

Lemuria

Das vergessene Herz



33 Karten für deinen Weg
zurück in dein Herz und
in innere Klarheit

AE



*Dieses Kartenset ist eine Einladung
dich an das zu erinnern
was dein Herz längst weiß*

A&E



| | | |
|---|-----------------------|----|
| <i>Übersicht</i> | | 3 |
| <i>Einleitung</i> | | 4 |
| <i>Wie du mit dem Kartenset arbeiten kannst</i> | | 6 |
| <i>Inhaltsverzeichnis</i> | | 8 |
| <i>Zyklus I</i> | <i>— Herzöffnung</i> | 12 |
| <i>Zyklus II</i> | <i>— Beziehung</i> | 32 |
| <i>Zyklus III</i> | <i>— Verkörperung</i> | 50 |
| <i>Zyklus IV</i> | <i>— Reifung</i> | 66 |
| <i>Nachklang</i> | | 87 |

*Zyklus I -
Herzöffnung*

I

Der erste Zyklus führt dich zurück in deinen inneren Herzraum. Viele Menschen haben gelernt, sich zu schützen, zu funktionieren oder stark zu sein – oft ohne zu bemerken, dass sich das Herz dabei langsam verschließt.

Herzöffnung bedeutet nicht, alles ungefiltert hereinzulassen. Es bedeutet, einen sicheren Raum in dir selbst zu schaffen, in dem dein Herz wieder atmen darf.

In diesen ersten Karten geht es um Selbstannahme, innere Weite und das Vertrauen, dass dein Herz ein Ort der Klarheit sein kann. Schritt für Schritt entsteht eine sanfte Stärke – die Fähigkeit, dich selbst wahrzunehmen und dir mit Freundlichkeit zu begegnen.

Dieser Zyklus bildet das Fundament des ganzen Weges. Denn echte Entwicklung beginnt immer dort, wo dein Herz wieder lebendig wird.

2

Sanfte Klarheit



Klarheit braucht keine Härte

2

Sanfte Klarheit

*Vielleicht verbindest du Klarheit mit Konsequenz,
mit Abgrenzung, mit einem klaren Nein.*

*Und vielleicht hast du gelernt, dass Klarheit oft
scharf sein muss, um gehört zu werden.*

Doch es gibt eine andere Form.

Sanfte Klarheit entsteht, wenn du dich selbst gut genug spürst, um nicht kämpfen zu müssen.

Sie ist ruhig. Sie erklärt sich nicht über Lautstärke. Sie verteidigt sich nicht.

Sanfte Klarheit bedeutet:

Du weißt, was für dich stimmig ist - und du darfst es aussprechen, ohne dich zu verhärten.

Vielleicht ist diese Karte eine Einladung, heute einen Schritt klarer zu sein. Nicht lauter. Nur klarer.

Reflexionsfrage

Wo werde ich hart, obwohl ich eigentlich nur klar sein möchte?

Integrationsimpuls

Erinnere dich an eine Situation, in der du innerlich wusstest, was richtig für dich ist - aber gezögert hast.

Atme ruhig ein. Sprich diesen klaren Satz in Gedanken noch einmal - mit weicher Stimme.

Spüre den Unterschied zwischen Härte und Klarheit.

Zyklus II - Beziehung

II

Nachdem dein Herzraum sich geöffnet hat, richtet sich der Blick nach außen: auf Begegnung, Resonanz und Verbindung.

Beziehungen spiegeln uns. Sie zeigen, wie wir geben und empfangen, wie wir Nähe zulassen und wie wir unsere Grenzen wahren.

Dieser Zyklus lädt dich ein, Beziehung nicht als Kampf oder Anpassung zu erleben, sondern als lebendigen Austausch.

Mitgefühl, Klarheit und Herzführung helfen dir dabei, dich selbst im Kontakt mit anderen nicht zu verlieren.

Wenn Beziehung auf Augenhöhe entsteht, kann etwas Tieferes spürbar werden:

Das Gefühl, im Leben nicht allein zu sein, sondern getragen zu werden.

15

Grenzen in Sanftheit



Setze deine Grenzen — ohne
dich zu verhärten

15

Grenzen in Sanftheit

*Vielleicht verbindest du Grenzen mit Abwehr. Mit
Abgrenzung. Mit Konflikt.*

Oder du vermeidest sie, um Harmonie zu bewahren.

*Doch Grenzen sind kein Zeichen von Distanz. Sie
sind ein Zeichen von Selbstachtung.*

Psychologisch betrachtet entstehen gesunde

*Beziehungen dort, wo beide Seiten klar wissen, was
für sie stimmig ist - und was nicht.*

Sanfte Grenzen sind nicht laut. Sie erklären sich nicht endlos. Sie müssen sich nicht rechtfertigen. Du darfst Nein sagen, ohne dich schuldig zu fühlen. Du darfst Ja sagen, ohne dich zu überfordern.

Spirituell betrachtet ist eine klare Grenze kein Bruch der Verbindung - sondern ihre Voraussetzung.

Vielleicht lädt dich diese Karte ein, heute einen kleinen, ehrlichen Satz auszusprechen, den du bisher zurückgehalten hast.

Nicht hart. Nur klar.

Reflexionsfrage

Wo überschreite ich meine eigenen Grenzen - aus Angst, nicht verstanden oder geliebt zu werden?

Integrationsimpuls

Stelle dir eine Situation vor, in der du dich unwohl gefühlt hast.

Atme ruhig ein. Sprich innerlich:

„Bis hierhin — und nicht weiter.“

Spüre, wie sich dein Körper aufrichtet.

Grenzen können weich sein und dennoch stabil.

*Zyklus III -
Verkörperung*

III

*Der dritte Zyklus führt dich zurück zu dir selbst -
in deinen Körper, deinen Atem und deine Präsenz.*

*Viele spirituelle Wege bleiben im Denken oder
Fühlen stehen. Doch echte Veränderung geschieht
erst, wenn das Erkennen im Körper ankommt.*

*Erdung, Atem und Präsenz helfen dir, im Hier und
Jetzt zu landen. Dein Herz wird nicht nur
verstanden, sondern verkörpert.*

*In dieser Verkörperung entsteht Vertrauen - nicht
als Idee, sondern als Erfahrung.*

*Und aus dieser Erfahrung wächst Integration:
Das Gefühl, dass alle Teile deiner Persönlichkeit
ihren Platz finden dürfen.*

*Der innere Tempel ist kein Ort außerhalb von dir.
Er entsteht, wenn du ganz in dir selbst ankommst.*

24

Der innere Tempel



*Kehr in deinen
inneren Raum zurück*

24

Der innere Tempel

Vielleicht suchst du manchmal im Außen nach Orientierung. Nach Bestätigung. Nach einem Ort, der dich sammelt.

Doch es gibt einen Raum in dir, der unabhängig von äußeren Umständen existiert.

Dein innerer Tempel ist kein mystischer Ort. Er ist der Zustand, in dem du ganz bei dir bist.

Psychologisch betrachtet ist dieser Raum die Fähigkeit zur Selbstregulation und inneren Sammlung. Du trittst innerlich einen Schritt zurück. Du beobachtest. Du bewertest nicht sofort.

Spirituell betrachtet ist dein innerer Tempel der Ort deiner Würde. Dort musst du nichts darstellen. Nichts beweisen. Nichts erreichen.

Vielleicht erinnert dich diese Karte daran, heute bewusst in diesen Raum zurückzukehren - bevor du entscheidest. Bevor du reagierst. Bevor du dich erklärst. Du trägst diesen Ort immer in dir.

Reflexionsfrage

Wo verliere ich meine innere Sammlung - und wie kann ich bewusst zurückkehren?

Integrationsimpuls

Schließe für einen Moment die Augen. Stelle dir einen schlichten, ruhigen Raum vor. Kein Prunk. Nur Klarheit. Setze dich innerlich hinein. Atme. Dieser Raum ist nicht außerhalb von dir. Er ist dein Zentrum.

*Zyklus IV -
Reifung*

IV

Der vierte Zyklus beschreibt die innere Reife, die aus den vorherigen Erfahrungen wächst.

Hier geht es nicht mehr um Suche, sondern um Haltung. Mut zur Weichheit, Klarheit ohne Härte und Selbstverantwortung sind Ausdruck einer inneren Autorität, die nicht kämpfen muss.

Reife bedeutet nicht Perfektion. Sie zeigt sich darin, wie du mit dir selbst und mit dem Leben umgehst: würdevoll, bewusst und verbunden.

In dieser Haltung entsteht ein tiefer Frieden. Du erkennst, dass sich Wege schließen und neue öffnen - und dass Heimkehr nicht bedeutet, irgendwo anzukommen, sondern bei dir selbst zu sein.

Ganzheit ist kein Ziel, das erreicht werden muss. Sie ist das stille Wissen, dass alle Anteile in dir - egal ob sie dir genehm sind oder nicht - gleichwertig zu dir gehören und auch alles, was du bist, Teil eines größeren Ganzen ist.

29

Selbstverantwortung



*Übernimm Verantwortung
für dein inneres Erleben*

29

Selbstverantwortung

Vielleicht kennst du die Versuchung, Umstände oder Menschen für dein Empfinden verantwortlich zu machen.

„Er hat mich verletzt.“

„Sie hat mich wütend gemacht.“

„Das hat mich verunsichert.“

Und ja - äußere Einflüsse wirken.

*Doch **Selbstverantwortung** bedeutet nicht, dass du dir alles selbst zuschreibst. Sie bedeutet, dass du dein inneres Erleben ernst nimmst.*

Psychologisch betrachtet beginnt Reife dort, wo du erkennst: **Meine Reaktion gehört zu mir.**

Du kannst nicht immer beeinflussen, was geschieht. Aber du kannst lernen, **bewusst damit umzugehen.**

Spirituell bedeutet Selbstverantwortung nicht Kontrolle. Sondern **Bewusstheit.** Du bist nicht Opfer deiner Gefühle. **Du bist ihr Zeuge - und ihr Gestalter.**

Vielleicht erinnert dich diese Karte daran, heute nicht sofort zu reagieren. Sondern dich zu fragen:

„Was gehört hier wirklich zu mir?“

In dieser Frage liegt **Freiheit.**

Reflexionsfrage

Wo gebe ich meine innere Verantwortung ab - anstatt sie bewusst zu übernehmen?

Integrationsimpuls

Erinnere dich an eine Situation, die dich emotional bewegt hat. Atme ruhig ein. Frage dich:

„Was in dieser Reaktion gehört wirklich zu mir?“

Spüre, ohne dich zu verurteilen.

Selbstverantwortung ist kein Urteil. Sie ist Klarheit.