

HO'OPONOPONO TEIL IV: DAS UNIHIPILI AN BORD HOLEN

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

Ho-op Freiburg (Basis II 4)

1

3. UNIHIPILI - DAS INNERE KIND AN BORD HOLEN



Ho-op Freiburg (Basis II 4)

2

EIGENSCHAFTEN DES UNIHIPILI

- selbständiges, oftmals uns nicht bewusstes Wesen in unserem Körper.
- steuert alle autonomen Körperfunktionen und Energiesysteme.
- verwaltet unsere Verhaltensweisen und agiert sie aus.
- für die Speicherung von Programmen - und deren abspulen zuständig.
- empfängt die Sinnesindrücke und leitet sie an das UHane weiter
- erzeugt sämtliche Emotionen
- Sitz des Erinnerungsvermögen (das mittlere Selbst hat nur ein Kurzgedächtnis)
- empfänglich für Eindrücke und Suggestionen.
- unser persönliches Unterbewusstsein
- gleichzeitig auch Teil des planetaren Bewusstseins unseres Heimatplaneten, das wirkliche Kind dieser Erde.
- liefert die wesentlichen Bewusstseinsinhalte und Verhaltensweisen, wovon UHane nichts weiß.
- registriert feinste Energien, zu paranormaler Wahrnehmung fähig.
- fähig, Informationen abzufragen oder auszusenden (sog. AKA-Finger)
- verwaltet unsere Träume
- bildet Gewohnheiten (kann aber, da nicht logisch, nicht entscheiden, ob diese förderlich oder schädlich sind)
- Erfährt es keine Anleitung durch das Mittlere Selbst, steuert es unser Schicksal nach eigenem Belieben.
- Baut negative, zerstörerische Ladungen von Programmen ab, indem es diese in die erlebbare Gegenwart holt
- liefert an UHane alle abgerufenen Gedanken-Programme ohne Bewertung.

Ho-op Freiburg (Basis II 4)

3

ÜBERZEUGUNGEN ÜBER DAS INNERE KIND

Ungesunde Überzeugungen

- In mir gibt es kein inneres Kind, andere haben es vielleicht, ich aber nicht.
- Ich bin nicht okay
- Niemand in meinem Umfeld würde mich noch respektieren, wenn ich kindlich wäre.
- Ich werde nie etwas zustande bringen, wenn ich das Kind in mir Raum gebe.
- Ich verdiene/ertrage keine Zuwendung.
- Ich kann dem Kind nicht vertrauen, es wird mir nur Ärger machen.
- Wenn ich mich meinem Kind öffne, werde ich die Kontrolle über mein Leben verlieren.
- ??? (TN fragen)

Ho-op Freiburg (Basis II 4)

4

Gesunde Überzeugungen

- Ich darf neugierig und verspielt, albern und spontan, lebendig und sensibel sein.
- Ich darf aber auch zornig und traurig sein.
- Durch meine Selbstliebe erkenne ich, dass alle Gefühle wichtige Teile meiner selbst sind.
- Ich bin offen für Neues und Veränderungen in meinem Leben.
- Ich bin stark genug, für mich selbst zu sorgen und für mein Wohlfühl die Verantwortung zu übernehmen.
- ??? (TN fragen)

DIE LICHTVOLLE UND DIE DUNKLE SEITE DES INNEREN KINDES

Dunkle Seite

- Andere sind für meine Gefühle verantwortlich.
- Ich muss mir auf heimliche oder gewaltsame Weise holen, was ich glaube, brauchen zu müssen.
- Angst, Aggression, Ausnutzen anderer, Bindungsunfähigkeit, Einschmeicheln, Festhängen in der Vergangenheit, Grausamkeit, Machtbesessenheit, Manipulation, Misstrauen, Opferbewusstsein, Rache, Schuld- und Schamgefühle, (Selbst-)Sabotage, (Selbst-)Zerstörungsprogramme, Trotz, Einseitige Sexualität, Verantwortungsloses Handeln und Denken, Verrat, Widerstand, Zwietracht.

Ho-op Freiburg (Basis II 4)

Lichtvolle Seite

- Daseinsfreude, Frieden, Mitgefühl, Unschuld
- Ich bin verantwortlich für mein Glück.
- Ich bin offen für Neues.
- Ich kann meine Gefühle wertfrei wahrnehmen und da sein lassen.

5

UNIHIPILI: SELBSTHASS UND SELBSTLIEBE



Selbsthass

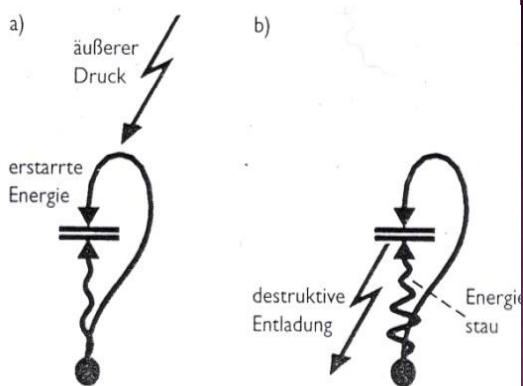
- Wie entsteht Selbstablehnung? (Bioenergetik)
- Selbsthass: 1. ich sollte ... nicht fühlen, 2. sollte nicht so sein, 3. ich bin schlecht
- Wie maskiert sich Selbsthass?
- TN fragen: Welche Verhaltensweisen hindern dich daran hindern dein bester Freund zu sein?

Ho-op Freiburg (Basis II 4)

Selbstliebe

- Was ist Selbstliebe? Ein wie, kein „was“!
- Gesunde Uthane = Gefühl fühlen, sich ihm öffnen, aus dem Drama aussteigen
- Übung: Liebesbrief an sich selbst!!!
- CD Geck: Sich ein guter Freund sein

6



Ho-op Freiburg (Basis II 4)

7

FANTASIEREISE - KONTAKT ZUM UNIHIPILI

- Unihipili besuchen, wie sieht es aus?
- Wie geht es ihm jetzt?
- Einen Namen für das Unihipili finden
- Namen prüfen durch somatische Marker
- Unihipili um Mitarbeit bitten
- 4 Sätze - Versöhnungsformeln: Es tut mir leid - bitte vergib mir - ich liebe dich - danke

Ho-op Freiburg (Basis II 4)

8

ÜBUNG (ZG): HEILUNG FÜR DAS UNIHIPILI

Stellvertretendes Ho-op (ZG)

- Was war deine größte Sehnsucht in der Kindheit?
- Was hätte dein inneres Kind damals gebraucht?
- Was war der größte Schmerz?
- Wer/was hat dir am meisten weh getan?
- Der andere repräsentiert dein Hohes Selbst (Gott, Schutzengel), spricht jedes Mal die vier Formeln!

Ho-op Freiburg (Basis II 4)

Nährübung (ZG)

1. Der andere repräsentiert dein Unihipili, du selbst bist deine Uhuane.
2. Was sind die beiden wichtigsten Qualitäten, die du damals gebraucht hättest?
3. Nimm diese beiden Qualitäten wie kleine Wesen. Stelle dir vor, sie liegen auf deinen geöffneten Handflächen.
4. Welche der beiden Qualitäten passt eher zu dir, welche zum Inneren Kind?
5. Lege die Qualität, die besser zum Kind passt in die Hände deines Gegenübers (Unihipili).
6. Bilde zwischen deinem Herzen und dem Herzen des Gegenübers einen Strahl aus Licht. Gebt euch die Hände.
7. Atme bei der Einatmung den einen Begriff durch das Kind (Gegenüber) und sein Herz zu dir und es erfüllt dich - beim Ausatmen atmet du den anderen Begriff von dir aus zum Kind hin aus, so dass ihr euch nährt.
8. Abschluss: Atme dein inneres Kind in dich hinein. Spüre die Einheit mit deinem Gegenüber und versprich ihm für es und mit ihm da zu sein. (Inspiziert durch Andreas Krüger)

9

IMAGINATION - EINZELANWENDUNG: NÄHRMEDITATION FÜR DAS UNIHIPILI

- Wurzeln in die Erde - Wurzeln in den Himmel
- Verspannung, Verkrampfung, Angst und Stress ausatmen - Kraft, Wärme, Entspannung einatmen
- Rufe aus der Tiefe deiner Seele dein inneres Kind, das vielleicht Angst hat sich zu zeigen, schau es an wie es aussieht, wie alt es ist: Was brauchst du/hättest du damals gebraucht?, Was sind die beiden wichtigsten Eigenschaften/Qualitäten?
- Nimm diese beiden Eigenschaften wie kleine Wesen und stelle dir vor, sie liegen auf deinen geöffneten Handflächen. Lass für beide Qualitäten eine typische Farbe entstehen
- Imaginiere um dich und dein Kind eine Pyramide aus dieser Farbe, die euch schützt
- Diese Pyramide umgibt euch nicht nur, sondern wie ein Solarium gibt sie auch Strahlen an euch ab/in euch hinein, füllt jede Zelle eures Körpers
- Bilde zwischen deinem Herzen und dem Herzen des Kindes einen Strahl aus Licht.
- Welche der beiden Qualitäten würde besser zu dir, welche besser zum Kind passen?
- Atme bei der Einatmung einen Begriff durch das Kind und sein Herz zu dir und es erfüllt dich - beim Ausatmen atmet du den anderen Begriff von dir aus zum Kind hin aus, so dass ihr euch nährt
- Atme dein inneres Kind in dich hinein
- Spüre die Einheit mit deinem inneren Kind und versprich ihm für es und mit ihm da zu sein.

Quelle: Andreas Krüger, Tafelrunde der Seele, S. 235 ff. Tafelrunde der Seele

Ho-op Freiburg (Basis II - Fortgeschrittene)

10

EINE GUTE BEZIEHUNG ZUM UNIHIPILI PFLEGEN

Mein Geschenk ans Unihipili

- entspannen
- ihm kleine Aufträge geben und danken
- Ziele aufschreiben, dies richtet es aus
- ihm eine Vision in leuchtenden Farben erzählen
- eine Wortformel immer wieder laut aussprechen (z. B. ein Mantra), beeindruckt es
- alles, was die Vitalität fördert, atmen, tanzen, Sport
- alles, was mit Freude ausgeführt wird
- immer wieder in die Verbindung mit ihm herein spüren
- Übung: es loben „Seelenflüstern“ (s. QLB1)!!!

Ho-op Freiburg (Basis II 4)

Sein Geschenk: Kontakt für mich

- zum hohen Selbst
- zur animalischen Welt
- zur Welt der Naturgeister
- zu den Organen und Abläufen in Ihrem physischen Körper
- zu den Unihipilis anderer
- Zu den Unihipilis von Gegenständen (z. B. bei Auto- oder Computertema).

11

ÜBUNG CD „QLB 1“: SICH INS LICHT ATMEN

- Der Atem als Möglichkeit, die drei Selbst zu verbinden.
- Gott ich bin - strahlende Liebe
- Seelenflüstern am Ende: Du wirst es schaffen. Du bist okay. Usw.



Ho-op Freiburg (Basis II 2)

12

EIN AUFRUF ZUR SELBSTLIEBE

*Behandelt euer Unihipili sanftmütiger,
zeigt mehr Verständnis, Wärme und
Liebe, um es nicht in die Fänge der Angst
zu treiben. Geht behutsam mit ihm um,
seid geduldig und nicht fordernd, selbst
wenn es euch unterwürfig erscheinen mag
- denn so wird es vielen von euch aus
Sicht des Verstandes vorkommen.
Lasst Mich euch rufen, Meine Kinder des
Lichts! (Morrnah Simeonah)*

Ho-op Freiburg (Basis II 4)

13

INFORMATIONEN VOM UNIHIPILI EINFANGEN UND NOTIEREN

ÜBUNG (ZG):

- wie geht es mir?
 - welche echten Gefühle steigen in mir auf?
 - woher kenne ich dieses Gefühl/ Situation?
- ❖ Bitte an das Unihipili, alles hochzuholen, was mit dem Thema zusammen hängt (Bilder, Gefühle, Eindrücke etc.)!!!

Ho-op Freiburg (Basis II 4)

14

ICH BIN EIN KIND GOTTES

*Ich bin ein Kind Gottes und lasse Seine Liebe und
Seinen Geist mich durchfluten und sich ausdrücken,
in meinen Gedanken, Worten und Werken.*

*Ich bin und ich werde immer zur richtigen Zeit am
richtigen Platz sein - für mein eigenes, persönliches
Wachstum, für meinen persönlichen Erfolg und mein
Glück.*

*Dadurch wird es mir möglich sein, meine Begabungen
in diesem Erdenleben für mein eigenes Wohl und für
das der anderen einzusetzen.*

*Ich werde die Erfüllung des Lebens erfahren und
vollständig begreifen, denn ich verdiene vom Wasser
des Lebens zu trinken, das mich für jetzt und für
immer durchtränkt. (Morrnah Simeonah)*

Ho-op Freiburg (Basis II 4)

15