

Annahme - Gebet

Ho-op Stufe III/03-Annahme, Gebet

1

Ohne Annahme ist kein Ho'oponopono möglich

- Annahme von der Situation
- Annahme, dass der andere ist, wie er ist
- Annahme von sich selbst

Ho-op Stufe III/03-Annahme, Gebet

2

ZG: Tipps für die Annahme

- Was würde ich von meinem besten Freund erwarten?
- Welche Botschaft brauche ich?
- Die Aufmerksamkeit auf Stimmigkeit richten – bin ich stimmig – was ist stimmig?
- Belastungen abgeben – Reise zu den Kahunas/Medizinbuddhas: Wir verstehen/lieben dich!
- Den Widerstand selbst zu einem Untersuchungsobjekt machen und auf ihn die vier Formeln anwenden.
- Karl Geck: Sei dir selbst ein guter Freund – in den Spiegel schauen – Meditation als Audio erhältlich
- Das innere Lächeln (Meditation)

Ho-op Stufe III/03-Annahme, Gebet

3

Gebet hilft bei Annahme

- Heilstrom
- Gebetsformel eigenes Wahl
- Traditionelles Ho'oponopono-Gebet
- Beichte: In meiner Welt ist ... geschehen und ich bitte um Erkenntnis

Ho-op Stufe III/03-Annahme, Gebet

4

Schatten-Themen (virtuelle SIA)

Annahmehinschwierigen Fällen – der Umkehr-Atem

- „Wenn ich schon an ... leide, dann mögen alle anderen Wesen auf dieser Welt frei sein von diesem Leiden!“
- ALLES was existiert, egal wie abseheulich, belastend oder schmerzhaft es ist kommt aus dem Ugrund des Seins und kann dort hin wieder zurück kehren.
- Ich bin bereit, die Energien zu erfahren, die mit dem Thema (Sucht, Krankheit, Schambesetztes Thema, Blockierung, Komplex, Neurose o.ä.) zu tun haben.
- 1. **Einatmen:** Die ungelösten Energien (genau treffen, nur was vibriert kann heilen). In den inneren, unendlichen Raum des Herzens werfen und dort auflösen.
- 2. **Ausatmen:** Das Erlöste, das ich der Welt wünsche. Der befreite Zustand. Das Gegenteil der Belastung, z. B. Entspannung, Freiheit, Erlösung (die Intuition fragen, was es ist).

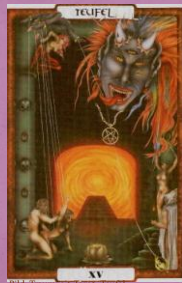


Bild: Traumernt-Larot: Teufel

3. **Nachspüren**

Ho-op Stufe III/03-Annahme, Gebet

5

Meditation – die andere Seite von Gebet

*Im Gebet spreche ich zu
Gott – in der Meditation
spricht Gott zu mir!
(Meister Eckhart)*

So wie ein Vogel zwei
Flügel braucht, um zu
fliegen, brauchen wir
sowohl Meditation wie
auch Gebet!

- Gebet = männliche Seite
- Meditation = weibliche Seite
- Gebet führt zur Meditation, Meditation führt zum Gebet

- Zugang zum Ätherraum/Äthermeer des Bewusstseins

Ho-op Stufe III-01 Einführung

6

Der Ätherraum des Bewusstseins

- Der Ätherraum des Bewusstseins ist ein operatives Feld voller Plastizität, in den ich eintauchen kann.
- Durch dieses Feld erlebe ich mich als Teil der EINEN Kraft, welche das ganze Weltall beseelt.
- Ich werde vom Beobachter zum Teilnehmer.
- Dies ist das Feld, in dem der SCHAMANE wirkt.
- Ich kann in diesem Feld mit den Fühlern meines Bewusstseins (so zart wie die Fühler einer Schnecke) navigieren, Elementale wahrnehmen, reinigen usw.
- Letztendlich verschwindet das Alltags-Ich, reines, transformierendes Sein bleibt.

Ho-op Stufe III/03-Annahme, Gebet

7

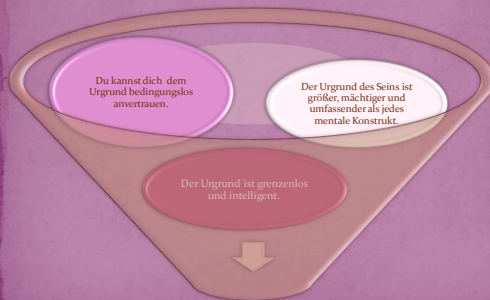
Der Äther-Raum des Bewusstseins - Zugänge

- Urton-Trommeln, Schamanische Rituale
- Gesänge, Mantren, Heil-Lieder
- Technik reines Bewusstsein (Kinslow, s. später)
- Gebete, die tief in die Meditation gehen
- Bewusstes Musikhören (ZEN-Musik, Medi-Musik oder Klassik musicosophia, z. B. Tschaikowsky Sinfonie Nr. 6, 2. Satz, jeden Ton einzeln hören)
- Erinnerung an das, was man wirklich ist
- Das Tor des inneren Körpers, Eckart Tolle
- Bewusste Entscheidung, diesen Raum zu besuchen
- Eintauchen in den Urgrund des Seins

Ho-op Stufe III/03-Annahme, Gebet

8

Der Urgrund des Seins (in den Ätherraum des Bewusstseins gehen)

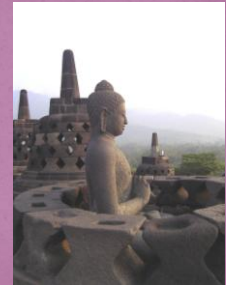


Gruppen-Meditation: FÜNF REGELN

Minutenwecker: 5 Minuten
(NACH ANDREW COFFAN)

- ✦ Sitze still
- ✦ Sei entspannt
- ✦ Sei aufmerksam
- ✦ Lass alles sein, wie es ist
- ✦ Habe keine Beziehung zu Gedanken

CD Bollmann, 1/10



Pause

Ho-op Stufe III/03-Annahme, Gebet

11