



Heike Pranama Wagner

*Die 12  
Herzensqualitäten*

Herzenswege in die Einheit Band 1

### **Rechtlicher Hinweis:**

Die Inhalte des Buches dienen als spirituelle Unterstützung im Wachstumsprozess, die Umsetzung dieser Dinge erfolgt in Eigenverantwortung. Für mich ist der Inhalt wichtiger, als eine perfekte Schreibweise, deshalb ist dieses Buch ohne professionelles Lektorat entstanden. Ich bin ein Mensch und FeLhEr sind menschlich ;-)

Da ich mir sicher bin, dass du weißt ob du männlich oder weiblich bist, verzichte ich darauf, dich im Text darüber zu informieren, dass beide gemeint sind (und auch alles dazwischen).

Das Wort Heilung bezieht sich in diesem Buch immer nur Heilung im spirituellen Sinne. Dieses Buch liegt außerhalb der Heilkunde und ersetzt keinen Arzt oder Heilpraktiker.

Die nicht-kommerzielle Nutzung der Texte und Meditationen ist mit Quellenangabe erlaubt. Die kommerzielle Nutzung bedarf der Absprache mit der Autorin.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über [www.dnb.de](http://www.dnb.de) abrufbar.

© 2020 Heike PranaMa Wagner  
[www.leben-in-wahrheit.de](http://www.leben-in-wahrheit.de)

Herstellung und Verlag: BOD – Books on Demand, Norderstedt

ISBN: 9783750402553

# Inhaltsverzeichnis

Namasté,.....	
Was ist der Herzensweg in die Einheit?.....	
Was sind die 12 Herzensqualitäten?.....	
Der Herzensweg der Integration.....	
Integration durch FÜHLEN.....	
Polarität, Dualität und Nullpunkt.....	
Das Pendel – praktische Übung.....	
Das Gute und das Böse.....	
Angst und Liebe.....	
(K)ein Channeling mehr.....	
Die einzelnen Herzensqualitäten .....	
<b>Herzensqualität Mitgefühl</b> .....	
Mitgefühl - der Schlüssel zum Herzen .....	
Mitgefühl oder Mitleid?.....	
Der mit-Gefühl-Test .....	
Altruismus oder Egoismus?.....	
Die Basis der Herzensarbeit.....	
Kein Gefühl? Der neutrale Zustand.....	
Mitgefühl und Nächstenliebe.....	
Vergebung und Schuld .....	
Übung zur Selbstvergebung .....	
<b>Herzensqualität Mut</b> .....	
Die Herzensqualität Mut und ihre Kollegen.....	
HIER sein - Übung.....	
Die Quelle von Kraft und Stärke.....	
Der Komfortzonen-Check.....	
Selbstwertschätzung durch Mut .....	
Mut zum Fehler.....	
Täter, Opfer oder Schöpfer?.....	
Mut zum Selbstaussdruck.....	
Angst-Muster durchbrechen - Übung.....	
Mut zur Macht für deine Bestimmung.....	
Mut zur Wirklichkeit.....	
<b>Herzensqualität Freiheit</b> .....	
Die Integration der Herzensqualität Freiheit.....	
Dein Gefängnis entdecken.....	

Die Erlaubnis: Darfst du frei sein?.....

Der Wohnort der Freiheit.....

Befreiung kollektiver Ängste .....

Bedingungslose Freiheit und Schutzrituale?.....

Das Licht der Freiheit erleuchtet die Schatten.....

Die Flügel der Freiheit entfalten – Übung .....

Erfahre deine Grenzenlosigkeit – Übung .....

Om Kontrolletti shivaya .....

**Herzensqualität Geduld**.....

Integration der göttlichen Geduld.....

Mit Geduld zum Nullpunkt.....

Das Hamsterrad anhalten.....

Loslassen & Festhalten.....

Der mittlere Weg.....

Geduld ist beide Seiten zu sehen.....

Meditieren mit Ungeduld.....

Nicht-Tun statt Nichts-Tun.....

Meditation Geschehen lassen .....

**Herzensqualität Fülle** .....

Die Integration der Herzensqualität Fülle.....

Das Präsent sein .....

Warum ist wünschen Mangel?.....

Die Qualität des Gebens.....

Geld und Spiritualität .....

Die Liebesbeziehung mit der Geldenergie.....

Die innere Leere.....

Fülle manifestieren und wahrnehmen .....

Die Geschichte von der Ernte.....

**Herzensqualität Hingabe**.....

Die Integration der Herzensqualität Hingabe .....

Spirituelle Hochmut.....

Dienen ist Hingabe nicht Aufgabe.....

Die Sehnsucht nach Hingabe und Verbundenheit.....

Hingabe in Partnerschaft und Beziehung.....

Die Energie der Trennung .....

Höre auf zu kämpfen und gib dich hin.....

Die Natur als Vorbild zur Hingabe.....

Meditation - Vom Ego zum Selbst.....

<b>Herzensqualität Wahrheit &amp; Klarheit</b> .....	
Die Integration der Herzensqualität Wahrheit & Klarheit.....	
Wie echt bist du?.....	
Das Ende der Rollenspiele.....	
Die Illusion des Ichs beenden .....	
Klarheit - die ENTscheidung trifft dich.....	
Nebel heißt Leben .....	
Die Wahrheit über die freie Wahl.....	
<b>Herzensqualität Vertrauen</b> .....	
Die Integration der Herzensqualität Vertrauen.....	
Hoffnung ist ein Arschloch und Mangel an Vertrauen.....	
Die Heilung des Urtrennungsschmerzes.....	
Der Weg in die Bedingungslosigkeit.....	
Der Weg ins Urvertrauen.....	
Berufung - dein Herzensweg des Vertrauens .....	
<b>Herzensqualität Dankbarkeit &amp; Wertschätzung</b> .....	
Die Integration von Dankbarkeit & Wertschätzung .....	
Die Suche nach Anerkennung.....	
Von Herzen Geben & Nehmen .....	
Dankbarkeitsmeditation.....	
Anleitung zum HeilSein – vollständig auf allen Ebenen.....	
<b>Herzensqualität Weisheit</b> .....	
Die Integration Herzensqualität Weisheit.....	
Online sein mit der Weisheit .....	
Die Weisheit des Wortes .....	
Mit Weisheit den Sinn erkennen .....	
Weisheit ist bewusstes Sein .....	
<b>Herzensqualität Freude</b> .....	
Die Integration der Herzensqualität Freude .....	
Der Schlüssel zur Freude – dein inneres Kind .....	
Das Chakra der Freude.....	
Die Ursache der (Sehn-)SUCHT.....	
Meditation Verankerung der Quelle der göttlichen Liebe .....	
<b>Herzensqualität Frieden</b> .....	
Die Integration der Herzensqualität Frieden .....	
Krieg und Frieden .....	
Die Heilung von Konflikten.....	
Der Jahrmarkt in deinem Kopf.....	

Der Weg zum inneren Frieden .....  
Dein Beitrag zum Weltfrieden.....  
Meditation Frieden mit (dem) System .....  
Dieses Ende ist dein Anfang.....  
Ein Geschenk für DICH ♥.....  
Wer ist Leben in Wahrheit ~ Heike Pranama Wagner? .....  
Bilde deine Spiritualität aus .....  
Weitere Bücher .....

## **Namasté,**

du bist bereit, ganz bewusst deinen persönlichen Herzensweg  
in die Einheit zu gehen.

Ja, das bist du wirklich, denn du liest gerade diese Zeilen.  
Das Leben hat dich HIERHER geführt.

Ich heiße dich herzlich willkommen und freue mich,  
dich eine Weile begleiten zu dürfen ♥

Für mich bist du ein Teil von mir.  
Ich gebe dir vielleicht nicht das, was du willst,  
aber das, was was brauchst,  
um nach Hause zu finden, zurück in die Einheit,  
zur Quelle allen Seins.

Lass uns eine kleine Reise machen mit 12 Stationen,  
von denen jede einzelne in der Lage ist, dich ein Stück weiter  
auf deinem Herzensweg in die Einheit zu begleiten.

Du findest hier eine vollständig überarbeitete Neuauflage von  
„Die Integration der 12 Herzensqualitäten von 2015 – 2026“.

Sie hat mit dem Vorgänger fast nichts mehr zu tun.  
Ich bin um viele Erfahrungen und Erkenntnisse reicher gewor-  
den und habe einen noch viel effektiveren Weg zur Integration  
gefunden.

Jede Herzensqualität stellt einen anderen göttlichen Seinszu-  
stand da, der durch integrieren beider Pole zur Mitte führt und  
damit direkt zur entsprechenden Herzensqualität außerhalb der  
Polarität.

Dieses Buch ist (d)ein Reiseführer in die Einheit und der Start  
für einer Buchserie namens „Herzenswege in die Einheit“.

Und nun wünsche ich dir ganz viel Freude und Erkenntnis auf  
unserer gemeinsamen Reise ♥

**Deine Heike Pranama**

## Was ist der Herzensweg in die Einheit?

Unser Herz ist unsere Verbindung zur Einheit. Es gibt einen Raum in unserem Herzen, der uns immer mit der Einheit in Kontakt sein lässt. Selbst wenn das Leben nur noch aus Leid besteht, haben wir durch diesen Raum, die Möglichkeit uns an unser wahres Wesen zu erinnern. Er ist nie verschlossen, er wurde nur von vielen vergessen. Manche bezeichnen diesen Raum auch als Gottesfunken oder Punkt im Herzen. Es ist kein Bereich unseres physischen Herzens, sondern ein energetischer Raum in unserem Herzchakra, dem Energiezentrum des Herzens. Vielleicht kannst du ihn JETZT spüren.

*Weiterlesen im Buch....*

### **Einheit, was ist das?**

Auf jeden Fall ist es nicht Zweiheit. Einheit ist das Gegenteil von Trennung. Einheit ist Ungetrenntheit, ist Grenzenlosigkeit und das, was ich Gott nenne.

Spreche ich von Gott...und das mache ich oft..., dann meine ich nicht den Mann mit Rauschbart auf einer Wolke ☺ Ich spreche von keinem personifizierten Gott. Es ist kein Wesen von dem ich da rede. Gott ist Bewusstsein, unpersönlich, ohne Willen, ohne Gehirn, ohne Plan, sondern NICHTS mit dem Potenzial von ALLES.

Das ist Einheit.

*Weiterlesen im Buch....*



## Was sind die 12 Herzensqualitäten?

Die Herzensqualitäten sind göttliche Eigenschaften bzw. Seinszustände und genau deshalb sind sie für den spirituellen Sucher erstrebenswert. Je mehr göttliche Eigenschaften wir integriert haben, desto ähnlicher sind wir Gott und desto näher sind wir der Einheit. Allerdings funktioniert dies nicht, wie in der Licht-und-Liebe-Szene propagiert wird, durch Ausschluss der andere Seite, sondern durch Integration.

*Die 12 Herzensqualitäten sind 12 Tore zum allumfassenden Bewusstsein, zu Gott, zu deinem wahren Sein oder wie auch immer du dich sonst so nennst ☺*

*Weiterlesen im Buch....*

## Der Herzensweg der Integration

Der Herzensweg in die Einheit und damit zu deiner eigenen Ganzheit ist ein Weg der Integration. Außerhalb des reinen Seins, in der Welt des Wandels, der Polarität und Dualität, in der sich das menschliche Bewusstsein in Normalfall aufhält, hat jede Herzensqualität einen anderen Pol, die andere Seite. Ein Mensch schafft es kaum, mit einem Fingerschnipp einfach mal schnell in den Seinszustand z.B. des Mitgefühls zu gelangen.

*Weiterlesen im Buch....*

## Integration durch FÜHLEN

Klar, zunächst müssen wir etwas finden, was es zu integrieren gilt. Dazu wirst du im Laufe der Beschreibung der Herzensqualitäten genug Gelegenheit haben.

**Als Faustregel gilt die Resonanz**

*Weiterlesen im Buch....*

## Polarität, Dualität und Nullpunkt

Die Welt existiert dank der Vielfalt, Gegensätze, Pole, Kontraste. Das Universum atmet ein und aus. Es dehnt sich aus und es zieht sich zusammen, bei jeden Atemzug. Immer abwechselnd, genauso, wie dein Körper. So ist die Welt aufgebaut. Oder kannst du dich entscheiden nur einzuatmen? Probiere doch mal.

Mal gehts bergauf, mal bergab, mal ist man fröhlich, mal traurig. Mal erscheint da Liebe, mal Hass, mal Tod, mal ins Kino gehen und nicht zu vergessen Tangotänzen ☺ Es wird erst dann zum Problem, wenn wir es anders haben wollen, als es ist, dann beginnt der Kampf gegen Gott/das Leben (= gegen dich selbst) und das bedeutet immer Leid. Polarität sagt einfach nur aus, dass alles 2 Seiten hat, wie eine Münze. Dualität bedeutet, die eine Seite der Münze ist gewollt, die andere nicht.

*Um von der Dualität in die Polarität zu gelangen,  
dürfen wir ins Gleichgewicht kommen.*

*Die Mitte finden wir zwischen den Polen.*

*Der Schlüssel ist, beide Seiten anzuerkennen.*

*Von der Dualität in die Polarität gehen  
bedeutet von der Wertung in die Unterscheidung zu gelangen.*

*Weiterlesen im Buch....*

## **Nullpunkt**

Es gibt Pole, die sich einfach wertfrei gegenüber stehen, wie Himmel und Erde, Tag und Nacht und Pole, die einander abstoßen bzw. ausschließen, wie gut und böse, Liebe und Angst. In beiden Fällen gibt es einen Mittelpunkt, wo beide Seiten aufeinander treffen und sich vereinen. Das ist der Nullpunkt.

Zu ihm gelangen wir, wenn wir beide Seiten gesehen, gefühlt und integriert haben. Nicht ohne Grund heißt es, dass wir das Licht finden, wenn wir die Dunkelheit durchwandert haben. Haben wir den Nullpunkt erreicht können wir im Seinszustand verweilen.

In der Welt erscheinen immer noch die Gegenteile, es findet immer noch Leben statt mit all seinen Facetten, doch du bist im wahrsten Sinne des Wortes in deiner Mitte.

*Weiterlesen im Buch....*

## **Das Pendel – praktische Übung**

Alles in der Welt der Erscheinungen kommt zusammen mit dem Gegenpol, das haben wir bereits festgestellt. Schwierig wird es, wenn wir uns auf einen Pol festlegen und den anderen ablehnen. Wir schauen uns das jetzt mit einer praktischen Übung an.

*Weiterlesen im Buch....*

## Das Gute und das Böse

Das Verständnis und die Integration der Pole ist keine Legitimation für das Böse. Ich denke es ist nun klar, dass Polarität und Dualität nicht das Gleiche sind. Gut und Böse sind ein Phänomen der Dualität und entsprechend sind es keine gleichwertigen Pole (Polarität), sondern sich ausschließende Gegensätze der Dualität.

*Das Gute ist in Resonanz mit dem göttlichen Willen.  
Und das Böse ist die Verneinung des Guten.*

*Weiterlesen im Buch....*

## Angst und Liebe

Man sagt ja, dass sich alles darauf zurückführen lässt.  
Überprüfen wir das doch mal...

Das Wort Angst kommt von Enge. Verspürst du Angst, dann macht sich dein Körper für Flucht, Kampf oder Totstellen bereit, das ist in unserem Reptiliengehirn so angelegt. Es kommen Anspannung, ein starker innerer Druck, Starre und/oder ein Fluchtimpuls hinzu. Und nun schau mal, wie du dich fühlst, wenn es dir nicht gut geht, kommt dem sehr nah oder?

Wollen wir etwas nicht fühlen, dann flüchten wir uns in Ablenkung, wollen wir etwas nicht hören, dann schalten wir auf Durchzug, fühlen wir uns ungerecht behandelt kämpfen wir. Mit solchen Beispielen könnte ich ewig so weiter machen, du weißt aber was ich meine, oder?

*Weiterlesen im Buch....*

## **(K)ein Channeling mehr**

Ja, ich mache keine Channelings mehr und doch ist alles nur Channeling! Ich habe lange mit mir gerungen, bei meinem Ego-Crash 2016 starben ja die Engel und es fiel mir seitdem schwer, noch für andere Menschen zu channeln. Ich hatte im Januar 2016 das Nichts erkannt, erfahren, was ich alles nicht bin, was ich bin, die Illusion zumindest zum Teil durchschaut und endlich das Channeling von Metatron „Es ist eine Frage der Ebene“ aus dem Jahr 2014 vollends verstanden.

Irgendwann tauchten wieder Engel auf, wenn ich mich stark bemühte und so bot ich wieder Channelings an, mit dem absolut klaren Wissen, dass ich mein eigenes Bewusstsein auf höherer Ebene empfangen und dass alles wirklich Einheit ist.

Inzwischen liegt mein Fokus darauf, dass ich Menschen zeige, wie sie mit sich selbst in Kontakt kommen können und die höhere Weisheit zu empfangen. Bei Bedarf auch in Form von geistigen Wesen. Menschen brauchen keinen Priester, der für sie mit Gott spricht und benötigen auch keinen Übermittler, sondern einfach nur wieder Zugang zu dem, was sie wirklich sind.

Alles, was ich schreibe, schreibt sich ohnehin immer DURCH mich, ich bin am Ende eines Textes immer wieder überrascht, woher all dieses detaillierte Wissen kommt, ausdenken kann ich mir das nicht. Der Verstand ist hier nur Diener, es schreibt sich von selbst, es fließt durch mich hindurch.

Insofern ist das auch eine Art Channeling. Meine Medialität muss nur nicht mehr extra ausgewiesen werden, darauf fährt nur das spirituelle Ego ab. Es ist völlig egal, woher die Antwort kommt, sofern sie dir in deiner Entwicklung hilft. Meine Beratungen verlaufen genauso, da spricht ES einfach durch mich.

*Weiterlesen im Buch....*

## Die einzelnen Herzensqualitäten

Ja jetzt geht's endlich los, also gleich...☺ Zunächst noch ein paar Hinweise vorab: Es geht in diesem Buch und in deinen ganzen Leben niemals darum, das irgendwas an dir falsch ist. Die Wahrheit ist: Du kannst jetzt nur so sein, wie du bist und genauso darfst du sein. Die Grundlage ist immer Akzeptanz von dem was ist, wenn da Angst ist, wenn da Hass ist, wenn da blinde Wut ist, dann ist das vollkommen erlaubt! Hab Angst, hasse und sei wütend. Es ist nur die Frage, wie du damit dann umgehst. Lässt du dich von deinen Emotionen steuern und agierst sie aus oder stellst du dich ihnen und nimmst all deinen Mut zusammen, um sie IN dir zu fühlen. Auch der Umgang damit wird nicht verurteilt, was du nicht weißt, kannst du nicht tun und jetzt wo du es weißt, bleibt es bei dir, ob du dich darauf einlässt oder weiterhin Spielball deiner Emotionen bleibst.

***Egal wie du bist –  
alles findet auf der Leinwand der Liebe statt.***

*Weiterlesen im Buch....*

**Und nun gehts endlich los...**

# Herzensqualität Mitgefühl



**Lichtseite:** Mitgefühl, Altruismus/Selbstlosigkeit, Vergebung, Selbstliebe, Nächstenliebe, Menschlichkeit, Verständnis, Nähe, Verbindlichkeit, Güte, Trost, Geborgenheit, Empathie, Herzenskommunikation, Barmherzigkeit, Wohltätigkeit, Fürsorge, hilfsbereit, einfühlsam, warmherzig, empfänglich

**Schattenseite:** Mitleid, Egoismus/Selbstsucht, Schuld, Gleichgültigkeit, nicht fühlen können, Herzenskälte, Ignoranz, Rücksichtslosigkeit, Unberührbarkeit, Unbarmherzigkeit, nachtragend, Schuld, Narzissmus, Desinteresse, Verslossenheit, (Selbst-)Verurteilung

**Farbe:** Rosa, wie die zarte Blüte einer jungen Kirschblüte. Rosa, rosé, pink, altrosa, rosa-weiß, rosa-gold, rosa-grün (Herzchakra)

## **Mitgefühl - der Schlüssel zum Herzen**

Der Schlüssel zum Herzen, ist die Integration der Herzensqualität Mitgefühl. Die Herzensqualität Mitgefühl schließt nichts und niemanden aus , nicht das gequälte Tier und auch nicht den Tierquäler. Genau das ist für den menschlichen Verstand nicht nachvollziehbar, da er auf der Ebene der Bewertung verweilt. Der Verstand kann nicht in die Dimension des göttlichen Mitgefühls gelangen, das kann nur dein Herz. Ein vollkommen geöffnetes Herz kann die Wahrheit dieser Worte spüren und tritt dennoch für die Liebe und für die Wahrheit ein und wird das Tier retten, wenn es ihm möglich ist.

*Weiterlesen im Buch....*

### **Herzöffnung**

Eines Tages geschieht im Leben vieler Menschen etwas, dass ihr Herz aufbricht, so dass das Licht eindringen kann. Das kann Liebeskummer, ein Todesfall, ein Unfall, kollektive Unglücksfälle oder ein anderer Auslöser sein, der so schmerzhaft ist, dass alle jahrelang unterdrückten Emotionen hervorbrechen und nicht mehr unter Verschluss gehalten werden können.

*Kennst du das?*

*Ist solch ein Ereignis in deinem Leben schon geschehen?*

*Weiterlesen im Buch....*

Fall immer auch eine Wirkung auf das Kollektivbewusstsein hat.

### **Das Ende der Kriege**

Stell dir vor, wie das wäre, wenn alle Kriege schlagartig aufhören würden, weil alle Menschen auf Erden wahrhaftes Mitgefühl empfinden könnten?Es beginnt immer bei dir. Also schau dir doch mal all deine inneren Kriege an, wo kämpfst du gegen dich selbst, wo erlaubst du dir nicht, so zu sein wie du bist?

*Weiterlesen im Buch....*



## Mitgefühl oder Mitleid?

*Mitgefühl heißt Mitgefühl,  
weil es nur MIT Gefühl wirksam ist  
und nicht mit Angst, Ablehnung und Leid.*

Ganz kurz und knapp erklärt, ist Mitleid ein egoistischer Ausdruck und Mitgefühl ein altruistischer, selbstloser Ausdruck des Göttlichen. BEIDE sind Ausdruck des Göttlichen, das eine in der leidvollen, persönlichen, begrenzten Form des Egos und das andere als nicht leidende Form des höheren Gewahrseins.

Mitleiden geschieht immer nur dem Ego, auf der Ebene der Trennung. Leiden ist die Kombination aus Schmerz (oder einer Emotion) und den dazu passenden geglaubten Gedanken, die Geschichte, in die es sich hinein steigert, die dann zum Drama wird.

*Das was du bist leidet nicht, es fühlt mit.  
Es fühlt den Schmerz, ohne Drama.*

*Weiterlesen im Buch....*

### **Das Helfersyndrom**

Muss man Leid ertragen? Nein! Wir müssen nicht aushalten, wenn uns etwas nicht gut tut. Wir müssen es nicht ertragen, wenn ein Tier gequält wird oder wenn ein Kind misshandelt wird. Wir dürfen, ja wir müssen, einschreiten und für die, die keine Stimme haben, die Stimme erheben. Das geht aber erst wirklich gut, wenn wir dies nicht aus unserem Herzen heraus tun.

Dem Mitleid entspringt das Helfersyndrom, das Merkmal ist hier, das auch gern mal geholfen wird, ohne das man darum gebeten wurde, weil man glaubt, dass der andere diese Hilfe braucht. Allerdings stellt man sich dann auch ganz schnell über den anderen, weil man ja glaubt zu wissen, was der andere braucht und was richtig ist. Die Gefahr ist groß, dass wir glauben schlauer als Gott/das Leben zu sein und meinen zu wissen, wie es eigentlich laufen sollte.

*Weiterlesen im Buch....*

## Der mit-Gefühl-Test

Begegnest du anderen Menschen wirklich mit echtem Wohlwollen, mit wahrer Zuneigung und Innigkeit – also mit Gefühl? Hand aufs Herz, wenn wir ehrlich sind, benutzen wir andere doch verdammt oft für unsere Zwecke, manchmal bewusst, häufig aber auch völlig unbewusst. Oft ist das ja auch ein Benutzen, das auf Gegenseitigkeit beruht. Und ich sag dir was: Das ist menschlich und das ist normal!

*Weiterlesen im Buch....*

## Altruismus oder Egoismus?

*Wenn du erkennst,  
dass du ein richtiges Arschloch bist,  
dann ist die Erlösung nah.  
Selbsterkenntnis bringt die Lösung von selbst.*

### **Egoismus ist ein anderes Wort für Selbstsucht**

Er steht für die unbewusste Seite, die den Willen Gottes ablehnt und lieber sein eigenes Ding macht. Das gilt es nun wiederum nicht zu bewerten, denn wer würde das tun, wenn nicht das Ego selbst? Es ist einfach nur die eine Seite, die es in dieser Welt braucht, um die andere Seite zu erkennen.

*Weiterlesen im Buch....*

### **Altruismus ist ein anderes Wort für Selbstlosigkeit**

Das Wort stammt von dem lateinischen Wort „alter“ ab, das „der Andere“ bedeutet, es steht für Uneigennützigkeit und der Vorliebe, alles zum Wohle Aller zu tun. Altruismus ist Gottesdienst. Wir dienen der Einheit, wir dienen dem Leben. Es im Übrigen überhaupt nicht verwerflich für das Dienen auch Geld zu bekommen, im Gegenteil, es ist ein Ausdruck innerer Fülle, für seinen Gottesdienst, für seine Berufung, die entsprechende Wertschätzung zu erhalten.

*Weiterlesen im Buch....*

## **Die Basis der Herzensarbeit**

Bevor man sich mit der Herzensarbeit intensiv befasst und eine richtige Herzöffnung geschehen kann, braucht es eine stabile Basis. Vermutlich hast du schon mal was von den Chakren, den Energiezentren im Körper gehört. Das Herzzentrum ist das 4. Chakra, was bedeutet, dass es davor 3 andere Chakren gibt, die der Aufmerksamkeit und Heilung bedürfen.

*Weiterlesen im Buch....*

## **Kein Gefühl? Der neutrale Zustand**

Liebe und Mitgefühl können abwesend sein. Vorhanden sind sie immer, nur sind sie nicht wahrnehmbar, solange die andere Seite vorherrschend ist. Taucht die Angst auf, wartet die Liebe. Die Abwesenheit von Liebe ist einfach ein neutraler Zustand, wenn die Idee weg fällt, dass man Liebe fühlen muss. Glaubst du dem Gedanken, dass du etwas anderes fühlen solltest, als du gerade fühlst, bist du im Widerstand und damit im Mangel. Du glaubst, dass dir etwas fehlt, dass etwas falsch bei dir ist, usw.

*Weiterlesen im Buch....*

## **Mitgefühl und Nächstenliebe**

Ich habe das Thema eben nicht ohne Grund so ausführlich angesprochen, denn wir können nur andere fühlen, wenn wir uns selbst fühlen können. Also versuch dich nicht in Nächstenliebe in Altruismus zu üben, anderen Menschen zu dienen und zu helfen, wenn du dich selbst gar nicht spüren kannst. Das ist wenig wirksam, weil wir es nie motivlos nur aus Liebe und Mitgefühl machen können, da wir unterschwellig immer irgendetwas von anderen haben wollen.

*Weiterlesen im Buch....*

## **Vergebung und Schuld**

Wir können uns selbst nicht Vergeben, wenn wir kein Mitgefühl mit uns selbst haben. Haben wir das nicht, können wir kein Mitgefühl mit anderen haben und ihnen nicht vergeben. All das kann man nicht erzwingen, es geschieht durch Bewusstwerdung, die ins Herz fließt und zur gefühlten Erkenntnis wird, die tief in dir einrastet und eine neue Sicht ermöglicht. Die Sicht wird weiter, umfassender und es können immer mehr Teile des großen Puzzles gesehen werden.

*Weiterlesen im Buch...*

# Herzensqualität Mut



**Lichtseite:** Mut, Entschlossenheit, Energie, Tatkraft, Willenskraft, Antrieb, Stärke, Kraft, Stabilität, Erfolg, Macht, Motivation, Handlung, Umsetzung, Verantwortung, Furchtlosigkeit, Uner-schrockenheit, Besonnenheit, Selbstaussdruck

**Schattenseite:** Furcht, Feigheit, Mangel an Vertrauen, Ohnmacht, Täter, Opfer, kein Selbstwert, Jammern, Misserfolg, Angst vor Neuem, Festhalten an Bekanntem, Zurückhaltung, Angst sich zu zeigen

**Farbe / Energiequalität:** Himmelblau wie der Himmel an einem schönen Tag bis dunkelblau und indigo, wie die Nacht und alle Blautöne dazwischen.

## **Die Herzensqualität Mut und ihre Kollegen**

Um diese Herzensqualität zu integrieren, braucht es vor allem Ehrlichkeit dir selbst gegenüber. Rede dir nicht Mut ein, wenn du die Hosen voll hast. Gestehe dir deine Angst ein und kämpfe nicht gegen sie. Mit Kampf, Ignoranz und netten „ich bin mutig“ Affirmationen wird die Angst vielleicht erst einmal überdeckt und zieht sich zurück, aber sie nimmt dann nur Anlauf um mit aller Kraft hervorzubrechen.

*Weiterlesen im Buch....*

## **HIER sein - Übung**

Für die Herzensqualität Mut ist deine bewusste Anwesenheit sehr wichtig. Bist du unbewusst, immer in Gedanken und befindest dich nicht im Moment, kannst du die Kraft und Energie des Mutes nicht kanalisieren. Um die Herzensqualität Mut empfangen zu können, dürfen wir stabil, verwurzelt und gut geerdet sein.

*Weiterlesen im Buch....*

## **Der Komfortzonen-Check**

*Mut ist Angst in Bewegung.*

Manchmal braucht es Mut Grenzen zu überschreiten. Um Grenzen überschreiten zu können, müssen wir sie erst einmal kennen. Unsere Grenzen erkennen wir, wenn wir uns unsere Komfortzone bewusst machen. Die Komfortzone ist der Bereich, in dem wir uns absolut sicher fühlen, der bequem ist, der allerdings auch meist nicht viel Neues mit sich bringt.

*Weiterlesen im Buch....*

## **Selbstwertschätzung durch Mut**

Beim Selbstwert geht es um den Wert deines wahren Selbst, deines wahren Seins, nicht um das illusionäre Konglomerat aus Gedanken, Geschichten, Erinnerungen, Meinungen des sich abspaltenden Egos. Dies will erst mal unterschieden werden.

*Weiterlesen im Buch....*

## **Mut zum Fehler**

Ein Fehler kann jedem mal passieren. Was ist schon ein Fehler? Eine Gelegenheit zu lernen, wie es nicht funktioniert. Das wars, mehr nicht. Die gute Nachricht ist: Du muss nicht alle Fehler selbst machen, du kannst auch aus Fehlern anderer lernen.

Du kannst mutig voranschreiten, an deinen Fehlern reifen und selbst durch Versuch und Irrtum deinen Weg gehen, so können sogar andere aus deinen Fehlern lernen. Wenn jemand aus einem deiner Fehler lernt, war es dann ein Fehler für dich? Nein, es ist ein Geschenk.

*Weiterlesen im Buch....*



## **Täter, Opfer oder Schöpfer?**

Ein Opfer fühlt sich ohnmächtig, es hat die Macht an den Täter abgegeben. Welche Glaubenssätze trägst du in dir, die dich im Opferbewusstsein verharren lässt? Glaubst du Opfer der Umstände zu sein, glaubst du von bestimmten Menschen abhängig zu sein. Glaubst du, dass andere Schuld an deinem Befinden sind?

*Weiterlesen im Buch....*

## **Mut zum Selbsta Ausdruck**

Selbsta Ausdruck bedeutet, das ins Leben zu gebären, was durch dich in die Welt will. Das hat nichts mit dem persönlichen Willen zu tun, sondern mit dem wahren Grund unseres Hierseins. Das Halschakra ist der Ort des Selbsta Ausdruckes, von hier aus wird Wahrheit in Liebe gesprochen. Ist das Chakra blockiert ist es oft schwer mit anderen Menschen zu kommunizieren oder man hat Angst etwas auszusprechen.

*Weiterlesen im Buch....*

## **Angst-Muster durchbrechen - Übung**

Es erfordert Mut Angstmuster zu durchbrechen. Mit dieser einfachen Übung wirst du nur ganz wenig Mut brauchen, um beginnen zu können und mit schwindender Angst immer mehr Mut aufbauen. Du kannst erfahren, welches Gefühl zuerst da war und aus dem Drama aussteigen. Es geht hier um „normale“ Ängste, falls du Panikattacken oder eine Angsterkrankung hast, ist diese Übung für dich nicht geeignet.

*Weiterlesen im Buch....*

## **Mut zur Macht für deine Bestimmung**

Um die Herzensqualität Mut zu integrieren bedarf es nicht nur der Integration der anderen Seite, sondern auch die Annahme deiner Macht. Mut und Macht gehören zusammen. Mut der ohnmächtig ist und Macht die mutlos ist, kommen niemals in die Umsetzung.

*Weiterlesen im Buch....*

## **Mut zur Wirklichkeit**

Interpretationen, Sichtweisen, Vermutungen, Vorstellungen sind nie die Wirklichkeit. Es braucht Mut sich nicht mehr in den gewohnten Illusionen zu verlieren, sondern die Wirklichkeit zu sehen. Doch wie kann man die Wirklichkeit wirklich wahrnehmen? Indem wir unsere Programmierungen durchschauen, die einen bestimmten Seinszustand/Gefühlszustand kreieren und uns die Welt auf eine bestimmte Art sehen lassen.

*Weiterlesen im Buch....*

# Herzensqualität Freiheit



**Lichtseite:** Grenzenlosigkeit, Entfaltung, Erlösung, Befreiung  
Potenzial, Ungebundenheit, Unabhängigkeit, Flexibilität

**Schattenseite:** Abhängigkeit, Manipulation, Kontrolle, Einschränkung, Zwänge, Gefangenschaft, Gebundenheit, Pflicht, Enge, Starre, Anhaftung, unbeweglich, unflexibel, Gefängnis der Gedanken, gesellschaftliche Normen, Begrenzung / Grenzen

**Farbe:** Die Farbe duftenden Flieders und des betörenden Lavendels, violett, lila und pflaume, wie die saftige Frucht.

## **Die Integration der Herzensqualität Freiheit**

Dieses Leben ist dazu da, frei zu werden. Dazu benötigen wir die Integration der Herzensqualität Freiheit. Hierzu darf uns zunächst bewusst werden, welche Themen mit der Freiheit in Zusammenhang stehen. Die Freiheit, von der wir hier sprechen, ist zunächst nur die innere Freiheit, die sich dann in äußerer Freiheit spiegelt.

*Weiterlesen im Buch....*

## **Dein Gefängnis entdecken**

Um die Freiheit, die immer da ist, erkennen zu können, dürfen wir zunächst das Gefängnis kennenlernen. Denn wir würden ja keine Freiheit anstreben, wenn wir uns nicht gefangen fühlen würden, oder?

*Weiterlesen im Buch....*

## **Die Erlaubnis: Darfst du frei sein?**

Darfst du frei sein? Sag nicht gleich pauschal ja, spüre erst in dich hinein. Frei zu sein, bedeutet zu sein, wie du jetzt bist und nichts dafür tun zu müssen. Darfst du das? Gestehst du dir selbst die Freiheit des Seins zu? Wie auch immer sich dies bei dir ausdrückt, was auch immer sich durch dich tun will?

*Weiterlesen im Buch....*

## **Befreiung kollektiver Ängste**

Freiheit bedeutet auch Befreiung von Altem, von dem was nicht mehr zu dir gehört und dies gilt nicht nur auf persönlicher und reinkarnationsübergreifender Ebene, sondern auch auf kollektiver Ebene. Kollektiv bedeutet hier, die gesamte Menschheit betreffend, über alle Leben, alle Kontinente hinweg. Dies beinhaltet alles, was jemals auf Erden geschehen ist, was noch ungeheilt ist und deshalb noch als blockierte unfreie Energie im Feld des Kollektivbewusstseins vorhanden ist.

*Weiterlesen im Buch....*

## **Das Licht der Freiheit erleuchtet die Schatten**

Du kennst das vielleicht: Du gehst in den Keller, leuchtest ihn mal so richtig hell aus und bist irre überrascht, was du dort alles so lagerst. Du hast in dir auch einen solchen Keller, der JETZT angeschaut werden will, sonst würdest du diese Worte nicht lesen. Solange der Keller voll von unbekanntem Inhalt ist, kannst du nicht wirklich frei sein, denn das Unbewusste übt Macht über dein Leben aus und macht dich manipulierbar.

*Weiterlesen im Buch....*

## **Die Flügel der Freiheit entfalten – Übung**

Kann es sein, dass du selbst Flügel hast, mit denen du jederzeit in die Freiheit fliegen kannst, anstatt wie ein eingesperrter Vogel im Käfig nur von der Freiheit zu singen? Wer hat dich eingesperrt, wer hat die Tür verschlossen? Hast du mal überprüft, ob die Käfigtür überhaupt verschlossen ist? Woraus bestehen die Gitterstäbe? Ist da überhaupt ein Gitter?

*Weiterlesen im Buch....*

## **Erfahre deine Grenzenlosigkeit – Übung**

In Wahrheit bist du schon frei, denn die Grenzen legst du dir selbst auf. Freiheit bedeutet Freiheit von Illusion, Drama und Leid und nicht Freiheit von Trauer, Freude, Schmerz oder Menschlichkeit.

*Weiterlesen im Buch....*

## **Om Kontrolletti Shivaya**

Kennst du den inneren Kontrolleur, den ängstlichen Anteil in dir, der alles im Griff haben will, auch das, was nicht in seiner Macht steht? "Om Kontrolletti Shivaya" kann sich vorher sich tausend Möglichkeiten vorstellen, was passieren könnte und dann kommt doch alles ganz anders, das kennst du bestimmt, oder?

*Weiterlesen im Buch....*

# Herzensqualität Geduld





**Lichtseite:** Gleichmut, Gelassenheit, innere Mitte, Regeneration, abwarten können, Schwangerschaft, Fluss des Lebens, göttlicher Nullpunkt, Beständigkeit, Standhaftigkeit, Ausdauer, Loslassen

**Schattenseite:** Ungeduld, Mangel an Vertrauen, Unzufriedenheit, Unbeständigkeit, Langeweile, Warten, Hektik, Eile, Rastlosigkeit, Getrieben sein, Unruhe, Wankelmut, Erwartung, Festhalten, Hamsterrad, Zeitdruck, Stress, Kontrolle, Anspannung

**Farbe:** Weiß wie eine leuchtende weiße Lilie. Kristallweiß, wie ein Bergkristall. Schneeweiß, wie noch unberührter frisch gefallener Schnee.

## **Integration der göttlichen Geduld**

„Lieber Gott gib mir Geduld, aber bitte schnell.“ Könnte dieser Spruch von dir sein? Dann werden dir die folgenden Seiten verschiedene Aspekte der Geduld aufzeigen und du wirst mit Leichtigkeit lernen, die Herzensqualität zu integrieren – auch ohne Geduld ☺ Wobei ich sicher bin, dass du Geduld hast, sonst hättest du dieses Buch gar nicht bis hierhin gelesen. Warum hast du gelesen? Weil du etwas erwartest, dir etwas erhoffst, Lösungen suchst oder was ist dein Motiv? Auf jeden Fall ist genügend Interesse da und vielleicht auch Freude und Genuss ☺

*Weiterlesen im Buch....*

## **Mit Geduld zum Nullpunkt**

Von HIER aus ist alles möglich, hier bist du in deiner Mitte, Beobachter deines Lebens und doch mitten im Leben. Hier gibt es nichts zu tun, es ist ein Bereich reiner Wahrnehmung. Du bist Zeuge, Beobachter, nicht identifiziert und voll bewusst. Dennoch findet Handlung und Aktivität statt, doch du bist nicht der Handelnde. Alles geschieht durch dich, in dir, vor dir. Du bist das, was sieht. Dinge kommen und gehen, du bist HIER. Die Dualität hebt sich immer mehr auf, weil wir aus der Perspektive des Nullpunktes nicht mehr werten und urteilen und keine künstliche Trennung erzeugen.

*Weiterlesen im Buch....*

## **Das Hamsterrad anhalten**

Und täglich grüßt das Murmeltier, jeden morgen klingelt der Wecker und du machst immer das Gleiche. Manchmal passieren schöne Dinge, manchmal Dramen, aber letztlich steckst du in einem Hamsterrad, einer Tretmühle, die sich nicht nach lebendigem Leben anfühlt. Menschen die im Hamsterrad feststecken, sind häufig sehr ungeduldig, hektisch, fühlen sich getrieben, wollen immer etwas erreichen, sie sind unruhig, ständig unter Zeitdruck, immer im Stress und müssen alles im Griff haben.

*Weiterlesen im Buch....*

## **Loslassen & Festhalten**

Erstens kommt es anders und zweitens als du denkst. Mal ehrlich, wann passiert etwas genau so, wie du willst? Selbst wenn du ein absoluter Meister im bewussten Manifestieren bist, wirst du vermutlich auch immer genauso viele Dinge erleben, die du nicht so geplant hast. Je mehr du dich außerhalb der Komfortzone und außerhalb des Hamsterrades befindest, desto „unberechenbarer“ wird scheinbar das Leben und desto freier, lebendiger und interessanter.

*Weiterlesen im Buch....*

## **Der mittlere Weg**

Das Leben als Ego ist ein Leben in Extremen, der Weg des wahren Seins ist der Weg der Mitte. Stellt sich nur die Frage, wie das geht, oder? Wie kommt man in seine Mitte und wie erkennt man den mittleren Weg und wie genau sieht der mittlere Weg aus?

*Weiterlesen im Buch....*

## **Meditieren mit Ungeduld**

Meditation, ja da hast du sicher auch schon mal von gehört ☺ Gehörst du auch zu den ungeduldigen Menschen, denen es schwer fällt, sich einfach ruhig hinzusetzen und still zu sein? Dann lies gern ungeduldig weiter, denn ich hab ein paar Meditationsvarianten für dich, die auch für Ungeduldige, wie dich und mich, gut geeignet sind.

*Weiterlesen im Buch....*

## **Nicht-Tun statt Nichts-Tun**

Die Langeweile, das Warten und Erwarten erlösen wir, indem wir vom Nichts-Tun ins Nicht-Tun kommen. Nicht-Tun ist nicht Nichts-Tun. Nicht-Tun ist Sein und bewusstes Wahrnehmen der Impulse der inneren Führung. Beim Nicht-Tun, geschieht das Leben durch dich, du bist nicht mehr Handelnder, sondern Beobachter und Zeuge.

*Weiterlesen im Buch....*

**Ende der Leseprobe ♥  
Hat sie dir gefallen?**

**Dann bestelle dir gern das ganze Buch  
als E-Book oder als gedrucktes Buch im  
Buchhandel.**

**ISBN: 9783750402553**