

Herz und Courage

Ho-op Stufe III-09 Herz und Courage 1

Meditation – Frieden für das menschliche Selbst

Inspiriert durch Susanne Hühn
als Audio-Datei erhältlich

Ho-op Stufe III-09 Herz und Courage 2

Das Herz als Symbol der Liebe







Ho-op Stufe III-09 Herz und Courage 3

Das Herz – Verbindung zwischen Dualität und Einheit

Vor der Geburt



Nach der Geburt



Bei der Geburt fällt der Druck im kleinen Kreislauf durch die beginnende Atmung. Der Druck steigt im linken und sinkt im rechten Herzen. Das *Foramen ovale* zwischen rechtem und linkem Vorhof verschließt sich. Aus der Einheit wird Dualität. Kleiner und großer Kreislauf sind nun hintereinander geschaltet. So ist das Herz Symbol für Liebe – Verbindung Einheit/Dualität.

Ho-op Stufe III-09 Herz und Courage 4


Gabriellas Song (wie im Himmel)

Ho-op Stufe III-09 Herz und Courage 5

Gabriellas Song (aus: wie im Himmel)

Jetzt gehört mein Leben mir
Meine Zeit auf Erden ist so kurz
Meine Sehnsucht bringt mich hierher
Was mir fehlte und was ich bekam
Es ist der Weg, den ich wählte
Mein Vertrauen liegt unter den Worten
Er hat mir ein kleines Stück gezeigt
Vom Himmel, den ich noch nicht fand
Ich will spüren dass ich lebe
Jeden Tag, den ich hab' ich will leben wie ich es will
Ich will spüren, dass ich lebe
Wissen, ich war gut genug!
(Oh,oh,oh...)

Ich hab mein Selbst nie verloren
Ich hab es nur Schlummern lassen
Vielleicht hatte ich nie eine Wahl
Nur den Willen zu leben
Ich will nur glücklich sein
Dass ich bin, wie ich bin
Stark und frei sein
Sehen, wie die Nacht zum Tag wird
Ich bin hier
Und mein Leben gehört mir
Und den Himmel, den ich suchte
Den find' ich irgendwo...
Ich will spüren das ich mein Leben gelebt habe!!



Ho-op Stufe III-09 Herz und Courage 6

Was bedeutet Courage für mich?

- Allgemein?
- Bezogen auf meine Lebenssituation?
(Flipchart - Sabine)

Ho-op Stufe III-09 Herz und Courage 7

Herz und Ho'oponopono

4 Herzkammern 4 Formeln



- Es tut mir leid
- Bitte vergib mir
- Ich liebe dich
- Danke

Ho-op Stufe III-09 Herz und Courage 8

Meditation kleines Herz – großes Herz

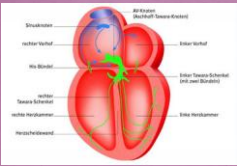
- ✓ Das eigene Herz fühlen
- ✓ Herzflügeltüren öffnen
- ✓ Kerzenflamme in der Mitte des Herzens
- ✓ Mitgefühl für alles Sein empfinden
- ✓ Herz als Durchgang zu dem großen Herz der göttlichen Mutter
- ✓ Herz spricht zu dir: im Herzen trägst du den Schmerz der Weltenmutter, lass mir helfen, dich zu heilen, lass los,
- ✓ dein Sein schmilzt dahin im großen Herzen
- ✓ als Weltenmutter schauen auf alles, was du bist, fühlst alles – es tut mir leid – bitte vergib mir - ich liebe dich - danke
- ✓ als großes Herz auf Situation im Leben des ICHs schauen, 4 Formeln

- Musik Shaina Noll, Songs for the inner child, IPOD oder Meditation von Andrea Lindau, das große Herz - IPOD

Ho-op Stufe III-09 Herz und Courage 9

Herz und Ho'oponopono

4 Herzkammern 4 Formeln



- Es tut mir leid
- Bitte vergib mir
- Ich liebe dich
- Danke

Ho-op Stufe III-09 Herz und Courage 10

Pause

Ho-op Stufe III-09 Herz und Courage 11