

STEFAN CHRISTIAN STRECKER
TRUE SELF MASTERY

NLP & Yoga

Das Leben und ich, zwei Unbekannte

Vortrag auf dem Landsiedel Kongress 2012

„Das ganze Universum ist in unserem Körper enthalten, der Körper im Herzen. So ist das Herz der Kern des ganzen Universums.“

Ramana Maharshi

Das Herz und seine Wirkung auf uns und die Natur lässt sich nicht in Worten fassen und auch auf dem Kongress konnte ich nur einen knappen Ausschnitt aufzeigen, wenn er auch eindrucksvoll gewesen sein mag.

Die Wirkung mit dem Verstand zu fassen ist die schlechteste Variante, sie zu sehen bereits bewegender, doch erst wer sie erlebt hat und besonders: selbst aktiv angewendet hat, wird seine Macht erst vollkommen erfassen.

Das Herz ist das Symbol für die Liebe. Dabei ist die Liebe weder rosarot gemeint, noch als sexuelles Verlangen, noch als das romantische Hollywooddenken, wie es heute allseits üblich ist. Sie ist eine lebendige Macht, die jeder in seiner Brust trägt, ohne sich dem Schatz bewußt zu sein, der nicht nur vieles, sondern alles zu harmonisieren vermag. Und das meine ich nicht philosophisch, sondern handfest wie ich auf dem Kongress demonstriert habe.

Hier kann ich dir nur einen kleinen Eindruck davon vermitteln und aufzeigen, wie du mehr Informationen findest, wenn diese auch selten ohne ideologische, psychologische oder soziale Verklärungen vermittelt wird. Beginnen wir!

Das Magnetfeld des Herzens ist elektrisch 60x stärker als das des Gehirns, und magnetisch bis zu 5000x stärker. Seine Wirkung auf das Umfeld kann mit modernen Messgeräten mehrere Meter um den Körper herum gemessen werden, Feinfühlige können dies räumlich unbegrenzt wahrnehmen.

Das Heartmath Institut hat hierbei besondere Forschungen betrieben, die als „Herzkohärenz“ bekannt wurden. In nachfolgender Grafik dieses Instituts kannst du erkennen, wie der Herzrhythmus sich durch das Empfinden verschiedener Emotionen verhält. Das Obere zeigt Frustration, das untere Wertschätzung. Welche von beiden Rhythmen intuitiv für jeden gesunden Menschen harmonischer und gesünder erscheint, ist offensichtlich.

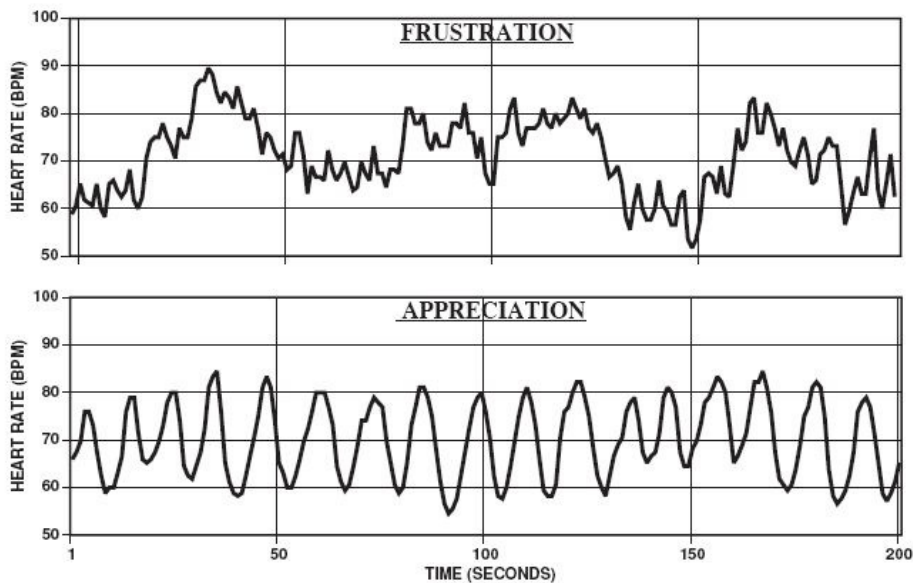


Figure 8. The heart rate variability pattern shown in the top graph, characterized by its random, jerky form, is typical of feelings of anger or frustration. Sincere positive feeling states like appreciation (bottom) can result in highly ordered and coherent HRV patterns, generally associated with enhanced cardiovascular function.

Quelle: Heartmath Institute

Da das Gehirn ein wesentlich kleineres elektromagnetisches Feld erzeugt als das Herz, kann man sich das elektromagnetische Feld

des Gehirns als innerhalb des elektromagnetischen Feldes des Herzens vorstellen. Ein kleineres Feld, welches sich innerhalb eines größeren Feldes befindet, kann vom größeren immer beeinflusst werden, was anders herum nicht gilt. Ähnlich kann man sich vorstellen, dass das Feld der Sonne die Erde in der Umlaufbahn hält, die Sonne aber das Feld der Erde nicht bedarf, um zu existieren.

Alle Organe des Körpers können die vom Herzen erzeugten Druckwellen und Magnetwellen empfangen und interpretieren, ebenso das Gehirn. Aber erst, wenn das Gehirn „still“ und man gedankenleer ist, können Impulse dort bewußt wahrnehmbare Eindrücke hinterlassen, die dann intuitive Eingebungen genannt werden. Das elektromagnetische Feld des Herzens hat aber nicht nur auf unser Denken Einfluss, sondern auch auf uns umgebende, und besonders vom Herzen her mitschwingende Personen.

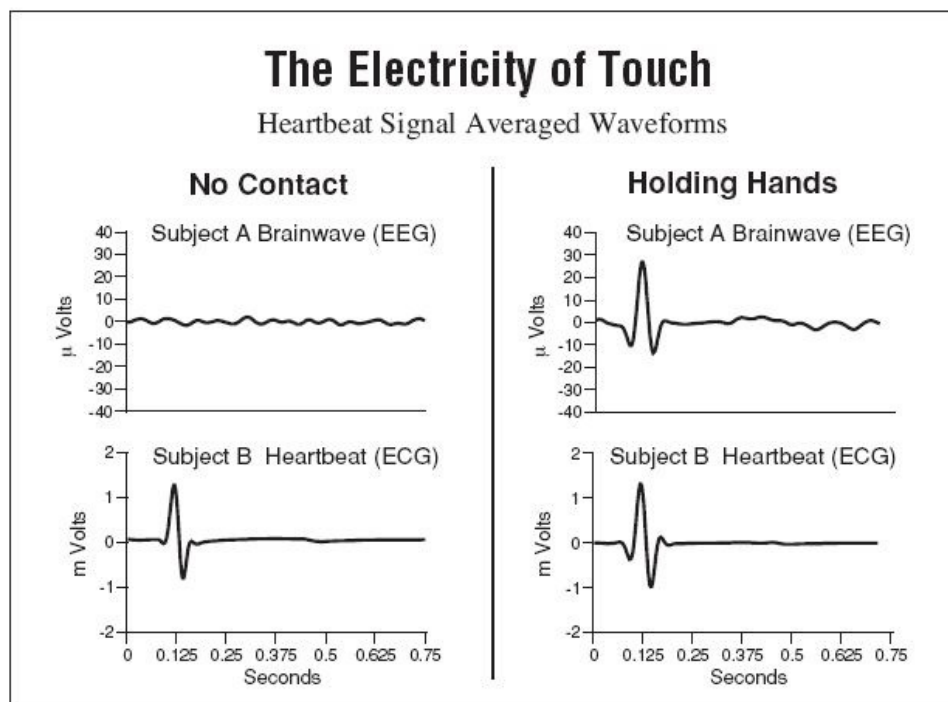
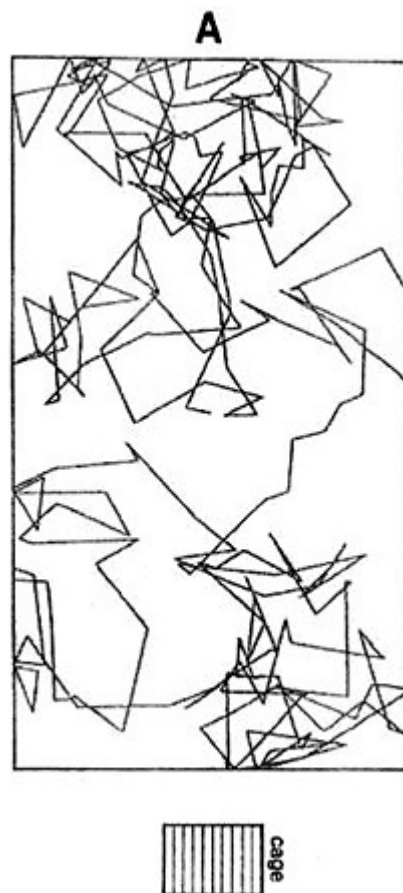


Figure 18. Heartbeat signal averaged waveforms showing a transference of the electrical energy generated by Subject B's heart which can be detected in Subject A's EEG (brainwaves) when they hold hands.

Quelle: Heartmath Institute

Doch auch auf unbelebte Materie hat unser Herz ständigen Einfluss. Im Jahr 1988 hat ein Forscher namens Peoc'h einen Versuch unternommen, den ich „Hühnchen Psychokinese“ ;-)
nenne. Dafür benötigt man zuerst einen Roboter, der auf alle möglichen Frequenzen reagieren kann. Dies wird durch eine Diode ermöglicht, die fähig ist mit „weißem Rauschen“ zu arbeiten. Weißes Rauschen ist, einfach gesagt, etwas ohne Einschränkungen auf Empfang zu schalten, so dass alle Frequenzen von einer Maschine wahrgenommen und verarbeitet werden können. Wandelt man das in der Regel chaotische weiße Rauschen in Bewegung um, entsteht ein unwillkürliches Zickzackmuster, das nicht vorhersagbar ist. Peoc'h hat nun einen solchen Roboter neben den Käfig (cage) von neugeborenen Kücken laufen lassen und beobachtet, ob die sich der Roboter irgendwie anders als chaotisch verhält. Wie man in der ersten Grafik erkennen kann, geschah zunächst... nichts.



Hat er die Neugeborenen jedoch statt auf deren Mutter auf den Roboter als Elternteil geprägt („tiefkonditioniert“) oder eine

Kerze auf dem Roboter angebracht - etwas, das uns später noch genauer beschäftigen wird - zeigte er jedoch ein vollkommen anderes Verhalten!



Den Roboter, der nur darauf eingestellt war, ALLE Signale seiner Umgebung in Bewegung umzusetzen, zog es wie von Geisterhand immer näher zum Käfig der Kücken. Doch das ist nicht alles, in Versuchen mit Menschen hat sich dasselbe Verhalten eines solchen Roboters gezeigt, wenn man neben einem schlafenden Mensch einen lärmenden Roboter startet, der wieder mit einer Diode zum Empfang des weißen Rauschens ausgestattet ist: der Roboter wird weitmöglichst vom Bett verdrängt.

Das „Herzöffnung“, was nichts anderes bedeutet als mit jemandem oder mit etwas von seinem elektromagnetischen Feld des Herzens her verbindunden zu sein, noch weitaus dramatischere Effekte zu erzeugen vermag, habe ich auf dem Workshop live demonstriert und kann in Bälde auf der Videoaufzeichnung des Kongresses eingesehen werden. Denn

schließe ich jemanden vom Herzen her aus, weil ich ihn zum Beispiel als Feind bewerte und mit Angst oder Aggression reagiere, dann prallen regelrecht zwei vollkommen unterschiedlich schwingende und proportional verschiedene Felder aufeinander, was sich in einem Dominanzeffekt äußert, so dass ein Feld auf das andere Einfluss nehmen kann. In diesem Fall wird das größere Feld des Angreifers das kleine Feld des Fliehenden bestimmen können. Reagieren beide mit Aggression, wird das aggressivere Feld dominieren: einen Effekt, den wir bereits kennen. Weite ich jedoch mein Herzfeld über das Feld des Angreifers hinaus aus, indem ich zum Beispiel - und jetzt wird es für einige vielleicht haarsträubend, wenn man dies nicht selbst erlebt hat – den Aggressor in mein Herz schließe, mich nicht gegen den Abgriff wehre, weil ich ihn als negativ bewerte, sondern ihn willkommen heiße und spüren *will...* in dem Augenblick ist mein Herzfeld größer als das des Angreifers. Somit kann ich ihn auf eine Weise beeinflussen, die magisch und gestellt erscheinen mag, doch nur einem unbekanntem oder zumindest mißverstandenen natürlichen Harmoniegesetz folgt. Du kannst dir hier selbst ein Bild davon machen:

<http://www.youtube.com/watch?v=Uwm2qx048Ko>

Ich wiederhole noch einmal: so etwas lediglich zu sehen ist unbedeutend im Gegensatz dazu dies alles selbst am eigenen Leib zu erleben und für sich nutzen zu können.

Forschungen aus dem Pentagon vom Jahre 1998 bestätigen dies, doch deren Absicht wird kaum jede sein, wie in meinem Beispiel durch ein größeres Herzfeld harmonisieren zu wollen.



**“... electromagnetic pulses
could be used to disrupt the
brain’s functioning, ...”**



“Under normal conditions, all brain structures function with specific rhythmic activity Sometimes, the brain synchronizes neuronal activity in order to focus on a ... task, but the degree of neuronal synchronization is highly controlled. ..., under certain conditions (such as physical stress or heat stroke), more areas of the brain can fire in a highly synchronized manner, and may begin firing uncontrollably.”

Die Kernaussage für unsere Zweck ist, dass durch den Fokus auf eine spezifische Aufgabe, wie zum Beispiel einen gezielten aggressiven Angriff, Neuronen im Gehirn des Angreifers synchronisiert werden. Je stärker dabei der Fokus, um so mehr Neuronen schwingen synchron.



“The report describes a method for replicating this highly synchronized neuron firing across distances of several hundred meters. High-voltage (100 kV/m) electromagnetic pulses lasting for one nanosecond could trigger neurons to fire, disrupting the body’s controlled firing activity. Short-term effects may include loss of consciousness, muscle spasms, muscle weakness, and seizures”

Indem man mit einem größeren elektromagnetischen Feld, durch z.B. Herzöffnung, sich mit den synchron laufenden Neuronen des Angreifers verbindet, kann man diese beeinflussen. Dies führt genau zu jenen Reaktionen wie im Pentagonbericht dargestellt: Bewußtseinsverlust, Muskelspasmus, Anfälle, Muskelschwäche. Man konnte im EEG des Angreifers messen,

das gegensätzliche Signale im Gehirn auftreten, wie z.B. das die Erwartung jemanden dominieren zu können im Frontallappen nicht mit den Signalen der Empfindung des elektromagnetischen Feldes im limbischen System zusammenpassen. Um einen „Kurzschluss“ zu verhindern, schaltet das Gehirn für den Bruchteil einer Sekunde ab, was sich in mentalen Blackouts, Verlust des emotionalen Zustandes und dem Kontrollverlust der Muskeln in verschiedenen Intensitätsgraden äußert. Eine Art Zwangsharmonisierung, oder wie ich es auch gerne nenne: „**Instant-Karma**“, denn je intensiver jemand in seiner Fehlsicht der Welt (aggressiver Angriff) fixiert ist, um so tiefer trifft sie ihn.

Was hat dies mit Yoga zu tun?

Yoga sind nicht gymnastische Verrenkungen, wie im Westen gerne angenommen, sondern entstammt aus dem Weg, Erleuchtung zu erfahren. Genau genommen beginnt Yoga erst ab der Erleuchtung, doch das Konzept generell ist dem Westler in der Regel fremd.

Vereinfacht können wir sagen, dass Erleuchtung die Verschmelzung des individuellen Feldes mit dem allumfassenden Feld der Schöpfung und dem Schöpfer ist, für einen gewissen Zeitraum oder nach Wahl auch ohne Zeitbegrenzung. Indem wir uns mit unserem Herzfeld ausdehnen und den Geist auf Stille = weißes Rauschen schalten, (oder wie ich herausgefunden habe es die Christen formulieren würden: wir uns auf den „Heiligen Geist“ einstimmen,) wird die Intuition wahrnehmbar und wir sind fähig bestimmte Begrenzungen hinter uns zu lassen. So werden wir eins mit einem immer verfügbaren größeren Feld und den damit verbundenen Einsichten und Möglichkeiten. Denkt man sich diesen Zusammenhang zu Ende, würde das Ausdehnen des eigenen individuellen Feldes auf das Gesamtfeld der Schöpfung und darüber hinaus bedeuten, dass wir uns in allem auflösen und die Verbundenheit mit allem wahrnehmen... Erleuchtung... alles wird bewußt, alles wird Licht, nichts bleibt mehr unerkannt oder ist unmöglich. Wem dies, wie mir selbst noch vor einigen Jahren, etwas weltfremd erscheint, dem zeige ich jetzt einige direkt erlebbare Beispiele auf dem Weg dorthin.

Ab einer bestimmten Bewußtseinserweiterung, parallel können wir hier vereinfacht auch „Feldausdehnung“ dazu sagen, sind

wir nicht mehr den Elementen ausgeliefert, sondern dominieren diese. Der Effekt ist, dass weder Hitze noch Kälte, weder Hunger noch Durst, sogar die Strahlung der Sommersonne am Mittag keinen negativen Einfluss hat. Wilde Tiere verlieren die Angst, da man in einem größeren Feld auch mit der nährenden Natur tiefer verbunden ist. Längst zeigen solche als übersinnlich bezeichneten Fähigkeiten keine Ausnahmemenschen mehr, sondern normale Menschen aus der Nachbarschaft.



Wim Hof



Sunyogi Umasankar

Wim Hof, buddhistische Mönche, Sunyogi Umasakar und viele andere zeigen, dass selbst bei minus 40 Grad der Körper zeitlich langfristig geschützt sein kann.



Fire Yogi



Feuer lässt einen indischen Yogi nicht verbrennen. Du kannst auch ein ausführliches Video dazu auf Youtube betrachten.



Wilde Tiere haben keine Angst mehr, wie dieses Bild hier zeigt: ein wilder Vogel landet auf dem Finger eines Freundes (Polizist) und lässt sich sogar fotografieren – nachdem er gerade von seiner Sungazing-Meditation nach Hause kam. Ebenso lässt sich eine wilde Spitzmaus in meinem Garten streicheln, ebenfalls nach einer langen Sungazing-Meditation.

Wie öffne ich das Herzfeld zu echter Liebe?

Die meiner Erfahrung nach effektivsten Wege das Herz und sein Bewußtseinsfeld zu öffnen, was auch direkt erfahren werden kann und dann keine esoterische Theorie bleibt, sind

- alle Beschränkungen aufzulösen, was am besten gelingt durch Vipassana Meditation nach Goenka www.dhamma.org; und Sonnenyoga www.sonnenyoga.org ; sowie teilweise auch in der leichten Version des Sungazing www.sungazing.de
- das Aussenden von echter Liebe mit Herzöffnung zu praktizieren, was am besten gelingt durch Metta-Bhavana, was ebenfalls in Vipassanakursen gelehrt wird; sowie Sonnenyoga, bei dem man sich direkt mit dem Herzen unseres Planetensystems verbindet, der Sonne. (Für diejenigen, die in das Gefühl „hineinschnuppern“ wollen, empfehle ich meine Lebensliebe-Meditation aus dem „Landsiedel Kongress 2011“ Buch. Willst du mit dem Verständnis zunächst herangehen (der ungünstigste

Zugang, aber dennoch spannend), dann empfehle ich dir das Buch „[Mit dem Herzen verstehen. Kommentare zu dem Prajnaparamita Herz Sutra](#)“.

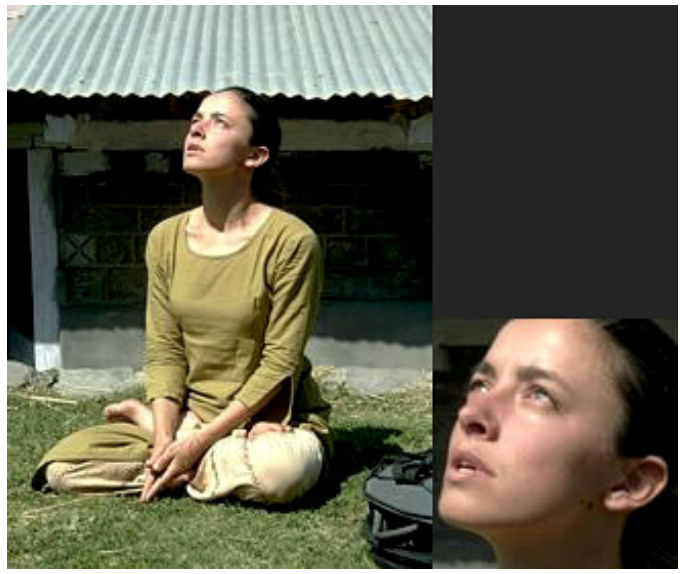
- Die Kraft angewandter Liebe zu erlernen und im Alltag zu praktizieren, erfährst du unter anderem in meiner Ausbildungsreihe „Competence Coaching 2.0“: <http://www.stefanstrecker.de/blogshop/?p=True-Self-Mastery-Competence-Coaching> Hier lernst du auch, warum intuitive Impulse nicht nur aus dem Herzen, sondern auch von den höheren Schöpfungsfeldern wie dem der Sonne wahrnehmbar sind, und wie das das Pentagon bereits im Ansatz entdeckt hat.

Ich selbst praktiziere von den tausenden Techniken, die ich erlernt und entdeckt habe nur noch diese, da sie sich an das Prinzip des natürlichen Harmoniegesetzes halten, ohne künstliche Zusätze, und ich die schnellste und deutlichste Wirkung damit bei mir und anderen erlebt habe. Wirkungsvolleres ist mir bislang nicht begegnet.

Ich hoffe, dir einen Eindruck vermittelt zu haben, dass das spirituelle Harmoniegesetz mit aktueller Forschung belegbar ist – auch wenn es keinen Beweis für sich selbst braucht, doch es kann dich inspirieren, es selbst entdecken zu wollen, so wie es tausende Menschen weltweit bereits tun.



Sonnenyoga wird seit Jahren in einem Waisenheim in Indien von hunderten weiblichen Praktizierenden gefahrlos geübt.

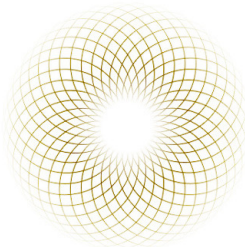
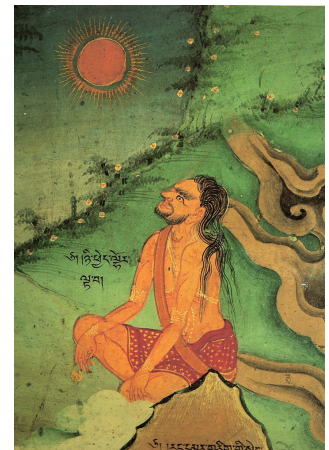


Sonnenyoga wird vom Autor dieses Artikels und anderen weltweit, wie hier einer Französin, auch zur Mittagssonne praktiziert. Bitte übe nie ohne Anleitung eines erfahrenen Praktizierenden! Ohne das Wissen um die Bewußtseinsausdehnung kann Erblindung statt Befreiung von Koonditionierungen, Herzöffnung und Erleuchtung die Folge sein.

Und auch in alten Tempeln des Dalai Lama wird diese Praxis gezeigt – denn „Erleuchtung“ kommt nicht ohne Grund von „Licht“. Und wir alle haben nur eine Quelle des Lichts...

In Bälde wird mein Vortrag des „Landsiedel Kongress 2012“ online verfügbar sein, mit zusätzlichen Videoaufnahmen zum Thema.

Sei herzlich willkommen auf meinem Portal:



TRUE SELF MASTERY

[www.STEFANSTRECKER.DE](http://www.stefanstrecker.de)