

HO' OPONOPONO: SELBSTIDENTITÄT UND DAS INNERE KIND - UNIHIPILI -

Seminar in Freiburg 23.-27.11.2011 - 3 -

ALLES EXISTIERT IN MIR!

- *Das physische Universum ist eine Vergegenwärtigung meines Mind.*
- *Wenn meine Gedanken disharmonisch sind, resonieren sie eine disharmonische physische Realität.*
- *Wenn meine Gedanken liebevoll sind, resonieren sie eine physische Realität, die vor Liebe überfließt.*
- *Ich bin zu 100% verantwortlich dafür, die disharmonischen Gedanken, die diese disharmonische Realität kreieren zu korrigieren*
- *Es gibt nichts da draußen, alles existiert in mir als Gedanke in meinem Bewusstsein.*

DIE HEILUNG DES TRAUMATISIERTEN MÄDCHENS

Eine Krankenschwester hatte einmal bemerkt, dass das Mädchen, als es sich unbedachtet fühlte, in einem singenden Rhythmus sagt: „Sag, es tut mir leid“.

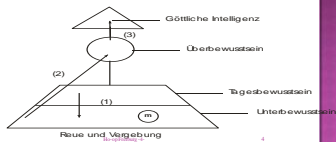
Der untersuchende Kinderpsychiater neigte sich daraufhin über das Kind und sagte zu dem Kind: „Es tut mir sehr, sehr leid.“ Daraufhin wandte sich der Psychiater an den Assistenzarzt und bat ihn: „Sage du ebenfalls, dass es dir leid tut!“ Und im Laufe der Zeit bat der Psychiater alle anwesenden Ärzte, zu sagen „es tut mir leid“. Und alle gingen hin zu dem kleinen Mädchen und jeder Einzelne sagte zu ihm: „es tut mir leid!“

Daraufhin begann das Kind erstmals zu sprechen. Jeden einzelnen der Ärzte nach seinem Namen und gab zum ersten Mal seinen eigenen Namen bekannt. ja es nahm auch erstmals etwas zu essen an. Nach einer Woche rannte es fröhlich auf den untersuchenden Psychiater zu, setzte sich ihm aufs Knie und begann frei zu sprechen.

Der Psychiater fand im Laufe des Gesprächs heraus, dass die Regression des Kindes durch einen Wutausbruch des Vaters, der sie geschlagen hatte ausgelöst war und dass sie zugleich das unerwünschte Kind einer älteren, sehr angstbesessenen Mutter war. Das Kind hatte tiefe Angst vor seiner eigenen Schuld und das ritualistische Sagen, es tue ihm leid, war ein Versuch, Verzeihung zu erlangen und sich wieder angenommen zu fühlen.

DER PROZESS DER REINIGUNG ÜBER DAS INNERE KIND (UNIHIPILI)

Diagramm 4:
Selbst-Identität
Ho'oponopono (Stadium der Problemlösung)
Heue ("es tut mir leid") & Vergebung
("bitte vergib mir")



DIE DREI EBENEN

Aumakua	Überbewusstsein, Verbindung zwischen dem Einzelnen und dem Kosmos/Gott. Führt und beschützt und ermöglicht dem einzelnen Freiheit. Vaterbewusstsein.
Uthane	Bewusstsein; trifft die Wahl, zu kritischem Denken/Vernunft fähig. Lehrer des Unihipili. Mutterbewusstsein.
Unihipili	Unterbewusstsein. Drückt Gefühle des Mind aus. Das Gedächtnis, das alle Erinnerungen aufbewahrt. Wirkt auf das Ganze ein. Kindbewusstsein. Körperlich.

WIE DIE EINZELNEN EBENEN ZUSAMMEN SPIELEN

- Der Intellekt kann nicht direkt mit dem Überbewusstsein kommunizieren.
- Die Bitte geht von der Mutter UHANE (Bewusstsein/Intellekt) abwärts zum Kind UNIHIPILI (Unterbewusstsein), hoch zum Vater AMAKUA (Überbewusstsein) und schließlich hoch zur Göttlichkeit.
- Auch wenn du der Meinung bist, direkten Kontakt zu Gott zu haben, du gehst immer erst zu deinem Inneren Kind. Dein Inneres Kind macht den Kontakt.
- Du kannst dein Inneres Kind bitten loszulassen, damit Gott es übernehmen kann. Dein Inneres Kind versteht es.

SELBST-IDENTITÄT

Alle drei Selbst sind im Gleichgewicht und mit dem Schöpfer verbunden.

DAS INNERE KIND - UNIHIPILI

Dein Inneres Kind trägt all deine Erinnerungen und versorgt deinen Körper.

Es ist der Teil in dir, der den Kontakt zum Überbewusstsein herstellt.

Richte deine Bitte, mit viel Liebe und Mitgefühl, an dein Inneres Kind: „Bitte lass es los!“

Unirame es, hatte seine Hände, die Fürsorge für dein Inneres Kind ist zugleich auch ein Reinigungs-Tool.

MUTTER-KIND-NACHNÄHRUNG (I)

- Erklärung der unterschiedlichen Bedürfnisse nach Bindung und Souveränität.
- Brainstorming: Welche Bedürfnisse hat ein Kind? - Zuordnung in die beiden Spalten.
- Zweiergruppe. A = Kindrolle. B = Mutterrolle
- A sagt 2 min. lang, wie die eigene Kindheit war und was man sich gewünscht hätte. B hört zu ohne Wertung.
- Rückführung, Timeline.
- Kind sagt, was es sich wünscht, Mutter erfüllt.
- Wechsel, danken, danach hinlegen, entspannen.

REGELN FÜR DIE NACHNÄHRUNG (NACH BASSOLS RHEINFELDER)

- Vorwürfe: Kein Intellektualisieren, sondern z. B.: „Damals konnte ich nicht für dich da sein, aber heute bin ich für dich da!“
- Einmischung in die Eltern: „Was unsere Beziehung ist, das regeln wir selbst. Was zwischen uns ist hat nichts mit dir zu tun.“
- Wen es stockt: „Wenn es noch etwas gibt, dass ich für dich tun kann, sag es mir bitte.“
- Sprache: Einfach, kindgerecht. Ggf. mantrisch wiederholen, während Kind das innere Bild ändert.
- Vielleicht möchtest du dich bei ihm für all die Leben, in denen du es vernachlässigt und ignoriert hast, entschuldigen („es tut mir leid“).
- Vielleicht möchtest du diesem Kind versprechen und versichern, dass du es nie wieder verlassen wirst.
- Kontakt: Das Kind entscheidet, wie nah.

Herz-Prüfung

10

MUTTER-KIND-HO' OPOPOPOONO-NACHNÄHRUNG - ALTERNATIVE (II)

- Erklärung der unterschiedlichen Bedürfnisse nach Bindung und Souveränität.
- Brainstorming: Welche Bedürfnisse hat ein Kind? - Zuordnung in die beiden Spalten.
- Zweiergruppe. A = Kindrolle, B = Mutterrolle
- A sagt 2 min. lang, wie die eigene Kindheit war und was man sich gewünscht hätte. B hört zu ohne Wertung.
- Rückführung, Timeline.
- Kind sagt, was ihn damals berührt hatte (positiv wie negativ), Mutter sagt die vier Formeln bzw. wenn es sich um angenehmes handelt nur „ich liebe dich“.
- Wechsel, danach hinlegen, entspannen.

Herz-Prüfung

11

DAS INNERE KIND ZUR MITARBEIT BEWEGEN

- Die Mitarbeit deines Unihipili kannst du nur erlangen, wenn du ihm entsprechende Hochachtung entgegenbringst. Gehe behutsam vor, nicht fordernd.
- Du erreichst das Unihipili durch ausdauerndes, geduldiges Handeln.
- Pflege: Streichele das Unihipili sanft vom Scheitel an mit Liebe, Sorge und Anteilnahme. Umarme das Kind sanft und dezent. Ergreife seine Hand, streichele sie zärtlich. Halte es an den Schultern und gib dem Kind unbegrenzte Liebe. Stelle dabei sicher, dass du echte Gefühle der Fürsorge hast.

Herz-Prüfung

12

HO' OP UND DEIN INNERES KIND

Es tut mir leid: Ich wende mich meinem inneren Kind liebevoll zu!

Bitte vergib mir: Dass wir in der Situation sind!

Ich liebe dich: Ich nehme dich an, mit allem, was du bist!

Danke: Gut, dass es dich gibt!

Herz-Prüfung

13

DANKES-ÜBUNG NACH SABINE MÜLLER

- B (Mutterrolle) sagt A (Kindrolle), was es alles an dankenswertem gibt.
- A sagt B z. B. ich danke dir, dass du mich siehst...
- A (Kindrolle) sagt B (Mutterrolle), was es alles an dankenswertem gibt
- B sagt A z. B. ich danke dir, dass du mich siehst

Herz-Prüfung

14

ES IST NIE ZU SPÄT FÜR EINE GLÜCKLICHE KINDHEIT

Gehe liebevoll mit deinem inneren Kind um - lass dich selber nicht im Stich.

Herz-Prüfung

15