

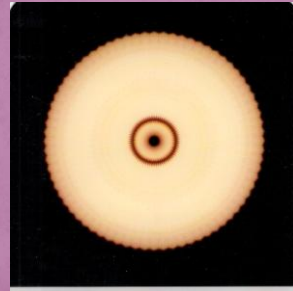
## Zu Bewusstheit kommen – Hilfen für den Alltag

Ho-op Stufe III-12 Bewusstheit

1

## Konzentration auf einen Punkt

Quelle: Imagami Saturn / 11, B. S. Hahn [www.imagami.de](http://www.imagami.de)



Ho-op Stufe III-12 Bewusstheit

2

## Bewusstheit durch Atmen

- 4/11-Atem
- HA-Atem: 4x 7 Sekunden
- Umkehr-Atem (inspiriert durch „Tonglen“)
- Nähr-Atem (z. B. „Annahme – Dankbarkeit“)
- Vipassana (Minutenwecker)

Ho-op Stufe III-12 Bewusstheit

3

## Zu Bewusstheit kommen – Tipps!

### Bereits bekannt

- In den Ätherraum/das Äthermeer des Bewusstseins gehen (z.B. Eintauchen in den Urgrund des Seins)

- KDS AB S. 65, Bollmann I/10 – lass alles so, wie es ist ...
- Folie Ho-op 03-03-07

### Neue Möglichkeiten

- Das Tor des inneren Körpers, Tolle, AB S. 68
- Bodyscan: Körper von innen her abtasten, beginnen mit den linken Zehen, DID AB S. 5
- Body-Mind-Balancing-Meditation als Audio erhältlich
- Sehen, Hören, Fühlen Maha, DID AB S. 36
- Freiraum schaffen „Ich habe jetzt Zeit für mich!“ (Focusing)
- Was ist los?-Übung

Ho-op Stufe III-12 Bewusstheit

4

## ZG: Was ist los

- A fragt immer wieder: „Was ist los?“
- B beschreibt, wie Gegenstände vor sich hinstellen, bis man sagen kann: Abgesehen davon geht es mir gut.
- A sagt, was er als wichtigste Punkte wahrgenommen hat, gibt Feedback.
- B bestätigt oder dementiert
- Notiz für wichtigsten Punkt  
(Begleitheft CD Bollmann S. 6, CD Bollmann I/02)

## ZG: Dinge zu einem etwas machen

- A denkt an ein Thema, das ihn beschäftigt.
- B fragt: Was ist los?
- A antwortet mit: Da ist etwas... (z. B. trauriges) und stellt sich vor, dass er dies vor sich hinstellt.
- Die Exkorporation ermöglicht, so paradox es ist zugleich das Zurücknehmen von Projektionen!

## Rollenspiel: Bewusstheit im Alltag – sieben goldene Schritte

1. Wiederhole dreimal: „Ich bin verantwortlich – zu 100 %!“
  2. Innehalten – „Ich habe jetzt Zeit für mich!“ Sich liebevoll sich selbst zuwenden. Radierübung (alles ausradieren, was mit dem außen zu tun hat)
  3. Sich bewusst machen: „Was ist los?“
  4. Atembewusstheit (HA-Atem, 4/11-Atem, Nähr-Atem (z. B. „Annahme-Verbundenheit“), Umkehratem oder Atembeobachtung)
  5. Heilstrom/Äthermeer des Bewusstseins: Ich bitte/wünsche, dass jetzt die Energien fühlbar werden, die mit dem Thema zu tun haben
  6. Die vier magischen Formeln „es tut mir leid – bitte vergib mir – ich liebe dich – danke“ wiederholen. Erst wie ein Mantra, dann gezielt gegenüber sich selbst und allen Aspekten, die im Inneren bewusst werden oder geworden sind, einsetzen. Dabei in die vier Energien Reue, Vergebung, Liebe und Dankbarkeit gehen, sie fühlen und „vibrieren“.
  7. Die Kontrolle loslassen – die Dinge dem Göttlichen überlassen – OK!
- Ergänzend: Gebet um Erkenntnis, Begleitung, Führung und das Aufsteigen der dazugehörigen inneren Zusammenhänge – in hartnäckigen Fällen Bilder, Gefühle, Erinnerungen etc. wahrnehmen, auflisten und vor sich hinstellen) – spüren!

## Pause