DIE 6 WAHRHEITEN

ONLINE TRAINING MIT GREGG BRADEN

DIE SECHS WAHRHEITEN

ÜBER GREGG BRADEN:

Gregg Braden ist fünffacher New-York-Times-Bestseller, Wissenschaftler, internationaler Experte und Pionier neuer Forschung im Bereich der Wissenschaft, Sozialpolitik und dem menschlichen Potenzial.

Von 1979 bis 1991 arbeitete Gregg Braden als problemlösender Berater für Fortune-500-Unternehmen in Krisenzeiten, darunter Cisco Systems, wo er 1991 der erste technischer Betriebsleiter wurde. Er ist auch heute noch Problemlöser in seiner Arbeit, die uns tiefe Einblicke in unsere Herkunft und unser Potenzial offenbart, und wie diese Erkenntnisse die Schemata beeinflussen, die dem täglichen Leben und der sich neu entwickelnden Welt zugrunde liegen. Aufgrund seiner Forschung ist er im Abspann von 15 Filmen und 12 preisgekrönten Büchern aufgeführt worden, die inzwischen in über 40 Sprachen veröffentlicht wurden.

Das britische Watkins Journal nannte Gregg zum siebten Mal in Folge den Top 100 der „spirituell einflussreichsten lebenden Menschen der Welt“. Außerdem war er im Jahr 2020 für den prestigeträchtigen Templeton Award nominiert, der geschaffen wurde, um „herausragende Persönlichkeiten zu ehren, die ihre Talente der Erweiterung unserer Vision vom menschlichen Ziel und der letztendlichen Realität gewidmet haben.“

Gregg ist Mitglied der Nordamerikanischen Assoziation zur Förderung der Wissenschaft (American Association for the Advancement of Science, AAAS) und arbeitet aktiv mit visionären Organisationen zusammen, darunter die HeartMath Global Coherence Initiative und das Arlington Institute. Er hat seine Entdeckungen in über 30 Ländern auf sechs Kontinenten präsentiert und wurde von den Vereinten Nationen, Fortune-500-Unternehmen und dem US-Militär eingeladen Vorträge zu halten.

LEKTION 1

1

WER BIN ICH?

IN DIESEM KAPITEL BEHANDELN WIR:

- Wie eine einzige Frage den Schlüssel zu allen Glaubenssätze darstellt, die wir über uns selbst entwickelt haben.
- Neue Entdeckungen verändern die wissenschaftliche Geschichte rund um die Frage: Wer bin ich?
- Wir können die tiefste Wahrheit unserer Existenz in uns selbst erwecken.
- Wir sind mehr, als wir uns je vorgestellt haben.

In dieser Lektion werden wir lernen, dass die Art und Weise, wie wir die Frage „Wer bin ich?" beantworten, die Grundlage für alle Überzeugungen ist, die wir über uns selbst haben. Sie beeinflusst unser Selbstwertgefühl, Beziehungen zu anderen Menschen, unsere Finanzen, Gesundheit und die Art und Weise, wie wir unser Leben leben und welche Entscheidungen wir treffen. Unsere Glaubenssätze bilden, miteinander verwoben, die Wahrnehmungslinse, durch die wir uns selbst sehen. Gibt es etwas Wichtigeres, als sich diese Frage ehrlich, wahrhaftig und sachlich zu beantworten?
Wir werden erfahren, dass die Art, wie wir auf die Beantwortung dieser Frage konditioniert wurden, auf 150 Jahre altem wissenschaftlichen Denken beruht. Dieses ist durch Entdeckungen im 20. und 21. Jahrhunderts für ungültig erklärt worden. Unser Verständnis muss sich ändern, um neuen Entdeckungen Rechnung zu tragen, damit wir dieser Zeit der Extreme effektiv, nachhaltig und in einer Weise begegnen können, die es uns ermöglicht, in der neu entstehenden Welt zu gedeihen.

In diesem Kurs wird Gregg die Prinzipien der alten, heiligen Traditionen mit uns durchgehen und sie mit den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen der Neuzeit verbinden. Diese Kombination wird zu einer einzigen Perle der Weisheit verschmelzen. Diese ist mehr, als die Wissenschaft allein erklären kann, und mehr, als spirituelle Prinzipien allein darstellen können. Wir werden die tiefsten Wahrheiten unserer Existenz in uns selbst erwecken, und wir werden lernen, intuitive Erfahrungen auf Abruf zu schaffen. Die Wahrheit ist, dass wir für solche Erfahrungen geboren sind. Wir sind absolut nicht das, was uns gesagt wurde. Wir sind so viel mehr, als wir uns jemals vorgestellt haben.

DIE ART UND WEISE, WIE WIR DIESE EINE FRAGE BEANTWORTEN, IST
DER SCHLÜSSEL ZU JEDEM GLAUBENSSATZ, DEN WIR JEMALS GESCHAFFEN HABEN.
DIE FRAGE LAUTET: WER BIN ICH?

ÜBUNG

1- In dieser Lektion wurdest du in die Frage eingeführt: Wer bin ich?

2- Was sind einige Überzeugungen, die du über dich selbst hast?

3- Wie Gregg erklärt, wurden wir darauf konditioniert, die Frage - wer sind wir? - mit den Ideen, Überzeugungen und dem Denken anderer zu beantworten.

4- Wenn du diese Frage für dich selbst beantwortest, wovon wurden deine Antworten deiner Meinung nach beeinflusst?

SEIT 150 JAHREN SETZEN WIR UNS AKTIV MIT UNSEREM PLATZ IN DER WELT UND UNSERER BEZIEHUNG ZUR WELT AUSEINANDER. JETZT, DA WIR IN EINER ZEIT DER EXTREME LEBEN, MÜSSEN SICH DIE GESCHICHTEN, DIE WIR UNS SELBST ERZÄHLEN, ÄNDERN, DAMIT SIE DIESE NEUEN ENTDECKUNGEN WIDERSPIEGELN.

NOTIZEN

LEKTION 2

2

WER SIND WIR?

IN DIESER LEKTION BEHANDELN WIR:

- Die 6 immerwährenden Fragen des Lebens.
- Die neue wissenschaftliche Geschichte darüber, wer wir im Verhältnis zur Welt sind.
- Die mächtigen gehirnähnlichen Zellen, die in unseren Herzen existieren, die sogenannten Sinnesneuriten.
- Wie wir die Tür zu außergewöhnlichen Erfahrungen öffnen können, indem wir unser Bewusstsein vom Gehirn in unser Herz verlagern.

In dieser Lektion erfahren mehr darüber die 6 immerwährenden Fragen des Lebens und wie sie uns von Akademikern gelehrt wurden; wie neue Entdeckungen jede einzelne von diesen Erklärungen für ungültig erklärt haben und was die moderne Wissenschaft heute über sie weiß.
Diese sechs Fragen sind von jeder einzelnen Zivilisation gestellt worden, seit dem Beginn schriftlicher Aufzeichnungen. Wenn wir diese 6 immerwährenden Fragen beantworten können, können wir die große Frage beantworten: Wer bin ich? Wer sind wir?

Gregg erklärt die 6 immerwährenden Fragen und verwendet das Bild einer umgekehrten Pyramide. Wir beginnen unten, und enden an der breitesten Stelle oben, mit der wichtigsten Frage: Wer sind wir?

Frage 1. Was ist der Ursprung des Lebens?

Man hat uns gelehrt, dass die Ursprünge des Lebens zufällig zustande kamen.
Was wir heute wissen, ist, dass das Leben nicht zufällig zustande gekommen ist, und physische DNA-Beweise unterstützen dies.

Frage 2. Was sind die Ursprünge des menschlichen Lebens?

Diese Frage unterscheidet sich von Frage 1, weil es möglich ist, dass das menschliche Leben nicht von dort kommt, wo andere Lebensformen herkommen.
Man hat uns beigebracht, dass dies zufällig geschah und dass die Evolutionstheorie diese Annahme rechtfertigt. Wir wissen heute, dass die Evolutionstheorie zwar für einige Lebensformen eine Tatsache ist, aber es nicht, wenn es um den Menschen geht.

Frage 3. Wie ist unser Verhältnis zu unserem Körper?

Man hat uns gelehrt, dass wir von der Welt getrennt und machtlos sind, wenn es um die Fähigkeit geht, das was in unserem Körper geschieht, zu heilen und zu beeinflussen.
Wir wissen heute, dass wir zutiefst mit unserem Körper verbunden sind. Unsere Gedanken, Gefühle, Emotionen und Überzeugungen lösen in unserem Herzen und Gehirn Chemikalien aus, die dann im Körper freigesetzt werden.

Frage 4. In welcher Beziehung stehen wir zur Welt jenseits unseres Körpers?

Man hat uns beigebracht, dass wir von der Welt getrennt und im Wesentlichen machtlos sind, wenn es darum geht, die Ereignisse in der Welt um uns herum zu beeinflussen.
Wir wissen heute, und die Quantenphysik bestätigt dies, dass wir mit der Welt jenseits unseres Körpers verbunden sind.

Frage 5. Wie ist unser Verhältnis zur Vergangenheit?

Man hat uns gelehrt, dass die Zivilisation vor 5.000 Jahren begann und dass es eine lineare Entwicklung bis zu dem Punkt gibt, an dem wir uns heute befinden.
Was wir heute wissen ist, dass unsere Zivilisation zyklisch verläuft, und dass wir uns im letzten 5.000-Jahres-Zyklus befinden. Von Fachkollegen überprüfte wissenschaftliche Erkenntnisse bestätigen nun, dass technologisch fortgeschrittene Zivilisationen bereits vor 15.000 Jahren existierten.

Frage 6. Wie ist unser Verhältnis zur Natur?

Man hat uns beigebracht, dass die Grundregel der Natur auf Trennung, Wettbewerb und Konflikt beruht.
Die Wissenschaft bestätigt, dass die Natur auf dem Modell der Zusammenarbeit und gegenseitiger Unterstützung beruht.

Wenn wir uns ansehen, was wir heute wissen, und diese Informationen als Linse benutzen, um der Frage nachzugehen - wer ich bin? - beginnen wir zu sehen, dass wir mit anderen, mit unserem Körper und mit der Welt verbunden sind. Wir leben in einer Welt der Zusammenarbeit, in einer zyklischen Zivilisation, die eine Menge Geschichte hat, von der wir lernen können.

Wir lernen, dass wir dank neu entdeckten spezialisierten Herzzellen, den so genannten sensorischen Neuriten, über ein ausgedehntes neuronales Netzwerk verfügen. Diese Herzzellen senden Signale an unser Gehirn, und das Gehirn antwortet auf diese Signale. Das ist wichtig, weil wir jetzt wissen, dass sich das Herz mit dem Gehirn synchronisieren kann. Wenn dies geschieht, öffnet sich eine Tür zu außergewöhnlichen Erfahrungen, die lange Zeit als mystisch galten. Wir sind darauf ausgerichtet, diese Erfahrungen zu machen und sie in unserem Alltag zu nutzen.

WIR LERNEN, DASS WIR TIEF MIT UNSEREM KÖRPER VERBUNDEN SIND. GEDANKEN, GEFÜHLE, EMOTIONEN UND ÜBERZEUGUNGEN LÖSEN IN UNSEREN HERZEN UND GEHIRNEN CHEMIKALIEN AUS, DIE IM KÖRPER FREIGESETZT WERDEN.

ÜBUNG

Gregg leitet uns durch eine kraftvolle Erfahrung, um unser Bewusstsein auf unser Herz zu lenken. Dies ist der erste Schritt des Prozesses, der die Tür zu ermächtigenden, außergewöhnlichen und mystischen Erfahrungen öffnet. Du bist eingeladen, deinem Herzen eine Frage zu stellen. Denk daran, dass es nicht lange dauern wird, bis dein Herz antworten wird. Das Herz ist nicht wortreich. Es antwortet in kurzen, prägnanten Aussagen, die nicht urteilen, keine Angst haben und von persönlicher Bedeutung sind.

Nimm dir einen Moment Zeit und wiederhole die Übung. Schließ die Augen, leite dein Bewusstsein auf dein Herz, atme langsam durch und stell deinem Herzen eine Frage. Beantworte die Fragen mit deinem Herzen.

1- Welche Frage hast du dir gestellt?

2- Wie hat dir dein Herz geantwortet?

HAST DU GEWUSST, WIE WIR AUF DIE SPRACHE DES HERZENS ZUGREIFEN KÖNNEN, DAMIT WIR DIE WEISHEIT UNSERES HERZENS UND DIE INTUITION UNSERES HERZENS, ANZAPFEN KÖNNEN? HAST DU DIESE SPRACHE JEMALS WIRKEN GESEHEN?

NOTIZEN

LEKTION 3

3

HERZARBEIT

IN DIESEM KAPITEL BEHANDELN WIR:

- Warum es so wichtig ist, unser Bewusstsein von unserem Gehirn auf unser Herz zu verlagern.
- Wie wir unser Herz mit unserem Gehirn in Einklang bringen können.
- Die Kraft der Affirmationen.
- Das Anheben der Grundlinie unserer Belastbarkeit

Wenn wir unser Herz und Gehirn synchronisieren, können wir unsere Fähigkeiten verbessern, die außerordentlichen Möglichkeiten einer tiefen Intuition, Selbstheilung auf Anfrage, ein starkes Immunsystem, die Fähigkeit des Super-Lernens und die Möglichkeit, Anti-Aging-Hormone auszulösen, die sich bereits in unserem Körper befinden, und darauf warten genutzt zu werden.

Wir können eine Verbindung zwischen unserem Gehirn und Herzen herstellen, indem wir ein ganz bestimmtes Gefühl der Wertschätzung, Dankbarkeit, Fürsorge oder des Mitgefühls empfinden. Diese vier Worte können die Kohärenz, einer optimalen Kommunikation zwischen Herz und Gehirn, auslösen. Wenn diese Verbindung vorhanden ist, kommunizieren wir in Affirmationen, um ein Glaubensmuster zu stärken, das wir in unserem Unterbewusstsein festhalten. Wir können zum Beispiel sagen: „Mein perfekter Partner manifestiert jetzt unsere Traumbeziehung“ oder „Mein Körper genießt perfekte Gesundheit.“

Wenn unser Gehirn und Herz harmonisiert sind, findet ein stark erhöhter Bewusstseinszustand statt, der als Super-Lernen bezeichnet wird. In diesem Zustand haben wir die Fähigkeit mehr zu lernen, zu behalten und Zugang zu dem zu finden, was wir zuvor gelernt haben. Dadurch erhöht sich auch die Grundlinie unserer Belastbarkeit. Wir können nicht verändern, was in der Welt geschieht, sondern befähigen uns selbst, auf bewusste und gesunde Weise darauf zu reagieren, und uns selbst die Fähigkeit zu geben, in unserem veränderten Leben zu gedeihen.

HIER IST EINE WEITERE FRAGE: WEISST DU, WAS DEIN HERZ DEINEM GEHIRN MITTEILT? WEISST DU, WAS DEIN HERZ DEINEM GEHIRN JETZT GERADE KOMMUNIZIERT?

ÜBUNG

In diesem Kapitel haben wir die Übung, wie wir unser Bewusstsein wieder auf unser Herz lenken können, durchgearbeitet und die Idee Gefühle von Dankbarkeit, Wertschätzung, Fürsorge oder des Mitgefühls hinzugefügt.

1- Welches Gefühl hallt bei dir nach? Welche Affirmation hast du gewählt? Nimm dir einen Moment Zeit und beschreibe, was du erlebt und gefühlt hast.

WIR KÖNNEN UNSER HERZ MIT UNSEREM GEHIRN VERBINDEN.

NOTIZEN

LEKTION 4

4

DIE WELT IN DIR - VERBUNDENHEIT

IN DIESEM KAPITEL BEHANDELN WIR:

- Die Frage „Wer bin ich?“ ist die grundlegendste Frage, die man sich stellen kann.
- Dass Wissenschaft und Spiritualität nicht mehr unvereinbar sind.
- Das Energiefeld verbindet uns mit allem.

In dieser letzten Lektion werden wir lernen, dass wir ein Produkt einer Denkweise sind, die auf Trennung, Konkurrenz und Konflikt beruht. Man hat uns gelehrt, dass wir von unserem Körper, voneinander und von der Erde getrennt sind. Bist du bereit, von diesen Ideen abzulassen und neue Entdeckungen in deinem Leben zu machen? Bist du bereit, das anzunehmen, was uns diese neue Wissenschaft über unsere Beziehung zu unserem Körper und der Welt lehrt?

Wir haben gelernt, dass die grundlegendste Frage, die von den Menschen in den letzten 5.000 Jahren gestellt wurde, lautet: Wer bin ich? Unsere bewussten und unbewussten Überzeugungen darüber, wie wir diese Frage beantworten, beeinflussen jede einzelne Beziehung, die wir haben; von der Beziehung zu unserem eigenen Körper, wie wir heilen, bis hin zu unseren Karrieren. Die profilierteste Wissenschaft des 21. Jahrhunderts wurde mit all der Weisheit der Vergangenheit kombiniert und hat uns eine neue Sichtweise auf unsere Welt und unser Leben gegeben. Wir sind alle miteinander verbunden.
Das Energiefeld, das uns mit allen Dingen verbindet, dient als Brücke zwischen uns und der Welt. Es ist auch das Gefäß, in dem sich alle Dinge des Lebens abspielen. Und schließlich ist es ein Spiegel für die Welt da draußen, für das, was wir in unseren Herzen und Köpfen zu glauben meinen, sowohl bewusst als auch unbewusst. Gregg erzählt die Geschichte einer Frau, die in all ihren Beziehungen Konflikte erlebte. Sie glaubte, dies spiegele ihren eigenen Konflikt wider, erkannte aber, dass der Konflikt ein Spiegel der Urteile war, die sie über jeden Augenblick fällte. Indem sie erkannte, dass sie urteilte, war sie in der Lage, diese Überzeugung zu heilen, was einen Kaskadeneffekt in allen Bereichen ihres Lebens auslöste. Die Heilung der zugrunde liegenden Überzeugung änderte absolut alles! Es gibt Ebenen von Spiegeln, die uns manchmal zeigen, was wir verurteilen oder was wir verloren haben oder uns genommen wurde. Stell dir vor, was es in deinem Leben bedeuten könnte, dir dieses Spiegels bewusst zu werden.

BIST DU BEREIT, DIESE NEUEN ENTDECKUNGEN IN DEINEM EIGENEN LEBEN ANZUNEHMEN?

ÜBUNG

Beschreibe, wie dein Alltag - von deinen persönlichen Beziehungen bis hin zu deinem Arbeitsplatz - aussehen würde, wenn sich die Art und Weise, wie du über dich selbst nachdenkst, plötzlich ändern würde.

1- Was wäre, wenn sich deine Einstellung von Trennung zu Einheit und von Konflikt zu Kooperation verschieben würde?

2- Wie würde sich das auf dein Leben auswirken?

DIE GRUNDLEGENDSTE FRAGE, DIE WIR UNS JEMALS STELLEN KÖNNTEN - DIESE TRÜGERISCH SIMPLE FRAGE - IST EINFACH: WER BIN ICH?

NOTIZEN