

Wie man seine Herz-Verstand Verbindung harmonisieren kann

“Dinge können sich so stark verändern, wie du es nie für möglich gehalten hättest.“ ~ Gregg Braden

Gregg Braden spricht in einem Video aus der Serie ‘Missing Links’ über die Herz-Verstand-Kohärenz und über das Projekt zur Beobachtung und Verbesserung der globalen Kohärenz, die zu mehr Harmonie und zu Frieden in der Welt führen kann.

Gregg Braden ist ein bekannter amerikanischer Autor und Forscher, dessen Anliegen es ist, Wissenschaft und Spiritualität zu verbinden. Mehrere seiner Bücher sind auch in deutschen Ausgaben erhältlich (bekannt sind zum Beispiel ‘Im Einklang mit der göttlichen Matrix’, ‘Der Jesaya Effekt’ oder ‘Die Weisheitscodes’).

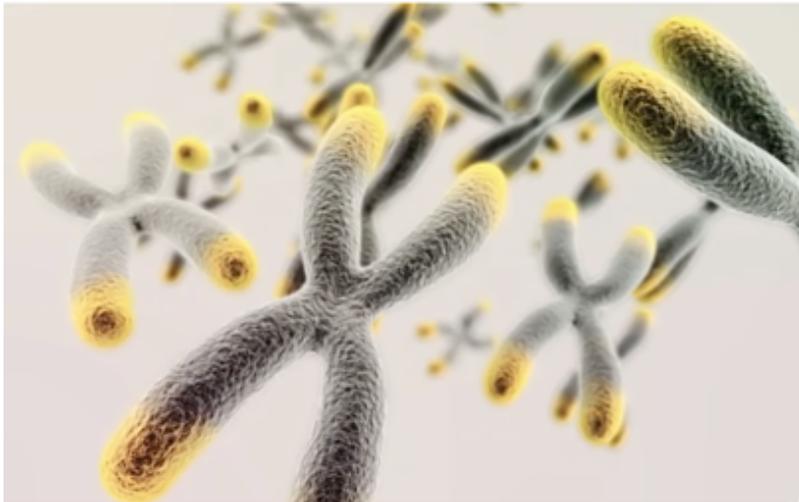
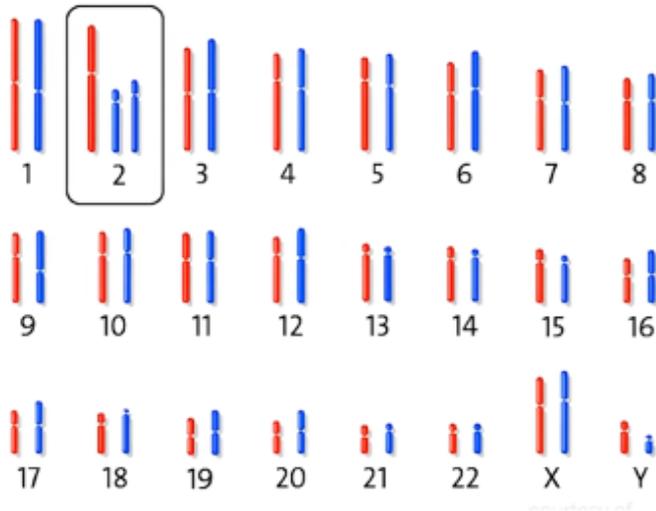
Zur leichteren Lesbarkeit haben wir die mündliche Präsentation des Videos für die schriftliche Wiedergabe leicht angepasst, ohne aber am Inhalt etwas zu verändern.

Wir können Veränderungen in den Magnetfeldern unserer Herzen und Gehirne vornehmen.

Dies ist eine ganz besondere Präsentation aus der Serie “Missing Links”, mit tiefen Wahrheiten zu unserer Entstehungsgeschichte, unserem Schicksal und unserer Bestimmung. In der vorangehenden Folge entdeckten wir, wie die beste Wissenschaft des 20. und des jetzigen 21. Jahrhunderts das Dogma von Darwin einer Evolution durch “das Überleben des Stärksten” umgestossen hat. Jetzt wissen wir, dass die Natur in Wirklichkeit auf einem Modell der Kooperation und gegenseitigen Hilfe basiert, nicht auf konfliktreichem Wettbewerb und Kampf, wie man uns in der Vergangenheit glauben machte. In dieser Folge gehen wir noch einen Schritt weiter und erforschen die neue Wissenschaft, die unsere persönliche Verbindung zur Erde auf die bisher intimste Ebene bringt.



Es beginnt mit der Harmonie zwischen unserem Herzen und unserem Gehirn. Wir leben in einer Zeit der Extreme, einer seltenen Konvergenz von Zyklen, in der sich unsere Welt so verändern wird, dass wir auch unser Denken und unsere Art und Weise, wie wir in unserer Welt leben, verändern müssen. Diejenigen, die vor uns gekommen sind, unsere Vorfahren, haben diese Zyklen der Zeit verstanden, und sie verstanden auch, dass man sein Leben verändern muss, um die Veränderung auf gesunde Weise annehmen zu können. Und sie haben uns die Schlüssel hinterlassen, die uns helfen, das in unserer heutigen Zeit zu tun.



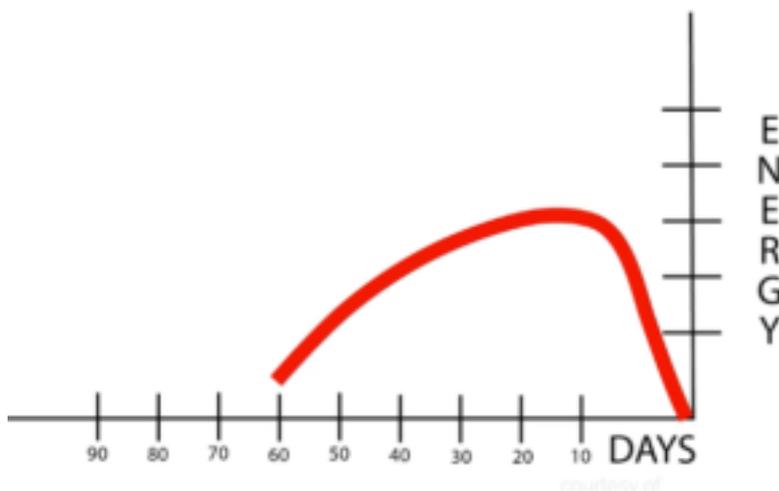
Ein weiteres gemeinsames Thema dieser Video-Serie ist die Erkenntnis, dass wir das Produkt von etwas Geheimnisvollem sind, das in unserer Vergangenheit geschehen ist. Es handelt sich dabei um eine Verschmelzung, um eine Fusion unserer DNA, die uns zu dem machte, was wir sind. Es entstand das menschliche Chromosom Nummer zwei mit einer Verschmelzung von Telomeren, wodurch wir die Fähigkeit erhalten haben, das Leben in dieser Welt auf eine Weise zu erfahren, wie es kein anderes Leben in dieser Welt erfahren kann, die Fähigkeit, bei Bedarf unsere Intuition anzupapfen, auf unser Unterbewusstsein zuzugreifen, unsere Immunreaktion einzuschalten, die Anti-Aging-Hormonreaktion anzupapfen und vieles, vieles mehr. Etwas, über das wir bisher noch nicht gesprochen haben, möchte ich jetzt in dieser Episode mitteilen.

Es dreht sich um die Resilienz. Resilienz ist unsere Fähigkeit, grosse Veränderungen auf gesunde Art und Weise zu bewältigen.

Die individuelle, persönliche Resilienz kann man sich wie aus Batterien bestehend vorstellen. Man kann sie sich als die emotionalen, die psychologischen, und sogar die physischen Batterien im eigenen Körper denken, und es geht darum, ihre Ladungen aufrechtzuerhalten, damit man auf eine gesunde Weise auf das Leben reagieren kann, wenn das Universum Veränderungen direkt an unsere Haustür bringt.

Nun, wir wissen normalerweise nicht zum voraus, was in der Welt passieren wird, und wir können nicht immer bestimmen, was die Welt uns persönlich bringt. Aber wir können mit absoluter Sicherheit bestimmen, wie wir auf das reagieren, was die Welt uns zeigt. Denn wenn wir die Möglichkeiten beherrschen, die eine Superresilienz uns bietet, fühlen wir uns zuversichtlich und haben das Selbstvertrauen, mit dem wir jede Veränderung, die in der Welt geschieht, auf gesunde Weise umarmen können. Und wir können es immer wieder neu tun. Wir alle haben bereits Resilienz in unserem Leben erlebt. Wir hatten die Resilienz, die uns bis zu diesem Moment in unserem Leben geholfen hat, mit allen Veränderungen umzugehen, die das Leben uns gebracht hat.

Stelle dir Resilienz als eine Kurve vor. Forscher sagen uns, dass wir Veränderungen üblicherweise auf eine Art und Weise angehen, die – über einen Zeitraum von etwa 60 Tagen – durch den typischen Verlauf einer Kurve beschrieben werden kann. In unserem Leben werden wir immer wieder mit neuen Herausforderungen konfrontiert, es können unerwartete Dinge auftauchen, die Pflege eines alternden Elternteils zum Beispiel, oder der Verlust eines geliebten Menschen. Das sind negative Erfahrungen. Aber es können auch positive Erfahrungen sein, das Antreten eines neuen Jobs, das Aufgreifen einer neuen Entdeckung und das Hinaustragen dieser Entdeckung auf den Bühnen der Welt. All das erfordert Resilienz.



Das hier ist nun, was die Forscher uns sagen, dargestellt durch diese Kurve, welche unsere Resilienz darstellt. Typischerweise, wenn wir mit einer neuen Herausforderung konfrontiert sind, ob gut oder schlecht, wird während der ersten 10 Tage dieser Herausforderung die Kurve steil ansteigen. Wir haben viel emotionale, psychologische und die physische Energie, und die Kurve ist sehr steil, wie rechts dargestellt. In der Regel können wir diese Intensität aber nicht über einen längeren Zeitraum aufrechterhalten, und nach etwa 10 Tagen (obwohl das bei jedem etwas anders ist) beginnt die Kurve abzufallen. Typischerweise erreichen wir ein Plateau und unser Energieniveau gleicht sich aus. Und wenn wir nicht trainiert sind, wenn wir nicht wissen, wie wir mit der neuen Belastung umgehen können, beginnt unser Energielevel sehr schnell abzufallen. Dies nennen wir emotionale Erschöpfung. Ich kenne das. Die Gesundheit meiner Mutter hatte sich schnell verschlechtert, und es geschah früher im Leben, als ich es erwartet hatte. Ich dachte immer, wir

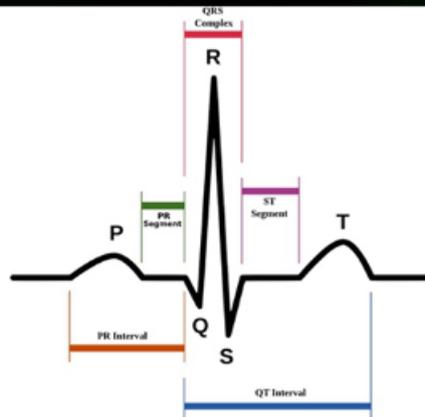
würden noch viel Zeit miteinander verbringen. Ich bin ein Forscher, ein Wissenschaftler, ein Gelehrter, und als ich also zum ersten Mal die Anzeichen dafür sah, was mit meiner Mutter passierte, besorgte ich mir so viel Informationen wie möglich. Ich war jede Nacht im Internet und recherchierte, was dazu entdeckt wurde, ob es irgendetwas gab, was wir tun könnten. Und ich habe diese Kurve fast vollständig durchlaufen. In der ersten Woche oder in den ersten 10 Tagen war mein Energielevel enorm hoch. Und dann fing es an, ein Plateau zu erreichen, und ich konnte es in meinem Körper spüren.

Aber hier ist der Schlüssel: Während manche Menschen schnell wegen emotionaler Erschöpfung abfallen würden, hatte ich den Vorteil der Werkzeuge, die auch du jetzt zur Verfügung haben kannst. Denn die Herz-Gehirn-Harmonie gibt uns, wie wir bereits in früheren Episoden erfahren haben (in denen ich auch die entsprechenden Techniken erläutert habe), auch eine grössere Widerstandsfähigkeit im Leben.

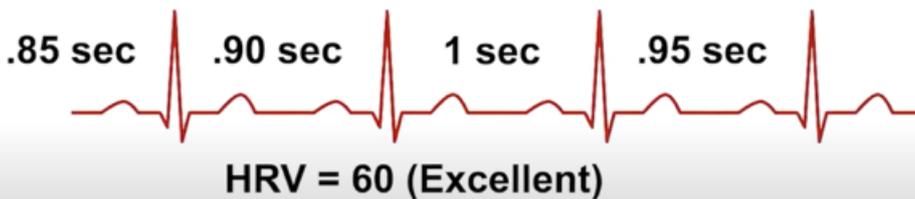
Die Herz-Gehirn-Harmonie erlaubt uns, diese Resilienz in unserem Leben zu erhöhen. Sie erlaubt uns, auf eine gesunde Weise mit diesen Veränderungen umgehen und eine hohe Resilienz aufrechtzuerhalten.

Ich praktiziere in meinem Leben, was ich mit euch teile, und deshalb konnte ich erreichen, dass meine Resilienz-Kurve nicht abfiel.

Es läuft alles darauf hinaus, wie wir mit Resilienz in unserem Leben tatsächlich umgehen. Und genau deshalb möchte ich darüber jetzt sprechen. Die Idee der Resilienz kann unterschiedlich aufgefasst werden.



Average Heart Rate = 60 BPM



Ich möchte direkt zum Kern

der Resilienz kommen. Es überrascht nicht, dass Resilienz im menschlichen Herzen beginnt. Wer bei einem Arzt war und ein Elektrokardiogramm (EKG) machen liess, weiss, dass das den elektrischen Ausdruck des Herzschlages angibt. Und dieser Ausdruck zeigt eine Reihe von Mustern. Bei dem Muster erkennt man einen kleinen Ausschlag (einen kleinen 'Schnörkel') und dann eine grosse Spitze, dann fällt es ab, dann gibt es ein paar kleine Schnörkel, dann eine grosse Spitze, und dann fällt es wieder ab. Diese kleinen Ausschläge, die grosse Spitze und der Abfall werden QRS-Komplex genannt. Das R ist die Spitze, die R-Welle. Typischerweise erwarten die Leute, wenn sie nicht wissen, worauf geachtet werden muss – und ich sehe wie Leute das die ganze Zeit tun, wenn sie sich auf der Liege in der Arztpraxis befinden und den Kopf drehen um zu sehen, wie ihr EKG aussieht – erwarten sie typischerweise einen sehr regelmässigen Rhythmus. Sie wollen einen regelmässigen Herzschlag sehen. Es wird geschaut, wie viel Zeit von der Spitze einer R-Welle zur nächsten vergeht, wie schnell es geht von einem Spike zum nächsten Spike, und wieder zum nächsten Spike. Und es wird typischerweise eine grosse Regelmässigkeit erwartet.

Die Wahrheit aber ist, dass das wahrscheinlich das Letzte ist, was man wirklich will. Und dies ist der Grund dafür: bei der Resilienz geht es nämlich um die Variabilität, nicht um die

Regelmässigkeit. Je mehr Variabilität du hast von einer R-Welle zur nächsten, von einem Peak zum nächsten, desto grösser ist deine Resilienz im Leben. Je mehr Herzfrequenzvariabilität du hast, desto grösser ist deine Resilienz im Leben. Die Herzfrequenzvariabilität wird abgekürzt mit HRV.

Interessanterweise vermindert sich diese Herzfrequenzvariabilität im Laufe unseres Lebens, sie verändert sich mit der Zeit. Ich möchte aber, dass du weisst, dass dieses Abnehmen der Herzfrequenzvariabilität, das wir üblicherweise bei Menschen sehen, wenn sie älter werden, nicht zwingend ist. Es kann geschehen, wenn wir nichts tun, um unsere Herzfrequenzvariabilität aufrecht zu erhalten.

Wenn wir jung sind, wenn wir neu in diese Welt kommen, müssen wir die Dinge sehr schnell begreifen lernen, wir müssen sehr schnell auf die Welt reagieren. Und die Natur gibt uns ein Mittel dazu, indem sie uns eine hohe Herzfrequenzvariabilität schenkt. Wenn du auf diese Welt kommst, musst du also alles schnell erfassen können, du musst zum Beispiel herausfinden, dass nicht jeder Hund in jedem Wohnzimmer einfach nur freundlich ist. Man muss herausfinden, wann eine Herdplatte heiss ist und wann nicht, denn manchmal ist sie heiss, aber sie glüht nicht rot. Man muss solche Dinge sehr schnell herausfinden. Die Natur gibt uns also in unserem frühen Leben eine hohe Herzfrequenzvariabilität. Typischerweise kann man sehen, dass je jünger die Menschen sind, desto grösser ihre Herzfrequenzvariabilität ist. Während wir älter werden, passiert Folgendes: mit dem älter werden neigen wir dazu, in unseren Gewohnheiten zu erstarren, oder anders ausgedrückt, wir werden starr, unflexibel in unserem Denken. Wir erwarten, dass sich die Welt auf eine bestimmte Art und Weise verhält, wir erwarten, dass Menschen Dinge auf eine bestimmte Art und Weise tun, und diese emotionale Erwartung, dass die Welt so ist, wie sie schon immer war, überträgt sich auf den Rhythmus unseres Herzens. Wenn wir in unserem Denken, in unserer Erwartung starr werden, wird unser Herzschlag regelmässiger und wir verlieren unsere Herzfrequenzvariabilität. Das ist der Grund, warum Veränderungen für ältere Menschen oft schwer sind – nicht immer, aber es kann sein.

Eines der erstaunlichsten Beispiele dafür war für mich mein Grossvater. Ich habe meinem Grossvater sehr nahe gestanden. Mein Vater verliess meine Familie, als ich 10 Jahre alt war, ich kannte ihn nicht sehr gut und so fühlte ich mich meinem Grossvater näher als ich es jemals meinem Vater gegenüber tat. Wir teilten tiefe Gespräche, hatten tiefe Unterhaltungen über die Welt und die Erfahrungen des Lebens. Mein Grossvater lebte, bis er 96 Jahre alt war. Ich war nicht bei ihm, als er in seinem 96. Lebensjahr starb. Aber in der Woche zuvor war ich bei ihm. Ich wusste nicht, dass er sterben würde, er schien in Ordnung zu sein, und doch hatte ich das Gefühl, dass vielleicht etwas vor sich ging. Und so fragte ich ihn wie zufällig bei diesem letzten Besuch: "Opa, du bist 96 Jahre alt, wie hast du die sechshundneunzig Jahre der Veränderung in dieser Welt gesehen? Denn wir hatten plötzlich diese Technologie, die wir nie zuvor hatten." Es war so, dass mein Grossvater mit dieser Technologie nicht Schritt halten konnte. Er konnte zum Beispiel einfache Dinge nicht verstehen, er konnte nicht verstehen, wie man ein Stück Papier in ein Faxgerät in einem Büro in einer Stadt einlegt und in einer anderen Stadt kommt ein Stück Papier aus dem Faxgerät heraus mit all den entsprechenden Informationen drauf. Das machte für ihn keinen Sinn, weil digitale Daten für ihn nie einen Sinn gemacht haben. So wie Laser und kohärente Lichtwellen keinen Sinn machten, oder die Art und Weise, wie Düsenflugzeuge fliegen. In seinem Leben ging es von einer Zeit, in der es keine Flugzeuge gab, bis zu den Jumbo-Jet-Riesen. Er konnte nie verstehen, wie sich etwas so Grosses in der Luft bewegen kann und wie es angetrieben wird, um sich schnell genug bewegen zu können. Er sagte: "Greg, ich habe mich in meiner Welt verloren, ich bin nicht mehr Teil dieser Welt, das macht für mich

keinen Sinn mehr.”

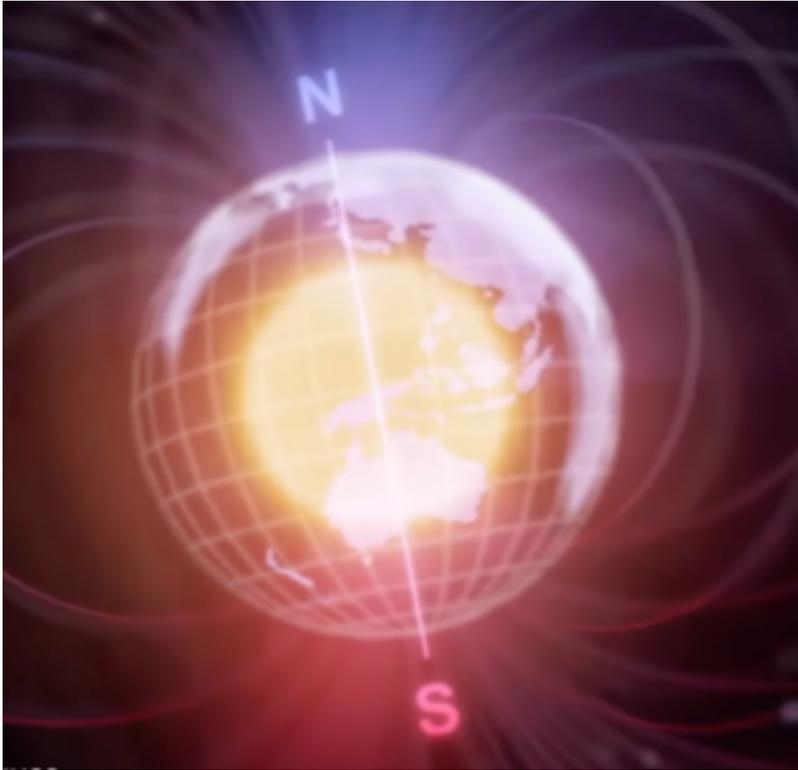
Am Ende dieser Woche starb mein Grossvater, er starb mit dem Gefühl, ein Fremder in seiner eigenen Welt zu sein, und vielleicht trug dieses Gefühl, dass er sich hier nicht mehr zuhause fühlte, dazu bei, dass er nicht mehr den Willen hatte, hier zu sein.

Ich erzähle das deshalb, weil mein Grossvater sehr starr in seinem Denken geworden war, er wollte, dass die Welt so ist, wie sie vor dem Zweiten Weltkrieg war, bevor all diese schnellen Veränderungen eintraten. Er kämpfte immer gegen diese Veränderungen an. Und das widerspiegelte sich auch, und das ist keine Überraschung, in seiner Herzfrequenzvariabilität. Als ich mit ihm zum Arzt ging und das EKG sah, zeigte seine Herzfrequenzvariabilität nur die kleinen Erhebungen, es gab keine grossen, tiefen Herzwellen wie bei jüngeren Menschen, die Veränderungen auf eine gesunde Weise annehmen können. Es war der Herzschlag von jemandem, der ein langes Leben hinter sich hat und damit kämpft, die Welt so zu akzeptieren und anzunehmen, wie sie sich ihm jetzt präsentierte.

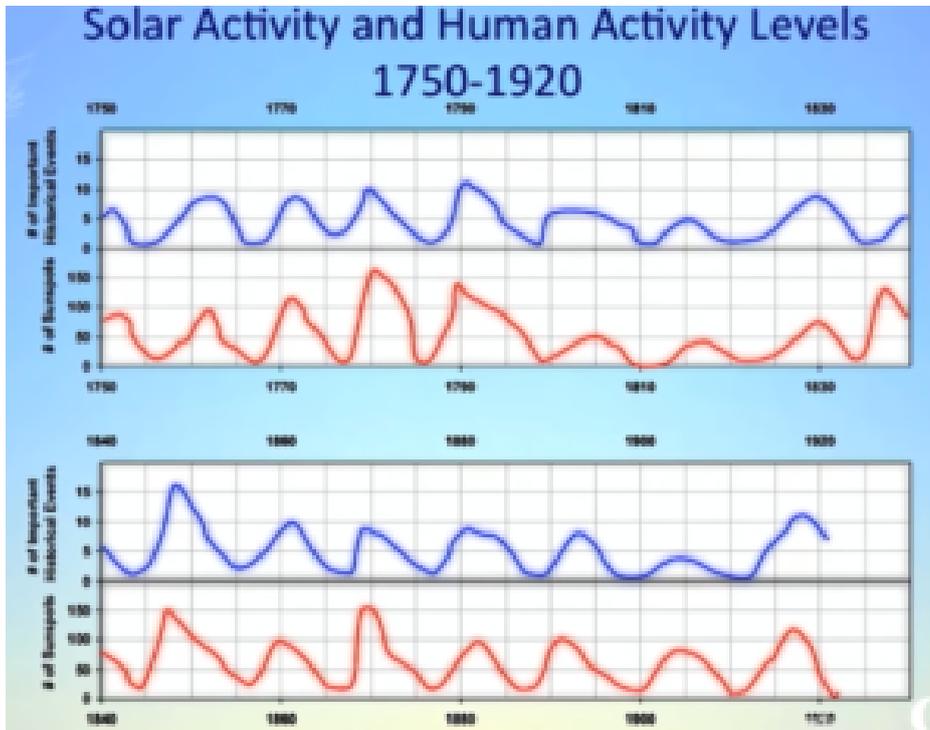
Wie können wir also die Herzfrequenzvariabilität verändern? Nun, die gute Nachricht ist, dass man das jederzeit in seinem Leben ändern kann. Auch mein Grossvater hätte, wenn er gewollt hätte, diese Herzfrequenzvariabilität in seinem Leben begrüssen können und die Fähigkeit, seine eigene Herzfrequenzvariabilität zu ändern, nutzen können. Aber wie kann man das tun?

In einer früheren Episode habe ich bereits erklärt, wie das geht. Wir harmonisieren unser Herz und unser Gehirn miteinander. Zuerst verlagern wir unser Bewusstsein in unser Herz, und wir verlangsamen unsere Atmung auf etwa fünf Sekunden ein, fünf Sekunden aus. Dann lassen wir den Atem aus unserem Herzen kommen und beginnen, die Gefühle der Kohärenz zu spüren, die Gefühle der Dankbarkeit, der Wertschätzung, des Mitgefühls, der Fürsorge, all diese Art von Gefühlen, und dann stellen wir die Kommunikation zwischen dem Herzen und dem Gehirn her. Bei 0,1 Hertz liegt die Kommunikation zwischen dem Herzen und dem Gehirn. Wenn man also die Gefühle fühlen kann, die mit 0,1 Hertz schwingen, harmonisiert man Herz und Gehirn. Und zusätzlich zu all den Vorteilen, die wir bereits erwähnt haben, der Förderung der Intuition, dem Zugang finden zum Unterbewusstsein, dem Super-Lernen, dem Auslösen von Immunreaktionen, dem Auslösen der Anti-Aging-Hormone, zusätzlich zu all diesen Dingen schafft man mehr Resilienz in seinem Leben. Je häufiger man diese Technik praktiziert, desto mehr Resilienz hat man in seinem Leben.

Ich würde dieses Gespräch jetzt gerne auf eine noch tiefere Ebene bringen. Tiefer gehen heisst auch global werden. Denn wir wissen jetzt, dass der Akt des Schaffens der Herz-Gehirn-Harmonie, die Erzeugung dieser Erfahrung, nicht nur Kohärenz in unserem Körper schafft, sondern auch der Schlüssel ist zur Schaffung von Kohärenz in dem Feld, das alle Dinge miteinander verbindet. Wie wir gleich sehen werden, kann das eine wirklich gute Sache sein. Persönliche Kohärenz ist gut, und das Schaffen einer globalen Kohärenz ist wirklich gut.



Es gibt ein Magnetfeld, das unseren Planeten umgibt, und dieses Magnetfeld der Erde durchdringt alle Dinge. Alles ist Teil dieses Magnetfeldes, jeder Grashalm, jeder Hamster, jeder Goldfisch, jeder CEO eines Unternehmens, jeder Führer, jede Nation. Wenn es um das Magnetfeld der Erde geht, gibt es kein "sie" und "ich", es gibt nur "wir". Wir alle sind durch dieses Feld verbunden. Und das, was in diesem Feld passiert, ist wirklich wichtig für uns alle, es ist wichtig für dich und mich, und es ist wichtig für die Wissenschaftler der Welt, die diese Sache überwachen. So gibt es im Moment zwei Satelliten auf der nördlichen Hemisphäre, deren einziger Zweck es ist, die Magnetfelder der Erde zu überwachen, diese Magnetfelder, die alle Dinge miteinander verbinden. Wir wollen wissen, was mit diesen Feldern passiert. Die Felder verebben und fließen mit der Zeit, und wir entdecken auch, dass diese Magnetfelder der Erde, die das Leben auf der Erde beeinflussen, von Dingen beeinflusst werden, die nicht von der Erde stammen, wie zum Beispiel die Sonnenzyklen. In der allerersten Episode dieser Folge haben wir gesehen, wie Wissenschaftler in der Lage waren, festzustellen, wie die Sonnenzyklen im Laufe der Zeit verebben und im Fluss sind, und dass der menschliche Einfallsreichtum, die menschliche Kreativität und die grossen Dinge, die Menschen geschaffen haben, direkt mit den Sonnenzyklen zusammenhängen.



Die Zyklen der Innovation laufen parallel zu den Zyklen der Sonne, so wie sie verebben und fließen. Was wir noch nicht gesehen haben, ist, warum dies geschieht. Jetzt, wo wir über die Magnetfelder der Erde gesprochen haben, macht das durchaus Sinn, denn die Sonnenzyklen basieren auch auf Magnetfeldern, aber solchen auf der Sonne. Wenn wir über Sonnenflecken sprechen, die wir von der Erde aus sehen können, dann haben diese Flecken eigentlich mit den Magnetfeldern der Sonne zu tun.

Unsere Sonne hat keinen Nord- und Südpol wie die Erde, oder wie der Mars und so viele andere Planeten. Unsere Sonne hat nicht einen einzigen Nord- und Südpol, sondern viele Nord- und Südpole, die spezifisch zu jedem Magnetfeld gehören oder zu dem, was wir als Magnetsturm bezeichnen, der auf der Sonne stattfindet. Wenn die Sonne eine Phase im Sonnenfleckenzyklus durchläuft, in der viele Sonnenflecken auftreten, bedeutet das, dass es viele magnetische Stürme auf der Sonne gibt. Und es ist nicht überraschend, dass dies auch die Magnetfelder der Erde beeinflusst.



An dieser Stelle kommt die Biologie ins Spiel. Das stärkste Magnetfeld in unserem Körper, das stärkste biologische Magnetfeld, befindet sich nicht im Gehirn, sondern in unserem Herzen. Auch das Gehirn hat ein Magnetfeld, aber das Magnetfeld des Herzens ist viel, viel stärker. Und jetzt stellen wir fest, dass es einen Zusammenhang gibt zwischen den Magnetfeldern der Sonne, den Magnetfeldern der Erde und den Magnetfeldern unserer Herzen. Deshalb werden wir von diesen Sonnenzyklen beeinflusst. Dieser Zusammenhang ist einer der Gründe, warum Wissenschaftler daran interessiert sind, zu verfolgen, was mit den Magnetfeldern der Erde passiert. Wenn die Magnetfelder stark sind, sind die Menschen weniger aggressiv, die Menschen sind kooperativer, sie sind eher bereit, zusammenzuarbeiten, um ihre Probleme zu lösen. Wenn die Magnetfelder schwach sind, werden die Menschen aggressiver, es gibt mehr Konflikte. Das heisst nicht, dass das passieren muss, aber es gibt eine stärkere Tendenz dazu. Wenn diese Magnetfelder niedrig sind, neigen wir dazu, aggressiver zu sein. Die Erhöhung der Magnetfelder kann also eine vorübergehende Aura des Friedens auf der Erde schaffen. Und so begannen sich die Wissenschaftler zu fragen: Können wir den Effekt erzeugen, ohne eine Tragödie zu verursachen, können wir ein starkes Magnetfeld auf der Erde erzeugen, ohne dass etwas Trauriges und Schreckliches den Herzen der Menschen auslöst wird? Nun, die Antwort ist ja, und das ist es, worauf wir mit dieser ganzen Übung, über die wir hier sprechen, hinaus wollen.

Ich habe früher schon das HeartMath Institut erwähnt, das bahnbrechende Forschungsinstitut in Nordkalifornien, wo das menschliche Herz auf unkonventionelle Weise erforscht wird – was aber typischerweise nicht von vielen Universitäten und medizinischen Fakultäten anerkannt wird. Sie sind diejenigen, die entdeckt haben, dass das Magnetfeld des Herzens so viel stärker ist als das des Gehirns und dass das Herz diese intuitive Fähigkeit hat, zu lernen und zu denken und zu fühlen und sich zu erinnern, und zwar unabhängig vom Gehirn. Es ist also nicht überraschend, dass das HeartMath Institut den Weg für eine Studie geebnet hat, die ich nun hier teilen möchte.

Aus Gründen der Transparenz möchte ich meine Beziehung zu HeartMath sehr deutlich machen. Ich bin NICHT ihr Angestellter. Ich bin seit fast 20 Jahren eng mit HeartMath verbunden, fast seit deren Gründung an der Westküste. Wir sind Freunde, wir haben

zusammen getourt, wir teilen Informationen zusammen. Und sie haben mir die Erlaubnis gegeben, ihre Forschung hier in dieser Sendung mit euch zu teilen. Ich bin auch im Lenkungsausschuss für ein Projekt, das ich jetzt beschreiben werde. Ich glaube an dieses Projekt und ich denke, dass es vielleicht die grösste Hoffnung für Frieden und Harmonie in unserer heutigen Welt birgt. Es heisst "*Global Coherence Initiative*", oder kurz GCI. Persönliche Kohärenz ist gut, globale Kohärenz ist wirklich gut. Die *Global Coherence Initiative* zeigt, dass starke kollektive Emotionen einen messbaren Einfluss auf die Magnetfelder der Erde haben. Es ist eine Tatsache, die wir jetzt kennen.

Das HeartMath Institut beschloss, zwei Dinge zu tun, in zwei Phasen. Erstens, ein Projekt aufzubauen, um diese Kohärenz zu schaffen und in der Lage zu sein, die Kohärenz auf wissenschaftliche Weise zu messen, um zu wissen, wann wir effektiv sind. Hier ist das *Mission Statement* für dieses Projekt: "Das Global Coherence Project ist die erste wissenschaftlich fundierte Initiative ihrer Art, die nur einem einzigen Zweck dient: Millionen von Menschen unterschiedlicher Glaubensrichtungen und Kulturen aus der ganzen Welt zu vereinen, um ein globales Bewusstsein zu verändern, von Instabilität und Chaos hin zu Gleichgewicht und Kooperation".

Dies ist also die erste wissenschaftlich fundierte Initiative ihrer Art, die ausschliesslich zu dem Zweck konzipiert ist, Harmonie und Gleichgewicht zu schaffen in den Bewusstseinsfeldern, die alle Dinge miteinander verbinden. Und es beginnt mit den magnetischen Feldern, durch die alle Dinge miteinander verbunden sind.



Stelle dir das so vor – es ist

ein sehr einfaches Modell, aber HeartMath geht davon aus, dass es möglich ist – dass wir, indem wir persönliche Kohärenz in unserem eigenen Leben, in unserem Zuhause und in unserer Familie, mit unseren Kindern, am Arbeitsplatz, im Klassenzimmer schaffen, wir damit beginnen, allgemeine soziale Kohärenz aufzubauen, denn diese (persönliche) Harmonie wird sich in den Menschen um uns herum widerspiegeln. Und wenn wir das in einem ausreichend grossen Massstab tun, wird es zu einer globalen Kohärenz in unserer Umgebung führen, die es erlaubt, sie in unserem persönlichen Leben fortzusetzen. Es ist viel einfacher, diese Art von Kohärenz zu leben, wenn wir von anderen Menschen umgeben sind, die dieselbe Überzeugung teilen.

So wurde die *Global Coherence Initiative*, GCI, geboren. Sie besteht aus zwei Phasen, und die erste Phase war die wissenschaftliche Dokumentation, die Instrumentierung, die es

Wissenschaftlern zum ersten Mal erlaubt, diese Felder unabhängig von jeder anderen



Organisation zu messen.

Dies ist nicht mit einem Wettersatelliten oder Kommunikationssatelliten oder einem Militärsatelliten verbunden. Die Sensoren werden so gebaut, dass sie uns sagen können, was die Felder hier auf der Erde wirklich machen.

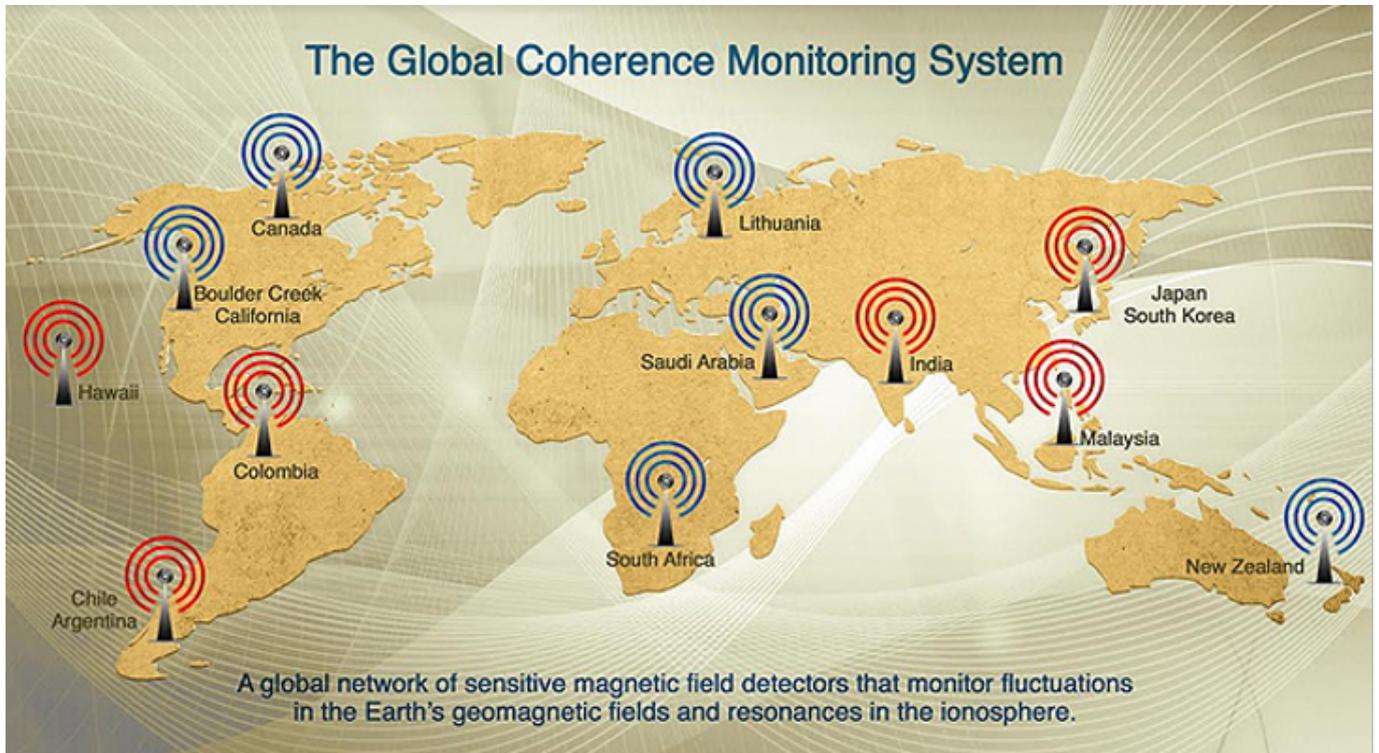
Satelliten sind teuer, also entschied sich HeartMath für den Bau von bodengebundenen Sensoren. Das Bild rechts ist das Bild eines der ersten Sensoren. Er war etwa einen Meter gross und etwas unhandlich, funktionierte aber sehr gut. Aber wie so oft konnte man durch Innovation schnell zu viel kleineren Sensoren übergehen, und jetzt werden die Sensoren im Boden verankert. Das nächste Bild zeigt, wie ein bodengestützter Sensor tatsächlich aussieht. Das Netz der Sensoren ist noch im Aufbau. Hier wird gezeigt, wo es Sensoren gibt, die in Betrieb sind, und wo die nächsten geplant sind.



Fertigstellung der in Alberta, Canada installierten Sensoren

Durch das, was wir bisher haben, sind wir schon in der Lage, Daten zurückzubringen, jeden Tag, so dass wir wissen, wann die Felder der Erde ruhig sind und wann sie aktiv sind. Sie sagen uns, wann wir in Kohärenz sind und wann nicht. Das Schöne an diesem ganzen Projekt ist, dass wir jetzt ein Werkzeug haben, das die beste Wissenschaft der modernen Welt nutzt, basierend auf der Weisheit von 5.000 Jahren menschlicher Erfahrung, die auf unsere ältesten und wertvollsten spirituellen Traditionen zurückgeht und die uns sagt, wie wir einen Weg finden können, unser Herz und unser Gehirn miteinander zu verheiraten. Auf diese Weise schaffen wir ein Feld des Friedens und der Harmonie in unserer Welt, das tatsächlich die Zusammenarbeit

fördert, die es braucht, um die Nationen in unserer Zeit der Extreme zusammenzubringen. Ich kann mir nichts Schöneres vorstellen. Das Wissen um unsere innige Verbindung mit der Erde, das aus der globalen Kohärenz-Initiative hervorgeht, ermächtigt uns in einer Weise, wie es in der modernen Welt bisher nicht möglich war. Für mich ist es das, was mir den Grund gibt, optimistisch zu sein, es ist das, was mir die realistische Hoffnung gibt, dass wir gemeinsam die bestmögliche Welt erschaffen und diese Welt noch zu unseren Lebzeiten sehen werden.



Ich hoffe, du hast diese Präsentation genossen, so wie ich es genossen habe, sie zu erstellen, und ich möchte dir dafür danken, dass du dich mir angeschlossen haben, um die tiefe Wahrheit unserer Ursprungsgeschichte, unseres Schicksals und unserer Bestimmung zu erfahren.

Dies ist das Video mit Gregg Braden:

Für die an einer konkreten Arbeit zur Herz-Gehirn-Harmonie Interessierten empfehlen wir den Besuch der [Webseite von HeartMath Deutschland](#).