

Ho'oponopono – Kursstufe 03

Ho-op Stufe III-07 Ich, Selbst, Big Mind

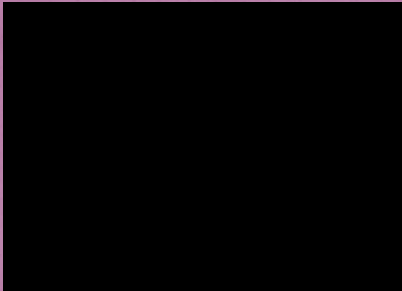
1

Ich, Selbst und Big Mind

Ho-op Stufe III-07 Ich, Selbst, Big Mind

2

Die Truman-Show (I)



Ho-op Stufe III-07 Ich, Selbst, Big Mind

3

Die Truman-Show (II)



Ho-op Stufe III-07 Ich, Selbst, Big Mind

4

Die Truman Show – freie Assoziation

- Gruppe/Zuruf: Was kann uns die Truman Show für unser eigenes Leben lehren?
- Passage: Niemand war echt? – Du warst echt!

Ho-op Stufe III-07 Ich, Selbst, Big Mind

5

Ich (TB+UB) und Hohes Selbst (ÜB)

Inkarnation
= kleines ICH

Erlösung
= hohes SELBST

Macht alles hier durch (menschliches Selbst)
 Kennt Existenzangst, Tod, Schmerz, Verlust
 möchte in seinem Leid nicht ignoriert werden
 hat ein KU (Körperunterbewusstsein)
 braucht Anerkennung, Mitgefühl, vier
 Formeln, keine spirituellen Argumente,
 warum das alles nicht so schlimm ist.
 Überlebenswillen/Selbsterhaltungstrieb
 Hier vollzieht sich das Selbst
 Das Ich begreift das Leben, indem es dieses
 lebt
 Reise zum Ich: Inkarnation
 darf endlich aufhören am Leiden zu hängen
 Gebet an das hohe Selbst - dein Selbst ist
 immer da, Vergebung an das SELBST

- Weiß um die Einheit allen Seins
- kennt nicht Schmerz, Leid, Trauer, Tod
 hat deshalb kein Mitgefühl, es sei denn,
 es lernt dieses durch das Ich
- Lernt durch das ICH, wenn dieses
 Kontakt mit ihm aufnimmt
 (Ho'oponopono oder Gebet), so wie der
 Forscher mit seinem Versuchskaninchen
- es geht nicht nur um das Ich
 (Versuchskaninchen) seine Aufgaben
 löst, auch das Selbst soll etwas lernen -
 was? Mitgefühl und (Selbst-)Liebe!
- Vermeidung vor dem menschlichen
 Selbst, Vergebung an das ICH

Ho-op Stufe III-07 Ich, Selbst, Big Mind

6

SICH ALS DAS ALL-EINS- VERBUNDENE SELBST FÜHLEN

Osho-Meditation: *The Secret of the golden flower - Meditation (Himmel-Erde-Atmung) -*

als Audio-Datei erhältlich

Ho-op Stufe III-07 Ich, Selbst, Big Mind

7

Ich-Selbst-Aufstellung (I)

Bodenanker für das SELBST: Baum sein, Wurzeln gehen in Erde, dort Aufnahme von allem, was man von der Erde braucht, hochatmen zum Scheitel

Bodenanker für das ICH: Füße getrennt vom Boden, Körpergrenzen wahrnehmen, „ich bin anders, ich bin ich“

SELBST an ICH: „Ich war immer für dich da und werde immer für dich da sein, egal, was du tust!“

ICH an SELBST: An Freiheit erfreuen, das SELBST testen, indem man eine schlimme Sache erzählt.

SELBST an ICH: „Ich sehe und akzeptiere, was du erlebst, doch ich mische mich nicht ungefragt ein.“

Ho-op Stufe III-07 Ich, Selbst, Big Mind

8

ZG: ICH – SELBST - BEGEGNUNG

- A sagt, was ihn bewegt, was ihn an seinem Leben und an sich belastet
- B als Stellvertreter des SELBST sagt und meint „das ist völlig ok für mich“
- A vollzieht dies, kommt mit dem nächsten Punkt

Ho-op Stufe III-07 Ich, Selbst, Big Mind

9

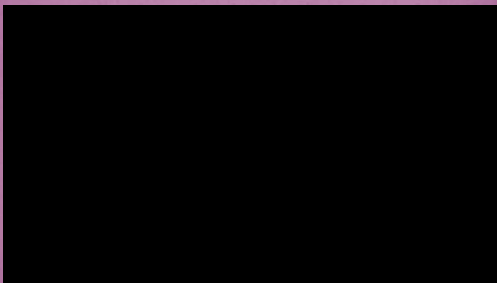
Großer Geist – großes Herz

Big Mind-Prozess und Ho'oponono

Ho-op Stufe III-07 Ich, Selbst, Big Mind

10

Genpo Roshi – ZEN-Meister



Ho-op Stufe III-07 Ich, Selbst, Big Mind

11

Integration der drei Selbst

Beschädigtes Selbst -
unbeschädigtes Selbst -
Integrations-Selbst



Ho-op Stufe III-07 Ich, Selbst, Big Mind

12

Ich-Selbst-Herz-Aufstellung (II)

- Bodenanker für das HERZ kreieren: An Situation denken, die das eigene Mitgefühl berührt. Einfühlen – ich bin das Ganze, habe Mitgefühl für das Ganze.
- ICH und SELBST nehmen wieder ihre Bodenanker ein und fühlen sich ein auf ihre Rolle
- ICH sagt, wie es ihm geht, SELBST sagt, dass es sich nicht einmisch.
- HERZ vermittelt mit Hilfe der vier Formeln zwischen ICH und SELBST

Ho-op Stufe III-07 Ich, Selbst, Big Mind

13

Big Mind Prozess Ho-op (Variante I)

1. **Des-Identifikation - ZG**: von sich in 3. Person beschreiben, wie er (d. h. seine Persönlichkeit) lebt, z. B.: „Klaus geht gerne zum Frühstück ins Cafe.“*
2. **Big Mind**: Identifikation Big Mind und Beobachter
3. **Big Heart**: universelles Mitgefühl, an etwas denken, was Mitgefühl aktiviert
4. **Ho-op**: Universelles Mitgefühl zur Persönlichkeit schicken – auf eine Situation richten – die vier Formeln denken
5. Loslassen, dem göttlichen übergeben

*Sinn und Zweck: Des-Identifikation von der Persönlichkeit. Unterschied zwischen „ich kann das Problem nicht lösen“ und „MEIN ich kann das Problem nicht lösen“, zwischen „ich habe ein Problem“ und „Klaus hat ein Problem“.

Ho-op Stufe III-07 Ich, Selbst, Big Mind

14

Big Mind Prozess (Variante II)

1. Beschreibe eine Situation oder Eigenschaft, die dich als Person beunruhigt.
2. Big Mind: Identifikation mit Klaus in dritter Person – dem Kontrolleur – dem Big Mind – dem Beobachter des Big Mind
3. Big Heart: Denke nun an etwas, das dein aufrichtiges Mitgefühl berührt, z. B. ein Tier, an den Wunsch das Leiden zu beenden, an einen Menschen, den du liebst oder an eine Situation voller Liebe.
4. Sende dieses Mitgefühl mit Hilfe der 4 Formeln auf die Situation, die dich beunruhigt und erlebe, wie sie sich verändert.
5. Loslassen, dem göttlichen übergeben

Ho-op Stufe III-07 Ich, Selbst, Big Mind

15

Brückenschlag von Big Mind nach Huna

Big Mind Prozess

- Ich-Identität (von Genpo Roshi „Selbst“ genannt)
- Big Mind
- Big Heart

Huna/Ho'oponopono

- Uhane
- Aumakua
- Unihipili

Beide Formate unterstützen einander, obwohl sie verschieden in Herkunft und Ausrichtung sind. Sie stammen aus unterschiedlichen Kulturkreisen. Big Mind/Big Heart unterstützt das Einheitsbewusstsein und das Mitgefühl, das im Ho'oponopono-Prozess bedeutsam ist.

Ho-op Stufe III-07 Ich, Selbst, Big Mind

16

Pause

Ho-op Stufe III-07 Ich, Selbst, Big Mind

17