

Gregg Braden

# De wijsheidscodes



Verander je emotionele frequentie  
met spirituele oerteksten



AnkhHermes

Oorspronkelijke titel: *The Wisdom Codes*, uitgegeven door Hay House UK Ltd, Londen, Verenigd Koninkrijk

Vertaling Ronald Hermsen  
Omslag Villa Grafica  
Binnenwerk De Grafische Keuken  
NUR 728

De informatie die in dit boek wordt gegeven, is niet bedoeld als vervanging van professioneel medisch advies. Raadpleeg altijd een arts als er zich problemen voordoen met uw gezondheid. Noch de auteur, noch de uitgever kan verantwoordelijk worden gehouden voor enige schade die het gevolg is van het opvolgen van de aanbevelingen uit dit boek of van het niet inroepen of niet opvolgen van deskundig medisch advies.

ISBN 9789020220346  
ISBN e-book 9789020220353

© 2020 Gregg Braden  
© 2023 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK|media, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in het geval van korte aanhalingen gebruikt in beschouwende artikelen of recensies uiteraard met vermelding van de bron.

Uitgeverij AnkhHermes vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

[www.ankh-hermes.nl](http://www.ankh-hermes.nl)

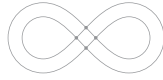
*Een enkel woord heeft de kracht om de  
expressie van genen die fysieke en emotionele  
stress reguleren te beïnvloeden.*

**- Andrew Newberg (neurowetenschapper)  
en Mark Robert Waldman**

*Ik ken niets in de wereld met zo  
veel macht als een woord.*

**- Emily Dickinson**

# Inhoud



|   |           |
|---|-----------|
| Voorwoord   | 9         |
| Inleiding   | 11        |
| Hoe gebruik je de wijsheidscodes                        | 18        |
| De woorden zijn de codes                                | 22        |
| <b>Deel I - Bescherming</b>                             | <b>27</b> |
| Wijsheidscode 1 <i>Psalm 91</i>                         | 30        |
| Wijsheidscode 2 <i>Boeddhistisch gebed om toevlucht</i> | 39        |
| Wijsheidscode 3 <i>Het Onze Vader</i>                   | 46        |
| Wijsheidscode 4 <i>Gayatri mantra</i>                   | 57        |
| <b>Deel II - Angst</b>                                  | <b>65</b> |
| Wijsheidscode 5 <i>Katha Upanishad</i>                  | 73        |
| Wijsheidscode 6 <i>Piramideteksten</i>                  | 77        |
| Wijsheidscode 7 <i>Bhagavad Gita</i>                    | 82        |
| Wijsheidscode 8 <i>Het evangelie van vrede</i>          | 88        |
| <b>Deel III - Verlies</b>                               | <b>95</b> |
| Wijsheidscode 9 <i>Otagaki Rengetsu</i>                 | 103       |
| Wijsheidscode 10 <i>Boeddha</i>                         | 109       |
| Wijsheidscode 11 <i>Pavamana mantra</i>                 | 116       |

|  |            |
|--|------------|
| <b>Deel IV - Kracht</b>                          | <b>121</b> |
| Wijsheidscode 12 <i>Gebed om schoonheid</i>      | 127        |
| Wijsheidscode 13 <i>Vedisch mantra</i>           | 138        |
| Wijsheidscode 14 <i>Psalm 23</i>                 | 145        |
| <br>   |            |
| <b>Deel V - Liefde</b>                           | <b>153</b> |
| Wijsheidscode 15 <i>Het evangelie van Thomas</i> | 160        |
| <br>   |            |
| <b>Deel VI - De krachtcodes</b>                  | <b>169</b> |
| Krachtcode 1 <i>Ik wil</i>                       | 171        |
| Krachtcode 2 <i>Ik ben</i>                       | 182        |
| <br>   |            |
| <b>Deel VII - De parabels</b>                    | <b>191</b> |
| Parabel 1 <i>De vrouw en de kruik</i>            | 196        |
| Parabel 2 <i>De giftige pijl</i>                 | 208        |
| <br>   |            |
| Dankwoord  | 214        |
| Referenties                                      | 219        |
| Bronnen  | 237        |
| Over de auteur                                   | 239        |

# Voorwoord



Overall ter wereld gebruiken we woorden om onszelf gerust te stellen en te troosten in moeilijke tijden. De wereldgeschiedenis kent talloze voorbeelden van woorden die geruststelling, troost en bescherming hebben geboden, van het gebed om zegen van de Noord-Amerikaanse Navajo-indianen (*Dineh*), waarmee ze eer bewijzen aan de natuurlijke orde in tijden van chaos, tot aan de bijna drieduizend jaar oude oudtestamentische priesterzegen gevonden op twee kleine zilveren rollen. Individueel en collectief, formeel en informeel, hardop en voor onszelf, door de eeuwen heen hebben we altijd speciale woorden gebruikt om ons door moeilijke tijden te leiden.

Als we onze creaties zien als een uiting van ideeën die binnen in ons leven, stijgen onze kunst, films, muziek en boeken ver boven alleen hun amusementswaarde uit. Door de relatie tussen de innerlijke en uiterlijke wereld wordt onze inspiratie tot een bewustzijn dat zichzelf informeert en dat ons herinnert aan ons onbenut potentieel. Vanuit dit perspectief zijn de spirituele tradities uit het verleden en de woorden waarmee ze doorgegeven worden, levende voorbeelden van tijdloze communicatie.

Met het schrijven van *De wijsheidscodes* wilde ik de woorden die we altijd gebruikt hebben in moeilijke omstandigheden terugbrengen tot hun essentie in een goed leesbaar, toegankelijk, hedendaags handboek. Met deze verzameling eervol overgeleverde gebeden, mantra's, chants en hymnes wil ik een bron van geruststelling, bescherming en heling bieden in tijden van

gevaar, verdriet, verlies en zelftwijfel. In zulke perioden weet zelfs de goedbedoelde hulp van familie en vrienden de weg naar de duistere verlatenheid van onze emotionele afgrond vaak niet te vinden. We worden helemaal op onszelf teruggeworpen; en meer hebben we uiteindelijk ook niet nodig. Toen ik deze eenvoudige waarheid eenmaal tot me door liet dringen, werd het me volkomen helder dat we nieuwe verbindingen in onze hersenen kunnen aanleggen op het moment dat we dit nodig hebben. We hebben zo dus controle over hoe we op extremen in ons leven reageren.

Door de woordcodes uit het verleden bewust te gebruiken bij uitdagingen in het nu, profiteren we van de kennis van de oude wijzen, helers, mystici en profeten. We zijn geen slachtoffer meer en worden niet langer bepaald door onze omstandigheden, maar worden meesters over ons eigen lot.

Dit is precies de kracht van de wijsheidscodes. Hun aanwezigheid verandert ons. Er verandert iets in ons als we de woorden uitspreken, hardop of in stilte. Dit 'iets' is de prachtige versmelting van de kracht van woorden, chemie en neuronen. We verbinden de woorden van de codes aan de betekenis die we aan de woorden geven. Deze associatie stuurt onze hersencellen (neuronen) aan om zich precies zo met elkaar te verbinden dat onze biologie en de energie van onze emoties met elkaar in harmonie zijn. Chemisch gezien zijn we niet meer degene die we enkele momenten of uren geleden waren. Dit verschil opent de deur naar nieuwe manieren van denken, voelen en handelen met betrekking tot verlies, angst en bedrog.

Deze veranderingen kunnen subtiel zijn en misschien zelfs niet worden opgemerkt door de mensen om ons heen, maar het zijn juist deze veranderingen die ons de wijsheid, het vertrouwen en de kracht geven om een diepere kracht in ons te wekken.

# Inleiding



We denken in woorden.

We spreken in woorden.

In de stilte van onze geest horen we de woordboodschappen van onze onbewuste gedachten. Deze herhalen zich duizelingwekkend vaak, volgens wetenschappelijke schattingen zo'n 60.000 tot 80.000 keer per dag. Inmiddels toont steeds meer onderzoek aan dat de kracht van onze woorden veel verder gaat dan we tot nu toe dachten. Recente onderzoeken bevestigen een theorie van begin twintigste eeuw waarin wordt gesteld dat ons alledaagse taalgebruik direct de manier beïnvloedt waarop onze hersencellen zich met elkaar verbinden, en daarmee ook hoe we denken en zelfs waarover we kunnen denken.

## De ontdekking

De ontdekking van deze 'woord-hersenrelatie' is niet het resultaat van een of ander onderzoek in een laboratorium, maar van een onverwacht inzicht dat ontstond tijdens de lessen die de Amerikaanse taalkundige Benjamin Lee Whorf gaf als invalkracht aan een examenklas in Amerikaans-Indiaanse taalkunde tussen 1937 en 1938.

Tijdens het lesgeven viel hem een nuance in de taal van de Noord-Amerikaanse Hopi-indianen op, die tot dan toe over het hoofd was gezien. In deze taal worden de gebeurtenissen in het dagelijks leven beschreven zonder dat hierbij de ervaring van



tijd gebruikt wordt, er wordt zelfs niet eens naar verwezen. Met andere woorden, de taal van de Hopi gebruikt woorden die het huidige moment en wat er op dit moment gebeurt beschrijven, zonder woorden te gebruiken die direct het verleden of de toekomst beschrijven.

Dit paradigmaverschuivende gebruik van taal leidde Whorf naar de conclusie dat de woorden die we kiezen invloed hebben op de manier waarop neuronen zich met elkaar verbinden. Een ontdekking die de wetenschappelijke overtuigingen van die tijd uit elkaar liet spatten en die tot op de dag van vandaag zowel controversieel blijft als geprezen wordt.

### **Spreken in het moment**

De manier waarop de oorspronkelijke bewoners van Amerika de ervaring van bliksem aan de hemel beschrijven is een goed voorbeeld van Whorfs ontdekking. Als de Hopi het over bliksem hebben, gebruiken ze namelijk een tegenwoordig werkwoord, en geen zelfstandig naamwoord. Ze gebruiken het equivalent van ‘het bliksem-bliksem’, waarmee aangegeven wordt dat de bliksem zich in een bepaalde toestand bevindt, het is geen observatie van ‘de bliksem’ als natuurfenomeen.

Vergelijkbaar is de manier waarop ze over de oceaan spreken. Als ze een enkele golf bedoelen, gebruiken ze niet de zelfstandig naamwoorden ‘de golf’ of ‘een golf’, omdat de Hopi de golf beschouwen als onderdeel van een allesomvattend systeem dat aanwezig en levend is en zich in het moment voltrekt. Deze manier van denken hoor je terug in hun taal, ze zeggen: ‘de golf-golft’, net zoals een bliksemschicht ‘bliksem-bliksem’.

## De woorden van een levend universum

Deze woordconstructies hadden volgens Whorf invloed op de harmonische kijk van de Hopi op zichzelf, ze gaven hun leven structuur en bepaalden hun kijk op hun verhouding tot het universum. Zo is bijvoorbeeld de schepping in hun ogen een levend universum van onderlinge verbondenheid, dat heel lang geleden ontstond uit een oorspronkelijke toestand van harmonie. Binnen dit eenheidsstelsel beschouwen de Hopi de samenwerking tussen mens en de natuur als dagelijkse expressievormen van een universele harmonie binnen de hele kosmos.

Deze levensbevestigende manier van denken staat haaks op de conventionele wetenschappelijke kijk die het universum als een ‘dood’ systeem beschouwt, dat is voortgekomen uit een reeks willekeurige en ongelooflijk gunstige kosmische gebeurtenissen van heel lang geleden. Vanuit het idee van de gunstige biologie schrijft de gangbare wetenschap ons ontstaan en bestaan toe aan competitie en selectie en aan wat Charles Darwin *survival of the fittest* noemde – een veronderstelling die door de wetenschap inmiddels voor onwaar wordt gehouden. Nieuwe ontdekkingen in de biologie, en ook binnen andere levenswetenschappen, tonen aan dat niet competitie maar samenwerking de fundamentele norm is in de natuur.

## Woorden kunnen je hersenen veranderen

De gevolgen van de relatie tussen onze woorden en ons leven zijn vergaand. Het heeft er alle schijn van dat de woorden waarmee we onszelf beschrijven en onze gedachten, gevoelens, emoties en overtuigingen delen, het raamwerk vormen voor de eenheid of afgescheidenheid die we ervaren als we denken en alledaagse problemen oplossen.

De bewezen ‘woord-hersenenrelaties’ hebben inmiddels de weg vrijgemaakt voor een nog diepere vraag: is het mogelijk dat we door bepaalde woorden te kiezen in probleemsituaties, ervoor kunnen zorgen dat onze hersenen nieuwe verbindingen leggen waardoor we nieuwe manieren ontdekken om problemen op te lossen? Met andere woorden: kan een bewuste keuze voor bepaalde woorden en woordpatronen ons denken en voelen veranderen als we met een crisis, trauma, verlies of ander leed te maken krijgen? Het korte antwoord is ‘ja’. Het lange antwoord wordt uitgewerkt in dit boek. Je zult ontdekken dat onze voorouders precies hiervan overtuigd waren. Sterker nog, deze overtuiging is de basis van de wijsheidscodes.

In hun boek *Words Can Change Your Brain* beamen de arts Andrew Newberg en coauteur Mark Waldman de ideeën van Whorf en beschrijven heel precies wat de verbinding tussen woorden en hersenen inhoudt: ‘Een enkel woord heeft de kracht om de expressie van genen die fysieke en emotionele stress reguleren te beïnvloeden.’

Ook tonen zij een relatie aan tussen onze woorden en ons lichaam die veel dieper gaat dan het niveau van onze genen, maar die onze perceptie van de werkelijkheid beïnvloedt. Dit fenomeen begint in de thalamus, een hersenkern die onder andere bepaalt welke informatie vanuit de zintuigen moet worden doorgegeven aan de hersenschors en andersom. De thalamus bepaalt hiermee of iets wat we meemaken onze aandacht ook echt verdient. Ze schrijven: ‘Na verloop van tijd zal de structuur van je thalamus ook veranderen onder invloed van je bewuste woorden, gedachten en gevoelens, en we geloven dat de veranderingen in de thalamus de manier waarop je de werkelijkheid waarneemt beïnvloeden.’

Hun ontdekkingen maken deel uit van het groeiende bewijs van de kracht van woorden en de manier waarop ze ons kunnen helpen in moeilijke tijden.

## De wijsheidscodes

Whorfs ontdekking in de twintigste eeuw en andere wetenschappelijke ontdekkingen binnen de neurowetenschappen en de biologie wijzen ons op dezelfde relatie. Onze woorden beïnvloeden de chemie van ons lichaam, de neuronen in onze hersenen en de manier waarop neuronen zich met elkaar verbinden en ‘vuren’ om te bepalen hoe we over onszelf denken en onze problemen oplossen en waarover we überhaupt kunnen denken.

Deze inzichten geven een nieuwe betekenis aan de chants, hymnes, gebeden en mantra’s uit de oude tradities. Duizenden jaren lang werden deze nauwgezet mondeling doorgegeven van vader op zoon, van moeder op dochter, van sjamaan op sjamaan en van heler op heler. En sinds het ontstaan van het schrift zijn het precies deze boodschappen die voor latere generaties bewaard werden in de heilige handschriften en mysterieuze tekens die de tand des tijds hebben overleefd. Ook in de heilige literatuur van de grootste spirituele tradities van de wereld zijn deze overleveringen terug te vinden. We vinden de erfenis van de inspanningen van onze voorouders terug op de meest afgelegen, geïsoleerde en verborgen plekken op aarde waaronder kloosters, tempels en tombes. Het zijn de zwijgzame bewaarplaatsen van tijdloze wijsheid.

Onze voorouders bewaarden hun geheimen voor hun eigen mensen en voor latere generaties, voor ons. Ze voelden aan dat ook wij behoefte zouden hebben aan hun emotionele ankerpunten en geestelijke kracht om ons staande te kunnen houden in tijden van oorlog, extreme klimatologische omstandigheden en sociale chaos; situaties die ze uit hun eigen leven kenden en waarvan ze verwachtten dat die zich in de toekomst weer zouden voordoen. Van de oude Sanskriet Veda’s, die waarschijnlijk meer dan 7000 jaar oud zijn, tot de Mahabharata, de leer van de Boeddha, de ‘verloren’ teksten van de joods-christelijke

Bijbel en de heilige mysterie-tradities van oorspronkelijke volkeren, de kracht van de wijsheidscodes is voor ons nog altijd beschikbaar. We moeten alleen hun betekenis kennen en weten hoe we ze kunnen gebruiken.

### **Hoe gebruik je dit boek**

Als we dieper kijken naar de problemen en uitdagingen waarvoor we worden gesteld in het leven, bestaat er een subtiel verband tussen onze ervaringen en hoe we deze beleven. De dingen die we vaak los van elkaar zien, zijn in werkelijkheid verschillende uitdrukkingvormen van dezelfde onderliggende kwestie. Zo zien we bijvoorbeeld woede, jaloezie en kritiek als verschillende zaken die we een voor een moeten aanpakken, maar in de kern gaan ze allemaal over hetzelfde: onverwerkte angst. Als we deze onderliggende angst helen (verwerken), ontmantelen we onze behoefte aan veiligheid en de redenen waarom verschillende uitdrukkingvormen van dezelfde angst steeds weer de kop opsteken in ons leven.

Onze voorouders doorzagen deze verbanden en kenden ook de kracht van het domino-effect binnen deze verbanden: ze wisten hoeveel emoties geheeld worden door het verwerken van één kernangst. Ze deelden deze kennis in de vorm van de diepe gecodeerde wijsheid die terug te vinden is in de heilige woorden die altijd bewaard zijn gebleven.

Met dit in gedachten heb ik een kernverzameling van deze wijsheidscodes gemaakt, die ons kunnen helpen bij allerlei dagelijkse kwesties. We hebben met deze codes op de meest directe manier toegang tot de grootst mogelijke kracht, die de diepste mogelijke heling kan brengen.

De eerste vijf delen van dit boek gaan over de kwesties die ons over het algemeen voor de grootste uitdagingen stellen: bescherming, angst, verlies, kracht en liefde. Ik heb twee delen toegevoegd die ons kunnen bekrachtigen door hun inzicht en wijsheid en door de toepassing ervan: deel VI bevat de krachtcodes 'Ik ben' en 'Ik wil' en in deel VII staan twee parabels die gaan over twee helende waarheden over onszelf.

Voor de duidelijkheid en toegankelijkheid heeft ieder deel dezelfde opzet:

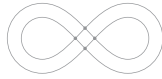
- De *wijsheidscode, krachtcode of parabel zelf*: een citaat uit een tekst, geschrift of gewaardeerde leer uit het verleden.
- Het *gebruik* van de wijsheidscode: de beoogde ervaring waarvoor de code is bedoeld.
- De *bron* van de wijsheidscode met een referentie zodat je de tekst zelf kunt lezen, of voor jezelf meer context kunt krijgen.
- Een *bespreking* van de wijsheidscode: context, betekenis en toepassingsmogelijkheden in je eigen leven.

Je kunt dit boek van voor tot achter lezen als één verhandeling, maar het is ook bedoeld als een handleiding, een verzameling wijsheden die je bij de hand kunt houden als je snel iets wilt opzoeken of emotionele steun nodig hebt.

Via de eeuwenoude woorden van onze voorouders die in hun leven voor dezelfde beproevingen werden gesteld als wij vandaag de dag, ontstaat er een onzichtbare band met hen. Alle eeuwen die tussen ons in liggen lossen op en het meesterschap van het verleden kan jouw meesterschap in dit moment worden. Dank je wel dat je er open voor staat om de wijsheidscodes in dit boek voor jezelf te onderzoeken.

Gregg Braden

# Hoe gebruik je de wijsheidscodes



Als je een moeilijke periode doormaakt, raad ik je aan om *De wijsheidscodes* erbij te pakken, de inhoudsopgave te bekijken en de code die je op dat moment aanspreekt of die aansluit bij je probleem te lezen.

De nu volgende stappen beschrijven een beproefde volgorde om de wijsheidscodes en krachtcodes te gebruiken, precies zoals onze voorouders dat deden.

*Stap 1. Raak vertrouwd met de wijsheidscode die je hebt gekozen door over de bron en de achtergrond ervan te lezen.* Deze krachtige eerste stap zorgt voor een opening die de woorden uit het verleden uitnodigt om je in het heden te helpen. Als je bijvoorbeeld beseft dat de woorden die Mozes 3000 jaar geleden beschermden tijdens zijn gevaarlijke reis om de Tien Geboden op de Sinaïberg te kunnen ontvangen ook nu nog voorhanden zijn, ben je er veel sneller van overtuigd dat die bescherming ook voor jou beschikbaar is.

*Stap 2. Verleg je aandacht met behulp van de Snelle Coherentie Methode.* De eenvoudige handelingen die je aandacht verplaatsen en je ademhaling veranderen (zie kader) activeren een netwerk van speciale cellen in je hart, de zogenaamde ‘sensorische neuronen’. Deze activeren hormonale en elektrische signalen in

je lichaam en creëren zo een emotionele opening waardoor je openstaat voor een nieuwe invalshoek.

Het is heel zinvol om je aandacht op je hart te richten. Je hersenen ervaren de wereld doorgaans in al zijn dualiteit: links-rechts, goed-slecht, succes-falen, enzovoorts. Het hart doet dit niet. Je hart is non-duaal. Als je woordcodes aanvaardt vanuit het eenheidsperspectief van de intelligentie van je hart, ben je objectiever en ontstaat er een gezondere manier van kijken naar de uitdaging waar je voor staat.

Het HeartMath Institute, een baanbrekende onderzoeksinstelling die zich richt op het volledige potentieel van het hart is verantwoordelijk voor vele paradigmaverschuivende ontdekkingen. Wanneer we eenmaal weten hoe we onze aandacht moeten richten en hoe we moeten ademen om harmonie in ons lichaam te bewerkstelligen ('psychofysische coherentie'), kunnen we de toepassingsmogelijkheden van de woordcodes in ons leven ten volle benutten. De methode om dit te doen heet heel toepasselijk de 'Snelle Coherentie Methode', omdat hij slechts uit twee eenvoudige stappen bestaat.

Beide stappen zenden signalen naar het lichaam die stress verminderen en ons zelfhelend vermogen activeren. Deze twee eenvoudige stappen zorgen voor de lichamelijke voorwaarden voor het optimaliseren van de harmonie en coherentie tussen je hart en je hersenen.

### **De Snelle Coherentie Methode**

*Richt je aandacht op je hart en adem in en uit. Verplaats je aandacht van je hoofd naar je hart en ga iets langzamer ademen dan je gewend bent, alsof je ademt vanuit je hart. Als je ademhaling vertraagt, stuur je een signaal naar je lichaam en met name naar je hart, dat aangeeft dat je je*



veilig voelt en dat het prima is om je aandacht naar binnen te richten.

Dit is een krachtige stap als je je overweldigd voelt of als je je dieper wilt verbinden met jezelf. Het is ook de basis voor de volgende stap.

*Wek nu een positief gevoel op.* Doe vanuit het centrum van je hart een oprechte poging om een gevoel op te wekken, bijvoorbeeld dankbaarheid, waardering, of zorg en aandacht voor iemand of iets in je leven. Bij deze stap is het heel belangrijk dat je dit gevoel eerst zo levendig mogelijk opwekt om je vervolgens aan het gevoel over te geven, het volledig te omarmen en het vanuit je hart je hele lichaam en wezen te laten doordringen.\*

*Stap 3. Lees de wijsheidscode die je hebt gekozen in stilte of hardop vanuit de hart-hersenverbinding die je in stap 2 hebt gelegd.* Laat de wijsheid en de intentie van de boodschap je hele wezen doordringen, zonder te oordelen over de oude, soms vreemd aandoende grammatica, zinsopbouw of verschillen in vertaling. Voel de intentie van de boodschap zo goed mogelijk, alsof je de woorden direct vanuit je hart zegt. Binnen oude tradities (bijvoorbeeld die van de Tibetaanse monniken) worden wijsheidscodes doorgaans uitgesproken op een uitademing.

Spreek of adem de regels van je wijsheidscode minimaal drie minuten. Het is wetenschappelijk bewezen dat dit de minimale tijd is die het lichaam nodig heeft om zijn responses af te stemmen op de emotionele veranderingen die je met de woordcodes creëert.

---

\* Met toestemming bewerkte tekst van het HeartMath Institute.

*Stap 4. Merk op hoe je lichaam aanvoelt. Je lichaam zal snel reageren op de veranderingen die in je bewustzijn en ademhaling ontstaan. Hoewel deze veranderingen in het begin heel subtiel kunnen zijn, worden ze duidelijker naarmate je beter afgestemd raakt op wat je voelt.* Let op je lichaam. Voel je je onrustig of rustig? Nerveus of ontspannen? Let ook op je emoties. Voel je je angstig of geborgen? Heb je de controle of juist niet? Er zijn geen goede of verkeerde ervaringen. Belangrijk is dat je het verschil opmerkt tussen toen je begon met het uitspreken van de code en nu. Je kunt deze methode meerdere keren per dag herhalen, bijvoorbeeld meteen als je wakker wordt en voordat je gaat slapen. Zoals met alle vaardigheden geldt ook hier: hoe vaker je oefent in het creëren van coherentie tussen je hart en je hersenen, des te gemakkelijker het wordt. En hoe gemakkelijker het je afgaat, des te natuurlijker de ervaring aanvoelt. Hoe groter het gemak, des te langer je de hart-hersenverbinding in stand kunt houden.

Onze voorouders hadden de wetenschap niet nodig om de vruchten te plukken van de harmonie die coherentie in hun leven bracht. Zij ontdekten dat ademhalingstechnieken en gerichte aandacht op het hart hen in tijden van nood precies datgene gaven wat ze nodig hadden om te overleven. Het is fijn dat het inmiddels wetenschappelijk bewezen is, maar het is dus niet noodzakelijk.