

Anhebung unserer Schwingung durch Mitgefühl und bedingungslose Liebe

Veröffentlicht von [Arjun Walia auf Collective Evolution](#), übersetzt von Antares



Eine international anerkannte, gemeinnützige Forschungs- und Bildungsorganisation, das HeartMath Institute, widmet sich der Aufgabe, Menschen zu helfen, Stress zu reduzieren, selbst die Emotionen zu regulieren und Energie und Widerstandsfähigkeit für ein gesundes, glückliches Leben aufzubauen. [HeartMath-Werkzeuge, -Technologie](#) und -Training lehren die Menschen, sich zu Hause, in der Schule, bei der Arbeit und beim Spielen auf die Intelligenz ihres Herzens im Einklang mit der ihres Verstandes zu verlassen.

Vielen von uns wird es immer klarer, dass die Zusammenarbeit voller Freundlichkeit, Mitgefühl und Akzeptanz die fehlenden Teile sind, um die schnelle und rasante Flugbahn der Menschheit in Richtung Trennung und Spaltung zurückzusetzen. Es wird ebenfalls immer offensichtlicher, dass wir Lösungen nicht aus der selben Bewusstseinsebene heraus erschaffen können, die die Probleme kreiert. Die Schwingung unseres Bewusstseins zu erhöhen, um friedliche Lösungen zu finden, ist ein Unterfangen, welches nach Freundlichkeit, Vergebung und einer

einschliessenden Liebe ruft, die unsere Unterschiede respektiert.

Ein grosser Teil ihrer Forschung hat die Interaktion von Herz und Gehirn untersucht. Forscher haben genau betrachtet, wie das Herz und das Gehirn miteinander kommunizieren und wie das unser Bewusstsein und die Art und Weise, wie wir unsere Welt wahrnehmen, beeinflusst. Wenn beispielsweise jemand wirklich positive Emotionen fühlt, wie Dankbarkeit, Liebe oder Wertschätzung, sendet das Herz eine bestimmte Botschaft aus. Da das Herz das grösste elektromagnetische Feld nach aussen sendet, das im Körper überhaupt erzeugt wird, kann es daher den Forschern wichtige Daten liefern.

HeartMath hat entdeckt, emotionale Informationen sind tatsächlich in diesen Feldern kodiert und moduliert. Indem wir lernen, unsere Emotionen zu verschieben, verändern wir die Informationen, die in den Magnetfeldern kodiert sind, die vom Herzen ausgestrahlt werden, und die sich auf die Menschen um uns herum auswirken können. Wir sind grundlegend und tief miteinander und mit dem Planeten selbst verbunden.

Das ist eine sehr bedeutsame Arbeit, da sie zeigt, das Herz spielt eine wichtige Rolle, die weit über das hinausgeht, was gemeinhin bekannt ist. Wusstest du zum Beispiel, dein Herz sendet elektromagnetische Felder aus, die sich je nach deinen Emotionen verändern, oder auch ... das menschliche Herz hat ein Magnetfeld, das bis zu mehreren Metern Entfernung vom menschlichen Körper gemessen werden kann? Wusstest du, positive Emotionen erzeugen physiologische Vorteile in deinem Körper und können dein Immunsystem stärken, indem du positive Emotionen heraufbeschwörst? Wusstest du, negative Emotionen können ein Chaos im Nervensystem verursachen und positive Emotionen das komplette Gegenteil bewirken? Wusstest du, das Herz verfügt über ein System von Neuronen, die sowohl ein Kurzzeit- als auch ein Langzeitgedächtnis haben, und ihre an das Gehirn gesendeten Signale können unsere emotionalen Erfahrungen beeinflussen? Wusstest du, in der fötalen Entwicklung bildet sich das Herz und beginnt zu schlagen, bevor das Gehirn entwickelt ist? Wusstest du, die Gehirnströme der Mutter können sich mit den Herzschlägen des Babys synchronisieren? Wusstest du, das Herz sendet mehr Informationen an das Gehirn als umgekehrt?

All diese Fakten, veröffentlichte Forschungsarbeiten und mehr kannst du auf heartmath.org nachlesen.

Vor kurzem las ich auf [einen Artikel](#) von HeartMath mit dem Titel „**Anhebung unserer Schwingung durch Mitgefühl und bedingungslose Liebe**“, geschrieben von Sara Childre, Präsidentin des HeartMath Instituts und Doc Childre, HeartMath Gründer. Ich dachte, ich würde es unten für diejenigen posten, die daran interessiert sind.

Schwingungen

HeartMath und viele andere Systeme nutzen den Begriff Schwingung in Bezug auf die Qualität der Gedanken, Gefühle, Emotionen und Einstellungen, die durch unsere Überzeugungen, Erinnerungen, Entscheidungen, Umweltreize und mehr erzeugt und beeinflusst werden. Zum Beispiel hört man oft Menschen sagen: „Ich musste das Büro verlassen, die Schwingungen waren so niedrig, es entzog mir die Energie“, oder: „Ich fühlte einen Auftrieb, als ich innerhalb ihrer positiven Schwingung war.“

Die Schwingung unserer Stimmungen, Einstellungen, Gedanken und Gefühle kann im Laufe

des Tages steigen und fallen, basierend auf unseren Aktionen und Reaktionen auf andere, auf uns selbst oder auf die Themen des Lebens. Die Schwingungen, die wir auf andere und unsere Umwelt aussenden, variieren, basierend auf unserer Strapazierfähigkeit, unserem Verstand, unseren Emotionen und unserer Veranlagung, diese auszubalancieren – insbesondere in dem dynamischen emotionalen Klima heutzutage.

Niedrigere Schwingungen können an jeder Ecke auftreten – in Verbindung mit Frustration, Wut, Enttäuschung, Traurigkeit, Verurteilung, Sich-Vergleichen und vielem mehr. Diese Emotionen sind Teil des Menschseins, doch liegt es in unserer Macht, uns aus diesen lähmenden Gefühlen in höher schwingende Haltungen und Wahrnehmungen zu verschieben.

Eine einfache Möglichkeit, eine höhere Schwingung aufrechtzuerhalten, besteht darin, die Qualitäten unseres Herzens in unsere Verbindungen und Interaktionen hineinzuwoben. Diese Herzensqualitäten schliessen Liebe, Fürsorge, Mitgefühl, Freundlichkeit, Wertschätzung, Vergebung und mehr mit ein. Jeder, der diese Qualitäten erfahren hat, kennt deren Kraft, unsere Gefühle in eine freundlichere und stressfreiere Perspektive zu heben.

Die Schwingungen der anderen heben

Als Beweis, dass die im Herzen gefühlten Intentionen eines Einzelnen die Herzensschwingung anderer anheben können, führt HeartMath Studien an, die es durchgeführt hat. Du magst vielleicht mit der Studie vertraut sein, in der die inkohärenten Herzrhythmen eines Hundes kohärent wurden mit den Herzrhythmen eines Jungens, als dieser seinem Hund gegenüber absichtsvoll Liebe und Fürsorge ausstrahlte. [Hier](#) kannst du mehr dazu lesen.

Die Wissenschaft sagt uns, wir Menschen und alle Lebewesen strahlen ein elektromagnetisches Feld aus, das durch den Herzschlag erschaffen wird. Unsere Gefühle verbreiten sich wie Radiowellen durch dieses Feld hindurch. Wenn du dich in der Gegenwart einer Gruppe von Freunden, Familie oder anderen befindest, vermischen sich die Gedanken, Gefühle und Einstellungen aller in deiner unmittelbaren Umgebung – was durch HeartMath als die *Feldumgebung* bezeichnet wird.

Eine andere Studie mit 40 Teilnehmern untersuchte die Auswirkungen des *sich in einer kohärenten Feldumgebung Befindens*. Die Teilnehmer wurden in 10 Gruppen zu je vier Leuten eingeteilt, die um einen Tisch sassen. Sie waren alle an Geräte angeschlossen, die simultan ihr Level an Herzrhythmus-Kohärenz massen. Drei der Teilnehmer waren zuvor in der Herz-Lock-In-Technik geschult worden und wurden instruiert, zu zufälligen Zeitpunkten in einen kohärenten Zustand zu gehen, was der vierten untrainierten Person unbekannt war. Insgesamt stieg mit der Erhöhung der kohärenten Schwingung der drei HeartMath-geschulten Teilnehmer auch das Kohärenzniveau der untrainierten Person messbar, weil sie sich in dieser kohärenteren Feldumgebung befand.

In höheren Schwingungen verharren

Wenn wir in unserer höheren Schwingung verharren, erfahren wir zahlreiche Vorteile. Entscheidungen und Lösungen fließen leichter – aufgrund des verstärkten Zugangs zur intuitiven Weisheit unseres Herzens; unser Unterscheidungsvermögen wird umfassender und unsere Entscheidungen werden klarer und effektiver; es gelingt viel einfacher, Frustration, Angst, Ungeduld und andere chronische Stressproduzenten abzuwehren, die unser kritisches

Denken und unsere Argumentation strapazieren.

Die meisten von uns fühlen sich selbstsicherer, wenn wir uns in einer höheren Schwingung befinden, jedoch mag es schwieriger sein, diese inmitten von Herausforderungen und erhöhtem Stress aufrechtzuerhalten. Wir können lernen, unsere Schwingung anzuheben, um Herausforderungen zu begegnen, indem wir Herzensqualitäten wie bewusste Fürsorge, Freundlichkeit, Dankbarkeit oder Mitgefühl in unsere Interaktionen einbeziehen. Wenn diese Qualitäten der Liebe sich durch unser System bewegen, hebt es unsere Einstellung automatisch auf die höchstmögliche Art und Weise an, um mit der jeweiligen Situation umzugehen.

Bedingungslose Liebe und Mitgefühl gehören zu den höchsten Schwingungen der Liebe und unterwerfen sich nicht den Vorbedingungen, Einschränkungen oder Anforderungen anderer. Sie dienen dem grösseren Interesse und Nutzen aller fühlenden Wesen und der Umgebung, in welcher sie existieren. Viele Menschen erkennen mittlerweile, dass bedingungslose Liebe und Mitgefühl aus unseren höheren Bewusstseinspotentialen stammen, die die Fähigkeit haben, zu heilen und Lösungen für die soziale Transformation anzuziehen.

Unzählige Menschen haben die Vorzüge des Mitgefühls erfahren und immer mehr Individuen resonieren mit diesem kraftvollen Ausdruck der Liebe in diesen Zeiten des starken Wandels. Mitgefühl zu praktizieren ist etwas, das wir tun können und es kommt allen zugute, doch es bedarf eines aufrichtigen Engagements, um diese Verantwortung im Ganzen zu verankern, von dem wir ein Teil sind.

Zusammenfassung der Vorteile der Erhöhung unseres Schwingungslevels

- *Erhöhte Achtsamkeit und Freundlichkeit fliessen automatischer in unsere Verbindungen.*
- *Wir sind klarer im Kopf und selbstsicherer in unseren Entscheidungen und Aktionen.*
- *Unser Verstand und unsere Emotionen interagieren harmonischer, um unseren Bedürfnissen gerecht zu werden.*
- *Wir leiten häufige Stressauslöser ab – Frustration, Ungeduld, Intoleranz, etc.*
- *Wir sind viel belastbarer und widerstandsfähiger Ängsten und Selbstzweifeln gegenüber.*
- *Die tiefere Fürsorge in unserem Herzen wird nicht durch unseren störenden Verstand und unsere Emotionen überschrieben.*
- *Der Aufschwung in unserer Haltung wehrt Ängste, übermässige Sorgen und Überforderung ab.*
- *Wir neigen dazu, andere und die Umgebung anzuheben, wenn unsere Schwingung hoch ist.*
- *Wir verhalten uns weniger wertend und intolerant anderen und uns selbst gegenüber, was das Ansammeln von Megastress verhindert.*
- *Das Anheben unserer Schwingung verstärkt unsere intuitiven Herzgefühle, um bessere – Entscheidungen zu treffen und höhere Ergebnisse zu erzielen.*

Einfache Übungen, um deine Schwingung anzuheben

(Adaptiert aus Übungen aus dem Buch Herzintelligenz: Sich mit der Intuitiven Führung des Herzens verbinden.)

Wie du niederschwingende Gefühle wie Traurigkeit, Wut, Unsicherheit, Angst, Selbstverurteilung, Ablehnung usw. ersetzen kannst.



1. Übung: Finde einen ruhigen Ort, an dem du einige Minuten lang leicht atmen kannst, stelle dir bei jedem Atemzug vor, dein Geist, deine Gefühle und dein Körper werden innerlich still. Innerhalb dieser Stille wünsche dir das erhebende Gefühl, das du gerne fühlen möchtest, und während du atmest, imaginiere, wie du für eine Weile dieses neue Gefühl in dein Wesen einatmest. Stelle dir vor, du erschaffst es mit deinem Atem.

2. Eine weitere Übung: Wenn du dich niedergeschlagen fühlst, setz dich einfach still hin und stelle dir vor, Liebe, Mitgefühl und Stille in deine mentale und emotionale Natur auszustrahlen. Selbstfürsorge bedeutet oftmals, uns selbst zu erlauben, einen schwachen Moment zu haben, ohne ihn mit eigener Selbstkritik zu verschlimmern. Wenn unser Licht gedimmt ist, hilft es, uns selbst das Gefühl mitfühlender Herzenswärme zu geben, welches wir einem Kind oder einem kranken Haustier geben würden. Selbst, wenn es den Schmerz nicht aufhält, wissen wir, es kann energetisch helfen. Wenn wir uns unbeholfen dabei fühlen, es auszuprobieren, hilft es, uns zu fragen: „Was ist der Unterschied dazwischen, uns selbst mit mitfühlender Absicht nähren oder eben in Selbstfürsorge Vitamine und Gesundheitsnahrung, zu nehmen?“ Oder: „Weswegen bringen wir den Kindern bei, ihre Hand auf eine verletzte Stelle zu legen und von ihrem Herzen aus Sonnenstrahlen auszustrahlen, damit es ihnen besser geht?“ Wir tun dies, weil es ein natürlicher Ausdruck von Selbstmitgefühls ist, mit Vorteilen für die mentale, emotionale und körperliche Natur.

Bald kannst du einen Unterschied spüren, wenn du diese Übungen machst, es sei denn, du bist extrem herausgefordert. Wenn es nicht beim ersten Mal klappt, sei geduldig mit dir und versuche es einfach später einfach noch einmal. Aufrichtig zu sein ergibt einen Unterschied. Dadurch wird deine Herzenergie aktiviert. Wenn du ein paar Tage hintereinander übst, stärkt das deine Fähigkeit, unerwünschte Gefühle und niedrigere Schwingungen zurückzusetzen.

Einfache Übungen wie diese können mehr dazu beitragen, deine Schwingung zu erhöhen, als du vielleicht denkst. Mache es mit Freude und Spass, deine Schwingung im Laufe des Tages bewusst zurückzusetzen und beobachte, wie sich dein Spirit erhebt und die Stressansammlung sinkt.