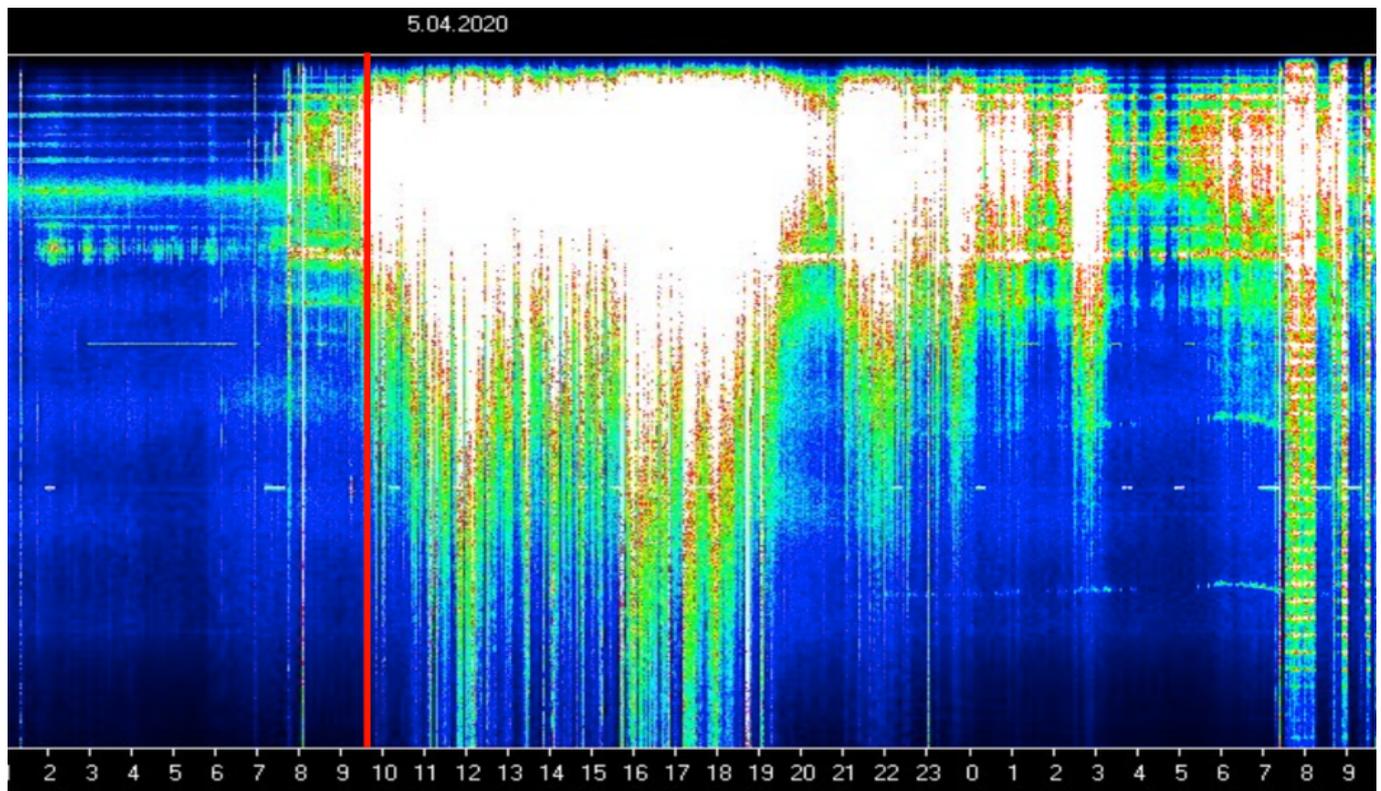


Wie wir in Einklang mit unserem Herzen kommen können, um auch in herausfordernden Zeiten innere und äussere Harmonie zu erfahren

Die weltweite Gruppenmeditation vom vergangenen 5. April, die unter anderem zum Ziel hatte, die Menschheit und die Erde auf eine möglichst positive Zeitlinie zu bringen, war ein riesiger Erfolg – wie bereits von Cobra mitgeteilt, aber auch von vielen unseren Leserinnen und Lesern durch ihre begeisterten Einzelberichte dokumentiert wurde (vielen Dank an alle, die ihre Erfahrung in einem Kommentar geteilt haben).

Wohl so viele Menschen wie noch nie haben sich weltweit zur gleichen Zeit hingesezt, um gemeinsam für eine bessere Zukunft zu meditieren. Schon oft ist bewiesen worden, dass eine gemeinsame koordinierte und kraftvolle Ausrichtung einer kleineren oder grösseren Gruppe von Menschen entscheidende Veränderungen in der 3D-Realität und im Massenbewusstsein herbeiführen kann. Solche Veränderungen können mit verschiedenen Methoden tatsächlich auch physikalisch gemessen werden. Eine spezielle Technologie wird im [Global Consciousness Project](#) verwendet, um Veränderungen im globalen Bewusstsein zu messen (Interessierte werden im Netz weitergehende, spannende Informationen dazu finden). Hochinteressant ist aber auch die Tatsache, dass sich eine Massenmeditation sogar auf die Schumann-Resonanz auswirken kann. Die Schumann-Resonanz-Diagramme (wie sie zum Beispiel vom Weltraumbeobachtungs-Observatorium der Universität in Tomsk in Russland aufgezeichnet werden), zeigen die zeitlichen Veränderungen der innerhalb der Erdionosphäre auftretenden elektromagnetischen Schwingungsmuster. Schon oft ist darüber gesprochen und geschrieben worden, dass die Erhöhung des Bewusstseins der Menschheit sich auch auf die Schumann-Resonanz auswirken wird – und umgekehrt. Siehe dazu auch unseren Beitrag [«Du stirbst nicht – Es ist die Schumann-Resonanz!»](#).

Besonders starke, intensiv wirkende elektromagnetische Schwingungen in einem erhöhten Frequenzbereich, die rund um die Erde wirken, zeigen sich im Schumann-Diagramm als 'weiss ausgewaschene' Bereiche. Und genau dies war auch die Auswirkung unserer Massenmeditation auf die Schumann-Resonanz, eine enorm verstärkte und erhöhte Eigenschwingung der Erde! Im hier wiedergegebenen Diagramm vom 5. April 2020 zeigt die rot eingezeichnete senkrechte Linie den Beginn der weltweiten Meditation (die im Diagramm angegebenen Zeiten sind die jeweiligen Tageszeiten der Stadt Tomsk in Sibirien, UTC+7h = MESOZ+5h, das Diagramm selbst gilt aber für die ganze Erde gleichzeitig):



Welch grossartige Bestätigung der individuellen Erfahrungen!

Diese Meditation vom letzten Sonntag mit den von so vielen erfahrenen, hohen und lichtvollen Energien und mit der offensichtlich auch physikalisch bewiesenen Auswirkung auf die gesamte Erde kann uns allen als Ansporn dienen, um weiterzumachen – nicht nur mit der Teilnahme an zukünftigen Gruppenmeditationen, sondern auch in unserem täglichen Bestreben, unsere eigene individuelle Schwingung zu erhöhen, um uns so auf die grossen kommenden Veränderungen und den Aufstieg vorzubereiten.

Aber was heisst das konkret für unseren Alltag?

In vielen Beiträgen auf unserer Seite transinformation.net findet man hilfreiche Hinweise und Anleitungen für die Bewältigung von unterschiedlichen Lebenssituationen, zum Beispiel um mit dem Berufs- oder Familienstress umzugehen, aber auch mit Hinweisen auf die Bedeutung von Selbsterforschung und der Schattenarbeit, oder wie wichtig es sein kann, unter kompetenter Führung Seelenanteil-Rückholungen durchzuführen.

Nur wenn wir an der ganzheitlichen, alle Bereiche unseres multidimensionalen Wesens umfassenden Vervollkommnung arbeiten, werden zu einem wahren Rückhalt beim Aufstieg der Menschheit werden können.

Ein entscheidender Faktor in alle diesen Bemühungen ist es, dass man lernt, sich im Herzen zu zentrieren und zu einem harmonischen Gleichgewicht zwischen Herzens- und Verstandeskräften zu gelangen.

Und wenn viele Menschen dies erreichen, wird auch das Bewusstsein der gesamten Menschheit ansteigen:

„Je mehr Menschen ein Herz-basiertes Leben führen, umso mehr wird die nächste Bewusstseinsleben vorbereitet. Der Gebrauch der intuitiven Führung unseres Herzens wird zum

gesunden Menschenverstand – basierende auf praktischer Intelligenz. “ ~ Doc Childre

Herzkohärenz erreichen

Durch ein herzzentriertes Leben wird also nicht nur das Bewusstsein des einzelnen Menschen gehoben, sondern auch jenes der Erde – was sich letztlich auch in der Schumann-Resonanz zeigen wird. Wenn wir das gemeinsam erreichen, kann auch der Übergang ins neue Zeitalter harmonischer gestaltet werden.

Das von Doc Childre gegründete *HearthMath Institute* hat sich in tiefgreifenden und aufwändigen Forschungen dem Thema Herz-Kohärenz gewidmet.

„Kohärenz ist der Zustand, in dem Herz, Verstand und Gefühle energetisch verbunden zusammenarbeiten. In diesem Zustand bildet sich Resilienz, in der sich die persönliche Energie steigert und sich nicht verbraucht. Es wird mehr Energie zur Verfügung gestellt um Absichten und harmonische Zustände zu verwirklichen.“ ~ Dr. Rollin McCraty, Direktor des HearthMath Institut

Es konnten unwiderlegbare und vielfach bestätigte Beweise erbracht werden, dass wenn ein Mensch einen harmonischen, ausgeglichenen Zustand unter Führung des Herzens herstellen kann, dies nicht nur positive Auswirkungen auf das Lebensgefühl insgesamt und die geistige Entfaltung des Menschen hat, sondern auch der physiologische Zustand des Körpers verbessert und das ganze menschliche Umfeld harmonischer gestaltet wird.

Wenn man sich darin übt Herzkohärenz zu erreichen, wird man zu tieferen Gefühlen der Dankbarkeit, des Mitgefühls, der Wertschätzung und der Liebe kommen. Das Herz strahlt dann “eine kohärente elektromagnetische Welle in die lokale Feldumgebung”, die auch vorteilhafte physiologische Auswirkungen hat und den sozialen Zusammenhalt fördert. Denn dieses so erzeugte elektromagnetische Feld enthält höher schwingende Informationen, die sich harmonisierend auf den ganzen Menschen und auch auf die Menschen um uns herum auswirken.

Viele solche Effekte konnten wissenschaftlich belegt werden und wurden in Fachzeitschriften veröffentlicht ([hier](#) gibt es ein Liste von solchen Forschungsarbeiten).

In [diesem neueren Artikel](#) zum Beispiel wurde auf die vielleicht überraschende Tatsache hingewiesen, dass “Herzkohärenz eine ‘erhöhte Ordnung’ in den Kristallisationsmustern des menschlichen Speichels verursacht”, und dass dies zu vielen Vorteilen für die Mund- und Zahnhygiene führt. Unzählige andere positive Auswirkungen in den unterschiedlichsten Bereichen wurden nachgewiesen.

In diesem Video wird auf viele Zusammenhänge, vor allem auch im sozialen-gesellschaftlichen Umfeld hingewiesen
(Bitte deutsche Untertitel einstellen):

Aber wie kann Herzkohärenz erreicht werden?

Im Wesentlichen geht es immer darum, “ins Herz zu kommen”, eine bewusste Verbindung zum Herzen herzustellen und auf den Herzrhythmus einzugehen. Dies kann auf verschiedenen

individuellen Wegen erreicht werden. Am besten ist es immer, den eigenen, selbst gefundenen und erprobten Weg zu begehen. Hilfen von aussen können aber gute Krücken abgeben. Im Netz gibt es dazu viele geführte Meditationen und auch schriftliche Anleitungen. Die Suche nach geeigneten, unterstützenden Mitteln kann ein wichtiger erster Schritt auf dem Weg sein, um in einen vom Herzen ausgehenden, alle Bereiche des persönlichen Lebens einbeziehenden harmonischen Zustand zu erlangen.

Vom HeartMath Institut wurden auch Biofeedback-Geräte entwickelt, die als Unterstützung verwendet werden können (und die auch viele Nachahmungen gefunden haben).

Gerne mögen sich auch unsere Leserinnen und Leser dazu äussern, wie es ihnen auf ihren persönlichen Weg gelungen ist, und welche konkreten Techniken sie anwenden, um in einen herzzentrierten Zustand zu kommen.

Mögen möglichst viele von uns durch ein Leben unter der Führung des Herzens zu Wahrheit und Harmonie finden und so mithelfen, dass auch die ganze Welt harmonischer und friedlicher werden und immer kräftiger und höher schwingen kann.

Ergänzungen:

1. In diesem früheren Artikel bei uns wird eingehend auf experimentelle Forschungsarbeiten und -Erkenntnisse des HeartMath Institutes eingegangen, die sich den verschiedenen Arten von Intuition widmen, und in denen untermauert wird, wie sehr die Intuition im Zusammenhang mit der Herzkohärenz / Herzintelligenz steht:

[**Eine eingehendere Untersuchung der Intuition – der Zusammenhang mit dem Herz und dessen überraschende Rolle**](#)

2. Weitere Links zu Beiträgen bei uns zu diesem Thema:

[**Was Herz hat sein eigenes "Gehirn" und Bewusstsein**](#)

[**Wissenschaftler zeigen, wie Dankbarkeit das menschliche Herz und die Molekularstruktur des Gehirns buchstäblich verändert**](#)

[**Wie du beginnen kannst mit dem Herzen zu denken**](#)

[**Essentielle Persönlichkeitsarbeit zur Vorbereitung auf die grossen Veränderungen**](#)

[**Lichtarbeiter sein in der Zeit der grossen Veränderungen**](#)