

GRUNDKURS

DYFH CHALLENGE – TEIL II

ROBERT HAYDEN
FROMTPOS



Inhaltsverzeichnis

KURSÜBERSICHT	9
Verlieb dich ins Leben	9
Wie der Grundkurs Teil II aufgebaut ist	10
KURSEINFÜHRUNG	15
Bedingungslose Liebe	16
Die Geschichte von Narzissus	17
Johannes Hartl	18
Einführung – Verlieb Dich ins Leben	19
Kurseinführung – Fragebogen	20
Wahre Liebe – Zitate	26
Das große JA!	28

KAPITEL 1	Ubuntu und Christentum.....	31
1.1	Ubuntu und Christentum - Programm.....	32
1.2	Was ist Ubuntu?	32
1.3	Ich bin, weil du bist (Ubuntu).....	33
1.4	Was ist das Christentum? Und was ist eigentlich „Beten“?.....	36
1.5	Die Gebote der Liebe (Christentum).....	37
1.6	Der Darm und das Gehirn, eine ganz besondere (Liebes-)Beziehung	38
1.7	Liebe Dich selbst wie Deinen Nächsten – schenke Dir täglich einen Regenbogen.....	39
1.8	Ubuntu, Christentum und DIE BOX	42
1.9	Ubuntu und Christentum – Hausaufgabe	43
1.10	Berühmte Menschen im Einsatz für Nächstenliebe & Weltfrieden	44
1.11	Nelson Mandela	46
1.12	Ella Wheeler Wilcox – Nächstenliebe	47
1.13	Nächstenliebe – Kritik.....	48
1.14	Nächstenliebe – Wunder	49
1.15	Bibelzitate über die Liebe	50
1.16	Beten – eine Anleitung.....	51
1.17	Das Buch der Freude – sieh es mit Humor.....	52
1.18	Dein “Wie” – Wahre Liebe – eine Entscheidung.....	54
1.19	Der Sinn des Lebens? Einfach nur Mensch zu sein, “Du” zu sein.....	56

KAPITEL 2	Koshas und Schmetterlingseffekt	57
2.1	Koshas und Schmetterlingseffekt – Programm	58
2.2	Die Upanischaden	58
2.3	Was sind Koshas?	60
2.4	Bewohne Deine Koshas.....	64
2.5	Was ist der Schmetterlingseffekt?.....	68
2.6	Der Pygmalion Effekt.....	69
2.7	Der Schmetterlingseffekt und die BOX	71
2.8	Koshas und der Schmetterlingseffekt – Hausaufgaben	73
2.9	Kosha-Reise mit Nadja	75
2.10	Gehirnwellen und Koshas.....	78
2.11	Die Reise nach Madrid	79
2.12	Die Meta-Position (Masterstate)	80
2.13	Misogi	83
2.14	Vijnanamaya Kosha – Die andere Vogelperspektive – Dissoziation.....	84
2.15	Lektionen des Lebens.....	85
2.16	Koshas und Schmetterlingseffekt – Fragebogen.....	87
2.17	Der Schmetterlingseffekt und die Liebe.....	93

KAPITEL 3	Die 4 Elemente der wahren Liebe & Buddhismus	95
3.1	Metta, Karuna, Mudita Upeksha - Programm.....	96
3.2	Siddhartha Gautama	96
3.3	Buddhismus und Wissenschaft	98
3.4	Was sind die 4 Elemente der wahren Liebe?	99
3.5	Metta.....	101
3.6	Metta/Loving Kindness Meditation	104
3.7	Kultiviere Liebevolle Güte für die ganze Welt.....	105
3.8	Kultiviere Liebevolle Güte für Deine innere Welt.....	109
3.9	Karuna	113
3.10	Symbolik der Liebe.....	114
3.11	Shankara Karunakara.....	115
3.12	Mitgefühl in der Neurowissenschaft	116
3.13	Karuna Meditation	118
3.14	Mudita.....	122
3.15	Die 14 Achtsamkeitsübungen (Plum Village)	124
3.16	Mudita Meditation.....	127
3.17	Upeksha	130
3.18	Gleichmut ist es, alles zu wissen und so zu leben, als wissest Du nichts.....	131
3.19	Upeksha – und „die acht weltlichen Bedingungen“	133
3.20	Lebe ein erfülltes Leben durch einen friedvollen inneren Zustand.....	136
3.21	Die 4 Elemente der wahren Liebe – Hausaufgaben	136
3.22	Die 4 Elemente der wahren Liebe – Fragebogen.....	139



KAPITEL 4 Schamanismus und InterSein.....145

- 4.1 Schamanismus und InterSein – Programm146
- 4.2 Der Nutzlose Baum – Laotse.....147
- 4.3 Hermetik148
- 4.4 Was ist Schamanismus?152
- 4.5 Das Konzept des InterSeins155
- 4.6 InterSein aus der wissenschaftlichen Perspektive157
- 4.7 InterSein aus der spirituellen Perspektive159
- 4.8 InterSein aus der philosophischen Perspektive.....161
- 4.9 Drei Welten – in uns163
- 4.10 Shapeshifting – Gestalt Verändern166
- 4.11 Schamanismus und InterSein – Fragebogen.....168

KAPITEL 5	Sat Chit Ananda.....	175
5.1	Sat Chit Ananda – Programm.....	176
5.2	Was bedeutet Sat Chit Ananda?.....	176
5.3	Werde leer, sei verbunden, verkörpere das Licht	180
5.4	Schamanismus, InterSein, Sat Chit Ananda und DIE BOX.....	181
5.5	Eine moderne Bodhisvatta – Pema Chödrön.....	181
5.6	Tonglen.....	182
5.7	Samsara.....	184
5.8	Das Universum spricht mit Dir – Die AKASHA CHRONIKEN.....	186
5.9	Sat Chit Ananda – Fragebogen	188
KURSABSCHLUSS	195
	Willkommen im HAYDEN • SOULWORK Team.....	196
	HAYDEN • SOULWORK Akademie – Aufbaukurse	199
Platz für Notizen	200

KURSÜBERSICHT

Lieber Teilnehmer, liebe Teilnehmerin.

Nachdem Du Dir nun im ersten Teil der DYFH-Challenge unseres Grundkurses der HAYDEN • SOULWORK Akademie ermöglicht hast, Dein Mensch-Sein vollkommen auszufüllen, freuen wir uns nun sehr, Dich im Teil Zwei, willkommen zu heißen.

Du lebst jetzt voller Lebensfreude als der Mensch, der Du in Deiner Ganzheit bist. Du erkennst und akzeptierst Dich in der Welt und die Welt um Dich. Du hast neue Möglichkeiten gefunden, Dich zur besten Version von Dir zu verwandeln und somit auch die Welt zur schönsten Deiner Vorstellungen transformieren zu lassen – einfach, indem Du zulässt, dass alles bleibt, wie es ist und es sich im selben Moment verändern darf, wie es will.

Alles ist heilig!

Der Grundkurs der HAYDEN • SOULWORK Akademie war ursprünglich in zwei Semester eingeteilt, denn die Idee war: bevor Du die allumfassende Liebe praktizierst und Dich dem Gefühl des All-Eins vollkommen hingeben kannst, ist es notwendig, Dich selbst zu kennen, zu akzeptieren, zu verstehen und mit Allem, was Dich zu Dir macht, bedingungslos zu lieben.

Anders, als es jedoch in den Online-Kursen war, als sich die Themen der Reihe nach öffneten, stehen Dir nun also beide Teile zur selben Zeit als Bücher zur Verfügung. Du kannst zwischen beiden hin- und herspringen, Themen durcharbeiten, die sich gerade

richtig für Dich anfühlen und im eigenen Tempo üben. Dadurch wird die Reise durch den Kurs Dein ganz persönliches und sehr besonderes Erlebnis.

Erfahre in diesem Teil die bedingungslose und allumfassende Liebe für Dich selbst, für Deine ganz persönliche Geschichte, die Deinen Lebensweg durch die Welt beschreibt, für jeden Menschen, dem Du begegnest, sowie für alles, was ist und was nicht ist. Es ist Zeit, dass Du Dich ins Leben verliebst.

Die Kursinhalte sind - ähnlich Teil Eins – nach Themenblöcken geordnet und Du kannst Dir für jedes Kapitel so viel Zeit nehmen, wie Du benötigst. Auch dieses Arbeitsbuch enthält spannende Beiträge und QR-Codes, hinter denen sich interessantes Vertiefungsmaterial verbirgt und Du findest weitere Fragebögen, die zu Deiner eigenen Reflexion dienen. Natürlich stehen wir Dir weiterhin persönlich begleitend per E-Mail oder über Live-Events zur Verfügung.

Verlieb dich ins Leben

Entfalte Deine Eigenverantwortung mit vollem Bewusstsein und verwandle Dich in die Frequenz der Dankbarkeit, der Lebensfreude, des bedingungslosen Mitgefühls und des inneren Friedens. Die Challenge handelt von der Liebe und verspricht Dir großartige Momente der Erleuchtung Deines inneren Wesens, das aus tiefstem Herzen die gesamte Welt umarmt und zelebriert.

Wie der Grundkurs Teil II aufgebaut ist

Dieser Kurs begleitet Dich in Deinem ganz persönlichen Tempo. Du kannst jederzeit starten, Kapitel für Kapitel bearbeiten, tief eintauchen, und – wann immer es für Dich passt, weiteres Material durchlesen, dem Inhalt lauschen oder tolle Videos anschauen. Jedes Kapitel folgt einer ähnlichen Struktur:

- (medizinisches) Fachwissen zum Thema
- aufgenommener Video-Call aus den Live-Sessions des Ursprungskurses zum Thema

- kulturelle/philosophische/religiöse Inhalte (weitere Videos, Texte, Links) zum Thema
- Verbindung des Themas mit der BOX
- Hausaufgaben zum Thema
- eine Vielzahl an Impulsen zum Thema

Du kannst Dich außerdem immer an uns wenden, wenn Du Schwierigkeiten im Prozess des Lernens hast, und natürlich auch, wenn Du bestimmte Themen noch weiter vertiefen möchtest.

KURSEINFÜHRUNG



- Die Reise geht weiter – komm mit in das Land der Liebe
- Überleitendes Kapitel
- Vom Einklang eines Narzissus in den Sechsklang der Liebe für die Welt



- Ich bin, weil Du bist – unseren Alltag mit der Tradition von UBUNTU und den CHRISTLICHEN GEBOTEN DER LIEBE füllen
- Erfahre die Zusammenhänge von der Ubuntu-Philosophie mit der Christlichen Nächstenliebe

KAPITEL 2: Koshas und Schmetterlingseffekt



- Lerne mehr über KOSHAS, die Hüllen, die Dich zu Dir machen und mit der Welt verbinden
- Werde zum Schmetterling, dessen Flügelschlag einen Tornado der Liebe auf der anderen Seite der Welt verursachen kann

KAPITEL 3: Die 4 Elemente der wahren Liebe & Buddhismus



- Entdecke die vier Elemente der wahren Liebe des Buddhismus
- Lerne Metta, Karuna, Mudita und Upeksha in der Tiefe kennen und für Dich, für jede Zelle und alle Anteile in Dir, sowie für alle Wesen anzuwenden

KAPITEL 4: Schamanismus und InterSein



- Finde heraus, wie Du mit Allem verbunden bist, nicht nur in dieser einen Welt, die wir unsere Realität nennen
- Lerne die Kraft des Gestaltwandeln kennen
- Beginne, über das bisher Greifbare hinaus zu wachsen und Dich von der Vernunft zu trennen

KAPITEL 5: Sat Chit Ananda



- Sei Bodhisattva und lebe Sat Chit Ananda
- Komm an im Einfach-Nur-Sein und gib Dich der wunderbaren Welt hin, für die Du Dich entschieden hast, als Du hierhergekommen bist
- Nimm die Weisheit wahr, die sich im immateriellen Raum um Dich verbirgt

KURSABSCHLUSS



- Die HAYDEN • SOULWORK Mission und Vision sind Teil von Dir
- Werde HAYDEN • SOULWORK Practitioner



Viel Freude
mit dem
Kursmaterial

A. Martinez
Alexander Martinez

J. Hayden
Julia Hayden

Kurseinführung

