

Die eigene Identität erweitern, die Loslösung vom versklavenden Ich

© K. J. Becker, Seefeld

Der Wechsel von deiner Identität in etwas Größeres hinein ist ein Quantensprung, den wir alle vollziehen müssen. Das nachfolgende Übung wurde inspiriert von Genpo Roshi:

- Sprich von dir selbst in der dritten Person und erzähle dir selbst, wie es dir geht. Sage also zum Beispiel: „Der Klaus fühlt sich derzeit kraftlos“, falls du Klaus heißt und dich gerade kraftlos fühlst. Dann sage zu dir selber innerlich (also nicht laut) zu dem, was dich gerade bewegt: „Es tut mir Leid – bitte verzeih mir - ich liebe dich - danke“ oder „es macht mich glücklich – ich liebe dich – danke“.
- Dann erinnere dich an das grenzenlose Bewußtsein, das du bist. Du bist nicht der Klaus oder die Anna, sondern das grenzenlose Bewußtsein, das, was sich nie verändert, was immer war und immer sein wird. Erkenne, dass alles, was du erlebst, Teil des „grenzenlosen Bewusstseins“ ist und löse all diese Dinge in dem grenzenlosen Bewusstsein auf, das du bist, auf.
- Nun identifiziere dich nun mit dem grenzenlosen Mitgefühl, der großen Mutter und denke an etwas, das dein aufrichtiges Mitgefühl auslöst. Fühle, wie dein Mitgefühl fließt. Lenke nun das grenzenlose, universale Mitgefühl, auf die Situation, welche die Persönlichkeit, den Klaus, die Anna beschäftigt und denke dabei die Worte: „Es tut mir leid – bitte vergib mir – ich liebe dich – danke!“ Oder auch einfach: “Ho’oponopono. Korrigiere!“ Erlebe, wie sich dadurch deine Erfahrung verändert.

Text aus: Ho’oponopono. Die schönsten Meditationen von Klaus Jürgen Becker. Mit musik von Christian Bollmann. RiWei-Verlag Regensburg.