



Gregg Braden

Vortrag zu seinem Werk Mensch Gemacht

Gregg Braden

Teil 1

Wenn wir darüber sprechen, wie wir unsere Probleme lösen, wenn wir über Beziehungen in unserem Leben sprechen, über die Entscheidungen, die wir in unserem Leben treffen, so unterschiedlich sie auch sein mögen, so gibt es einen roten Faden, der sie alle verbindet. Wenn ich dir sage, dass die Art, wie du eine einzige Frage beantwortest, diesen Schlüssel enthält, würdest du diese Frage wissen wollen? Wenn ich dir sagen würde, dass die Art wie du auf eine Frage antwortest, den Schlüssel für jede Überzeugung enthält, die du je hattest, jede Überzeugung, die du je entwickelt hast, über dich selbst, dein Selbstbewusstsein, deine Beziehungen, andere Menschen, deine Finanzen, deine Gesundheit, die Art, wie du lebst, die Entscheidungen, die du triffst, wenn ich dir sage, dass deine Antwort auf eine bestimmte Frage, den roten Faden enthält für all diese Dinge, so unterschiedlich sie sein mögen. Würdest du die Frage hören wollen? Jeder Mensch, der je auf diesem Planeten gelebt hat, hat vom Zeitpunkt, da er bewusst über sich und seine Beziehung zur Welt nachdenkt, diese Frage gestellt, ob bewusst oder unbewusst. Und die Frage lautet einfach, wer bin ich? WER BIN ICH?

Und jetzt frage ich dich persönlich, wer bist du? Und es gibt viele von uns auf der Welt. Wer sind wir?

Warum ist das wichtig? Möchte ich heute mit dir besprechen. Die Art wie wir konditioniert wurden, diese Frage für uns zu beantworten, stammt oft von Ideen und Überzeugungen anderer Leute. Denk über dein eigenes Leben nach. Wenn ich dich frage, wer bist du? Und du mir antwortest, woher stammen deine Antworten? Normalerweise stammen sie aus dem, was wir von anderen gehört haben. Aus unseren Schulbüchern, von unserer Familie, von meinen Nachbarn, von religiösen Institutionen, sie stammen aus unseren spirituellen Traditionen. Und all diese Vorstellungen zusammengenommen, formen die Wahrnehmungslinse, durch die wir uns selbst sehen, unsere Beziehung zu unserem Körper, unsere Beziehung zu anderen Menschen, unsere Beziehung zur Welt, zur Vergangenheit, zur Zukunft, zum Kosmos, zum Gott. Was könnte wichtiger sein als diese Frage ehrlich, wahrhaftig und faktenbasiert zu beantworten? Schreibe Ideen und Überzeugungen auf, die du über dich hast. Neue Erkenntnisse haben 150 Jahre wissenschaftlichen Denkens widerlegt, wenn es um diese einfache Frage geht, waren wir 150 Jahre lang in einer Narration gefangen über uns und unsere Beziehung zur Welt. Die Narration hat funktioniert. Sie hat uns dahin gebracht, wo wir heute sind, nun aber, da wir in einer Zeit der Extreme leben, muss die Narration die neuen Erkenntnisse beinhalten, die Ehrlichkeit und Wahrheit dieser neuen Erkenntnisse, so dass wir uns dieser Zeit der Extreme stellen können.

Auf eine Weise, die wirksam und nachhaltig ist, die es uns erlaubt, in der neu entstandenen Welt erfolgreich zu sein. Wir leben zu einer Krisenzeit, da Zyklen zusammenfallen, die die Extreme in unserem Leben auslösen, der Klimazyklus, Zyklen der Wirtschaft, von Konflikten und Kriegen. Während wir diese Prinzipien, unserer ältesten und wertvollsten und heiligsten Traditionen durchgehen, führen wir sie mit der besten Wissenschaft von heute zusammen. Wir geben uns somit einen evolutionären Vorteil, den unsere Vorfahren nie hatten. Das Beste der Wissenschaft und das Beste aus 5000 Jahren Menschheitserfahrung und die Weisheit, alles zusammengeführt in eine einzige Weisheit, die mehr als nur Wissenschaft allein ist, mehr als die spirituellen Prinzipien für sich alleine wären. Und in dem wir das tun, erwecken wir in uns, die tiefsten Wahrheiten unserer Existenz. Was ich in den Klöstern von Mönchen und Nonnen und Äbten und Schamanen und anderen herausgefunden habe, ist, dass alles letztlich auf dich und mich zurückgeht, es geht um uns. Wer sind wir in dieser Welt? Was ist unsere Beziehung zu unserem Körper? Unsere wirkliche Beziehung. Haben wir die Fähigkeit teilzunehmen, nicht kontrolliert und manipuliert, sondern an der Heilung unserer Körper zu partizipieren. Sind wir in der Lage, die Bedingungen in unserem Leben, Leben zu beeinflussen, oder sind wir nur Opfer einer Welt über die wir keine Kontrolle haben? Das sind die Art Fragen, für unsere Vorfahren seit 5000 Jahren die Antworten suchen. Und während sie keine Wissenschaftler waren, kamen sie zu Erkenntnissen, zu spirituellen Traditionen, die für sie zu ihrer Zeit, die Fragen so beantworteten, dass es in Ihrem Leben funktionierte, so dass sie bessere Menschen werden konnten und stärkere Familien, stärkere Gemeinschaften hatten. Du und ich, wir leben in einer Welt der Wissenschaft. Wissenschaft ist nicht 5000 Jahre alt. Es ist ein relativ neuer Weg auf die Welt zu schauen. Sie ist etwa 300 Jahre alt. Seit 300 Jahren hat die Wissenschaft versucht, die Frage, wer wir sind, zu beantworten. Die Wissenschaft hat uns eine Geschichte erzählt. Diese Geschichte ist der Grund, weshalb du und ich unser Leben so leben, die Art wie wir denken, die Art wie wir unsere Probleme lösen, die Art wie wir Beziehungen eingehen, in unseren persönlichsten Erfahrungen, in der Schule, auf der Arbeit, in Freundschaften. Heilen und Gesundheit. Neue Entdeckungen im späten 20. und frühen 21. Jahrhundert haben inzwischen 150 Jahre wissenschaftlichen Denkens widerlegt und eine neue Geschichte über dich und mich geschrieben. Und diese Geschichte ist in Kern das Thema dieses Kurses. Ich gebe dir ein Beispiel warum das wichtig ist und welche Rolle das in meinem Leben gespielt hat. Mein Vorgesetzter sagte mir, du kannst nicht zwei Meistern zugleich dienen. Du kannst nicht in der Wissenschaft und der Spiritualität dienen, du musst dich entscheiden. Das war eine schwierige Entscheidung für mich, da ich hart gearbeitet hatte, um die Sicherheit zu haben, die ich da hatte. Entscheidung zwischen meinem Herzen und der Sicherheit. Ich fuhr in die Natur. Als die Sonne über die Horizontlinie stieg, geschah etwas. Es stieg ein Gefühl in mir auf. Es war mit einem Mal alles offen zwischen meinem Herzen und meinem Verstand und plötzlich wusste ich, dass ich durch diese Öffnung eine Möglichkeit bekam, die Antwort auf jedwede Frage zu erhalten, ich nur stellen konnte.

Ich schloss meine Augen und sagte mir, wenn ich diese Welt in diesem Augenblick verlassen würde, und an dem Ort nie mehr zurückkehren könnte, diese Menschen und Erfahrungen meines Lebens nicht mehr aufsuchen könnte, wenn ich diese Welt verlassen würde und auf alles zurücksehe, was ich in meinem Leben getan habe, und ich nie mehr zurückkehren könnte, würde ich mein Leben als rund ansehen? Wäre es vollständig? Und bevor ich die Frage in meinen Gedanken ausformuliert hatte, spürte ich in meinem Körper und in meinem Herzen, dass die Antwort NEIN sein würde. Nein, ein schreiendes Nein, es würde sich nicht vollständig anfühlen. Und meine nächste Frage war dann, was wäre dafür nötig? Damit ich ja sagen würde. Was bräuchte es dafür? Damit ich sagen könnte, ja mein Leben fühlt sich vollständig an. Der Grund, dass ich diese Frage stelle ist, dass mir eine Wahl gestellt wurde. Ich musste mich entscheiden, entweder die Wissenschaft in ihrer Reinheit zu respektieren oder meinem Herzen zu folgen und spirituellen Traditionen zu entdecken. Die Antwort auf, was bräuchte es dafür, wurde zu meinem Maßstab, in dem ich jede Entscheidung und jede Gelegenheit, vermass, die sich mir von diesem Moment an stellte. Bis zu dem Moment, an dem ich zu dir spreche. Weshalb erzähle ich dir das. Die Intuition, die ich in dem Augenblick spürte, die mich dazu befähigte, weise eine Wahl für mein Leben zu treffen, die auf etwas basierte, von dem ich wusste, dass es für mich richtig war und nicht was mir andere sagten. Das war das Ergebnis eines Intuitiven Erlebnisses. Dennoch geschah es als Folge der Schönheit des Sonnenuntergangs und der Umgebung und es geschah spontan. Und meine Frage lautete, wie kann ich diese Erfahrung haben, wenn ich sie brauche und sie will. Was wenn die Sonne nicht da ist? Wie führen wir diese tiefen Intuitionszustände auf Bedarf herbei? Absichtlich, von uns aus, ohne dass die Welt sie uns auslösen müsste? Und die Antwort auf diese Frage findet sich in den neuen Entdeckungen, die 150 Jahre wissenschaftlichen Denkens über dich und mich über den Haufen geworfen haben, denn die Wahrheit ist, dass du und ich auf genau solche Erfahrungen gepolt sind. Und auf alles, was das miteinschließt. Die kurze Antwort, die ich dir geben kann, lautet, du bist überhaupt nicht das, was man dir gesagt hat, und weitaus mehr, als du dir je vorstellen könntest. Ich werde dir Details verraten, was ich in den Klöstern entdeckt habe, was uns die wissenschaftlichen Erkenntnisse sagen, und was diese Details mir und dir sagen, ist, dass wir buchstäblich gepolt sind, auf diese außergewöhnlichen Erfahrungen. Wir sind quasi Design Menschen. Und in dem Ausmaß, in dem wir das in unserem Alltag erkennen, werden wir bessere Menschen und schaffen eine bessere Welt.

Teil 2 ...



Zweiter Teil

Wenn die Wissenschaft versucht die Frage zu beantworten, wer bin ich oder wer sind wir, dann sagen Wissenschaftler, dass sie zur Beantwortung dieser Frage, zunächst sechs Nebenfragen beantworten müssen. Man nennt sie die sechs ewigen Fragen des Lebens. Man nennt sie ewig, weil es Fragen sind, die von jeder Zivilisation, zu jeder Zeit, da es Aufzeichnungen gibt, gestellt wurden, wenn es um diese Themen ging. Sechs untergeordnete Fragen, und die Wissenschaft sagt, wenn wir diese Fragen beantworten, können wir die große Frage, wer wir sind, beantworten.

Wer bin ich als Individuum, wer sind wir als Kollektiv? Ich möchte dich bitten, auf Whiteboard deiner Gedanken, eine Pyramide vorzustellen, eine umgekehrte Pyramide. Die Spitze ist dabei an Boden. Das ist der Punkt wo wir anfangen. Und zwar mit der grundlegendsten dieser sechs Fragen. Und dann werde ich rasch auf folgende Fragen eingehen, während wir nach oben vordringen. Die erste Frage am Boden der Pyramide lautet, was ist der Ursprung des Lebens? Woher kommt das Leben? Die zweite Frage lautet, was ist der Ursprung des menschlichen Lebens? Denn vielleicht stammt das menschliche Leben nicht daher, wo das andere Leben herkommt. Das ist eine interessante Frage, über die wir in ein paar Minuten sprechen. Die dritte Frage, was ist unsere Beziehung zu unserem Körper? Sind wir getrennt von unserem Körper? Sind wir machtlos, wenn es um Beeinflussung oder Heilung unserer Körper geht? Oder geschieht da noch etwas anderes? Die nächste Frage lautet, wie ist unser Verhältnis zu der Welt außerhalb unserer Körper? Sehr verwandt zu der vorherigen Frage. Aber es geht um uns und unsere Beziehung zu der äußeren Welt. Sind wir irgendwie mit dieser Welt verbunden? Oder getrennt davon und machtlos, die Bedingungen unseren Lebens zu beeinflussen? Geschehen Dinge ohne Grund? Die nächste Frage, was ist unser Verhältnis zur Vergangenheit? Haben wir eine lineare Beziehung zur Zivilisation? Ist es also nun einmal vorgekommen? Hat die Zivilisation vor 5000 Jahren begonnen, wie es uns in den letzten 150 Jahren beigebracht wurde? Gab es einen linearen Fortschritt zu den Gipfeln des Fortschritts, die wir heute sehen?

Ist das wirklich alles, worum es bei Zivilisation geht oder ist da noch mehr? Die nächste Frage, die letzte Frage, was ist unsere Beziehung zur Natur? Was ist das grundlegende Gesetz der Natur? Nun, dies sind die Fragen, die die Wissenschaft verwendet, um die Frage zu beantworten, wer bin ich. Wenn du wie ich, dies trifft die sicher für die meisten zu, in den letzten 150 Jahren in den Westen ausgebildet wurdest, wurde uns eine wissenschaftliche Narration eingetrichtert, eine Narration von Trennung, Wettbewerb und Konflikt. Am Boden der Pyramide besagt diese Narration, dass der Ursprung des Lebens ein völliger Zufall war. Wir wissen nun, dass die Fakten dies nicht mehr unterstützen. Die Ursprünge menschlichen Lebens. Uns wurde gesagt, dass auch das ein völliger Zufall war. Das hat man versucht, mit der Evolutionstheorie zu erklären. Und heute will ich zeigen, dass die Evolutionstheorie in Bezug auf Menschen nicht mehr stützt. Ich möchte hier klar ausdrücken, die Evolution ist ein Fakt, als Geologe kann ich das für einige Formen nachvollziehen. In Bezug auf Menschen versagt die Theorie. Wir werden in paar Minuten dies etwas genauer ansehen. Die nächste Frage, was ist unser Verhältnis zu unserem Körper? Uns wurde beigebracht, dass wir von unserem Körper getrennt sind. Dass wir im Grunde machtlos sind, wenn es um Heilung und die Beeinflussung dessen angeht, was in unserem Körper geschieht. Die nächste Frage wie ist unsere Beziehung zu der uns umgebenden Welt? Uns wurde beigebracht, dass wir von der Welt getrennt und machtlos sind, in Bezug auf die Beeinflussung der Ereignisse in unserem Leben und in uns umgebenden der Welt. Nächste Frage, was wurde uns die letzten 150 Jahre beigebracht? Dass die Zivilisation linear verläuft, dass sie nur einmal vor 5000 bis 5500 Jahren entstanden ist. Zur Zeit der alten Sumerer. Und dass es einen linearen Fortschritt gibt. So wurde es uns beigebracht. Eine Entwicklung durch die Zeit hin zur Vollkommenheit der Gegenwart. Die letzte Frage, 1859 veröffentlichte Charles Darwin ein Buch, Der Ursprung der Arten. In diesem Buch definierte er das, wovon wir annehmen, dass es das fundamentale Naturgesetz sei. Und das Gesetz, dass die Stärksten überleben. Das sind Darwins eigene Worte. Das Überleben der Stärkeren. Dass Natur auf dem Modell von Wettbewerb und Konflikt beruht. Wenn du dir das vor deinem geistigen Auge in der Pyramide vorstellen kannst, dann haben wir auf der linken Seite ganz oben an die Pyramide, falsche wissenschaftliche Annahmen. Und dann streiche all die Dinge durch, die ich gerade erwähnt habe. Denn es ist nun von Experten überprüfte Wissenschaft, nicht meine Theorie oder Meinung, es ist keine Hypothese von mir. Von Wissenschaftler gegengeprüfte Wissenschaft hat inzwischen jede einzelne der Ideen, dieser Überzeugungen, die uns beigebracht wurden widerlegt. Die Sache ist aber die, es gibt eine Zögerlichkeit und in vielen Fällen Widerstand, in den Mainstreammedien die neuen Erkenntnisse zu verbreiten. Das Gleiche gilt für den Unterricht und veröffentlichte Lehrbücher. In den Fernseh Dokumentationen. Wir krallen uns, vielleicht nicht du und ich, aber Akademiker an die alte Narration. Neue Erkenntnisse haben jede einzelne dieser Ideen widerlegt. Ich zeige sie dir gleich. Wenn du vor deinem geistigen Auge ganz unten an der umgekehrten Pyramide, an den Ursprung des Lebens denkst, wissen wir, dass es kein Zufall war. Der Ursprung des menschlichen Lebens ist definitiv kein Zufall.

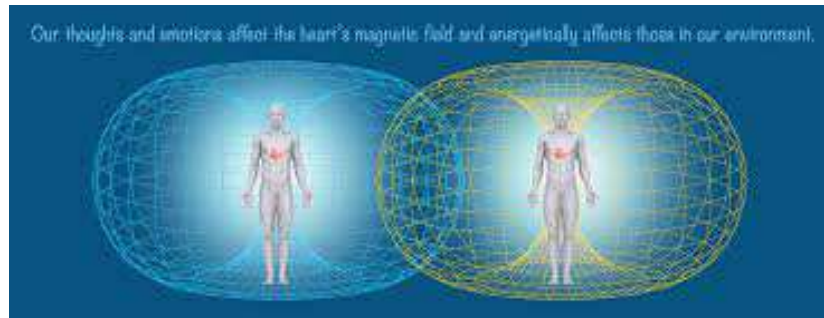
Die DANN zeigt uns das. Bei unserer Beziehung zu unserem Körper wissen wir, dass wir eine sehr enge Beziehung zu unserem Körper haben. Gedanken, Gefühle, Emotionen. Überzeugungen lösen in unserem Herzen und unseren Gehirn biochemische Reaktionen aus, die in unserem Körper ausgeschüttet werden und die Emotionen basieren auf der Art, wie wir fühlen in unserer Wahrnehmung, in unserer Reaktionen auf das, was in unserem Leben und unserer Welt geschieht. Die nächste Frage, unsere Beziehung zur Welt über unseren Körper hinaus. Wir wissen jetzt, dass wir eine enge Verbindung zu der Welt außerhalb unseres Körpers haben. Die Wissenschaft bestätigt das. Ich kann dir sagen, dass es keine offene Frage in der Wissenschaft mehr ist, ob wir miteinander und mit allen Dingen verbunden sind. Die Quantenphysik hat uns bestätigt, dass diese Verbindung besteht. Die Frage ist, wie tief diese Verbindung geht. Wie viel Einfluss haben wir wirklich? Wenn es um uns und unsere Beziehung zur uns umgebenden Welt geht. Das sind die Dinge, die wir in dieser Serie behandeln. Und die Frage nach der Zivilisation, Ist die linear? Nein, die neuen Erkenntnisse zeigen uns, dass Zivilisation zyklisch ist. Wir leben in dem jüngsten 5000-Jahres. Zyklus der vor 5500 Jahren bei den Sumerern begann. Doch die archäologischen Hinweise, von Wissenschaftlern überprüfte Hinweise, die also von der Wissenschaft anerkannt sind, sagen uns nun, dass es davor einen anderen Zyklus gab. Ein weiterer 5000-Jahres-Zyklus. Und vermutlich gab es bereits einen, der davor lag und die zeitliche Lokalisierung für den Beginn technologisch fortschrittlicher Zivilisationen in die letzten Eiszeit und weiter zurück. Wir sprechen also darüber, dass es 12 bis 15 Tausend Jahre her ist, dass diese technologisch fortschrittlichen Zivilisationen existiert haben. Die letzte unserer Fragen, und das ist sehr eindrucksvoll. Was ist das grundlegende Naturgesetz? Uns wurde beigebracht, dass das grundlegende Naturgesetz von Wettbewerb und Konflikt sei. Die beste Wissenschaft des 20. und jetzt 21. Jahrhunderts sagt uns, dass Wettbewerb zwar auftritt und wir können das gewiss beobachten, dass die Natur aber auf Kooperation und auf das beruht, was Biologen „gegenseitige Hilfe“ nennen. Und der Grad, zu dem wir Wettbewerb und Konflikt wirklich sehen, zeigt uns wie weit wir von der natürlichen Ordnung abgekommen sind. Von der tiefsten Wahrheit der Natur. Wenn wir also all diese Dinge zusammennehmen, wird diese Pyramide zu einer Wahrnehmungslinse, durch die wir die Frage beantworten können, wer bin ich. Und wenn wir damit beginnen, uns als verbundenen wahrnehmen, miteinander verbunden, mit unserem Körper verbunden, mit der Welt verbunden, in einer Welt der Kooperation, in einer Zivilisation lebend, die zyklisch ist und eine Geschichte hat, von der wir lernen können, dann ändert das alles. ALLES. Beispielsweise... lasst mich kurz eines dieser Themen genauer anschauen, von dem ich glaube, dass es sehr mächtig ist und einen großen Unterschied in deinen und meinen Leben machen wird. Es ist diese Vorstellung der Evolution und vom Ursprung des Menschen. Uns wurde seit 1859 beigebracht, seit der Veröffentlichung von Darwins Ursprung des Arten, dass wir das Ergebnis eines langen evolutionären Prozesses sind, der durch Mutation zustande kam, zufällige Mutationen. Wenn die Mutationen hilfreich sind, behalten wir sie und wenn nicht verwerfen wir sie. Wissenschaftliche Erkenntnisse stützen diese Idee nicht mehr. Die DANN stützt das nicht. Ich komme sofort zum Punkt.

Menschen, moderne Menschen, wir sind auf der Erde aufgetaucht. Das war vor 200 000 Jahren. Wir wissen nicht, wie oder wo oder warum wir entstanden sind. Es scheint keinen evolutionären Pfad zu unserem Auftauchen zu geben. Wir kamen intakt mit all dem, was wir heute haben. Wir kamen plötzlich, mit 50% größerem Gehirn als der nächstverwandte Primat. Mit einem fortgeschrittenen Nervensystem, Fähigkeit zur Sprache. Mit fortgeschrittenen Flächigkeit, die Welt digital zu betreten. Opponierbare Daumen und Finger. Und der Hauptpunkt, wir kamen mit Zugang, mit Zugang zu einem erweiterten neuronalen Netzwerk. Eine Fähigkeit, über die keine andere Lebensform verfügt. Was bedeutet das? Was heißt das für dich und mich? Darum geht es hier. Ein erweitertes neuronales Netzwerk. 1991 haben Wissenschaftler in menschlichen Herzen 40 000 spezialisierte Zellen gefunden, die heißen sensorische Neuriten. Es sind spezialisierte Zellen, die im Grunde Gehirn ähnliche Zellen sind. Sie sind aber nicht im Gehirn in unserem Kopf. Und die Konzentration ist so hoch, dass man die das kleine Gehirn im Herzen nennt. Das ist wichtig, denn diese Neuriten, die erst 1991 entdeckt wurden, es wurde erst 1994 veröffentlicht, so jung ist diese Entdeckung. Diese spezialisierten Zellen denken unabhängig von den Neuronen in unserem Gehirn. Diese spezialisierten Zellen in unserem Herzen haben ein vom Gehirn in unserem Kopf unabhängiges Gedächtnis. Sie lernen unabhängig vom Gehirn in unserem Kopf. Wir haben also alle gelernt, mit unserem kranialen Gehirn zu denken, zu fühlen und zu erinnern. Dich was ist mit unserem Herzen? Weißt du, wie du die Sprache deines Herzens benutzt? So dass du die Weisheit deines Herzens anzapfen kannst? Die Intuition deines Herzens. Kennst du diese Sprache? Hier kommt die Schönheit dieser Entdeckungen zusammen. Denn ich habe in der Schule gelernt, dass das Gehirn das Zentralorgan des Körpers sei. Und ich nehme an, du auch. Und das Gehirn ist sicher sehr wichtig. Inzwischen wissen wir aber, dass das Gehirn vielen Anweisungen die ihm sagen, was es zu tun hat, vom Herzen erhält. Das Herz sendet also Signale ans Gehirn, und das Gehirn reagiert auf diese Signale. Und hier wird es interessant. Denn wir wissen jetzt, dass wir mit dem Gehirn funktionieren, dass wir nur mit unserem Gehirn denken und erinnern können. Es gibt Kulturen und Traditionen, die das genaue Gegenteil gelernt haben. Vom Zeitpunkt ihrer Geburt an denken, lernen und interpretieren sie ihre Außenwelt mit ihrem Herzen. Als Kind. Und erst dann beginnen sie die Welt mit ihrem Gehirn zu interpretieren. Wir können von beiden Welten profitieren. Wir können unser Herz und unser Gehirn harmonisieren. Wir könne das Nervensystem in Herz und Gehirn aufeinander abstimmen. Wir können die sensorischen Neuriten im Herzen mit den Neuronen in unserem Gehirn abstimmen. Wir sprechen also über zwei Organe, dass das klar ist. Zwei Organe, ein mächtiges neuronales Netzwerk. Und wenn wir das machen, wenn wir Herz und Gehirn aufeinander abstimmen, erhalten wir ein mächtiges neuronales Netzwerk. Wir öffnen damit die Tür zu den außergewöhnlichen Erfahrungen, über die wir Texten von Mönchen, Nonnen, Äbten und Schamanen in der alten indigenen Tradition gelesen haben. Erfahrungen, die oftmals als mystisch angesehen wurden, die nur von besonderen Menschen mit speziellen Kräften erfahren werden konnten. Jetzt wissen wir, dass das nicht stimmt. Vor 200 000 Jahren kamen wir auf diese Welt. Da hatten wir bereits die vollständige Vernetzung für diese Fähigkeiten.

Die haben sich nicht langsam über einen langen Zeitraum entwickelt, wie in einem evolutionären Vorgang. Das bedeutet, dass wir vernetzt sind, wir sind dafür geschaffen, diese Erfahrungen zu erleben und sie in unserem Alltag zu nutzen. Was ich in dem Rest der und zur Verfügung stehenden Zeit tun will, ist, dass wir eine Erfahrung machen. Eine Erfahrung. Wie wir zum Anfang kommen, zur Tür zu allen diesen außergewöhnlichen Fähigkeiten, tiefe Intuitionszustände, Zugang zum Unterbewusstsein, Vorausahnung, all diese Erfahrungen sind das Resultat unserer Fähigkeit, uns in unser Herz zu begeben. Das sollte nicht überraschen, da dort die sensorischen Neuriten sind. Wenn ich dich also bitte, in dein Herz zu ziehen, weißt du denn, was zu tun ist? Weißt du, wie man das macht? Ich hatte schon Leute, die sagten, aber natürlich weiß ich das. Wenn man sie aber in Labor untersucht, findet man heraus, dass wir im Westen als Bevölkerung so stark konditioniert sind, dass wir so konditioniert sind, in unserem Gehirn zu leben, dass wir, wenn wir in unser Herz einziehen sollen, wir in unserem Gehirn bleiben und darüber nachdenken, wie es wäre, im Herzen zu sein. Wir sind aber immer noch in unserem Gehirn. Für mich ist das der Vorteil, die eigentliche Kraft, die darin liegt, Zeit mir unserem indigenen Familien zu verbringen, mit unseren Brüdern und Schwerstern in den Klöstern, im Dschungel von Yucatan und in den Bergen der Anden. Da sie die gleichen Fragen haben und den gleichen Prozess durchlaufen, wie wir, wenn wir Zugang zu unserem Herzen suche. Sie mussten das lernen, und während das durch Texte und Bücher geht, ist nichts damit vergleichbar, mit einem Mönch, einer Nonne oder einem Schamanen zusammensitzen. In Ihrem Kloster, in ihrem Land, an ihrer heiligen Stätte. Und ihnen direkt in die Augen zu sehen und zu fragen, wie macht ihr das. Wie gehst du in dein Herz? Machen wir also Folgendes. Nehmen wir diese Gelegenheit gemeinsam wahr. In diesem intimen Moment. Wir machen den ersten Schritt. In einem Prozess, der die Tür öffnet zu diesen großartigen, mächtigen, außergewöhnlichen, mystischen Erfahrungen. Ziehen wir also in unser Herz. Ich möchte dich zunächst bitten, einfach deine Augen zu schließen. So dass du deine Aufmerksamkeit von der äußeren Welt in deine innere Welt richtest. Das sendet ein mächtiges Signal an deinen Körper. Das ist der erste Schritt. Ein sehr mächtiges Signal. Du richtest deine Aufmerksamkeit neu aus, fokussierst dich nach innen. Ich bitte dich, diesen Fokus von deinem Verstand in dein Herz zu verlagern. Deshalb ist die indigene Perspektive so mächtig. Denn, was unsere indigene Familie sagt, ist dass wenn wir die Mitte unseres Herzens sanft berühren, auf eine Weise, die angenehm für uns ist, ob nun mit offener Hand wie in Nahen Osten oder auch in Dschungel Yucatans, wo sich die Menschen so begrüßen. Bei den Buddhisten wird ein Mudra geschaffen. Zusammengelegte Hände. Man nennt es das Mudra-Gebet. Und die berühren so wirklich die Mitte ihres Herzens. Viele nehmen auch einfach nur einen Finger und berühren die Mitte Ihres Herzens. Der Schlüssel, der Grund dafür, wo immer dein Körper eine Berührung spürt, richtet er seine Aufmerksamkeit automatisch hin. Deine Aufmerksamkeit richtet sich auf den Ort der Berührung. Wenn du also die Mitte deines Herzens, dein Sternum, berührst, bewegt sich deine Aufmerksamkeit direkt hier hin zu deinem Herzen. Das ist der Schlüssel, den man in den indigen Gemeinschaften findet, um den Prozess zu beginnen, in unser Herz einzuziehen.

Sobald wir also in unserem Herzen sind, genau hier... müssen wir etwas langsamer als normal atmen. Was immer dir angenehm ist. Vielleicht 5 Sekunden einatmen, 5 Sekunden ausatmen. Diese einfache Prozedur sendet ein sehr mächtiges zweites Signal an deinen Körper. Wenn du verlangsamt deine Atmung nur dann auf 5 Sekunden einatmen und 5 Sekunden ausatmen, wenn du dich sicher fühlst. Wenn du das Gefühl hast, an einem sicheren Ort zu sein. Dieses sichere Signal, das du in deinem Herzen entstehen lässt, durchdringt deinen Körper, es verändert deine Körperchemie. Wir werden noch mehr darüber sprechen. Doch im Moment haben wir Folgendes gemacht: Wir haben unsere Aufmerksamkeit von unserem Kopf auf unser Herz verlagert. Und wir atmen etwas langsamer, als würde die Atmung von unserem Herzen ausgehen. Ich gebe dir einen Moment das zu tun und werde das Gleiche tun. Wenn du jetzt diesen Zustand erreicht hast, ist das der Anfang. Es gibt weitere Schritte. Das ist der Anfang. Wenn wir nicht in unser Herz kommen, haben die anderen Schritte nicht den gleichen Effekt. Sobald wir in unserem Herzen sind...
erinnerst du dich an die Neuriten in unserem Herzen, von denen ich gesprochen habe? Sie denken, fühlen und erinnern sich unabhängig. Ich möchte dich bitten, deinem Herzen eine Frage zu stellen. Irgendeine Frage. Etwas, das du immer schon wissen wolltest. Und wann immer du jemanden fragst, kriegst du eine andere Antwort. So dass du nicht weißt, was richtig und was falsch ist und du fühlst dich in tausend Richtungen gezogen. So wie ich, als ich darüber nachdachte, die Wirtschaftswelt zu verlassen. Als ich nicht wusste, was das Richtige für mich war. Als ich auf dem Berg Sinai in meinem Herzen war, ist genau das für mich geschehen. Du hast also jetzt diese Gelegenheit, dein Herz weiß, du bist dort, in deinem Herzen, du hast Zugang zu 40 000 sensorischen Neuriten, die unabhängig von jenen im Gehirn denken, fühlen und erinnern. Stell deinem Herzen eine Frage. Die Antwort braucht nicht lange. Denn dein Herz erzählt dir keine Geschichte. Das Herz antwortet in kurzen, präzisen Aussagen, die keinerlei Urteil oder Angst enthalten und für dich wichtig sind. Und ich frage dich, wie hat sich das angefühlt? Als du deine Aufmerksamkeit in dein Herz gezogen und anders geatmet und deine Augen geschlossen hast? Was war da anders? Im Vergleich zu deinem Alltag? Das wird im weiteren Verlauf der Schulung wichtig sein. Weil es die Tür, das Tor zu diesen außergewöhnlichen Möglichkeiten öffnet. Diese indigene, uralten kostbare Weisheit, diese tiefe Einsicht zu erfahren. Wenn wir uns den tieferen Aspekten widmen, was passiert als Nächstes? Wie kommen wir von unserem Herzen zur Öffnung der Tür zu den tieferen Bereichen der Intuition? Was bedeutet das für unser alltägliches Leben? Wir stoßen zu der nächsten Ebene vor.

Wusstest du, dass du neben deinem Gehirn ein weiteres kraftvolles neuronales Netzwerk in deinem Körper trägst? Es ist dein Herz!
Wie wäre dein Leben, wenn jede Entscheidung, die du triffst, nicht nur von deinem denkenden Gehirn abstammen würde, sondern genauso deinem Herzen?



Wenn du die Beziehung zwischen deinem Herzen und deinem Gehirn bewusst gestaltest, kannst du damit deine Körperchemie und damit deine Gesundheit, dein biologisches Alter, dein Energielevel und mehr beeinflussen.

Teil 3

Wir haben damit begonnen, eine sehr mächtige Frage zu stellen, die alle Facetten unseres Lebens berührt, und zwar immer, zu jedem Zeitpunkt täglich. Eine simple Frage. Wer bin ich? Wir beginnen zu verstehen, dass die Art wie wir diese Frage beantworten, auf 150 Jahren wissenschaftlichen Denkens beruht, das nun durch neue Entdeckungen widerlegt wurde. Und durch diese Entdeckungen können wir uns mit dir mit mir und der menschlichen Evolution beschäftigen, und damit, wie die neuen Entdeckungen die Ideen der Evolution nicht mehr stützen. Unterm Strich sind wir aufgetaucht, wir moderne Menschen, sind auf dieser Erde vor etwa 200 000 Jahren aufgetaucht. Wir wissen nicht genau, woher wir gekommen sind. Wir wissen, dass wir keinen klaren evolutionären Pfad haben, der zu uns geführt hätte. Und wichtig daran ist, dass wir damals schon mit all den fortgeschrittenen Fähigkeiten auftauchten, die wir nun heute für uns nutzen können. Die waren alle schon völlig entwickelt. Sie haben sich nicht über einen langen Zeitraum entwickelt. Das fortgeschrittene Nervensystem, das fortgeschrittene Gehirn, unsere Fähigkeit, unser Nervensystem auf präzise Weise einzustellen, alles das scheinen Fähigkeiten, mit denen wir von Anfang an ausgestattet waren. Mit anderen Worten, wir sind darauf gepolt, wir sind dafür geschaffen, Erfahrungen zu haben, die durch das fortgeschrittene Nervensystem möglich werden. Im speziellen durch die 40 000 spezialisierten Zellen im menschlichen Herzen, die sensorischen Neuriten heißen. Dies sind hirnhähnliche Zellen in unserem Herzen. Sie denken, sie erinnern sich, sie fühlen, unabhängig vom Gehirn in unserem Kopf. Wir können sie so unabhängig betreten, oder wir stimmen sie aufeinander ab, wir führen unser Herz und unser Gehirn zusammen. Wir können diese beiden mächtigen neuronalen Netzwerke zusammenführen. Und uns die außergewöhnlichen Erfahrungen zu verschaffen, die bisher mystisch waren für Menschen in der Vergangenheit. Vorbehalten für jene, die lange Zeit dafür trainiert haben, die in Klöstern gelebt haben, und für die indigenen Menschen überall auf der Welt. Wir haben zuletzt mir einer Erfahrung aufgehört, wie es sein könnte, wenn wir den Zugang bekommen, zu jenem erweiterten neuronalen Netzwerk. Wir haben die Erfahrung gemacht, unsere Aufmerksamkeit von unserem Gehirn auf unser Herz zu verlagern. Und bevor wir weitermachen, möchte ich erklären,

weshalb das so wichtig ist. Wir leben in einer Welt aus magnetischen und elektrischen Feldern. Das ist wissenschaftlicher Fakt. Und das eine Organ in unserem Körper, das das stärkste elektrisch und das stärkste magnetische Feld hat, ist nicht das Gehirn, es ist das Herz. Das erste Organ, das sich in deinem Körper in der Gebärmutter deiner Mutter bildet, ist das Herz. Und das überrascht mich nicht, seit ich die Interaktionen verstehe, die zwischen unseren Körpern und diesen Energiefeldern entstehen. Dass wir das Organ benötigen, das dafür geschaffen wurde, mit der Materie aus der diese Welt gemacht wurde, zu interagieren. Wir brachen dieses Organ zuerst in unserem Leben und wir benutzen es unser ganzes Leben hindurch. Auf sehr präzise Weise. Und wenn wir uns entschließen, es zu der nächsten Ebene zu führen, können wir diese Fähigkeiten selbst verbessern, einstellen und verfeinern. So dass wir die außergewöhnlichen Fähigkeiten wie tiefe Intuition, selbstbestimmtes Heilen, ein mächtiges Immunsystem, Super-Lernen, außergewöhnliche Lernfähigkeiten, die Möglichkeit Anti-Aging-Hormone auszulösen, die bereits in unserem Körper sind und warten, ausgelöst zu werden. All diese Fähigkeiten, so unterschiedlich sie auch wirken mögen...Direkter Zugang zu unserem Unterbewusstsein. So unterschiedlich sie auch sein mögen, sie stammen alle von unserer Fähigkeit, Herz und Gehirn aufeinander abzustimmen. Den ersten Schritt haben wir bereits unternommen. Wir haben unsere Aufmerksamkeit von unserem Verstand auf unser Herz umgelenkt. Und wir haben unserem Herzen eine Frage gestellt, so dass sie sensorischen Neuriten diese Frage für uns beantworten können. Nun im nächsten Schritt holen wir es nun auf die nächste Ebene. Wenn wir erstmal in unserem Herzen sind, wie stimmen wir Herz und Gehirn, unsere Herzen und unsere Gehirne aufeinander ab. Zu jedem Zeitpunkt gibt es Tag für Tag ein Gespräch zwischen Herz und Gehirn, es passiert genau jetzt, dein Herz sendet Informationen an dein Gehirn, Viele Informationen. Und dein Gehirn antwortet und sendet ebenfalls Informationen an dein Herz. Allerdings in geringerem Ausmaß. Das Gehirn kommuniziert weniger mit dem Herz als das Herz mit dem Gehirn. Es passiert also täglich und jederzeit. Und hier nun meine Frage, weißt du, was dein Herz deinem Gehirn sagt? Weißt du, was Dein Herz deinem Gehirn gerade sagt? Das Institute of Heart Math, ein fortschrittliches Forschungsinstitut im Norden Kaliforniens, dort wird auf nicht-traditionelle Weise an grundlegenden Forschungen zum Verständnis über das menschliche Herz gearbeitet, die machen Dinge, die an Universitäten normalerweise nicht gemacht werden. Deren Forschungen öffnen Türen, sie helfen uns diese Kommunikation zu verstehen und wie wir sie in unserem Leben nutzen können. Eines der Dinge, die wir beispielsweise sehen können, ist, dass die Kommunikation zwischen unserem Herzen und unserem Gehirn, wenn wir Gefühle wie Frustration empfinden oder Wut oder Hass oder Eifersucht oder Zorn, Gefühle, die man normalerweise als negative Erfahrungen bezeichnen würde als Signal stattfindet, das wir an unser Gehirn senden. Es sieht aus wie eine zackige Linie, wie ein schlechter Tag an der Börse. Und wenn unser Gehirn dieses Signal erhält, dann schüttet es die dazu passende Chemie aus. Ein zackiges, chaotisches Signal setzt also Stresshormone frei. Hohe Werte an Adrenalin und Cortisol. Was gut ist, wenn es kurzfristig geschieht, wenn wir schnell reagieren müssen. Beispielsweise bei Gefahr von außen.

Da brauchen wir die. Man will aber nicht sein Leben lang so leben, Tag ein, Tag aus mit diesen Stresshormonen. Und der Grund dafür ist, denn wenn wir Stresshormone ausschütten, trifft unser Körper eine Entscheidung. Er sagt sich, wenn etwas wichtig genug ist, dass solche Stresshormone auftauchen, dann braucht es gerade nicht so dringend ein starkes Immunsystem Balanced – stressed. Es braucht dann keine Anti-Aging-Hormone. Wir verwenden also weniger Energie darauf und mehr auf das, was den Stress verursacht. Du siehst also, dass das kurzfristig eine gute Sache ist, man will aber nicht sein ganzes Leben so verbringen. Vielleicht kennst du so Leute auf der Arbeit, in der Familie. Ich habe gewiss mit solchen Leuten gearbeitet. Das sind die Menschen, die am empfindlichsten auf die Schwierigkeiten des Lebens reagieren. Wenn es eine Grippe gibt, sind sie die ersten, die sie kriegen.

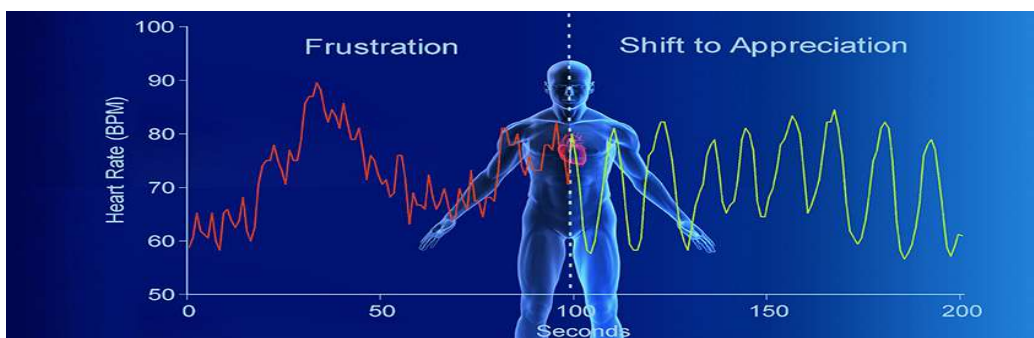
Sie sehen älter aus als sie sind, da sie den Stress ertragen. Wenn wir das Signal zwischen unserem Herzen und unserem Gehirn also ändern, zu einem gleichmäßigen, kohärenten Rhythmus, dann verändert sich die Chemie. Wenn wie in diesem Rhythmus wechseln, sagt unser Körper, ahhh wir brauchen nicht mehr so viele Stresshormone, wir können damit aufhören, so viel Adrenalin und Cortisol zu produzieren. Produzieren wir wieder Anti-Aging-Hormone, machen wir viele davon, damit die Person jung und gesund und energetisch ist. Lass uns das Immunsystem stärken, so dass diese Person sich mit seinen Kinder, in Kindergärten und mit anderen Menschen, am Flughäfen in Schulen, am Arbeitsplatz und im Einkaufszentrum frei bewegen kann, weil das Immunsystem so stark ist, dass sie nicht so anfällig gegenüber den Bakterien ist, die man an solchen öffentlichen Orten findet. Die Frage lautet also, wie erreichen wir das? Wie wechselt man vom gezackten, inkohärenten Signal zu einem gleichmäßigen, kohärenten Signal? Und hier wird es interessant, denn es geht um die Emotion, die du auswählst und in deinem Herzen herstellst. Du wählst das Gefühl aus, und dein Körper antwortet mit der entsprechenden Chemie dieser Emotion. Was sagt uns das also im Hinblick auf die neuen Erkenntnisse? Wenn wir damit beginnen, den Prozess, die Technik anzuwenden, unsere Aufmerksamkeit von unserem Gehirn auf unser Herz umzulenken, das ist das, der erste Schritt dazu, die beiden mächtigen neuronalen Netzwerke aufeinander abzustimmen. Für den zweiten Schritt, den ich dir nun präsentieren möchte, müssen wir zuerst einen Schritt zurückgehen und das wieder erleben, was wir in letzter Lektion erlebt haben. Ein bisschen schneller diesmal, ich werde nicht so ins Detail gehen. Aber es ist der erste Schritt im Prozess, der es uns erlaubt, das zu tun. Ich möchte dich also erneut bitten, die Augen zu schließen, so dass du deine Aufmerksamkeit nach innen richtest und die Ablenkungen der äußeren Welt ausschließen kannst. Das ist ein mächtiges Signal, das du deinem Körper sendest. Das ist das Erste, du lenkst deine Aufmerksamkeit nach innen. Der zweite Schritt ist, deine Aufmerksamkeit von deinem Kopf in dein Herz umzulenken. Und wie wir in der letzten Folge erfahren haben, ist eine der Möglichkeiten, dies zu tun, einfach die Mitte deines Herzens zu berühren. Auf eine Weise, die dir angenehm ist, ein Finger, zwei Finger, eine offene Hand oder, wenn du das bevorzugst, wie im Kloster auf buddhistische Weise. Dabei geht es nicht um Religion, es ist eine mächtige, interne Technologie, die uns bereits seit über 200 000 Jahren zur Verfügung steht,

die wir erst jetzt beginne, für unseren Alltag in der modernen Welt neu zu erwecken. Wenn du also das Zentrum deines Herzens auf eine Weise berührst, die dir angenehm ist, der Grund, weshalb du das machst, ist, dass deine Aufmerksamkeit immer dahin geht, wo sie die Berührung spürt. Wenn ich meinen Arm berühre, geht meine Aufmerksamkeit dort hin. Wenn ich mein Knie berühre, dann zum Knie. Ich berühre also mein Herz. Jetzt geht die Aufmerksamkeit also zu meinem Herz. Ich bitte dich nun, etwas langsamer zu atmen, so als atmest du von deinem Herzen aus. Vielleicht 5 Sekunden einatmen, 5 Sekunden ausatmen. Was immer dir angenehm ist. Das sendet ein mächtiges zweites Signal. Du sagst deinem Körper, dass du dich an einem Ort und zu einer Zeit befindest, die sicher sind. Denn das ist der einzige Moment, an dem du langsamer atmen würdest. Das und die langsamere Atmung sendet das Signal an den Körper, dass es in Ordnung ist, das zu tun. Wir brauchen kein Stressgefühl, keinen Fluchtinstinkt. Der nächste Schritt ist es, der die Kommunikation zwischen Herz und Gehirn herstellt. Zu jedem Zeitpunkt, an jedem Tag findet diese Kommunikation zwischen Gehirn und Herz statt. Jetzt übernehmen wir die Kontrolle über diese Kommunikation. Wir legen fest, was das Herz unserem Gehirn sagt. Und wir machen das, indem wir ein Gefühl haben. Ein sehr spezielles Gefühl. Ich bitte dich also, dass du, so gut du kannst, in deinem Herz Gefühle wie Anerkennung zu spüren, Anerkennung für irgendwas oder irgendwen. Dankbarkeit für irgendwas oder irgendwen. Fürsorge, Mitgefühl. Anerkennung, Dankbarkeit, Fürsorge, Mitgefühl. Forscher haben herausgefunden, dass dieser viel Wörter – wenn du dir eins davon aussuchst – dann sind es diese Wörter, die bei den meisten Menschen das optimale Signal zwischen Herz und Gehirn entstehen lassen. Man nennt das Kohärenz. Sehr niedrigen Frequenzen, niedriger als 1 Hertz. Sie beträgt 0,1 Hertz. Du fühlst also die Emotion eines Signals mit niedriger Frequenz. Das brauchst du aber gar nicht zu wissen. Du fühlst die Emotion bei 0,1 Hertz, der optimalen Kohärenz zwischen Herz und Gehirn. Jetzt schalten wir diese beiden separaten neuronalen Netzwerke zu einem einzigen, mächtigen Netzwerk. Das ist der Schlüssel zu den mystischen Erfahrungen über die du dein Leben lang gelesen und von denen du gehört hast über die uralten, indigenen Völker, die dir in deinem Leben begegnet sind. Das ist der Schlüssel. Sobald wir diese Verbindung erreicht haben. Es ist die Tür, das Portal zu unzähligen Erfahrungen. Von einigen haben wir bereits gesprochen. Tiefe Intuitionszustände nach Belieben, wann immer du dich entscheidest, sie zu haben. Eine sehr mächtige Tür ins Unterbewusstsein. Wenn du je Affirmationen benutzt hast.... Eine Affirmation dient dazu, ein Muster neu zusammensetzen, das wir in unserem Unterbewusstsein haben. Damit diese Affirmation also wirkt, müssen wir mit unserem Unterbewusstsein kommunizieren, und zwar in einer Sprache, die es versteht. Das ergibt Sinn oder? Diese Erfahrung ist das Tor, das den Pfad zum Unterbewusstsein öffnet. Wenn du also in diesem Zustand bist, kannst du diese Affirmation benutzen, also, mein idealer Partner taucht gerade für mich auf. Oder, mein Körper ist rundum gesund. Die Art Affirmationen, was immer du willst. Super-Lernen. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass in dem Moment, da du diesen Zustand erreicht hast, dass dann unser Gehirn und unser Herz in einem Zustand zusammenkommen, der ein besseres Gedächtnis für besseres Lernen, leichteren Zugang, zu dem, was wir bereits erfahren

haben, Super-Lernen also. Wenn du dir Gehirnzustände ansiehst, hat es mit den Gamma-Wellen im Gehirn zu tun. Ein sehr hoher Bewusstseinszustand. Wenn du damit nichts zu tun hast, vielleicht willst du nur gesund sein. Dann funktioniert das hier für dich auch. Denn was ich dir erzähle, ist der Pfad zur optimalen Gesundheit. Auch wenn dich die anderen Erfahrungen nicht interessieren, führt die Verbindung allein schon dazu, dass du erstens dein Immunsystem stärkst und ausbaust, Wissenschaftler haben herausgefunden, dass die SIGA-Werte in unseren Mund, die erste Abwehrlinie unseres Immunsystems in den ersten drei Minuten, nachdem wir das gemacht haben, stark ansteigen, es aktiviert diese sehr mächtige Immunabwehr. Wir können nicht nur gerissene DNA-Stränge heilen, wir können sogar die DANN in unserem Körper regenerieren.

Neben all diesen Dingen habe ich diese Serie damit begonnen, indem ich über den Kontext unseres Lebens in dieser Welt gesprochen habe. Wir leben in einer Zeit, die Experten eine Zeit der Extreme nennen. Wir müssen anders leben und denken. Mehr als wir es zuvor je mussten. Wir haben alle eine Baseline an Resilienz, die Art, wie wir gelernt haben, mit dem Leben und Veränderungen in unserem Leben umzugehen. Unser Leben dreht sich vollkommene um Veränderungen. Ich wette, bei dir auch. Durch das, was wir gerade tun, heben wir die Baseline unserer Resilienz. Wir verändern nicht die Welt da draußen, wir verändern, wie wir drauf reagieren. Wir ermächtigen uns selbst, auf eine bewusste und gesunde Weise zu reagieren, nicht bloß um zu überleben, sondern um uns die Möglichkeit zu geben, bei den Veränderungen unseres Lebens erfolgreich zu sein. Alles das entsteht durch die Öffnung der Türe. Indem wir diese Kommunikation herstellen, unser Herz und unser Gehirn zusammenführen. Das ist ein Beispiel, weshalb es wichtig ist, die Antwort auf die Frage, wer bin ich zu verstehen. Die neuen Entdeckungen sagen uns, wer wir sind. Sie sagen uns, dass wir nicht das sind, was man uns in der Vergangenheit beigebracht hat, dass wir mehr sind als wir uns je vorgestellt haben. Ich gebe dir also ein Beispiel wohin wir damit gehen können, auf diese tiefe Weise, so dass du Zugang dazu bekommst und es sofort in deinem Alltag anwenden kannst. Auf eine Weise, die bedeutsam, ehrlich, faktenbasiert ist. Und es ist außerdem eine Menge Spaß.

In diesem Film gibt dir Gregg Braden Einblicke in Möglichkeiten, diese Themen tiefer zu behandeln und Techniken sowie Methoden kennenzulernen, um dein Leben in einer Welt der Verbundenheit und der Kooperation zu gestalten.



Teil 4

Du und ich, wir sind das Produkt einer Denkweise, die vor 300 Jahren ihren Anfang nahm. Die falschen wissenschaftlichen Annahmen, die auf der Vorstellung von Trennung, Wettbewerb und Konflikt beruhen. Ich stelle dir also die Frage, bist du bereit, diese Ideen loszulassen? Die beste Wissenschaft unserer Zeit sagt uns, dass sie nicht mehr stimmen. Bist du bereit, die neuen Erkenntnisse in deinem eigenen Leben zuzulassen? Bist du bereit, die tiefe Weisheit, jener, die vor uns kamen, aus 5000 Jahren Geschichte anzunehmen? Bist du bereit und willens die neuen wissenschaftlichen Erkenntnisse anzunehmen, und was die Wissenschaft uns über die Beziehung unserer Körper und zur Welt sagt? Über deine Beziehungen zu deinem Körper und deiner Welt? Da du jetzt mit mir hier bist, genau jetzt..Das sagt mit etwas...Es sagt mir, dass du bereit dazu bist, dein Leben zu verändern, dass du neugierig bist, dass du Fragen hast und vermutlich auch vorsichtig bist. Vielleicht auch skeptisch. Und alles das ist gut. Denn so respektieren wir uns selbst, während wir neue Informationen in unser Leben lassen. Es spricht dich direkt an, es spricht deinen Verstand an, es spricht dein Herz an, es berührt dein Leben. Du bist auf der Suche nach Wegen, diese Informationen in deinem Leben anzuwenden. In vorangegangenen Lektionen habe ich über drei sehr mächtige Elemente gesprochen. Drei grundlegende Schlüssel, die die Art verändern, wie du und ich über uns selbst und einander, über unsere Beziehung zur Welt, zur Erde, zur Vergangenheit, zum Kosmos denken. Und wir haben mit der grundlegendsten Frage begonnen, die man sich überhaupt stellen kann. Diese Frage, diese scheinbar simple Frage lautet einfach: Wer bin ich? Jede Beziehung in deinem Leben die Menschen, mit denen du dein Leben zu teilen entscheidest, die Art, wie du deinen Körper heilst, deine Freundschaften, Jobs und Karriere, all diese Dinge... die Art, wie du Alltagsprobleme löst, sie fußen alle auf bewussten und unterbewussten Überzeugungen, und die Art, wie du diese Frage beantwortest: Wer bin ich? Uns wurde beigebracht, dass wir von unserem Körper, voneinander, von der Erde getrennt sind. Und in dieser Trennung wurde uns gelehrt, dass Wettbewerb und Konflikt die Art sei, wie wir unsere Probleme zu lösen haben. Das Problem ist, dass wir neusten Erkenntnisse der besten Wissenschaft des 21. Jahrhunderts das alles widerlegen. Diese Erkenntnisse sagen uns, dass wir nicht in einer Welt der Trennung, sondern in einer Welt der Verbindungen leben. Und dass das grundlegende Gesetz der Natur eben nicht Wettbewerb sondern Kooperation ist. Und das ändert alles. Hier kommen Wissenschaft und Spiritualität zusammen. Denn die Wissenschaft sagt uns, dass wir in unserem Herzen spezialisierte Zellen haben, die dazu geschaffen sind, genau das zu tun: mit der Welt zu kommunizieren. Und zwar so, wie es unsere Gehirnzellen würden. Sie sind aber in unserem Herzen. Und unsere ältesten und wertvollsten spirituellen Traditionen drehen sich alle um die Techniken, um das in unserem Leben zu aktivieren. Die Wissenschaft bestätigt inzwischen viele dieser Techniken. Wir fanden heraus, dass in der DNA jedweder Lebensform eine Botschaft finden, die da seit den Ursprüngen zu finden ist. Und diese Botschaft lesen wir wie eine Seite in einem Buch, die buchstäblich sagt: Gott ist ewig im Körper. Gott ist ewig im Körper.

Nichts darüber, wer Gott ist oder woher er kommt. Fakt ist aber, dass diese Botschaft in unserer DNA ist. Und der Fakt, dass wir es jetzt lesen können, ist nur möglich, weil wir Wissenschaft und Spiritualität zusammengeführt haben. So dass wir unsere Welt und unser Leben neu anschauen können. Uns wurde beigebracht, dass Wissenschaft und Spiritualität nicht zusammen passen, doch jetzt stellt sich heraus, dass es eigentlich zwei Seiten der gleichen Medaille sind. Zwei unterschiedliche Arten auf fundamentale Realität zu blicken, die du und ich zu jedem Zeitpunkt unseres Lebens teilen. Ich möchte kurz darüber sprechen, wie diese Art Informationen, ein Leben verändern können.

Eine direkte Auswirkung auf das Leben von Individuen und Gruppen. Da wir über Verbindungen sprechen, die so viele unterschiedliche Facetten unseres Lebens betreffen, wir sprechen über unseren Körper, unsere Welt, wir sprechen über Vergangenheit und Zukunft. Wir können darüber sprechen, wie die Verbindung zwischen Herz und Gehirn die Anti-Aging-Hormone in unserem Körper aktiviert. Das hat vielen geholfen. Wir können darüber sprechen wie das Verständnis um Kooperation das Leben von Menschen verändert hat, im Bezug darauf, wie sie Probleme lösen. Denn nun betrachten sie nicht mehr Wettbewerb als Lösung. Ich möchte kurz etwas sehr Spezifisches genauer anschauen. Etwas sehr Persönliches. Wenn wir über das Energiefeld sprechen, das alles verbindet. Und dieses Feld deckt drei Funktionen in unserer Welt ab. Es ist eine Brücke zwischen uns und der Welt da draußen. Es ist der Behälter, in dem alle Dinge in unserem Leben passieren. Und es ist ein Spiegel für das, was wir behaupten, in unseren Herzen und Köpfen zu glauben. Bewusst wie unbewusst. Denk mal darüber nach. Ein Spiegel in der Alltagswelt für unsere tiefsten Überzeugungen, die uns vielleicht gar nicht bewusst sind. Ich hatte Gelegenheit, mit Menschen zu arbeiten. Und eine spezielle Person war davon überzeugt, dass jedweder Stress, alle Konflikte, die sie in ihrem Leben erkannte, sie glaubte an die alte Tradition, dass das, was du in der Welt siehst, dich selbst reflektiert. In ihrer Ehe, mit ihren Kindern, mit ihrer Schwester, mit ihren Freunden und mit ihren Arbeitskollegen erlebte sie immer Konflikte. Also fragte sie: Zeigen die mir meinen Konflikt? Spiegel funktionieren aber nicht genau auf diese Weise. Es gibt verschiedenen Ebenen von Spiegeln. Manchmal zeigen die Spiegel uns, wie wir urteilen, manchmal zeigen sie uns Dinge, die wir verloren oder weggegeben haben. Oder die uns vielleicht auf den intimsten Ebenen genommen wurden. Und das ist dieser Frau geschehen. Als sie zu verstehen begann, dass ihre Freunde, ihre engsten, intimsten Beziehungen haben ihr nicht gesagt, was sie in dem Augenblick war. Sie zeigten ihr, was sie in dem Augenblick beurteilt. Und das hat alles verändert, Sie sagte, oh mein Gott. Ich wusste gar nicht, dass ich all diese Leute auf all diesen Ebenen beurteilt habe. Und das Schöne daran, diese Spiegel zu verstehen, ist, dass sobald wir diese Urteile in einem Bereich unseres Lebens heilen, dass eine Kaskade ausgelöst wird. Die Heilung entsteht dann in vielen Bereichen. Man muss nicht jede einzelne Beziehung reparieren, weil die fundamentale Beurteilung in uns geheilt ist. Die Welt muss sie uns also nicht mehr spiegeln. Das ist ein konkretes Beispiel, wie diese Erkenntnisse eine mächtige Veränderung in deinem Leben auslösen. Und ich frage dich ganz allgemein: Wie sehe dein Leben aus? Dein Alltagsleben? Wie sehe es auf der Arbeit aus? In deinem intimsten Beziehungen?

Wenn die Art, wie man dir beigebracht hat, über dich selbst nachzudenken, plötzlich verändert hätte, dass es anders wäre. Von Teilung und Wettbewerb zu Gemeinsamkeit und Kooperation. Was würde das für dein Leben bedeuten? Ich mache durch die Zusammenführung von Wissenschaft und Spiritualität. Die beste Wissenschaft des 21. Jahrhunderts und die Weisheit von 5000 Jahren unserer Vorfahren. Das waren keine Wissenschaftler, haben aber sich selbst und ihre Beziehung zur Welt verstanden. Und sie wussten, wie man diese Prinzipien im Alltag anwendet. Darin besteht für mich der Wert, Wissenschaft und Spiritualität zusammenzuführen. In dem wir das tun, entlarven wir die Mythen von 300 Jahren überholten Denkens. Von Teilung. Von Wettbewerb. Und wir erzählen die neue Geschichte von Gemeinsamkeit und Kooperation. Und wenn wir das tun, gehen wir von den Falschannahmen der Wissenschaft zu den neuen Entdeckungen der modernen Welt. Wir basieren die Änderungen in unserem Leben auf etwas Reales. Auf etwas Solides, etwas Konkretes. Wir müssen uns keine Sorgen darüber machen, ob die Änderungen etwas Wahres in unserem Leben reflektieren. Erkenntnisse kannst du in jeder Facette deines Lebens anwenden, auf deine Beziehung, deinen Job, deine Finanzen, Gesundheit und Heilung. Es sind einfache Techniken, um deine Intuition zu erreichen, um deine körperliche Gesundheit zu verbessern, durch die dreiminütige Gehirn-Herz-Übung. Eine sehr einfache Übung, mit der du direkten Zugang zu deiner eigenen Intuition findest und Probleme lösen kannst. Du bist vernetzt, du bist fundamental vernetzt, dein Gehirn und dein Nervensystem sind auf außergewöhnliche Erfahrungen gepolt. Zu dieser Lebenszeit. Dafür müssen wir nicht in einem Kloster in einer einsamen Bergregion leben und uns aus unserem Leben zurückziehen, oder von unseren Freunden und unserer Familie trennen, nur um diese Erfahrungen zu haben. Hier kommt für mich alles zusammen. Das spirituelle Reifen unserer tiefsten Erkenntnisse trifft sozusagen auf die Straße unseres alltäglichen Lebens. Du bist gepolt darauf, außergewöhnlich zu sein. Ich lade dich dazu ein, diese Polung mit mir zu nutzen,

