

# HO'OPONOPONO TEIL III: WERTFREI WAHRNEHMEN (UHANE)

Freiburg (Basis II - Fortgeschrittene)  
10. - 11. März 2012

Ho-op Freiburg (Basis II 3)

1

## 2. UHANE: DIE BEWUSSTE WAHRNEHMUNG EINSCHALTEN

Uhane bedeutet :  
„Das laute,  
denkende und  
sprechende  
Wesen.“

Uhane steht zugleich  
für das  
Tagesbewusstsein  
wie für die innere  
Mutter.



Quelle: <http://www.tech-faq.com/mind-uploading.html>

Ho-op Freiburg (Basis II 3)

2

## DIE LICHTVOLLE/GELÖSTE UND DIE DUNKLE/UNGELÖSTE SEITE (UHANE)

### Lichtvolle Seite (Uhane kukui)

- Die Dinge wertfrei zu beobachten
- Den Dingen einen passenden Namen geben
- Die Gabe der Konzentration
- Seine Aufmerksamkeit auf Stimmigkeit auszurichten (Energie folgt Aufmerksamkeit).
- Eine Wahl treffen
- Die volle Verantwortung übernehmen
- Um rechte Rede, Gefühle, Handlungen bitten
- Gegenwärtig sein
- Liebvollen Kontakt zum Unihipi (inneren Kind) herstellen
- (Eingeständnis: Ich weiss nicht, was vor sich geht.)
- Bereitschaft, die Befreiungs-Arbeit auf sich zu nehmen. (Ahnt das Eigene gefangen sein.)

Ho-op Freiburg (Basis II 3)

3

### Dunkle Seite (Uhane Kokolikoli)

- Verurteilung: Von sich und anderen.
- Vernachlässigung: Die innere Mutter kümmert sich nicht um das innere Kind, d. h. nimmt sich keine Zeit, um auf seine sensitiven und vitalen inneren Regungen zu hören.
- Nachgiebigkeit: Die innere Mutter lässt es zu, von der dunklen Seite des inneren Kindes tyrannisiert zu werden, statt es weise zu erziehen.
- Unbewusstheit: Die innere Mutter unterlässt es, Negativindrücke in positive Kontraste zu übersetzen.
- Unbeholffenheit: Nicht für Unihipi sorgen können
- Tyrannei: Die innere Mutter schlägt auf das innere Kind ein, bewertet es, missachtet es.
- TA: „Eltern-ich“

## DIE DUNKLE SEITE VON UHANE LÖSEN (IM ALLTAG)

- Immer wieder wahrnehmen, ob man sich so verhält wie die dunkle/ungelöste Seite von Mutter/Vater. Dann bezeichnen: Vater, Mutter, Erwachsenen-Ich, kokolikoli, der Kritiker
- Ich bin ich, ich bin nicht... (z. B. der Kritiker)
- Sich bei sich selbst entschuldigen, dass man nicht besser für den Teil sorgen konnte, der jetzt durch das Eltern-Ich besetzt ist.
- 4 Formeln: Es tut mir leid...
- Ins Herz nehmen, dort aufweichen (HIM)

Ho-op Freiburg (Basis II 3)

4

## DIE DUNKLE SEITE VON UHANE BEWUSST MACHEN UND IDENTIFIKATION LÖSEN (ÜBUNG)

### Vierergruppe

- Vierergruppe: Liste der Dinge, welche die Eltern zu einem gesagt haben.
- Betrunkener-Priester-alte Jungfer.

Ho-op Freiburg (Basis II 3)

### Zweiergruppe

- Du bist dein Vater/deine Mutter, der andere spielt dich. A) alles, B) Gestik, C) nur Mimik/Augen
- Danach Stille, Austausch
- 4 Formeln, der andere repräsentiert das innere Kind: „Ich habe... getan, es tut mir leid... bitte vergib mir... danke.“

5

## ÜBUNGEN FÜR DIE GEGENWÄRTIGKEIT (UHANE)

### Die lichtvolle Seite von Uthane etablieren

- Den Beobachter wecken (CD Ekkhard Zellmer)
- Der Beobachter (Karl Geck, Selbstliebe)
- Erwachsenen-Ich (TA)
- Enlignment Intensive: „Wer bin ich?“
- Alles bin ich (volle Verantwortung)
- ZG: „Ich bin, dass ... so ist“

Ho-op Freiburg (Basis II 3)

### Lösung vom versklavenden Ich (CD Bollmann/Becker)

- Spreche von dir in der dritten Person und erzähle, wie du dich erisbst und wie es dir gerade geht, z. B.: „Klaus sitzt den ganzen Tag am Computer, geht gerne zum Frühstück ins Cafe... fühlt sich derzeit kraftlos.“
- Ermnere dich an das grenzenlose Bewusstsein (Big Mind), das du bist. Du bist nicht der Klaus, sondern das grenzenlose Bewusstsein, das, was sich nie verändert. Erkenne, dass alles, was du erlebst, Teil des „grenzenlosen Bewusstseins“ ist und löse all, das in dem grenzenlosen Bewusstsein auf, das du bist, auf.
- Identifiziere dich mit dem grenzenlosen Mitgefühl, der großen Mutter (Big Heart). Denke an etwas, das dein aufrichtiges Mitgefühl auslöst. Fühle, wie dein Mitgefühl fließt. Lenke das „universale Mitgefühl“ auf die Situation, welche die Persönlichkeit, den Klaus beschäftigt und denke dabei die vier Formeln. Erlebe, wie sich dadurch deine Erfahrung verändert.
- Lenke die vier Formeln auf einen dir wichtigen Bereich deines Lebens
- Falls ZG: Teile dich nach jedem Schritt deinem Gegenüber mit, wie es dir damit geht.

6

## FRAGEN IM HO 'OP-PROZESS (UHANE)

- Was ist los?
- Was ist lebendig in mir?
- Worum geht es?
- Was ist meine reine Beobachtung? (Was würde eine Digitalkamera sehen?)
- Geschieht gerade, was ich brauche/für alle segensreich ist?
- Ist meine Aufmerksamkeit derzeit auf einen Fokus gerichtet, der dem Leben und allen Beteiligten dient?
- Falls meine Aufmerksamkeit auf etwas Negatives gerichtet ist: Was würde ich gerne *statt dessen* erleben? („Kontrast“)
- Wer ist verantwortlich?

Ho-op Freiburg (Basis II 3)

7

## ICH BIN ICH!

### Pragmatische Komponente

„Ich bin ich Und du bist du. Ich lebe mein Leben Und du lebst dein Leben. Und mein Leben kann ganz anders sein als dein Leben.“

Liste: Zu wem könnten Sie diesen Satz sagen? - Fünf Personen, fünf Situationen.

Übung (ZG): Dem Gegenüber (Fokusperson) zehn Mal diesen Satz sagen.

Ho-op Freiburg (Basis II 3)

### Spirituelle Komponente

„ICH bin das Licht, das aus der Leere kommt, der Anfang der Schöpfung und ihre ewige Quelle.“

ICH bin das Leben hinter jedem Bewusstsein, das ICH, das ES, das Ganze.

ICH zeichne meine Himmelsbogen mit Sonne und Regen, in denen Geist und Materie ineinandergreifen.

ICH bin der einströmende und der ausfließende Atem, die unsichtbare, unberührbare Brise, jener unerklärbare Funke des Lebens. ICH bin das ICH.“ (Mormah Seonah)

8