



PRANA Germany e.V.

"Die Meditation über zwei Herzen ist eins der mächtigsten Meditationswerkzeuge für die spirituelle Entwicklung. Sie ist ein wahres Geschenk der Götter." - Grand Master Choa Kok Sui

Die Meditation über zwei Herzen

Die **Meditation über zwei Herzen** (Meditation on Twin Hearts – MTH) ist eine fortschrittliche Meditationstechnik, die zu Erleuchtung oder kosmischem Bewusstsein führt. Sie dient außerdem als Werkzeug für den Dienst an der Welt und der Gemeinschaft und bringt uns letztendlich weltweite Harmonie, indem sie die Erde mit Liebe, Güte, Frieden, Freude und Wohlwollen segnet.

Die Meditation über zwei Herzen wird weltweit von zehntausenden Menschen verschiedener Religionen und Herkunft praktiziert. Sie ist außergewöhnlich einfach und hat erstaunliche und bedeutende Auswirkungen.

Die Meditation über zwei Herzen basiert darauf, dass einige der wichtigen Energiezentren oder *Chakras* als Eingangspunkte oder Tore zu bestimmten Ebenen des Bewusstseins dienen. Die zwei Herzen sind dabei das Herz- bzw. das Kronenenergiezentrum. Das *Herz-Chakra* befindet sich auf der Brust und gilt als Energiegegenstück des physikalischen Herzens. Das *Herz-Chakra* ist das Zentrum für Mitgefühl, Freude, Zuneigung, Rücksichtnahme, Barmherzigkeit und andere höhere Gefühle. Das Kronenenergiezentrum (auch spirituelles Herz genannt), das auf dem Scheitel zu finden ist, dient als Eingangspunkt für ein höheres spirituelles Bewusstsein. Nur wenn das *Kronen-Chakra* ausreichend aktiviert ist, kann der Mensch Erleuchtung oder kosmisches Bewusstsein erfahren. Dies ist wiederum nur möglich, wenn auch das *Herz-Chakra* aktiviert wird. Der Mensch kann nur dann göttliche Liebe erfahren, wenn er höhere Gefühle entwickelt. Ist das Kronen-Chakra weit entwickelt, erfährt der Mensch göttliche Liebe und Eins-Sein mit der Schöpfung.

Nach der Meditation über zwei Herzen kann als Dienst an die Welt die Erde mit Liebe, Güte, Frieden und gutem Willen gesegnet werden. Diese Segnung wird um ein Vielfaches verstärkt, wenn sie von einer Gruppe von Menschen durchgeführt wird.

Wer hat die Meditation über zwei Herzen entwickelt?

Grand Master Choa Kok Sui, ein international bekannter spiritueller Lehrer, hat für die Meditation über zwei Herzen verschiedene fortschrittliche Meditationstechniken zu einer einfachen, aber machtvollen Meditation vereint und diese der Menschheit erstmals in den 1980er Jahren vorgestellt. Diese außergewöhnlichen Meditationstechniken wurde seit alters her geheim gehalten und nur fortgeschrittenen spirituellen Anwärtern offenbart.



PRANA Germany e.V.

Was geschieht während der Meditation über zwei Herzen?

Während der Meditation über zwei Herzen fließt göttliche Energie zum Meditierenden herab und erfüllt ihn mit göttlichem Licht, Liebe und Kraft. Der Meditierende wird zu einem Kanal für diese göttliche Energie.

Spirituelle Aspiranten, die diese Meditationstechnik regelmäßig anwenden, machen möglicherweise die Erfahrung, von einem strahlenden, manchmal blendenden Licht umhüllt zu sein. Die Meditierenden erleben göttliche Ekstase und Glückseligkeit und fühlen sich eins mit der Schöpfung. Erfahrene Yogis und Heilige aller Religionen haben in ihren heiligen Schriften über diese Erfahrung berichtet.

Das blendende, leuchtende und strahlende Licht ist im Tao Yoga als *himmlisches Ki* und bei den jüdischen Kabbalisten als *Säule des Lichts* bekannt. Die indischen Yogis und Heiligen bezeichnen die Lichtsäule als *Antakharana* oder *spirituelle Brücke des Lichts*. In der christlichen Religion wird sie als Ausgießen des Heiligen Geistes bezeichnet, symbolisiert durch eine Lichtsäule mit einer herab fliegenden weißen Taube. Die weiße Taube repräsentiert dabei die herabsteigende göttliche Energie. Diese herabsteigende göttliche Energie führt dazu, dass die wichtigsten Energiezentren und die innere Aura des Meditierenden vorübergehend erweitert werden. Bei regelmäßiger Meditation kann diese Erweiterung zu einem permanenten Zustand werden.

Das *Herz-Chakra* ist eine Replik oder ein Zwilling des *Kronen-Chakras*. Das *Herz-Chakra* hat zwölf Blütenblätter, die sich auch im Kern des *Kronen-Chakras* finden. Das *Kronen-Chakra* gilt als Zentrum der Erleuchtung, der göttlichen Liebe und des Einsseins mit der Schöpfung. Es liegt auf dem Kopf des Menschen und stellt die Energie für das Gehirn und dessen Drüsen bereit. Wird das *Kronen-Chakra* ausreichend aktiviert, entfalten sich die zwölf Blütenblätter in seinem Kern. Sie öffnen sich, stellen sich auf und ähneln so einem goldenen Pokal, einer goldenen Krone, einem goldenen Lotus oder einer goldenen Blume. Hier wird die spirituelle Energie aufgenommen und an andere Körperteile weitergeleitet.

Was bringt die Meditation über zwei Herzen?

Die Meditation über zwei Herzen macht den Menschen das unerschöpfliche Reservoir an Energie, Kreativität und Intelligenz wieder bewusst, das tief in jedem Menschen ruht.

Die Meditation entspannt den Körper, beruhigt die Gefühle und bringt den Geist zur Ruhe. Dadurch wird Stress abgebaut, die Gesundheit gestärkt, Kreativität und Intelligenz gefördert.

Ziel der Meditation über zwei Herzen sind Erleuchtung und eine tiefe Bewusstseinsweiterung. Bei regelmäßiger Ausübung erlebt der Meditierende inneres Glück, Zufriedenheit, inneren Frieden und Lebensfreude.

Meditierende berichten über bessere und erfüllte Beziehungen zu Ehepartnern, Familienmitgliedern und Arbeitskollegen.

Dr. med. Glenn Mendoza, Ruth Cholleti