Wie du beginnen kannst mit dem Herzen zu denken

Von Johanna Bassols auf themindunleashed.com; übersetzt von Taygeta

Dank der lichtvollen Arbeit von spiritscape können wir diesen Beitrag auch als Video anbieten! Dieses findet ihr am Ende des Beitrages!

Viel zu lange, aber vor allem in der modernen westlichen Welt haben wir das Herz als nur einen einfachen Pumpmechanismus betrachtet, der dafür verantwortlich ist, dass das Blut in unsere Organe gelangt.

Die physische Bedeutung des Herzens ist nicht zu unterschätzen. Es unterstützt das Leben, indem es das Blut des Lebens in die baumähnliche Struktur unseres Gefässsystems schickt – aber das ist eine allzu vereinfachte Sichtweise dessen, was das Herz leistet.

Gregg Bradens neueste Forschungen befassen sich mit der uralten Technik, das Herz als intelligentes Organ zu nutzen.

Die Intelligenz des Herzens wurde viel zu lange ignoriert. Was wir über die Weisheit des Herzens in den letzten Jahren durch das Heart Math Institute und durch die Forschung von Psychologen, Neurobiologen, sowie von erneut aufgetauchten Weisheitslehren aus unserer alten Vergangenheit gelernt haben, sollte jeden dazu inspirieren, das Herz auf eine völlig neue Art und Weise zu betrachten.

Für diejenigen, die nicht daran gewöhnt sind, ihre *angeborene Intelligenz* – nämlich ihre *Intuition* – zu nutzen, und sich in das Herz einstimmen, um Antworten auf die tiefgründigsten

und schwierigsten Fragen, die ihnen begegnen, zu finden, mag dies möglicherweise lächerlich erscheinen. Warum sollte man das Herz fragen, ob man in einer Beziehung bleiben soll, die herausfordernd ist, oder ob man eine medizinische Behandlung in Anspruch nehmen soll?

Es mag unwissend oder sogar willkürlich erscheinen, dem Herzen solche Fragen zu stellen, aber das Herz besitzt eine Weisheit, mit der der Intellekt nicht mithalten kann. Hier ist der Grund dafür:

Das Herz sendet keine Informationen durch einen egoistischen Filter.

Das Herz kennt deine Vergangenheit, deine Gegenwart und deine Zukunft. Seine Intelligenz kümmert sich nicht um deine egoistischen Konstrukte. Das Herz spricht einfach von einem völlig neutralen Ort aus.

Du kannst es sich wie deinen engsten Freund vorstellen, der nur dein Allerbestes im Sinne hat, und der sich nicht darum kümmert, ob er in deinen Augen gut aussieht oder nicht.

Hridaya

Es gibt einen alten Begriff, der keine direkte deutsche Übersetzung hat, der diese Intelligenz des Herzens beschreibt. Hridaya bedeutet Herz, aber in einem umfassenden Sinn. Das Wort bezieht sich nicht nur auf das physische Herz, sondern meint auch (vor allem) das spirituelle Herz. Es ist die Energie, die im Herzchakra enthalten ist. Es enthält die Intelligenz Gottes oder den transzendentalen Verstand.

Das Wort kommt aus dem Sanskrit, und die dem Deutschen am nächsten liegende Bedeutung wäre etwa diese:

Hrid = Zentrum
Ayam = dies

Es bringt dich das spirituelle Herz immer in dein Zentrum. Es wird sich nicht von deinem Höchsten Selbst entfernen, und es wir immer eine 360-Grad-Sicht (und darüber hinaus) auf jede Situation einnehmen, mit der du möglicherweise konfrontiert bist.

Der Yogi Bhagavan Sri Ramana Maharshi schrieb einmal folgendes, um dieses spirituelle Herz genauer zu erklären:

„Genauso wie es ein kosmisches Zentrum gibt, aus dem das ganze Universum hervorgeht und sein [eigenes] Sein hat und seine Funktion mit der Kraft oder der von ihm ausgehenden lenkenden Energie ausübt, so gibt es auch ein Zentrum im Rahmen des physischen Körpers, in dem wir unser Sein haben. Dieses Zentrum im menschlichen Körper unterscheidet sich in keiner Weise vom kosmischen Zentrum. Es ist dieses Zentrum in uns, das Hridaya genannt wird, der ***Sitz des reinen Bewusstseins****, verwirklicht als Existenz, Wissen und Glückseligkeit. Das ist wirklich das, was wir den Sitz Gottes in uns nennen.“*

Umgekehrt denkt das Verstandes-Hirn immer auch an unsere vergangenen Erfahrungen und an unsere fehlerhaften Überzeugungen, die mit diesen Erfahrungen verbunden sind, und es nimmt alle möglichen Drehungen und Wendungen durch eine konzeptuelle Landschaft, die wir geschaffen haben, um uns “richtige” Antworten auf die tiefen Fragen des Lebens zu geben.

Ein Zen-Buddhist konnte auch beschreiben , was passiert, wenn wir mit dem Kopf (Gehirn) statt mit dem Herzen denken:
Wir platzieren einen Nebel – eine Art Wahrnehmungsüberlagerung – auf eine Situation und fügen dann eine emotionale Beteiligung hinzu. Wir nennen das dann “real” – aber nichts könnte weiter von der Wahrheit entfernt sein.

Wir glauben, dass wir ein Siddhi (übernatürliche Wahrnehmungsfähigkeit oder Wunderkraft) erreichen müssen, um eine supranormale Weisheit oder Intelligenz zu erlangen. Also vertrauen wir weiterhin auf die falschen Wahrnehmungen des Verstand-Hirns.

Die Neurobiologie des Herzens

Ausserdem, wenn wir uns die einfache Neurobiologie des Herzens ansehen, erkennen wir, dass es viel mehr Fasern gibt, die vom Herzen zum Gehirn führen als solche vom Gehirn zum Herzen. Das bedeutet – wie Gregg Braden kürzlich in einem Gaia-Gespräch betonte –, dass viel mehr Kommunikation vom Herzen an das Gehirn gesendet wird, als vom Herzen von ihm empfangen wird.

Wie das HeartMath Institut erklärt, beginnt das Herz bereits im ungeborenen Fötus zu schlagen, bevor das Gehirn überhaupt ausgebildet ist, ein Prozess, den Wissenschaftler Autorhythmik nennen.

Wir Menschen bilden ein emotionales Gehirn aus, lange vor einem rationalen, und das Herz hat

sein eigenes, unabhängiges, komplexes Nervensystem, das als “das Gehirn im Herzen” bekannt ist.

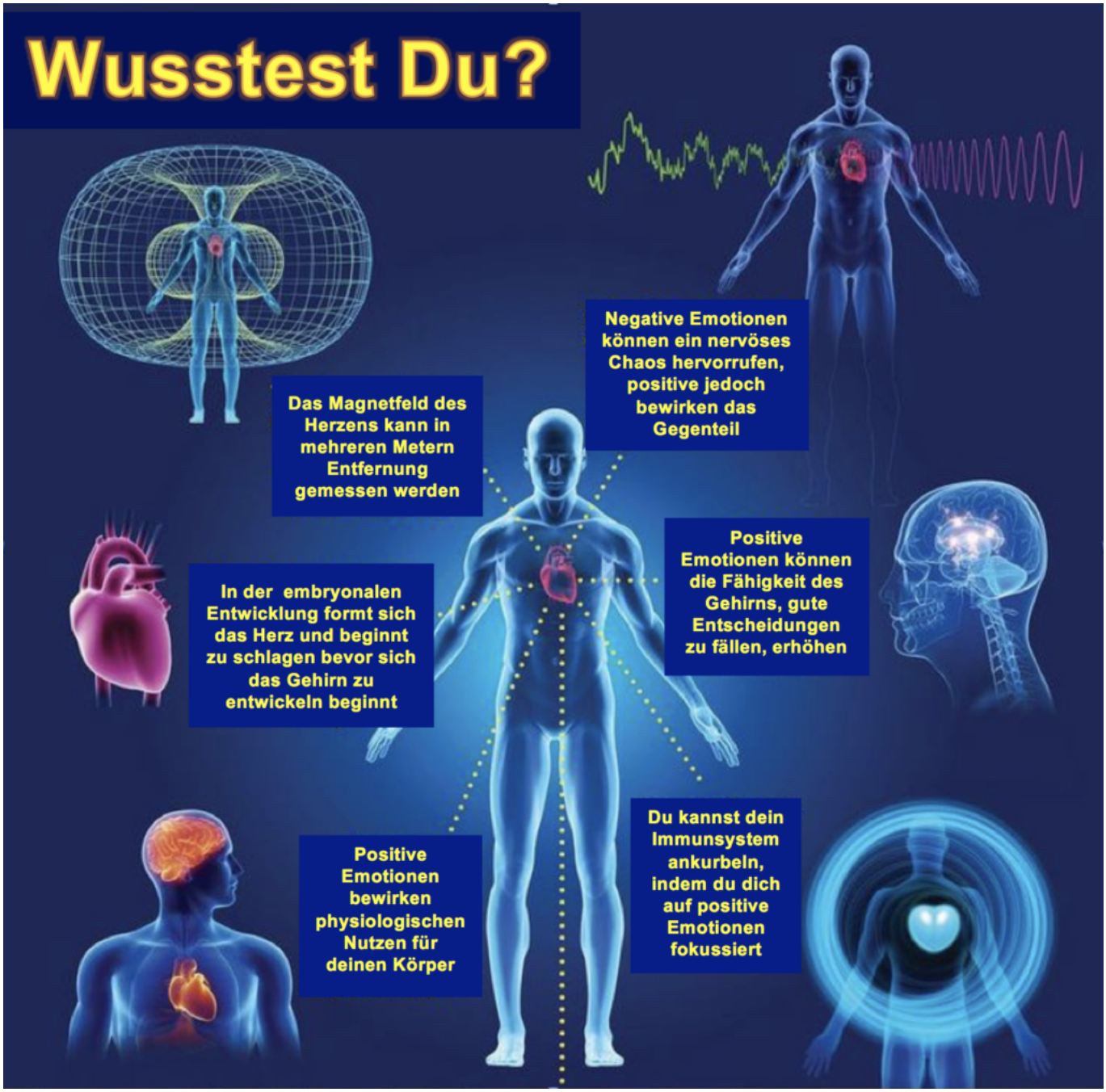
Das Herz kann auch allein durch seinen Rhythmus ein Kohärenz-Niveau im Körper herstellen, das alle seine Systeme reguliert und sogar kranke Zellen heilt.

Und schliesslich ist das elektromagnetische Feld des Herzens etwa 60-mal grösser als das des Gehirns und durchdringt jede Zelle im Körper. Die magnetische Komponente ist etwa 5000mal stärker als das Magnetfeld des Gehirns und kann mit empfindlichen Magnetometern mehrere Meter vom Körper entfernt detektiert werden.

Wie man mit der Weisheit des Herzens denkt

Hier ist das, was Greg Braden vorschlägt, um uns zu helfen, die enorme Weisheit des Herzens nutzen zu lernen:

1. ***Konzentriere dich auf das Herz*** und Herzchakra. Dies sendet ein Signal an das Herz, dass du seine Intelligenz suchst.
2. ***Atme langsam***. Dies sendet ein weiteres Signal an deinen Körper, dass du eine höhere Intelligenz suchst als jene des normalerweise gestressten und ausgeflippten Egos. Tiefes Atmen beruhigt das Nervensystem und beruhigt das Gehirn.
3. ***Evoziere ein Gefühl der Dankbarkeit, des Mitgefühls oder der Liebe.*** Das sind die Gefühle, die eine Aktivierung der Herz-Energie auslösen.
4. ***Stelle deinem Herzen eine Frage.*** Die Frage sollte kurz und bündig sein.
5. ***Jeder wird die Intelligenz des Herzens ein wenig anders erleben***. Du könntest Schmetterlinge in deinem Bauch spüren, ein warmes Gefühl, das sich um deinen Körper ausbreitet, oder ein Kribbeln in deinen Fingerspitzen. Du könntest auch keine körperlichen Empfindungen haben, sondern eine klare, kurze Antwort, die über deinen Verstand auftaucht. Verstehe, dass es wahrscheinlich keine langwierige Geschichte braucht, um die Weisheit einer Antwort zu “rechtfertigen”. Das Herz spricht direkt und deutlich. Wenn das nicht der Fall ist, spiele den Prozess noch einmal durch, um deinen Körper wissen zu lassen, dass du die Intelligenz des Herzens suchst und nicht jene des Egos.
6. ***Übung macht den Meister***. Je öfter du dies tust, desto leichter wird es sein, den Sitz des reinen Bewusstseins – das Hridaya – zu erreichen.



Weitere Beiträge zu diesem Thema auf transinformation.net:

– Wir müssen aufhören, den Verstand zu dämonisieren – Was es eigentlich bedeutet, aus dem Herzen zu leben
– 7 Wege, das Herzfeld zu steigern, das kraftvollste Heilungsfeld, das existiert
– Das Herz hat sein eigenes “Gehirn” und Bewusstsein
– Die moderne Forschung zeigt: unser Herz hat seinen ganz eigenen Kopf