

# MEDITATION ÜBER ZWEI HERZEN

---



**Prof. Paul FIELDS**

## **EINFÜHRUNG**

Willkommen zur Meditation über Zwei Herzen

In dieser Meditation werden wir zum Kanal für göttlichen Segen, für den Planeten Erde, die ganze Menschheit, die Naturreiche und all unseren Lieben.

Während wir die Erde und Menschen mit Liebe, Licht und Freundlichkeit segnen, werden wir selbst, und unser Leben, auch überreichlich gesegnet. Dies ist das göttliche Gesetz.

Um unseren Körper auf die Meditation Vorzubereiten, werden wir als erstes einige einfache Körperübungen machen, die unseren Energiekörper reinigen.

Stellt Euch einfach bequem hin, so dass Ihr genügend Platz um Euch herum habt.

## **KÖRPERÜBUNG**

Wir beginnen mit Augenkreisen: erst rechts herum, und; 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10, und jetzt links herum

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10.

Jetzt kommt die Nackenübung: den Kopf nach oben und zurück, und dann mit dem Kinn auf die Brust

1-1 2-2 3-3 4-4 5-5 6-6 7-7 8-8 9-9 10-10.

Jetzt den Kopf nach rechts und nach links drehen 1-1 2-2 3-3 4-4 5-5 6-6 7-7 8-8 9-9 10-10.

Dann die Arme kreisen, von vorne nach hinten 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 und anders herum,

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10.

Jetzt kommt die Drehung mit dem Oberkörper, nach links und rechts

1-1 2-2 3-3 4-4 5-5 6-6 7-7 8-8 9-9 10-10.

Dann die Hüften kreisen, rechts herum 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 und links herum

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10.

Jetzt strecken wir die Arme nach oben und dann berühren wir mit den Händen die Füße:

1-1 2-2 3-3 4-4 5-5 6-6 7-7 8-8 9-9 10-10.

Nun machen wir noch einige halben Kniebeugen, das heißt, wir müssen einfach kräftig in den Knien wippen. 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26-27-28-29-30-31-32-33-34-35-36-37-38-39-40-41-42-43-44-45-46-47-48-49-50. Fertig.

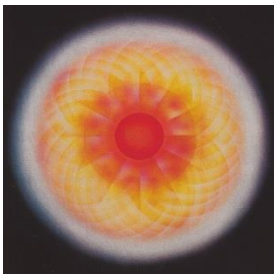
Nun setzt Euch aufrecht und entspannt auf einen Sessel, eine Bank oder ein Kissen. Eure Wirbelsäule sollte gerade sein, und die Hände liegen offen auf dem Schoß.



## MEDITATION ÜBER ZWEI HERZEN nach Choa Kok Sui

Hier spricht Artus von Sirius, Wir wollen den göttlichen Segen anrufen.  
Wir danken für den Segen, für die Führung, die göttliche Liebe, göttliche Hilfe und Schutz.  
Wir danken in vollem Vertrauen.

Verbindet die Zunge mit dem Gaumen.  
Erinnert Euch an ein glückliches Ereignis.  
Erinnert Euch an die Süßen Gefühle der Zärtlichkeit und Liebe.  
Lächelt liebevoll zu Eurem Herzzentrum.  
Euer Herzchakra ist ein Wesen der Liebe.  
Saget liebende und zärtliche Worte zu Eurem Herzen  
Wartet auf die Antwort.  
Könnt Ihr fühlen, wie Euer Herzzentrum mit Liebe, Freude und Entzücken antwortet ?  
Lächelt zu Eurem Kronenzentrum.  
Euer Kronenzentrum ist ein Wesen göttlicher Liebe, sagt diesem Wesen göttlicher Liebe  
einige liebevolle Worte, wartet auf die Antwort.  
Fühlt wie Euer Kronenzentrum mit göttlicher Liebe und Zärtlichkeit antwortet.



### Herzchakra

Wir werden jetzt, die Erde mit liebevoller Freundlichkeit segnen.  
Erhebt die Hände auf die Höhe Eurer Brust, mit den Handflächen nach vorne.  
Sprecht mir nach, in der Stille;  
Herr ! mach mich zum Instrument Deines Friedens, lass mich selbst, ein Kanal für göttlichen  
Frieden sein.  
Stellt Euch die Erde vor Euch vor, so groß wie eine Kugel.  
Fühlt den inneren Frieden, und strahlt ihn aus, zur Erde.  
Dort wo Hass ist, lass uns Liebe sähen - - - - -  
Segnet die ganze Erde, jede Person, jedes Wesen, mit Liebe und Zärtlichkeit.  
Stellt Euch vor, wie rosafarbenes Licht, aus dem Herzen durch Eure Hände fließt, und zu der  
kleinen Erde vor Euch.  
Wo Verzweiflung herrscht - gib Hoffnung  
Wo Zweifel ist - gebe Glaube.  
Segnet Menschen die Schwierigkeiten haben.

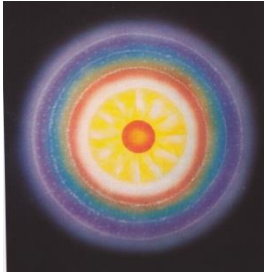
Segnet Sie mit Hoffnung und Glaube. - - - -

Wo Dunkelheit - sei Licht

Wo Traurigkeit - sei Freude

Segnet die ganze Erde, mit Freude, Licht und Liebe.

Ins besonders Menschen die Schmerzen haben, die Traurig, die Depremiert sind.



Kronenchakra

Seid Euch Eurer Krone bewusst, und sprecht mir nach, in der Stille;

Aus dem Herzen Gottes, lasst die ganze Erde, mit liebevoller Freundlichkeit gesegnet sein. - -

Stellt Euch vor, dass goldenes Licht durch Eure Hände zur Erde fließt.

Aus dem Herzen Gottes, lasset die ganze Erde gesegnet sein, mit Verständnis, Harmonie, und göttlichen Frieden,

mit gutem Wille, und dem Willen, Gutes zu tun.

Alle sein gesegnet.

Seit Euch Eures Herzens und Eurer Krone gleichzeitig bewusst.

Atmet langsam und tief ein . - - - -

Könnt Ihr fühlen, wie Euer ganzer Körper sich mit Liebe und Frieden füllt ?.

Aus dem Herzen Gottes, lasset jede Person, jedes Wesen, mit göttlicher Liebe, mit Freundlichkeit gesegnet sein, mit Wärme und Anteilnahme. - - - -

Mit innerer Heilung, mit innerer Schönheit, mit göttlicher Glückseligkeit, und mit göttlicher Einheit mit Allem. - - - - -

Nehmt langsam die Hände herunter. Stell EUCH EINE GOLDENE Flamme über Eurer Krone vor.

Sanft und liebevoll singen wir das Mantra Aum.

Seit Euch des Intervalls, der Stille zwischen den Aum's bewusst. Liebevoll und mit Bewusstsein

Aum - Aum - Aum - Aum - Aum - Aum - Aum - Aum - Aum - Aum

Kehrt jetzt ganz sanft in Euren Körper zurück, bewege sanft die Finger.

Erhebet wieder die Hände, auf Brusthöhe, mit den Handflächen nach vorne,

Stellt Euch wieder die Erde vor Euch vor, Saget still;

Lass die ganze Erde gesegnet sein, mit göttlichem Licht, mit göttlicher Liebe, mit göttlicher Kraft. Lass Frieden, Harmonie, Fortschritt, Spiritualität und Wohlstand sein, für Alle. - - - -

Segnet Euer Land mit Frieden und Ordnung, mit Spiritualität, mit göttlicher Liebe und Wohlstand. Segnet Eure Lieben, Eure Verwandten, Eure Bekannten, Eure Freunde, Brüder und Schwestern, mit göttlicher Liebe, mit Güte und Zärtlichkeit, und mit viel Zuneigung.

Alle seien Gesegnet - - - - -



Engelenergie

Nehmt nun sanft die Hände herunter, in Richtung Mutter Erde, lenkt Euer Bewusstsein auf Eure Füße, und das Ende Eurer Wirbelsäule.

Wir werden jetzt die überschüssige Energie loslassen, in dem wir Mutter Erde segnen. - - -  
Stellt Euch vor, wie goldenes Licht in die Erde hinab fließt, ungefähr 3 Meter tief.

Lass Mutter Erde, mit göttlichem Licht, mit göttlicher Liebe und göttlicher Kraft gesegnet sein. - - - -

Höchster Gott, göttlicher Vater, göttliche Mutter, wir danken für die großen, großen Segnungen.

Mein spiritueller Lehrer und Meister, all Ihr spirituellen Lehrer, all Ihr Heiligen und spirituellen Helfer, Ihr heiligen Engel, Erzengel, Schutzengel, Helferengel insbesondere die Liebesengel, geistige Führer und alle großen Wesen.

Danke für die großen Segnungen.

Danke für die Erfahrung, der Liebe, und die göttliche Glückseligkeit.

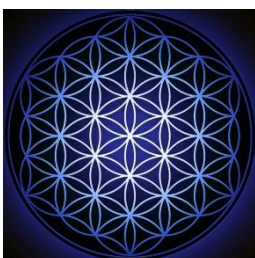
**Danke!**

**Ich bin**



ARTUS von SIRIUS

Herz des Alls



Blume des Lebens