

Die vier Formeln

Ho-op Stufe III-04 vier Formeln, Gesten, Aufst

1

Die Ho'oponopono-Gesten

Ich begegne Stellvertretern für andere Menschen/meine Themen

1. Ich nehme den Teil an, der das Problem erschaffen hat als meine Schöpfung an: „Es tut mir leid“.
2. Ich vergebe mir für diesen Teil.
3. Ich liebe den Teil in mir, der das Problem erschaffen hat: „Ich liebe dich (mich)!“
4. Ich bin dankbar: „Danke“

Ho-op Stufe III-04 vier Formeln, Gesten, Aufst

2

Die vier Formeln dienen als Brücken zu vier Energien

- Es geht darum, die vier Grund-Energien Reue, Vergebung, Liebe, Dankbarkeit zu vibrieren.
- Die Formeln dienen lediglich als Brücke zu diesen Energien.

Ho-op Stufe III-04 vier Formeln, Gesten, Aufst

3

Die Heilung des traumatisierten Mädchens

Eine Krankenschwester hatte einmal bemerkt, dass das Mädchen, als es sich unbeobachtet fühlte, in einem singenden Rhythmus sagt: „Sag, es tut mir leid“. Der untersuchende Kinderpsychiater neigte sich daraufhin über das Kind und sagte zu dem Kind: „Es tut mir sehr, sehr leid.“ Daraufhin wandte sich der Psychiater an den Assistenzarzt und bat ihn: „Sage du ebenfalls, dass es dir leid tut!“ Und im Laufe der Zeit bat der Psychiater alle anwesenden Ärzte, zu sagen „es tut mir leid“. Und alle gingen hin zu dem kleinen Mädchen und jeder Einzelne sagte zu ihm: „Es tut mir leid!“

Daraufhin begann das Kind erstmals zu sprechen, jeden einzelnen der Ärzte nach seinem Namen und gab zum ersten Mal seinen eigenen Namen bekannt, ja es nahm auch erstmals etwas zu essen an. Nach einer Woche rannte es fröhlich auf den untersuchenden Psychiater zu, setzte sich ihm aufs Knie und begann frei zu sprechen.

Der Psychiater fand im Laufe des Gesprächs heraus, dass die Regression des Kindes durch einen Wutausbruch des Vaters, der sie geschlagen hatte ausgelöst war und dass sie zugleich das unerwünschte Kind einer älteren, sehr angstbesessenen Mutter war. Das Kind hatte tiefe Angst vor seiner eigenen Schuld und das ritualistische Sagen, es tue ihm leid, war ein Versuch, Verzeihung zu erlangen und sich wieder angenommen zu fühlen.

Ho-op Stufe III-04 vier Formeln, Gesten, Aufst

4

Reue – Zitate:

Man kann von einem Leiden nicht genesen, wenn man es nicht in ganzer Stärke durchlebt.

(Marcel Proust, Auf der Suche nach der verlorenen Zeit.)

Man kann wahrscheinlich nur jemand helfen, dessen Leid man selbst einmal durchlebt hat.

(Robert Musil, Der Mann ohne Eigenschaften)

Ho-op Stufe III-04 vier Formeln, Gesten, Aufst

5

ZG: Die Energie der Reue spüren

➤ Reue = Kontakt mit dem Teil der leidet

1. Sprich über/denke an etwas Schönes, Zartes, das dir wertvoll ist (Situation, Blick, Mensch, Blume, Tier, Erinnerung, z. B. den schönsten Augenblick einer Beziehung).
2. Spüre/beschreibe, wie sich dabei dein Herz öffnet.
3. Fühle weiter diese Herzensweite und denke an dein Thema (Situation/Mensch/Symptom o.ä.).
4. Fühle dein Bedauern darüber, dass es nicht so schön, zart, wertvoll ist, wie das, an was du zuvor gedacht hast. Spüre: „Es tut mir Leid!“

→ Audio: Die Energie der Reue (KDS AB S. 55, Bollmann I/05)

Ho-op Stufe III-04 vier Formeln, Gesten, Aufst

6

Evtl.: Ressourcenstärkung

- A berichtet über eine Situation
- B lauscht auf Gefühle und Bedürfnisse, nicht auf die Story und rät, was A fühlt und braucht.
- A bestätigt oder dementiert.

Gruppen-Übung (Doppelkreis): Es tut mir leid

- Innenkreis – Außenkreis
- TN im Innenkreis geht zu jemand im Außenkreis und projiziert auf ihn Täter-Energie, z. B. „du bist mein Lehrer, der mich in der Schule verhauen hat“
- TN im Außenkreis sagt: Ja, dass ich damals das getan habe, tut mir leid.
- Danach: Wechsel!

Vergebung - Zitate

Wenn wir nicht vergeben können, vergeben wir die
Chance, uns von altem Leid zu befreien.
Andreas Tenzer

Bitte darum, dass Vergebungsenergie fließt zu dir und
zu allen Beteiligten – Vergebungsenergie ist Gnade.
(KJB)

ZG: Die Energie der Vergebung

1. A: Mache dir eine Situation bewusst, in der dir nicht vergeben wurde, und spüre/beschreibe den damit verbundenen Schmerz.
2. A: Ermnere dich an eine Situation, in der dir vergeben wurde und spüre/beschreibe die damit verbundene Wohllat.
3. A+B: Spürt die Energie von Vergebung, wie sich anfühlt.
4. A: Beschreibe eine Situation, in der zu vergeben ist und den damit noch verbundenen Schmerz.
5. A: Sage laut: „Ich bin bereit, mir, dem anderen und der Situation zu vergeben.“ Nimm die Situation in dein Herz. Lass die zuvor gespürte Vergebungs-Energie dorthin fließen. Spüre, wie dies alle Verhärtungen und allen Schmerz auflöst. Beschreibe, wie sich dies anfühlt.
6. A: Beschreibe bzw. denke an einen Menschen oder eine Situation, in der du jemand anderen verletzt hast. Sage laut: „Ich bitte um Vergebung. Ich bitte darum, dass der Schmerz, das Leid, die Schuld weggespülen werden.“ Öffne dein Herz, um Vergebung zu empfangen und beschreibe, wie sich dies anfühlt.
7. A: Sage zu deinem Herzen: „Du warst ein Leben lang für mich da, und ich möchte dir heute dafür danken. Ich möchte dir dafür danken, dass du die Dinge in meinem Leben in Liebe verwendest. Danke, dass du für mich da bist.“ Es tut mir Leid, dass ich nicht immer auf dich gehört habe – bitte verzeih mir – ich liebe dich – danke, dass du da bist.

Danach: Wechsel
Vergebungsmeditation, CD Bollmann I/05

Tipps zur Vergebung

- *Etwas Positives am anderen finden* – hilft beim Vergeben, das andere darf weiterhin da sein. (Beispiel: Jemand, der mich sehr geärgert hatte kann hervorragend Latte Maciato kochen.)
- *Die Energie der Unschuld* hilft bei der Selbstvergebung, KDS AB S. 57, Bollmann I/08
- *Befähigen* unterstützt Wunder DID S. 25
- **Musik:** I forgive You- Me, Karen Tylor Good

Gruppenübung (stehend) - Vergebung

- TN stellen sich hin, gehen durcheinander
- Begegnung – man denkt an eine Person mit der etwas zu vergeben ist: Ich vergebe dir, ich vergebe mir
- Verbeugung, weitergehen

Gruppe: Der 13-Schritte-Prozess nach Colin Tipping

- ▶ Radikale Vergebung
- ▶ Radikale Selbstvergebung

Beide als gesprochene Meditationen als **Audio-CD** erhältlich

Liebe - Zitat

Lieben ist keine Sache einer Person,
sondern einer Fähigkeit.
(Erich Fromm, die Kunst des Liebens)

ZG: Die Energie der Liebe

- ▶ A+B: Vorbereitung: Thema (Situation/Mensch/Symptom), das noch ungelöst ist
1. A+B: Liste: Augenblicke/Momente der Liebe
 2. A: denkt an sein Thema, fühlt/beschreibt, wie es sich anfühlt
 3. A: liest Liste vor, spürt/beschreibt, wie sich dabei sein Herz öffnet
 4. A: fühlt weiter diese Herzensweite, denkt an sein Thema (evtl. ergänzend „ich liebe dich, ich liebe mich), beschreibt, wie sich seine Wahrnehmung ändert

Dankbarkeit -

Zitate

„Dankbarkeit ist keine Sache von dem, was man bekommt, sondern ein Bewusstseinszustand, eine Geisteshaltung.“

„Dankbarkeit ist eine Ursache. Sie kriecht um sich herum Dinge, für die man dankbar sein kann. Sie ist eine Kraft.“

Song-Tipps

„Ich sage danke“
(Katrin Grassmann, Sing Your Dream)

„Danke für diesen schönen Morgen...“
(christliches Volkslied)

ZG: Die Energie der Dankbarkeit (I)

1. Jeder macht sich ein Thema/einen Menschen bewusst, an dem er arbeiten möchte.
2. A teilt B mit um welches Thema es sich handelt
3. A antwortet auf die Frage „Wofür bin ich dankbar?“ (bezüglich des Themas/Menschen) – B sagt jedes Mal „danke“.
4. A teilt B mit, wie sich sein Gefühl und seine Wahrnehmung des Themas verändert haben

ZG: Die Energie der Dankbarkeit (II)

1. Alle: Machen sich ein Thema bewusst, mit dem sie arbeiten möchten.
2. A: Konzentriere dich auf etwas, für das du ehrlichen Herzens dankbar bist und denke daran, bis die Dankbarkeit dieser Situation dich erfüllt. Beschreibe B worum es sich handelt und wie es sich anfühlt.
3. A+B: Lasst den Grund weg und spürt weiterhin die „Energie der Dankbarkeit“.
4. A: Lenkt die Energie der Dankbarkeit auf das Thema und beschreibt, wie die Energie der Dankbarkeit sein Erleben verwandelt.
 - ▶ Übung: Die Energie der Dankbarkeit, KDS AB S. 54, Bollmann I/06

Ho'oponopono-Aufstellung für mehrere Themen gleichzeitig

- TN notiert verschiedene Themen und Wunder
- TN wählt SV für Themen, stellt sie ins Feld
- TN spricht und fühlt vier Formeln für jedes Thema, dieses beschreibt, worin es sich wandelt bzw. was es noch braucht, wird Ressource hinter TN
- Gemeinsam zum Wunder

Pause