

GREGG BRADEN

Die Weisheitscodes


GREGG BRADEN

Die Weisheitscodes

Uralte Energiemuster,
die unser Gehirn neu vernetzen
und unser Herz heilen

Aus dem Englischen von
Maria Müller-de Haën

 **Momanda**



Selig der Mensch,

der **Weisheit**
gefunden,
der Mensch,
der Einsicht
gewonnen hat.

Denn sie zu erwerben
ist besser als Silber,
sie zu gewinnen
ist besser als Gold.

Sie übertrifft die Perlen an Wert,
keine deiner Kostbarkeiten
kommt ihr gleich.



langes Leben

Langes Leben birgt sie in ihrer Rechten,
in ihrer Linken Reichtum und Ehre;
ihre Wege sind schöne Wege,
all ihre Pfade führen zum Glück.

Reichtum

Ein Lebensbaum ist sie denen,
die nach ihr greifen,
wer sie festhält,
ist glücklich zu preisen.

Ehre

Glück

Bibel (Einheitsübersetzung 2016), Sprichwörter 3,13–18

INHALT

Vorwort	9
Einführung	12
Die Verwendung der Weisheitscodes	21
Die Worte sind die Codes	26

Teil 1: Schutz **33**

Weisheitscode 1:	Psalm 91	37
Weisheitscode 2:	Buddhistisches Zufluchtsgebet	45
Weisheitscode 3:	Das Vaterunser	52
Weisheitscode 4:	Gayatri-Mantra	63

Teil 2: Angst **71**

Weisheitscode 5:	Katha Upanishad	79
Weisheitscode 6:	Pyramidentexte	83
Weisheitscode 7:	Bhagavad Gita	88
Weisheitscode 8:	Das Friedens-Evangelium der Essener	94

Teil 3: Verlust **101**

Weisheitscode 9:	Otagaki Rengetsu	111
Weisheitscode 10:	Buddha	117
Weisheitscode 11:	Pavamana Mantra	124

Teil 4: Stärke 131

Weisheitscode 12: Das Gebet der Schönheit	137
Weisheitscode 13: Vedisches Mantra	149
Weisheitscode 14: Psalm 23	156

Teil 5: Liebe 165

Weisheitscode 15: Das Thomasevangelium	173
--	-----

Teil 6: Die Power-Codes 183

Power-Code 1: »Ich will«	185
Power-Code 2: »Ich bin«	196

Teil 7: Die Gleichnisse 207

Gleichnis 1: Die Frau und der Krug	213
Gleichnis 2: Der vergiftete Pfeil	224

Dank	234
Anmerkungen und Quellenangaben	237
Über den Autor	252

**Ein einziges Wort hat die Macht,
die Expression jener Gene zu beeinflussen,
die physischen und emotionalen Stress regulieren.**

*Andrew Newberg, M.D., Neurowissenschaftler,
und Mark Robert Waldman¹*



**Ich kenne nichts auf der Welt,
das eine solche Macht hat wie das Wort.**

Emily Dickinson, Dichterin²

VORWORT

Überall auf der Welt trösten sich die Menschen in Zeiten der Not mit Worten. Vom »Blessing Way«-Gebet der Navajo-Indianer in den Wüsten des amerikanischen Südwestens (*Diné* in ihrer Sprache), mit dem die natürliche Ordnung in chaotischen Zeiten geehrt wird [siehe auch Weisheitscode 12], bis hin zum sogenannten »Aaronitischen Segen«, der auf zwei winzigen aufgerollten Silberblechen entdeckt wurde und fast 3000 Jahre alt ist, finden sich in der Geschichte jede Menge Beispiele für Worte, mit denen sich die Menschen getröstet, beruhigt und beschützt haben.

Seit Menschengedenken haben wir besondere Wörter gesprochen – ob nun allein oder gemeinsam, laut oder im Stillen, förmlich oder informell, um schwierige Momente im Leben zu bewältigen.

Unsere Schöpfungen können wir als Ausdruck der in uns wohnenden Vorstellungen betrachten; damit sind Kunstwerke, Filme, Musik und Schriften mehr als nur bloße Unterhaltung. Angesichts einer solchen Beziehung zwischen unserer Innen- und Außenwelt ist unsere Inspiration ein sich selbst informierendes Bewusstsein, das uns unsere unerschlossenen Möglichkeiten und Potenziale in Erinnerung ruft. So betrachtet offenbaren die spirituellen Traditionen der Vergangenheit sowie die Worte, die sie bewahren, als lebende Beispiele eine zeitlose Kommunikation.



**Der HERR segne dich
und behüte dich;
der HERR lasse sein
Angesicht leuchten
über dir und sei dir
gnädig; der HERR hebe
sein Angesicht über
dich und gebe dir
Frieden.**

*(Aaronitischer Segen,
4. Mose 6,24–26;
Einheitsübersetzung
der Bibel 2016)*

Mit diesem Buch wollte ich Worte, die wir früher in Zeiten der Not vertrauensvoll gesprochen haben, in einem leicht lesbaren, schnell zugänglichen Handbuch für unsere moderne Zeit zusammenstellen. Diese hoch verehrten Gebete, Mantras, Gesänge und Hymnen sollen Gewissheit verschaffen, uns schützen und heilen, wenn wir im Leben Gefahren, Verletzungen, unsagbaren Verlusten und Selbstzweifeln ausgesetzt sind. In solchen Zeiten sind oft Familie und Freunde trotz ihrer gut gemeinten Unterstützung überfordert; sie schaffen es nicht, in die dunkle Leere unserer emotionalen Abgründe einzudringen. Dann sind wir womöglich nur auf uns selbst gestellt. Und letztendlich brauchen wir auch nichts weiter.

Sobald ich diese simple Wahrheit wirklich verstanden hatte, war mir auch klar, dass wir alle die Macht haben, unser Gehirn nach Bedarf neu zu vernetzen, und dadurch die Wahl haben, wie wir auf die Extreme des Lebens reagieren wollen – wir haben die Macht, *uns selbst zu regulieren*.

Indem wir bewusst die Wörtercodes der Vergangenheit auf unsere gegenwärtigen Herausforderungen anwenden, profitieren wir von der Weisheit der alten Weisen, Heiler, Mystiker und Propheten, statt weiterhin Opfer zu sein. Wir werden nicht mehr von unseren Umständen definiert, sondern werden zu Meistern unseres Schicksals.

Genau das ist die Kraft der *Weisheitscodes*. In ihrer Gegenwart werden wir verändert. Sprechen wir die Worte laut oder im Stillen, wandelt sich etwas in uns. Und dieses »Etwas« ist der Punkt, an dem die Kraft von Worten, Chemie und Neuronen auf wunderbare Weise zusammenfindet. Wir assoziieren die Worte der Codes mit der Bedeutung, die wir den Worten verleihen, und diese Assoziation leitet unsere Gehirnzellen (Neuronen) an, sich präzise auf eine Weise miteinander zu verbinden, die unsere Biologie mit der Energie unserer Emotionen in Harmonie bringt. Nun sind wir auf chemischer Ebene nicht mehr derselbe Mensch wie nur Augenblicke oder ein paar Stunden zuvor. Genau dieser Unterschied öffnet

die Tür zu neuen Denk-, Fühl- und Verhaltensweisen hinsichtlich der von uns erlebten Verluste, Ängste und Vertrauensbrüche.

Dabei mag es sich um sehr subtile Veränderungen handeln, die von anderen Menschen in unserem Umfeld gar nicht bemerkt werden, doch genau diese Veränderungen verleihen uns die Weisheit, das Vertrauen und die Kraft, in uns eine tiefere Macht zu erwecken.

EINFÜHRUNG



Wir denken in Wörtern.
Wir sprechen in Wörtern.

In der Stille unseres Geistes hören wir die aus Wörtern bestehenden Botschaften unserer unterbewussten Gedanken, und zwar laut wissenschaftlichen Schätzungen sechzig- bis achtzigtausend Mal am Tag – ein schwindelerregendes Tempo.

Wie neue Belege vermuten lassen, geht die Macht unserer Worte weit über frühere Statistiken hinaus. Neueste Forschungsarbeiten bestätigen eine Theorie, die zum ersten Mal Anfang des 20. Jahrhunderts aufkam: Die Wörter unserer Alltagssprache haben einen direkten Einfluss darauf, wie unser Gehirn sich »vernetzt«, also *wie* wir denken und sogar *was* wir überhaupt zu denken vermögen.

Die Entdeckung

Die Entdeckung der Beziehung zwischen Wörtern und Gehirn ist keineswegs einer gut koordinierten Forschung in einem hochmodernen Labor zu verdanken, die nach einer solchen mystisch klingenden Verbindung sucht, sondern ist vielmehr das Ergebnis einer unerwarteten Erkenntnis, die auf einem ungeplanten Lehrauftrag beruht: Im Zeitraum von 1937 bis 1938 sprang der amerikanische Linguist Benjamin Lee Whorf als Ersatzlehrer einer Graduierten-

klasse für indianische Sprachwissenschaft ein. Whorf vertrat einen Kollegen, der ein Sabbatjahr einlegte. Damals fiel ihm eine bisher übersehene Nuance in der Sprache der nordamerikanischen Hopi-Indianer auf, wo Alltagsereignisse ohne Zeiterfahrung oder Zeitbezug beschrieben werden. Die Sprache der Hopi verwendet Wörter für den gegenwärtigen Moment und für das, was im Moment geschieht, verfügt aber über keine Wörter, die die Vergangenheit oder die Zukunft direkt beschreiben.

Dieser Sprachgebrauch führte zu einem Paradigmenwechsel. Whorf entdeckte daraufhin, dass unsere Worte die Art und Weise beeinflussen, wie unsere Neuronen miteinander verbunden sind – eine Entdeckung, die die wissenschaftlichen Überzeugungen seiner Zeit erschütterte und heute noch umstritten ist, aber auch gefeiert wird.¹

Sprache, die den Moment beschreibt

Whorfs Entdeckung wird perfekt veranschaulicht am Beispiel von Blitzen am Himmel bzw. der Art, wie die Indianer diese Erfahrung erleben. In der Sprache der Hopi wird ein Blitz in Form eines Verbs, also eines Vorgangs, beschrieben, und nicht als Substantiv für etwas Existierendes. Sie sagen so etwas wie »Es ist blitzend«, weisen also darauf hin, dass der Blitz in einem *Seinszustand* ist; sie betrachten »den Blitz« nicht als ein natürliches Objekt.

Auch wenn es um das Meer geht, wird die einzelne Welle nicht als Substantiv, nämlich als »die/eine Welle« beschrieben; die Hopi betrachten die Welle als Teil eines allumfassenden, lebendigen, gegenwärtigen, im Moment geschehenden Systems. Diese Denkweise spiegelt sich in der Sprache wider, die die Erfahrung beschreibt; sie sagen: »Es ist wellend«, so wie ein Blitzstrahl »blitzend« ist.

Die Worte eines lebendigen Universums

Dank dieser Wortstrukturen – so Whorfs Überzeugung – haben die Hopi ein so harmonisches Selbstverständnis; diese Wortstrukturen bestimmen ihre Lebensstruktur und ihren Blick auf ihre Beziehung zum Kosmos. In der Gesamtheit der Schöpfung sehen sie beispielsweise ein lebendiges Universum voller Verbundenheit, das vor langer Zeit aus einem harmonischen Urzustand hervorgegangen ist.

In diesem System der Einheit betrachten die Hopi Zusammenarbeit zwischen den Menschen und in der Natur als alltäglichen Ausdruck einer universalen Harmonie, die sich durch den gesamten Kosmos erstreckt.

Diese lebensbejahende Denkweise steht in scharfem Kontrast zur konventionellen wissenschaftlichen Perspektive, die das Universum als ein »totes« System auffasst, das vor langer Zeit aus einer Reihe von zufälligen, unglaublich glücklichen kosmischen Ereignissen entstand.

Mit dieser Weltsicht einer für uns günstigen Biologie führt die etablierte Wissenschaft unseren Ursprung und unseren Fortbestand auf einen erfolgreichen Wettbewerb oder auf das *Überleben des Stärkeren* – wie der Naturforscher Darwin es im 19. Jahrhundert nannte – bzw. auf die natürliche Selektion zurück. Doch wie uns die wissenschaftliche Spitzenforschung des 21. Jahrhunderts inzwischen sagt, ist diese Annahme einfach nicht wahr. Wie neue Entdeckungen in der Biologie, aber auch in anderen Biowissenschaften zeigen, ist Zusammenarbeit – nicht Wettbewerb und Konkurrenzdenken – die Grundregel der Natur.²

Wörter können das Gehirn verändern

Die Beziehung zwischen Wörtern und Leben hat profunde Auswirkungen. Anscheinend bildet die Sprache, die wir verwenden – *die Wörter, die wir auswählen, um uns zu beschreiben und unsere Gedanken, Gefühle, Emotionen und Überzeugungen anderen mitzuteilen* –, tatsächlich den Rahmen für das von uns erlebte Eins- bzw. Getrenntsein, wenn wir denken und die Probleme des Alltags lösen.

Diese inzwischen nachgewiesenen Wort-Gehirn-Beziehungen haben nun die Tür zu einer noch tiefer gehenden Frage geöffnet: Könnten wir durch die Wahl bestimmter Wörter, mit denen wir unsere Herausforderungen angehen, womöglich unser Gehirn neu vernetzen und so neue Lösungsmöglichkeiten für unsere Probleme finden? Oder anders ausgedrückt: Können wir mithilfe bewusst gewählter Wörter bzw. Wortmuster tatsächlich anders denken und fühlen, wenn wir eine Krise durchleben, ein Trauma oder einen Verlust erleiden oder Notzeiten erleben? Die Antwort lautet kurz und knapp: Ja! Und die lange Antwort? Darum geht es im Rest dieses Buches. Wie wir auf den nachfolgenden Seiten sehen werden, war genau das die Überzeugung unserer Ahnen. Und sie erkannten diese machtvolle Brücke zwischen Worten und Biologie nicht einfach nur an, sondern nutzten ihr Verständnis in Form von Wortcodes in Zeiten der Not.

In ihrem Buch *Die Kraft der Mitfühlenden Kommunikation: Wie Worte unser Leben ändern können* greifen der Arzt Andrew Newberg und sein Koautor Mark Robert Waldman die Ideen Whorfs auf und erklären uns die Wort-Gehirn-Verbindung ganz genau. Sie beschreiben diese Beziehung klar und deutlich: »Ein einziges Wort hat die Macht, die Expression jener Gene zu beeinflussen, die physischen und emotionalen Stress regulieren.«³

Newberg und Waldman decken zudem eine Beziehung zwischen unseren Worten und unserem Körper auf, die über die Gene *hinausgeht* und unsere Wahrnehmung der Realität beeinflusst. Dieses Phä-

nomen nimmt im Thalamus seinen Anfang, einer kleinen Drüse im Zwischenhirn: Sie gibt Sinnesinformationen an Gehirnnareale weiter, die diese Signale interpretieren, dementsprechend in Aktion treten und so unsere Wahrnehmung der Welt formen. Newberg und Waldman schreiben: »Mit der Zeit verändert sich in Reaktion auf unsere bewusst gewählten Worte, Gedanken und Gefühle auch der Aufbau des Thalamus, und nach unserer Überzeugung wirken sich diese Veränderungen im Thalamus darauf aus, wie wir die Realität wahrnehmen.«⁴

Die Erkenntnisse, von denen sie berichten, erweitern die Menge an Beweismaterial, das die Macht der Worte und ihren möglichen Gebrauch in schwierigen Lebenssituationen offenbart.

Die Weisheitscodes

Whorfs Entdeckungen im 20. Jahrhundert und neueste Erkenntnisse aus Neurowissenschaft und Biologie erzählen dieselbe Geschichte, sie weisen auf dieselbe Beziehung hin. Unsere Worte beeinflussen unsere Körperchemie, die Neuronen im Gehirn und die Art der Vernetzung und Aktivierung unserer Neuronen, wodurch bestimmt wird ...

- ⊗ *wie* wir über uns selbst denken und unsere Probleme lösen;
- ⊗ *was* wir überhaupt zu denken vermögen.

Diese Einsichten verleihen den Gesängen, Hymnen, Gebeten und Mantras, wie wir sie aus alten Traditionen kennen, eine neue Bedeutung. Jahrtausendlang haben Väter ihren Söhnen, Mütter ihren Töchtern, Schamanen anderen Schamanen, Heiler anderen Heilern präzise Worte und rituelle Sätze weitergegeben. Seit es die Schrift gibt, wurden diese Botschaften für zukünftige Generationen in heiligen Schriften und geheimnisvollen Glyphen bewahrt, die die Zeit überdauern haben. Heute finden wir das Erbe unserer

Vorfahren an einigen der abgelegensten, isoliertesten und verborgensten Plätze auf der Erde: in Klöstern, Tempeln und Gräbern, den stummen Lagerstätten zeitloser Weisheit. Auch in den heiligen Schriften der spirituellen Traditionen unserer Welt ist dieses verbale Erbe aufgezeichnet.

Unsere Ahnen haben ihre Geheimnisse für die Menschen ihrer Zeit bewahrt, aber auch für die Menschen der Zukunft, die für sie bloße Vorstellung waren: *für uns*. Sie spürten, dass zukünftige Generationen die gleichen emotionalen Anker und die gleiche psychische Stärke benötigen würden, um angesichts von Kriegen und Kämpfen, klimatischen Extremen und sozialem Chaos überleben zu können, wie sie es auch selbst erlebt hatten und wie es, wie sie mutmaßten, immer wieder passieren würde.

Von den uralten Sanskrit-Veden, die vor 7000 Jahren entstanden sein sollen, über das Mahabharata, die Lehren von Buddha, bis hin zu den »verschollenen« Texten der jüdisch-christlichen Bibel und den heiligen Mysterien indigener Traditionen steht uns die Macht der Weisheitscodes auch heute zur Verfügung, vorausgesetzt, wir verstehen, was sie bedeuten und wie wir sie auf unsere persönlichen Lebensumstände anwenden können.

Wie dieses Buch verwendet werden sollte

Auch wenn die Prüfungen des Lebens auf den ersten Blick sehr unterschiedlich und vielfältig erscheinen, offenbart eine nähere Betrachtung der Herausforderungen, mit denen wir konfrontiert werden, doch eine subtile Beziehung zwischen unserer Erfahrung und unserer Wahrnehmung: Was wir oft als voneinander getrennte Probleme wahrnehmen, sind in Wirklichkeit unterschiedliche Ausdrucksformen desselben zugrunde liegenden Themas oder Problems. Wir halten beispielsweise Wut, Eifersucht und Kritiksucht oft für einzelne, voneinander isolierte Themen, die auch eines nach

dem anderen angegangen werden müssen; doch letztendlich weisen alle auf dasselbe Kernthema hin: *ungelöste Angst*. Indem wir unsere zugrunde liegende Angst heilen (lösen), kommt darunter unser Sicherheitsbedürfnis zum Vorschein, ebenso wie die Gründe, warum unterschiedliche Ausdrucksformen derselben Angst in unserem Leben auftauchen.

Unsere Ahnen verstanden diese Beziehungen und auch die Macht des *Kaskadeneffekts* in Beziehungen – wie viele Emotionen durch das Auflösen einer einzigen Kernangst geheilt werden können. Was sie entdeckten, gaben sie als tiefe Weisheiten weiter, verschlüsselt in den heiligen Worten, welche die Zeit überdauert haben.

• •

Mit diesen Vorstellungen im Kopf habe ich eine Kerngruppe an Weisheitscodes ausgewählt, die Themen adressieren, mit denen wir uns im Leben besonders häufig auseinandersetzen müssen. Diese zeitlosen Codes sollen uns größtmögliche Stärke und tiefstmögliche Heilung zuteilwerden lassen, und zwar möglichst rasch.

Die ersten fünf Teile dieses Buches sind jeweils einem der Kernthemen gewidmet, die für uns besonders große Herausforderungen im Leben darstellen: Schutz, Angst, Verlust, Stärke und Liebe. Zusätzlich gibt es zwei Teile, deren Verständnis und Anwendung uns Kraft und Stärke verleihen. Teil 6 handelt von den Power-Codes »Ich bin« und »Ich will«, und in Teil 7 geht es um zwei Gleichnisse bzw. Parabeln, die uns zwei heilende Wahrheiten über uns selbst in Erinnerung rufen.

Anhand des folgenden Formats bzw. Aufbaus ist ein einfacher und konsistenter Zugang zu den einzelnen Teilen gewährleistet:

- 3Ξ Der eigentliche Weisheitscode, Power-Code bzw. die Parabel: ein direktes Zitat aus einem Text, einer Schrift oder angesehenen Lehre aus unserer Vergangenheit

- 3☞ Die Verwendung des Weisheitscodes: die Erfahrung, die der betreffende Code adressieren soll
- 3☞ Verweise auf die Quelle des Weisheitscodes, damit man direkt darin nachlesen bzw. für sich selbst einen umfassenderen Kontext finden kann
- 3☞ Erörterung des Weisheitscodes: Kontext, Bedeutung und Anwendung in unserem Leben

Man kann dieses Buch einfach von vorne bis hinten durchlesen, wie eine durchgehende Erzählung, aber es soll auch als Leitfaden dienen, als eine Weisheitssammlung, die uns einen schnellen Überblick verschafft und aus der wir emotionale Stärke ziehen können.

Mittels der uralten Worte derjenigen, die in ihrem Leben ebenfalls Verlust, Angst, schwierige Entscheidungen und tiefe Verletzungen erfahren haben – Schwierigkeiten, mit denen wir auch heute konfrontiert sind –, sind wir mit diesen Ahnen durch den roten Faden zeitloser menschlicher Erfahrung verbunden. In solchen Momenten lösen sich die Jahrhunderte zwischen der Vergangenheit und dem Jetzt auf, und die Meisterschaft der Vergangenheit kann für uns zur Meisterschaft des jetzigen Moments werden.

Danke, dass Sie die Weisheitscodes auf den folgenden Seiten erforschen.

Gregg Braden
Santa Fe, New Mexico

DIE VERWENDUNG DER WEISHEITSCODES



Ich möchte Sie einladen, dieses Buch in Zeiten der Not aufzuschlagen, sich das Inhaltsverzeichnis anzuschauen und sich dann mit einem Teil zu beschäftigen, der Sie anspricht und der die Art Ihrer derzeitigen Herausforderungen widerspiegelt.

Die nachfolgenden Schritte beschreiben eine seit Langem bewährte Abfolge zur Anwendung der Weisheitscodes und Power-Codes im persönlichen Leben, so wie sie auch unseren Vorfahren gedient haben.

Schritt 1:

Machen Sie sich mit dem Weisheitscode, den Sie sich ausgesucht haben, vertraut: Lesen Sie seine Quelle und seinen Hintergrund nach. Mit diesem kraftvollen ersten Schritt wird für die Worte aus der Vergangenheit eine Tür geöffnet, damit sie Ihnen in der Gegenwart dienlich sein können. Das Wissen, dass uns dieselben Worte, die beispielsweise Mose vor 3000 Jahren auf seiner gefährvollen Reise zum Berg Sinai (wo er die Zehn Gebot erhielt) geschützt haben, auch heute noch zur Verfügung stehen, ist für uns ein guter Grund, zu glauben, dass dieser Schutz, der ihm damals zuteilwurde, auch für uns verfügbar ist.

Schritt 2:

Wechseln Sie mithilfe der Quick-Coherence®-Technik Ihren Fokus. Im Folgenden werden die einfache Schritte beschrieben, wie Sie Ihren Fokus und Ihre Atmung verändern können. Damit werden im Herzen die sogenannten sensorischen Neuriten aktiviert, ein neuronales Netzwerk aus spezialisierten Zellen im Herzen, das im Körper eine Abfolge von hormonellen und elektrischen Signalen in Gang setzt und Sie auf emotionaler Ebene dafür öffnet, einen neuen Blickwinkel einzunehmen.

Unser Gewahrsein auf das Herz zu fokussieren, ist sehr wirkungsvoll, denn während das Gehirn die Welt normalerweise als sehr polarisiert wahrnimmt, also beispielsweise in die Gegensätze links/rechts, gut/böse, Erfolg/Misserfolg etc. einteilt, ist das beim Herzen nicht der Fall; es ist ein nichtpolares Organ. Nehmen wir Wortcodes aus der einheitlichen Perspektive unserer Herztelligenz an, gewinnen wir Objektivität und betrachten unsere Herausforderung auf eine gesündere Weise.

Viele der Entdeckungen über das menschliche Herz, die zu einem Paradigmenwechsel führten, sind den Wissenschaftlern des *Heart-Math Institute* zu verdanken, einer Forschungseinrichtung, die Pionierarbeit bei der Erforschung des vollen Potenzials des menschlichen Herzens leistet (siehe die englischsprachigen Webseiten <https://www.heartmath.org> bzw. <https://www.heartmath.com> oder die deutschsprachige Webseite <https://www.heartmathdeutschland.de>). Verstehen wir, wie der Körper durch Fokus und Atmung in Harmonie kommt (eine Verfassung, die als *psychophysische Kohärenz* bezeichnet wird), können wir genau diese Bedingungen schaffen, um das Potenzial der Wortcodes in unserem Leben zu optimieren.

Die dazu eingesetzte Methode wird passenderweise »Quick-Coherence®-Technik« genannt, denn sie besteht lediglich aus zwei einfachen Schritten.

Für sich genommen schicken diese Schritte Signale an den Körper, wodurch Stress abgebaut und unser Heilungspotenzial optimiert wird. Zusammen ausgeführt erzeugt die Technik im ganzen Körper eine Harmonie, die wir im Leben dann erfahren, wenn wir uns sicher und geborgen fühlen und ein Wohlgefühl verspüren.

Die Quick-Coherence®-Technik ¹

Fokussieren Sie sich zunächst auf das Herz und auf den Atem. Wechseln Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit vom Kopf (Geist) zum Bereich des Herzens und atmen Sie ein bisschen langsamer als normalerweise, als käme Ihr Atem aus dem Herzen. Durch das langsamere Atmen schicken Sie ein Signal an Ihren Körper im Allgemeinen und Ihr Herz im Besonderen, dass Sie an einem sicheren Ort sind und es in Ordnung ist, Ihre Aufmerksamkeit nach innen zu lenken.

Dieser Schritt dient schon für sich genommen als eine sehr kraftvolle Technik, wenn Sie sich von dem, was sich im Lauf des Tages ereignet hat, überfordert fühlen oder sich einfach besser mit sich selbst verbinden möchten. Zudem bildet er die Grundlage für den nachfolgenden Schritt.

Nun aktivieren Sie ein positives Gefühl. Aus dem Herzzentrum heraus versuchen Sie aufrichtig, ein aufbauendes Gefühl zu erzeugen, beispielsweise Dankbarkeit, Wertschätzung oder Fürsorge für jemanden oder für etwas in Ihrem Leben. Bei diesem Schritt ist es entscheidend, zunächst so gut wie möglich das Gefühl zu erzeugen und sich dann dem Gefühl hinzugeben, es voll und ganz anzunehmen und es dabei vom Herzen ausströmen zu lassen, sodass es Ihren ganzen Körper erfüllt und Ihr ganzes Wesen durchdringt.

Die nachfolgenden einfachen Schritte erzeugen im Körper die Voraussetzungen für die Optimierung von Harmonie und Kohärenz zwischen Herz und Gehirn.

(Übernommen und angepasst mit Genehmigung des *HeartMath Institute*)

Schritt 3:

Lesen Sie den Weisheitscode, den Sie sich ausgesucht haben, noch einmal nach. Lesen Sie ihn in einem Zustand der Herz-Gehirn-Verbindung, die Sie in Schritt 2 hergestellt haben, entweder im Stillen oder laut ausgesprochen.

Urteilen Sie nicht über die veraltete und stellenweise umständliche Grammatik, die schlechte Satzstruktur oder unterschiedliche Übersetzungen; lassen Sie die Weisheit und die Intention der Botschaft im gegenwärtigen Moment einfach Ihr ganzes Wesen durchdringen. Fühlen Sie so gut wie möglich die Intention, als würden Sie den Code, das Gebet, die Hymne oder das Mantra direkt aus dem Herzen heraus sprechen. In alten Traditionen, zum Beispiel bei den Mönchen in Tibet, werden die Weisheitscodes meistens beim Ausatmen gesprochen.

Sprechen bzw. atmen Sie weiterhin die Zeilen des Weisheitscodes mindestens drei Minuten lang. Wie Wissenschaftler herausgefunden haben, braucht der Körper mindestens so lang, bis er auf die emotionalen Veränderungen, die durch die Wortcodes entstehen, reagieren kann.

Schritt 4:

Achten Sie darauf, wie sich Ihr Körper anfühlt. Er wird schnell auf die Veränderungen Ihres Gewahrseins und Ihrer Atmung reagieren. Zunächst sind das nur subtile Veränderungen, doch mit zunehmender Einstimmung auf diese Empfindungen sind sie immer leichter zu erkennen.

- ☞ Achten Sie auf Ihre körperlichen Empfindungen: Sind Sie besorgt oder ruhig? Nervös oder entspannt?

☞ Achten Sie auf Ihre Emotionen: Fühlen Sie sich ängstlich oder sicher? Haben Sie das Gefühl, etwas entgleite Ihrer Kontrolle, oder vertrauen Sie darauf, dass Sie es meistern?

Es gibt keine richtigen und falschen Erfahrungen. Wesentlich ist, dass Sie einen Unterschied bemerken, seit Sie mit dem Wortcode-Prozess begonnen haben.

Sie können diesen Prozess mehrmals am Tag praktizieren, auch als Erstes am Morgen sowie abends vor dem Schlafengehen. Wie bei allen Fertigkeiten wird das Erzeugen von Herz-Gehirn-Kohärenz mit zunehmender Übung immer einfacher. Und je müheloser es ist, desto natürlicher fühlt es sich an; dann werden Sie die Herz-Gehirn-Verbindung länger beibehalten können.

Wissenschaftliche Studien beschreiben Kohärenz und ihre Wirkungsweise; doch unsere Ahnen brauchten keine wissenschaftlichen Erklärungen, um von der Harmonie zu profitieren, die ihnen diese Kohärenz im Leben schenkte. Wie sie herausfanden, halfen ihnen in Notzeiten die Techniken zur Regulierung der Atmung und zur Fokussierung auf das Herz, die Extremsituationen des Daseins zu überleben.²