

# DEIN ENERGIESYSTEM

Wie es aussieht und funktioniert



# WAS IST EIN ENERGIEKÖRPER?

Der Energiekörper, häufig auch als "Aura" oder "Prana" in verschiedenen spirituellen Traditionen bezeichnet, ist ein feinstofflicher Körper, der den physischen Körper eines Individuums umgibt und durchdringt. Während der physische Körper aus Atomen und Molekülen besteht, die für das menschliche Auge sichtbar sind, ist der Energiekörper eher von feinstofflicher Natur und wird oft als das Reservoir der Lebenskraft oder der Vitalenergie betrachtet.

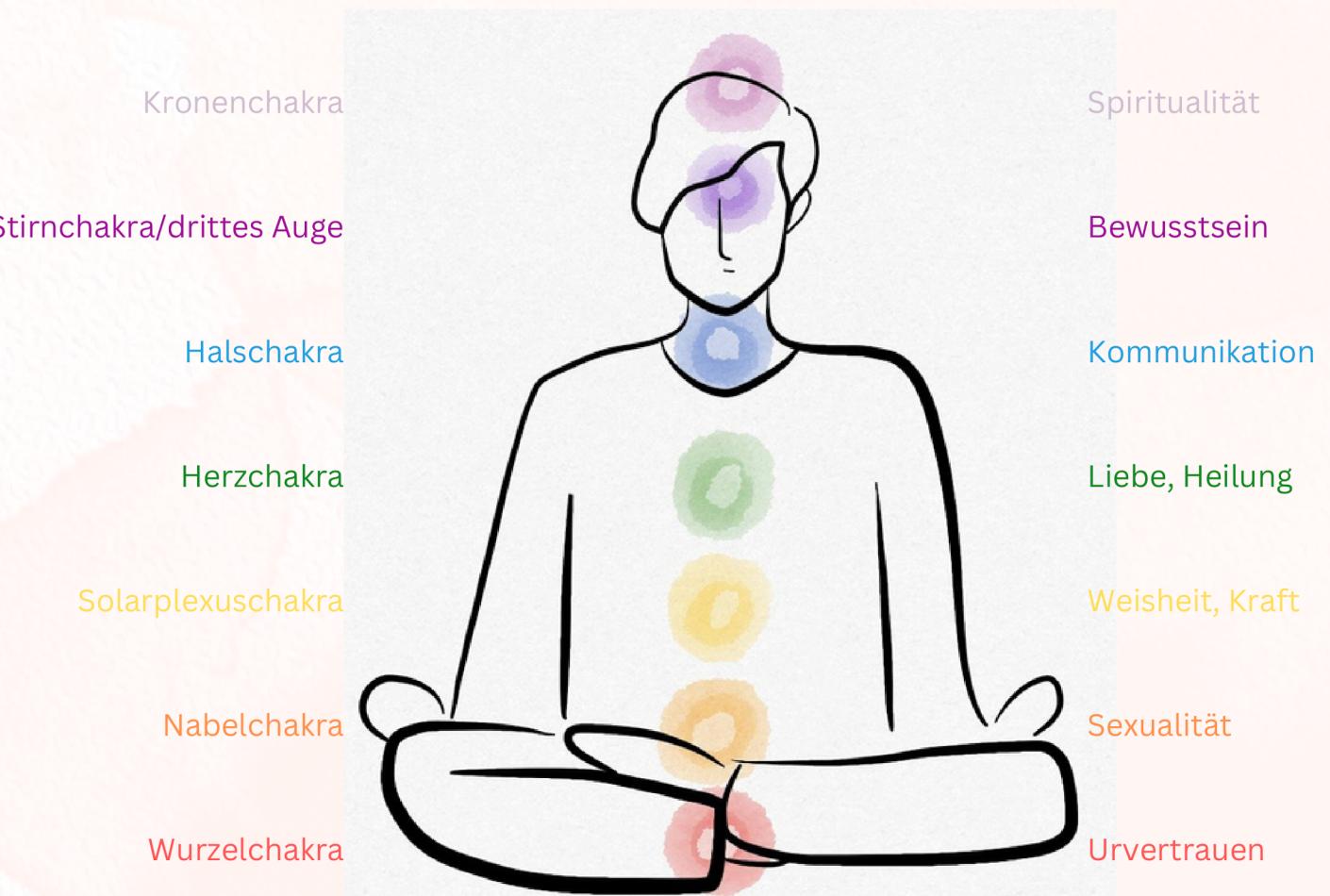
In vielen spirituellen Traditionen wird angenommen, dass der Energiekörper aus mehreren Schichten besteht, wobei jede Schicht einer bestimmten Frequenz oder Vibration entspricht. Diese Schichten stehen in Verbindung mit unseren Gefühlen, Gedanken und spirituellen Erlebnissen. Menschen, die als sensitiv oder medial gelten, können diese Energiefelder oft sehen oder spüren und geben an, dass die Farben, Formen und Intensitäten der Energie variieren, je nachdem wie ein Individuum physisch, emotional, mental oder spirituell zustande kommt.

Die Idee eines Energiekörpers ist nicht nur auf östliche Philosophien beschränkt. Auch in westlichen Traditionen gibt es Hinweise auf solch ein Energiefeld. Dieses Verständnis führt oft zu Praktiken wie Reiki, Chakra-Balancing und anderen energetischen Heilmethoden, die darauf abzielen, Blockaden im Energiekörper zu identifizieren und zu lösen, um physische und emotionale Heilung zu fördern.

Die Pflege des Energiekörpers kann durch Meditation, Yoga, Tai Chi und andere spirituelle Praktiken unterstützt werden. Es wird angenommen, dass ein ausgeglichener Energiekörper zu einer höheren Lebensqualität, geistiger Klarheit und einem tiefen Gefühl des inneren Friedens beiträgt. In der Tiefe dieser spirituellen Reise erkennen viele die untrennbare Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele und die Notwendigkeit, alle Aspekte unseres Seins in Harmonie zu bringen.

# DIE 7 CHAKRAS

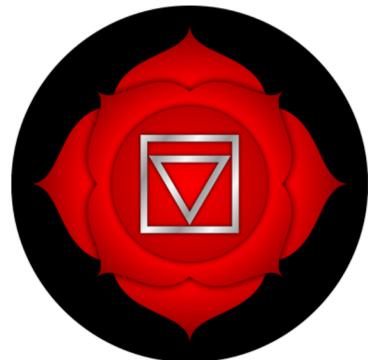
Energiezentren, oft als "Chakras" bezeichnet, sind in vielen spirituellen und heilenden Traditionen die Hauptdrehzscheiben, durch die Energie im menschlichen Körper fließt. Das Wort "Chakra" stammt aus dem Sanskrit und bedeutet "Rad" oder "Kreis". Es gibt sieben Hauptchakras, die entlang der Wirbelsäule angeordnet sind, beginnend an der Basis und endend an der Krone des Kopfes. Sie haben einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden, unsere Gesundheit, unser Handeln, unser Denken und unser gesamtes Leben. Jedes dieser 7 Chakras hat eine andere Funktion und energetisch betrachtet sind in diesen Chakras unsere Glaubenssätze verankert.



# Wurzelchakra

## ÜBERSICHT

- Position:** Basis der Wirbelsäule, Coccyx-Region
- Farbe:** Rot
- Element:** Erde
- Zentrale Funktion:** Überleben
- Rechte:** Haben, hier sein
- Identität:** Physischer Körper
- Blockaden:** Ängste
- Physische Anbindung:** Füße, Beine, Basis der Wirbelsäule, Beckenboden, Dickdarm, Nebennieren, Muskeln, Skelett
- Überfunktionell:** materialistisch, geizig, Fettleibigkeit
- Unterfunktionell:** ängstlich, rastlos, Untergewicht
- Ausgeglichen:** Sicherheit, Urvertrauen, Stabilität

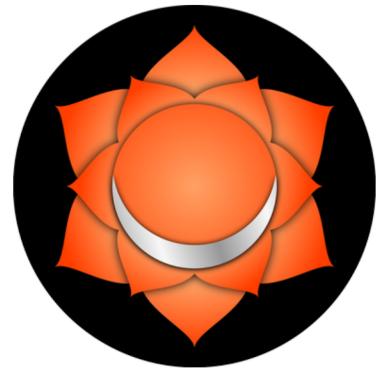


Das Wurzelchakra, auch bekannt als Muladhara (aus dem Sanskrit: "Wurzelstütze") ist das erste der sieben Hauptchakren im subtilen Körper und steht in Verbindung mit unserem Gefühl von Sicherheit, Stabilität und Erdung.

# Sakralchakra

## ÜBERSICHT

- Position:** Unterer Bauch
- Farbe:** Orange
- Element:** Wasser
- Zentrale Funktion:** Sexualität, Gefühle
- Rechte:** Fühlen, Verlangen
- Identität:** Emotionen
- Blockaden:** Schuld
- Physische Anbindung:** Gebärmutter, unterer Bauch, Verdauungstrakt
- Überfunktionell:** Sexsucht, Überemotional, Zwänge
- Unterfunktionell:** frigide, emotionslos, lustlos
- Ausgeglichen:** Vitalität, Lebensfreude, emotionale ausgeglichen



Das Sakralchakra, auch Svadhishthana genannt, ist das zweite Chakra und steht in Verbindung mit Kreativität, Sexualität, Beziehungen und emotionaler Ausdruck.

# Solarplexuschakra

## ÜBERSICHT

- Position:** Über dem Bauchnabel
- Farbe:** Gelb
- Element:** Feuer
- Zentrale Funktion:** Stärke, Wille
- Rechte:** Handeln
- Identität:** Ego
- Blockaden:** Scham
- Physische Anbindung:** Magen, Verdauungstrakt
- Überfunktionell:** Dominant, aggressiv, Kontrolle
- Unterfunktionell:** Faul, geringer Selbstwert
- Ausgeglichen:** Willensstärke, Selbstvertrauen, Selbstverwirklichung



Das Solarplexuschakra, auch Manipura genannt, befindet sich im Bereich des Oberbauchs und steht in Verbindung mit Selbstwertgefühl, Durchsetzungsvermögen, Willenskraft und Persönlicher Macht.

# Herzchakra

## ÜBERSICHT

- Position:** Brust
- Farbe:** Grün
- Element:** Luft
- Zentrale Funktion:** Liebe, Beziehungen
- Rechte:** Lieben
- Identität:** Sozialer Status
- Blockaden:** Kummer
- Physische Anbindung:** Herz, Lunge, Schultern
- Überfunktionell:** Abhängigkeit, Eifersucht, besitzergreifend
- Unterfunktionell:** einsam, kritisierend, unempathisch
- Ausgeglichen:** Mitgefühl, Selbstliebe, gute Beziehungen



Das Herzchakra, auch Anahata genannt, befindet sich im Zentrum der Brust und steht in Verbindung mit Liebe, Mitgefühl, Vergebung und emotionaler Ausgewogenheit.

# Halschakra

## ÜBERSICHT

- Position:** Hals
- Farbe:** Hellblau
- Element:** Klang, Ton
- Zentrale Funktion:** Kommunikation, Ausdruck
- Rechte:** Sprechen, gehört werden
- Identität:** Kreativität
- Blockaden:** Lügen
- Physische Anbindung:** Hals, Kiefer, Mund
- Überfunktionell:** exzessives Sprechen, schlecht Zuhören
- Unterfunktionell:** Angst zu sprechen, Ausdrucksschwierigkeit
- Ausgeglichen:** Kommunikationsstark, ehrlich, Kreativität



Das Halschakra, auch Vishuddha genannt, befindet sich im Bereich des Halses und steht in Verbindung mit Kommunikation, Selbstausdruck und Wahrheit.

# Stirnchakra

## ÜBERSICHT

- Position:** Stirn
- Farbe:** Dunkles Violett
- Element:** Licht
- Zentrale Funktion:** Vorstellung, Intuition
- Rechte:** Sehen
- Identität:** Gesellschaftliche Rolle
- Blockaden:** Illusion
- Physische Anbindung:** Augen, Ohren, Nase, Gehirn
- Überfunktionell:** Konzentrationsschwäche, Alpträume
- Unterfunktionell:** schlechte Erinnerung, fehlende Vorstellung
- Ausgeglichen:** gute Vorstellungskraft, Klarheit im Leben, stabile Psyche



Das Stirnchakra, oft auch Drittes Auge genannt und als Ajna bezeichnet, liegt zwischen den Augenbrauen und steht in Verbindung mit Intuition, geistiger Klarheit, Weisheit und der Fähigkeit, die tiefere Bedeutung von Ereignissen zu erkennen.

# Kronenchakra

## ÜBERSICHT

- Position:** Über dem Kopf
- Farbe:** Weiss, transparent, mit leichten violetten Anteilen
- Element:** Gedanken
- Zentrale Funktion:** Bewusstsein
- Rechte:** Wissen
- Identität:** Teil des Ganzen, Göttlichkeit
- Blockaden:** Anhänglich an Dinge
- Physische Anbindung:** Schädeldecke, Zirbeldrüse
- Überfunktionell:** Hochentwicklung, religös extremistisch
- Unterfunktionell:** Lernschwierigkeit, spirituelle Skepsis
- Ausgeglichen:** Weisheit, Spiritualität, Achtsamkeit



Das Kronenchakra, auch Sahasrara genannt, befindet sich am obersten Punkt des Kopfes und steht in Verbindung mit Spiritualität, Erleuchtung, universeller Energie und dem Gefühl der Einheit mit allem, was ist.

# ENERGIEBLOCKADEN AUFLÖSEN

Ereignisse und Erfahrungen in unserem Leben können zu Störungen oder Energieblockaden in unserem feinstofflichen Energiesystem führen. Das Chakrasystem, das aus mehreren Energiezentren entlang unserer Wirbelsäule besteht, spielt eine wesentliche Rolle in unserer physischen, emotionalen und spirituellen Gesundheit. Eine Energieblockade in einem oder mehreren dieser Chakren kann den freien Fluss unserer Lebensenergie, auch als Prana oder Chi bekannt, beeinträchtigen. Solche Blockaden können sich in Form von körperlichen Beschwerden, emotionalen Unausgeglichenheiten oder sogar geistigen Unruhen manifestieren.

Die bewusste Arbeit mit unseren Chakren bietet uns die Möglichkeit, diese Blockaden zu identifizieren und aufzulösen. Indem wir uns auf die Heilung und Harmonisierung dieser Energiezentren konzentrieren, können wir nicht nur unser allgemeines Wohlbefinden verbessern, sondern auch tiefgreifende positive Veränderungen in verschiedenen Bereichen unseres Lebens herbeiführen. Es ist also eine transformative Praxis, die unser inneres Gleichgewicht wiederherstellen und uns helfen kann, unser volles Potenzial zu entfalten.



# METHODEN DER ENERGIEARBEIT

## CHAKRA YOGA

Chakra Yoga ist eine spezialisierte Form des Yoga. Durch eine Kombination von Asanas, Pranayama (Atemtechniken) und Meditation fokussiert sich Chakra Yoga auf die Harmonisierung der körperlichen, emotionalen und spirituellen Ebenen des Individuums. Ziel ist es, den Energiefluss im Körper zu optimieren und ein Gleichgewicht zwischen den Chakren herzustellen

## CHAKRA ANALYSE

Eine Chakra-Analyse wird oft durch intuitive Wahrnehmung, das Analysieren eigener Erfahrungen, Pendeln oder spezielle bioenergetische Geräte durchgeführt, um den Zustand und das Gleichgewicht der Energiezentren zu bewerten. Die Analyse identifiziert, welche Chakren offen, unteraktiv oder blockiert sind.

## GLAUBENSSÄTZE AUFLÖSEN UND TRANSFORMIEREN

Eine Chakra-Analyse wird oft durch intuitive Wahrnehmung, das Analysieren eigener Erfahrungen, Pendeln oder spezielle bioenergetische Geräte durchgeführt, um den Zustand und das Gleichgewicht der Energiezentren zu bewerten. Die Analyse identifiziert, welche Chakren offen, unteraktiv oder blockiert sind.

## GLAUBENSSÄTZE AUFLÖSEN UND TRANSFORMIEREN

Indem wir unsere Gedanken, Emotionen und Handlungen beobachten, enthüllen wir unsere Glaubenssätze. Dieses Bewusstsein ist ein wichtiger Schritt zur Transformation. Das bewusste Wählen unserer Gedanken kann unser Leben verändern.

# METHODEN DER ENERGIEARBEIT

## HYPNOSE UND MEDITATION .....

Hypnose und Meditation sind mächtige Werkzeuge, um das Unterbewusstsein zu erreichen und tief verwurzelte Blockaden und Glaubenssätze zu adressieren. Sowohl Hypnose als auch Meditation versetzen den Körper in einen Zustand tiefer Entspannung, der den natürlichen Heilungsprozess fördert und es ermöglicht, energetische Blockaden leichter zu erkennen und freizusetzen.

## GEZIELTE ENERGIEARBEIT .....

Gezielte Energiearbeit mit Chakras ermöglicht das Erkennen von Stauungen oder Ungleichgewichten in unseren Energiezentren. Durch Techniken wie Meditation, Visualisierung und Hands-on-Heilung können diese Blockaden gelöst und der Energiefluss optimiert werden. Diese Harmonisierung führt zu einem verbesserten physischen, emotionalen und spirituellen Wohlbefinden.

## AFFIRMATIONEN .....

Affirmationen sind positive, bekräftigende Aussagen, die das Unterbewusstsein umprogrammieren und einschränkende Glaubenssätze ersetzen können. Indem sie regelmäßig wiederholt werden, helfen sie, mentale und emotionale Blockaden aufzulösen und einen positiveren Energiefluss zu fördern.

# Aufgaben

## ENERGIEARBEIT

Wähle mindestens eine Aufgabe oder auch alle, um dich näher mit dem Thema Energiearbeit zu verbinden und durch praktische Arbeit zu vertiefen.



Nimm dir Zeit (20 bis 30 Minuten) und höre dir eine Chakra Meditation an.  
[30 Minuten geführte Chakrenmeditation](#)



Höre die Meditation.  
  
Schreibe auf wie du dich vor und nach der Meditation gefühlt hast.



Höre die Meditation.  
  
Schreibe auf wie du dich gefühlt hast.  
  
Mache den nachfolgenden Chakratest.



# Aufgaben

## AUFGABE 2

Hier hast du Platz für deine Gedanken.

1

Wie hast du dich vor der Meditation gefühlt ?

2

Wie hast du dich nach der Meditation gefühlt?

# Aufgaben

## DEIN CHAKRA TEST

Die folgenden Fragen können dir helfen zu erkennen, ob es in einem Bereich Blockaden gibt oder welche Themen bei dir gerade aktuell sind und bei denen du einmal genauer hinschauen darfst.

1 bedeutet dabei "überhaupt nicht" oder "niemals" und 10 bedeutet "voll und ganz" oder "immer". Schreibe jeweils neben die Frage die jeweiligen Punkte.

### WURZELCHAKRA

1. Ich fühle mich unsicher oder ängstlich, selbst wenn es keinen offensichtlichen Grund dafür gibt.
2. Ich habe Schwierigkeiten, mich geerdet oder im Hier und Jetzt präsent zu fühlen.
3. Ich leide unter chronischen körperlichen Beschwerden im Bereich der unteren Extremitäten, des unteren Rückens oder des Beckens.
4. Ich fühle mich entwurzelt oder als ob ich nicht dazugehöre.
5. Ich habe Probleme, meine Grundbedürfnisse wie Essen, Schlafen und einem sicheren Zuhause nachzukommen.
6. Ich vermeide physischen Kontakt oder spüre eine allgemeine Abneigung gegen körperliche Nähe.
7. In finanziellen Angelegenheiten fällt es mir schwer stabil und sicher zu sein.
8. Ich erlebe Gefühle von Mangel oder Knappheit, selbst wenn dies objektiv nicht der Fall ist.
9. Ich zeige ein übermäßiges Bedürfnis nach Kontrolle oder dominierendem Verhalten, um ein Gefühl von Sicherheit zu erzeugen.
10. Ich fühle mich getrennt von der Natur oder meinem physischen Körper.

# *Aufgaben*

## DEIN CHAKRA TEST

### SAKRALCHAKRA

1. Ich fühle mich emotionslos oder hast Schwierigkeiten, deine Gefühle zu erkennen und auszudrücken.
2. Es fällt mir schwer, kreative Energie zu spüren oder kreativen Tätigkeiten nachzugehen.
3. Ich habe wiederkehrende Probleme im Zusammenhang mit den Fortpflanzungsorganen, der Blase oder den Nieren.
4. Ich erlebe ein verminderteres sexuelles Verlangen oder fühlst dich in sexueller Hinsicht blockiert.
5. Beziehungen, besonders intime Beziehungen, sind für mich herausfordernd.
6. Ich verspüre Scham oder Schuldgefühle in Bezug auf meinen Körper oder meine Sexualität.
7. Es fällt mir schwer, mich anderen gegenüber zu öffnen und Vertrauen in Beziehungen aufzubauen.
8. Ich fühle mich lethargisch oder ohne Vitalität, als ob mir die Lebensfreude fehlt.
9. Ich habe das Bedürfnis nach äußerer Bestätigung oder Anerkennung, besonders in Bezug auf mein Aussehen oder zwischenmenschliche Beziehungen.
10. Ich habe emotionale Schwankungen oder instabile Stimmungen.

# *Aufgaben*

## DEIN CHAKRA TEST

### SOLARPLEXUSCHAKRA

1. Ich zweifle an mir selbst und meinem Wert.
2. Es fällt mir schwer, Entscheidungen zu treffen und bei ihnen zu bleiben.
3. Ich fühle mich machtlos oder als Opfer in Situationen und Beziehungen.
4. Mir fehlt es an Selbstvertrauen und Selbstachtung.
5. Ich habe Schwierigkeiten, meinen eigenen Willen durchzusetzen oder meine Meinung zu äußern.
6. Ich leide unter wiederkehrenden Verdauungsproblemen oder Beschwerden im Magenbereich.
7. Ich fühle mich oft überwältigt von Wut oder Frustration, oder es fällt mir schwer, diese Gefühle angemessen zu kanalisieren.
8. Ich suche ständig nach Anerkennung und Bestätigung von anderen.
9. Es fällt mir schwer, Verantwortung für mein Handeln und meine Entscheidungen zu übernehmen.
10. Ich neige dazu, mich in Konflikten oder bei Herausforderungen zurückzuziehen, anstatt ihnen selbstbewusst zu begegnen.

# *Aufgaben*

## DEIN CHAKRA TEST

### HERZCHAKRA

1. Ich habe Schwierigkeiten, Liebe und Zuneigung zu empfangen oder zu geben.
2. Es fällt mir schwer, Mitgefühl für mich selbst oder andere zu empfinden.
3. Ich neige dazu, alte Verletzungen und Resentiments festzuhalten und kann nicht leicht vergeben.
4. Ich fühle mich oft einsam oder isoliert, selbst wenn ich von anderen umgeben bin.
5. Mir fehlt es an emotionaler Tiefe in meinen Beziehungen oder ich ziehe mich emotional zurück.
6. Ich erlebe körperliche Beschwerden im Bereich meines Herzens, wie z.B. Engegefühl oder Schmerzen in der Brust.
7. Ich habe Angst davor, verletzt zu werden, und baue Schutzmauern um mein Herz.
8. Es fällt mir schwer, die Schönheit und Liebe in der Welt um mich herum zu erkennen oder zu schätzen.
9. Ich habe das Gefühl, dass ich nicht würdig der Liebe und Zuneigung anderer bin.
10. Ich neige dazu, in Beziehungen entweder zu klammern oder Distanz zu schaffen, anstatt eine gesunde Balance zu halten.

# *Aufgaben*

## DEIN CHAKRA TEST

### HALSCHAKRA

1. Ich habe Schwierigkeiten, meine wahren Gefühle und Gedanken auszudrücken.
2. Es fällt mir schwer, für mich selbst zu sprechen oder meine Meinung zu äußern.
3. Ich fühle ein ständiges Kratzen oder Engegefühl in meinem Hals.
4. Ich neige dazu, meine Worte zu schlucken oder Dinge unausgesprochen zu lassen.
5. Ich habe Angst vor Konflikten oder davor, andere mit meinen Worten zu verletzen.
6. Es fällt mir schwer, zuzuhören, wenn andere sprechen, und ich unterbreche sie oft.
7. Ich neige dazu, meine Stimme zu verlieren oder heiser zu werden, ohne offensichtlichen Grund.
8. Ich empfinde es als Herausforderung, authentisch und ehrlich zu sein, selbst wenn es mir wichtig ist.
9. Ich habe das Gefühl, dass andere mich nicht wirklich hören oder verstehen.
10. Ich vermeide es, in Gruppen zu sprechen oder mich in Situationen zu äußern, in denen meine Stimme gehört werden könnte.

# *Aufgaben*

## DEIN CHAKRA TEST

### STIRNCHAKRA

1. Ich habe Schwierigkeiten, klare Gedanken zu fassen oder mich auf eine Idee zu konzentrieren.
2. Es fällt mir schwer, auf meine Intuition zu vertrauen oder sie überhaupt wahrzunehmen.
3. Ich erlebe häufig Kopfschmerzen, besonders im Bereich der Stirn oder der Schläfen.
4. Mir fehlt es oft an Vorstellungskraft oder kreativen Ideen.
5. Ich habe das Gefühl, von meiner spirituellen Seite abgeschnitten zu sein.
6. Es fällt mir schwer, die tiefere Bedeutung oder den Zusammenhang von Ereignissen in meinem Leben zu erkennen.
7. Ich bin oft skeptisch gegenüber spirituellen Themen oder Intuitionen und verlasse mich lieber nur auf harte Fakten.
8. Ich habe Schwierigkeiten, mich an meine Träume zu erinnern oder sie als bedeutungsvoll zu empfinden.
9. Es fällt mir schwer, über den aktuellen Moment hinauszusehen oder eine Vision für die Zukunft zu haben.
10. Ich fühle mich oft desorientiert oder als ob ich den Überblick über mein Leben verliere.

# *Aufgaben*

## DEIN CHAKRA TEST

### KRONENCHAKRA

1. Ich fühle mich von der Spiritualität oder einer höheren Macht abgeschnitten.
2. Es fällt mir schwer, Vertrauen in das Universum oder einen höheren Plan zu haben.
3. Ich fühle mich isoliert oder getrennt von anderen und der Welt um mich herum.
4. Es mangelt mir an Inspiration oder einem Gefühl von höherem Zweck in meinem Leben.
5. Ich habe Schwierigkeiten, Stille oder Meditation zu praktizieren, ohne abgelenkt oder unruhig zu werden.
6. Ich suche nach äußerer Bestätigung statt innerem Frieden und Selbstakzeptanz.
7. Es fällt mir schwer, die Vergänglichkeit des Lebens zu akzeptieren oder einen Sinn im Leiden zu finden.
8. Ich fühle mich desorientiert, als ob ich nicht geerdet oder in meinem Körper präsent wäre.
9. Es mangelt mir an einem tieferen Verständnis oder einer Wertschätzung für das Leben jenseits des Materiellen.
10. Ich habe das Gefühl, ständig nach Antworten zu suchen, ohne jemals Klarheit oder Erleuchtung zu finden.

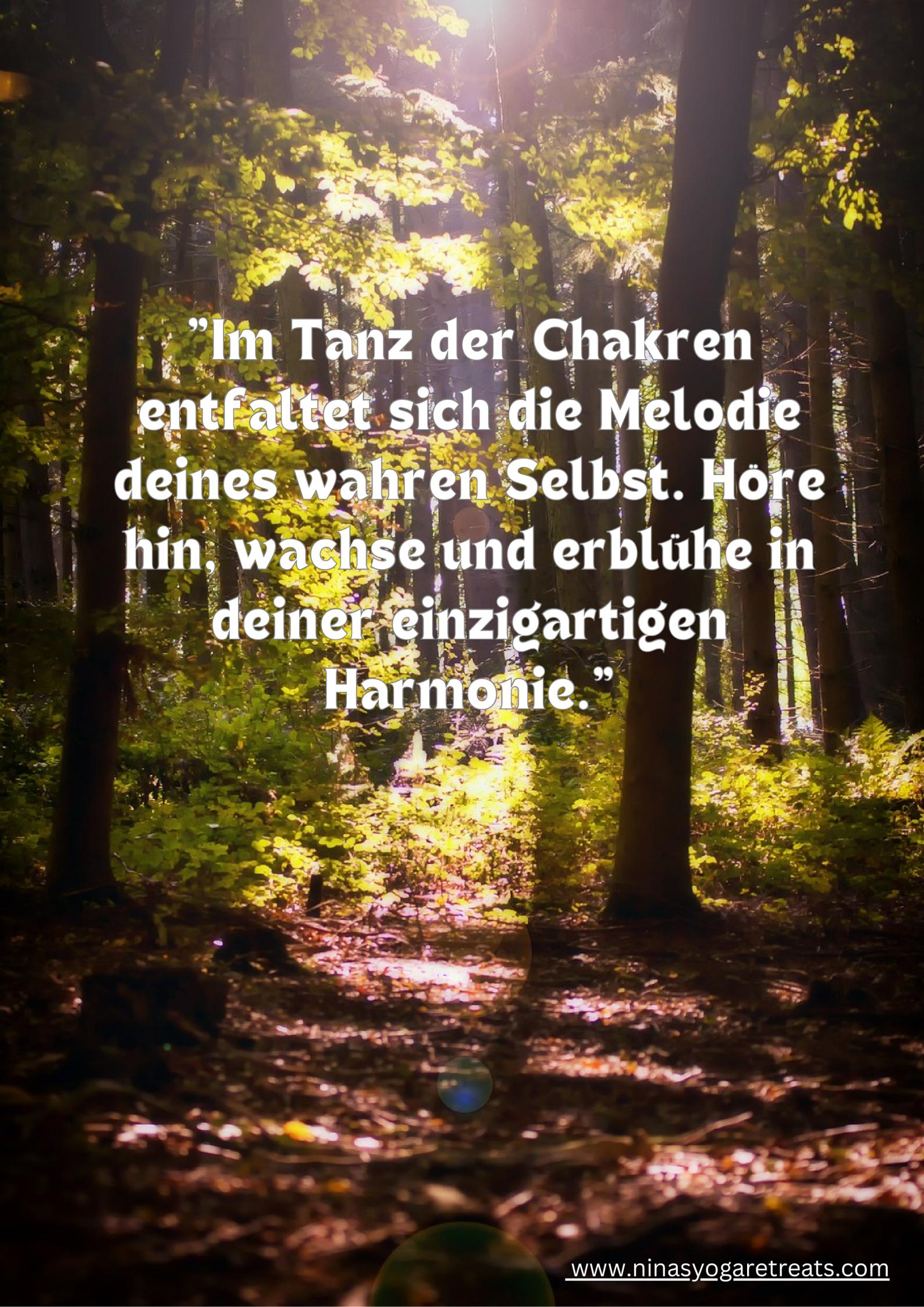
# Auswertung DEIN CHAKRA TEST

Zähle danach alle deine Punkte für jedes Chakra zusammen. So erhältst du einen Eindruck darüber, wie es in deinen Chakras so aussieht. Je geringer die Punktzahl bei einem Chakra ist, umso ausgeglichener ist das Chakra.

Wiederhole diesen Test immer wieder, wenn du an deinen Blockaden arbeitest. Unser Leben ist ständig in Bewegung. Wir erleben Höhen und Tiefen, Herausforderungen und Freuden, und all diese Erfahrungen können unsere energetischen Muster beeinflussen. Was heute ausgewogen ist, könnte morgen blockiert sein und umgekehrt. Daher kann regelmäßige Selbstprüfung, einschließlich der Überprüfung unserer Chakren, uns dabei helfen, uns unserer aktuellen Zustände bewusst zu werden und uns auf einem Pfad des persönlichen Wachstums zu halten.

Wenn man mit seinen Chakren arbeitet, sei es durch Meditation, Yoga, Heilsteine oder andere Methoden, können Veränderungen im Energiefluss auftreten. Ein wiederholter Test kann dann helfen, die Auswirkungen dieser Praktiken zu überwachen und anzupassen. Ein Ungleichgewicht oder eine Blockade in einem Chakra kann sogar zu physischen oder emotionalen Symptomen führen. Das frühzeitige Erkennen und Ansprechen solcher Blockaden kann dazu beitragen, dass man sich insgesamt wohler fühlt. Mit dem Wissen darüber, welches Chakra möglicherweise blockiert ist, kann man gezielte Maßnahmen ergreifen, um das Gleichgewicht wiederherzustellen. Letztendlich kann ein regelmäßiger Chakra-Test zu einer tieferen Verbindung mit dem eigenen inneren Selbst führen, da man sich kontinuierlich mit seinem inneren Energiezustand auseinandersetzt. Es ermöglicht einem, sich an die ständig wechselnden Gegebenheiten des Lebens anzupassen und ein Gefühl von Harmonie und Ausgewogenheit aufrechtzuerhalten.

# Notizen



**"Im Tanz der Chakren  
entfaltet sich die Melodie  
deines wahren Selbst. Höre  
hin, wachse und erblühe in  
deiner einzigartigen  
Harmonie."**