

# HO'OPONOPONO

Die vier Formeln

Seminar in Freiburg 23. - 27.11.2011 - 2 -

## WAS HEISST ES MENSCH ZU SEIN?

- Mensch zu sein heißt zu verletzen und zu enttäuschen, obwohl wir lieben und uns verschenken wollen.
- Mensch sein heißt verletzt und enttäuscht zu werden, obwohl wir Liebe und Fülle erfahren wollen.
- Mensch sein heißt immer wieder auf Fehler, Blockaden, Versäumnisse, Begrenzungen und Unpässlichkeiten zu stoßen, obwohl wir Vollkommenheit lieben wollen.
- Das Gute, das ich will, das tue ich nicht; sondern das Böse, das ich nicht will, das tue ich. (Paulus, Römer, 7.19).
- Die Götter zu Herkules: Und wieder hast du zerstört, wo du doch Leben retten solltest! (*Die Arbeiten des Herkules* von Alice A. Bailey)

## DAS LEBEN ALS ATTISCHE TRAGÖDIE

- Das Schicksal oder die Götter bringen den Akteur in einen *Konflikt*, welcher den inneren und äußeren Zusammenbruch einer Person zur Folge hat.
- Es gibt keinen Weg nicht schuldig zu werden, ohne seine Werte aufzugeben (was einem tragischen Akteur nicht möglich ist).
- Schicksalhafte Verstrickung - ausweglose Lage.
- Egal, wie ich handle, ich werde schuldig. (Schuldlos schuldig.)
- Beispiele: Aischylos, Euripides, Sophokles (Ödipus).

## VIER FORMELN

## MANTRISCHES WIEDERHOLEN HILFT

## ES TUT MIR LEID

- Ich bin bereit, meine Gefühle wirklich zu fühlen.
- Ich spreche zu dem Teil in mir, der betroffen ist.
- Ich nehme das, was ist, liebevoll an.
- Ich gehe in mein Herz.

## ZU WEM SAGE ICH „ES TUT MIR LEID“?

- Erinnerungen, die in meinem Inneren liegen.
- Zu mir selbst.
- Zu dem Göttlichen in mir.
- Zu dem Teil, in dir, der betroffen ist.
- Zu meinem inneren Kind
- Als das Göttliche/die Große Mutter.

## (SELBST)-VERGEBUNG

- Ich nehme wahr, was in meinem Leben ist.
- Ich weiß, dass es mit mir zu tun hat, sonst wäre es nicht in meinem Leben!
- Ich nehme wertfrei wahr, was an Gefühlen, Gedanken, Urteilen und Glaubenssätzen in mir aufsteigt!
- Ich sage zu all dem die vier Ho-op-Formeln.

## LIEBE

- Liebe ist die Fähigkeit, mit einer andersartigen Energie in einem Raum zu sein.
- Liebe ist die Abwesenheit von Urteil, Bewertung und Erwartung.
- Lieben bedeutet: Ich bin bereit mit dem zu sein „was ist“.
- Ich lasse das, „was ist“ in meinem Herzen schmelzen.
- Bedingungslose Liebe wandelt alles automatisch.

## DANKE

Ich öffne mich für die Idee, dass das, was ich erlebe, vollkommen ist.

Ich öffne mich dafür, dass das Göttliche / Vollkommene die Arbeit der Wandlung und Reinigung tut!

Ich spüre innerlich, wie sich die Wandlung vollzieht!

Wenn ich dies spüre, sage ich innerlich „danke“!

Ich fühle und handele aus der neuen Wahrnehmung heraus.

HerzFührung 2

10

## HELFENDE ERKENNTNISSE

Ja, das habe ich kreiert („meine Bestellung“).

Ich bin verantwortlich.

Ich bin alles (der andere ist auch in mir).

HerzFührung 2

11

## DIE VIER SCHRITTE IM HO'OPONOPONO-PROZESS

- die Situation des Ungelösten (in sich bestätigen (Es tut mir leid.)
- das Ungelöste (in sich) freizulieben, ihm zu verzeihen (Ich liebe dich. Ich danke dafür. Ich verzeihe dir.)
- die frei-geliebte Situation Gott zur Vollendung zu übergeben
- den Dingen ihren Lauf zu lassen und zu bezeugen, wie sie sich wandeln.

HerzFührung 2

12

## REUE IM HO'OPONOPONO-PROZESS

- Das Hässliche (in sich) bestätigen (Es tut mir leid.)
- Das Hässliche (in sich) freizulieben, ihm zu verzeihen (Ich liebe dich. Ich danke dafür. Ich verzeihe dir.)
- die frei-geliebte Situation Gott zur Vollendung zu übergeben
- den Dingen ihren Lauf zu lassen und zu bezeugen, wie sie sich wandeln.  
(Quelle: Spiritual Wiki)

HerzFührung 2

13

## UMLENK-METHODE

NACH BETHARD STELLER

- An Thema denken
- Einzelheiten auf Liste schreiben
- Auf welche Körperstelle wirkt das Thema?
- Verbindung mit hohem Selbst
- Linke Hand aufs Herz, rechte Hand auf die Körperstelle.
- Erinnerung an einen Moment der Liebe.
- Gefühl von dieser Erinnerung im Herzen fühlen.
- Gefühl über linke-rechte Hand an die Stelle leiten.
- Wandlung erleben.

HerzFührung 2

14

WIR KÖNNEN UNS SELBST ALL DIE  
LIEBE GEBEN, DIE WIR BRAUCHEN

Machen wir uns die Gnade, die wir  
bereits erhalten haben bewusst!!!

HerzFührung 2

15