

INHALT

Vorwort der Autoren

DRUNVALO MELCHIZEDEK

1 Das Atmen der Dreieinigkeit eine Meditation

Die Bewegung innerhalb des eigenen Körpers

2 Der Eintritt in die heilige Kammer des Herzens

3 Zwei Traumzustände

Zwei emotionale Körper

Die heilige Kammer des Herzens: zwei verschiedene Räume

Metatrons Würfel

DANIEL MITEL

4 Finden, was Körper und Seele guttut

Die eigenen Gedanken beobachten

Meine Jahre der Suche

Beim Zuhören die Dualität überwinden

Das innere Wissen

Die Begegnung

5 Lady Ana die großartige Inkarnation des Wissens und das intuitive Herz

Der gedankenfreie Zustand

Die ganzheitliche Herangehensweise

Die erneute Verbindung mit der uranfänglichen Energie

Der Umkehrprozess

Der intuitive Weg zum Herzen

6 Die indischen Heiligen und die Reinigung des Herzens (Kriya)

Der Zugang zum Herzen durch Prana

7 Die Mystiker auf dem Heiligen Berg Athos, die Heilige Teresa von Ávila und das Herzensgebet

Die Liebe zur Schönheit

Die neun Tugenden und die acht vorherrschenden Leidenschaften

Der Zugang zum Herzen:

Die Methode Simeons, des Neuen Theologen

Die Methoden des Mönchs Nikiphoros

Die neun Stufen des Gebets der Heiligen Teresa von Ávila

8 Die Meister der Herz-Metaphorik

Zugang zum Herzen durch die Methode der Herz-Metaphorik

9 Die heilige Flamme der Liebe

Die Mystiker und der Tanz des Herzens

10 Das Chakra bedingungsloser Liebe

Der natürliche Zugang zum Herzen durch das Herz-Chakra

11 Die Weisheit der Ureinwohner

Der Zugang zum Herzen: Der Kern der Erdmethode

12 Die Yogis des Himalaya-Gebirges

Das Heilige Wasser von Dhulikhel

Der Zugang zum Herzen durch das Dritte Auge

13 Das Paradox

Der Zugang zum Herzen durch Achtsamkeit und Absicht

14 Der innere Kampf

Der Zugang zum Herzen durch das Nichtstun

15 Träumen innerhalb eines Traums

Der Zugang zum Herzen durch das Träumen

16 Die Melchizedeks

17 Das HeartMath®Institute: Die Erweiterung des globalen Herzens
Die Kraft des Herzens
Liste der Meditationen
Über die Autoren
Register

VORWORT

Niemals in der Geschichte der Menschheit war es wichtiger als heute, sich auf die Reise ins Herz einzulassen und es zu verstehen. Die Umstellung vom Herzen auf das Gehirn, die vor Tausenden von Jahren stattfand, ist uns sehr teuer zu stehen gekommen. Zu lernen, sich wieder auf das Herz zu konzentrieren, ist nicht nur eine spirituelle Angelegenheit, sondern unter den gegebenen Umständen vielleicht sogar entscheidend, wenn wir unser Leben auf diesem Planeten fortsetzen wollen.

Obwohl vor langer Zeit das Leben aus dem Herzen heraus unser natürlicher Daseinszustand war, ging diese Lebensweise durch die mit dem Ego verbundenen Unwägbarkeiten verloren. Wir haben vergessen, wie es ist, frei zu sein - zu fliegen. Von den Sumerern bis zu den Tibetern, von den indischen Heiligen bis zu den Heiligen Vätern und Müttern Ägyptens hat es Generationen von Menschen gegeben, die ihr Leben der Praktizierung uralter Methoden widmeten, aus dem eigenen Herzen heraus zu leben.

Du, liebe Leserin und lieber Leser, magst nun annehmen, es sei dazu erforderlich, in den Himalaya oder nach Tibet zu ziehen, weil sich nur dort diese uralten Methoden praktizieren ließen. Du glaubst vielleicht, das Leben in den geschäftigen Städten dieser Welt halte uns davon ab, diese Übungen durchzuführen, oder es sei ein Lehrmeister nötig, der uns den Zugang zum Herzen öffnet. Doch der Lehrmeister, der dazu befugt ist, diesen Zugang zu schaffen, ist der Geist hinter den Augen, die gerade diese Sätze lesen. Du selbst bist es. Du selbst hast die Macht und die Fähigkeit, diesen Zugang in dir zu öffnen.

Lies das vorliegende Buch und lass dich darauf ein, die darin aufgezeigten Methoden voller Entdeckerfreude anzuwenden und zu üben. Entscheide selbst, welche Methoden für dich am besten geeignet sind.

Und dann heißt es: üben, üben und nochmals üben und sich daran zu erinnern, wer du in Wirklichkeit bist.

Dieses Buch verrät dir auch, welche Erfahrungen *wir* beim Zugang zu unseren Herzen mit dem Herzensgebet und dem Leben aus dem Herzen heraus gemacht haben. Das kann dir für deine eigene spirituelle Reise sehr hilfreich sein.

Und denke immer daran, dass für jeden von uns gilt: Du und ich, wir sind eins, denn wir kommen aus derselben Quelle. Ich bin du und du bist ich.

Drunvalo Melchizedek & Daniel Mitel

12 ZITATE VON DRUNVALO MELCHIZEDEK

1. Solange der Verstand und das Ego die schöpferische Richtung vorgeben, wird es immer Probleme in der Außenwelt geben, denn das Ego denkt nur an sich selbst und lebt in der Dualität. Doch wenn das Herz das Sagen hat, kommt alles wieder ins Gleichgewicht, denn das Herz fühlt und kennt nur die Einheit des Lebens.

Ort unbekannt

2. Stress rührt daher, dass man etwas zu erreichen versucht, etwas zu tun versucht, Schritt zu halten versucht mit den Ereignissen der Welt, der Geschwindigkeit der Welt, dass man versucht, etwas zu erreichen, Ergebnisse zu erzielen.

lovinglifeonearth.wordpress.com

3. Du musst erkennen, dass die Galaxis organisiert und strukturiert ist und das schon seit Milliarden von Jahren, dass das Leben dort draußen liebevoll ist, dass es zusammenarbeitet, dass sie uns als Kinder sehen und alles tun, was in ihrer Kraft steht, um uns zu helfen.

lovinglifeonearth.wordpress.com

4. Licht im Herzen bringt ein interessantes Phänomen hervor. Wenn du diese Welt aus dem Hier & Jetzt betrachtest, wirft das Licht Schatten, weil das Licht einer Quelle entspringt. Aber dasselbe Licht im Inneren des Herzens, mit dessen Anblick ich so viel Zeit verbracht habe, genau wie andere Leute, wirft keinen Schatten, weil das Licht von überall her zu kommen scheint.

www.edgemagazine.net

5. Wenn du im Herzen bist, muss nichts getan werden, um Veränderung herbeizuführen ... Es wird unwillkürlich geschehen und voller Anmut.

Aus dem Buch »Schlange des Lichts«

6. Alles ist so, wie es ist, ganz, vollständig und vollkommen. Nichts ist »falsch«. Alles ist genau so, wie es sein soll, und das beruht nicht auf Gedanken und Logik. Es beruht auf dem Träumen, auf Gefühlen und Emotionen.

www.edgemagazine.net

7. Es geht nicht darum, was du tust, es geht um das Sein. Es geht um einen Bewusstseinszustand oder einen Zustand des Gewahrseins, bei dem du in deinem Herzen ruhest und alles sich zu verändern beginnt, ohne dass du überhaupt irgendetwas tust.

www.edgemagazine.net

8. Ich glaube wirklich, die Menschen müssen verstehen, dass das, was du tatsächlich denkst und fühlst und glaubst, das ist, was du in deiner Welt erschaffen wirst.

lovinglifeonearth.wordpress.com

9. Du bist ein unglaubliches Kind Gottes, das den Traum träumt, ein Mensch zu sein auf einem winzigen Planeten in der Mitte von Nirgendwo.

Aus dem Buch »Aus dem Herzen leben«

10. Wenn du aus der Liebe heraus funktionierst, erschafft dein Inneres dein Äußeres. Wenn du aus der Furcht heraus funktionierst, erschafft dein Äußeres dein Inneres.

Ort unbekannt

11. Wenn alles anfängt auseinander zu fallen, sagen die Tao-Inder, geh in dein Haus und zieh die Vorhänge zu, so dass du den ganzen Wahnsinn, der vor sich geht und Furcht hervorrufen könnte, nicht mehr siehst. Und bleib einfach in deinem Herzen und lass Mutter Erde und all die Energien, von denen du ein intimer Teil bist, ihren Job machen und bleib im Vertrauen. Das ist leicht gesagt und schwerer getan. Es ist gradeso, wie wenn man Krebs oder so etwas bekommt, und den Leuten gesagt wird, dass sie sterben würden, und sie sich dann richtig Sorgen machen. Aber wir sind unsterblich. Wir haben schon immer gelebt.

beforeitsnews.com

12. Alles, was jetzt wirklich zu tun ist: im Augenblick bleiben.

Ort unbekannt