
- Liebe ohne Eifersucht (2024)
- Menschliche Begegnung, bedingungslose Liebe, neue Beziehungen und heilige Sinnlichkeit in der Welt von Sanuela (2024)
- Allowing LOVE (derzeit nur in englischer Sprache, 2024)
- Allowing LOVE Two (derzeit nur in englischer Sprache, 2024)
- Ayana, mein Licht und meine Liebe (2023)

- Ein Kurs in Liebe & Wundern (2023)
- Hohepriesterin von Sanuela (2023)
- Balancing Emotional Needs: A New Relationship With Food (derzeit nur in englischer Sprache, 2023)
- Hurra, ich bin ein Mensch! Sensual Energetic Healing (SEH) für Singles & Paare (2022)
- Spirituelle Partnersuche. Der ganzheitliche Weg vom Single zur erfüllten Beziehung (vollständig überarbeitete Neuauflage 2022)
- Wir sind Familie. Altes Wissen und neue intuitive Erkenntnisse (2021)
- Wir sind Bewusstsein. Erzählungen eines Vieraugenkröpplings (2021)
- Multidimensionale Evolution. Energetische Schattenarbeit und Dunkelretreat (2020)
- Multidimensionale Metamorphose. Innere Heldenreise mit 16 Archetypen (2020)
- Multidimensional. Unser Weg in eine Neue Welt (2020)
- Du bist Heiler und Schöpfer. Energetische Heilung und Energiearbeit selbst erleben (2019)
- Glückselige Ekstase. Healer & Creator: Next Level (2019)
- Zeit für mich! Das 3-Tage-Auszeit-Programm zum Selbstfinden und Kraft tanken (2015)

- Montagsmeditationen. 22 geführte Meditationen, die deine Welt verändern (2015)
- Besser Schlafen. Selbsthilfe zum Einschlafen & Durchschlafen bei Schlafproblemen und Schlafstörungen (2015)
- Liebe dich selbst! Übungen, Phantasiereisen & Inspirationen für mehr Selbstliebe und Selbstwert (2014)
- sowie über 80 Audio-Phantasiereisen für mehr Selbstwert, Erfolg und Gelassenheit. Bitte besuche www.start2dream.de

Wie fühlst du dich mit dem Buch?

Danke, dass du dich für dieses Buch entschieden hast. Ich hoffe, dass es deinem täglichen Leben etwas Wert und Qualität hinzugefügt hat.

Wenn du beim Lesen einen Nutzen daraus ziehen konntest, würde ich mich freuen, wenn du es auf deinen bevorzugten Social-Media-Plattformen teilst, damit auch deine Freunde und Familie davon profitieren können.

Es wäre auch nett, wenn du eine Rezension für mich schreiben würdest. Deine Kommentare und Ermutigungen helfen mir als Autor bei zukünftigen Projekten und werden sehr geschätzt.

Vielen Dank!