

Ho'oponopono und Klopfakupressur

Voraussetzung für die Ho'oponopono-Anwendung ist jedoch die 100%ige Übernahme der Verantwortung für die eigene Realität und damit auch des jeweiligen Themas. Beim Ho'oponopono gehen wir in Verbindung mit unserem Göttlichen Kern, er ist unser Ansprechpartner. Er ist auch die Instanz, die letztendlich das Problem auflöst.

"Alles was dir begegnet bist du selbst!"

Wenn wir also diese 100%ige Verantwortung für uns selbst übernehmen, so tun wir dies auch für alle Menschen, die uns begegnen und auch deren Probleme.

Dr. Ihaleakala Hew Len, der diese Methode "in die Welt" brachte, machte die Erfahrung, dass wenn er die volle Verantwortung für die Probleme seiner Patienten übernahm und diese bei sich selbst heilte, auch seine Patienten geheilt wurden.

Dies bedeutet, dass du das Ho'oponopono für andere in deinem Leben einsetzen kannst, wie auch für dich selbst.

Ho'oponopono und Klopfakupressur

Wie jede andere "Technik" lässt sich auch das Ho'oponopono noch mit Klopfen kombinieren und optimieren.

Aus meinem Verständnis für Ho'oponopono empfehle ich dir die folgendes Vorgehen:

Dein Problem ist ein Schuldgefühl, das du z.B. im Magen spürst mit einer Intensität von 8. Stelle dir jetzt erst einmal die Frage:

"Was ging in mir vor, das dieses Problem (Schuldgefühl) verursacht hat?"

Höre in dich hinein und wahrscheinlich erhältst du eine Antwort in Form eines Gefühls und/oder einer Emotion, wie z.B. ein Wutgefühl in der Brust.

Solltest du keine Antwort erhalten so arbeite weiter mit dem Schuldgefühl.

Handkante: "Auch wenn ich diese Wut in der Brust (Schuldgefühl im Magen) habe, Es tut mir leid, Bitte verzeihe mir, Ich danke dir, Ich liebe Dich.

Sequenz:

AB: "Es tut mir leid." (Du sagst "Tut mir leid" zu dem Göttlichen in dir, für diese falschen Programme, Gedanken und Gefühle, auch wenn du die Ursache dafür nicht kennst.)

SA: "Bitte verzeihe mir." (Du bittest um Versöhnung bei dem Göttlichen in dir.)

UA: "Ich danke dir."

(Du sagst danke zum Göttlichen in dir für die Auflösung deines Problems.)

UN: "Ich liebe dich." (Du erlaubst dir für die Liebe offen zu sein, die in dir ist.)

UL: "Es tut mir leid."

SB: "Bitte verzeihe mir."

UA: "Ich danke dir."

KO: "Ich liebe dich."

Wiederhole dieses Vorgehen, bis die Wut und/oder das Schuldgefühl sich aufgelöst haben. Solange der Wert sinkt, kannst du auf die Wiederholung der Einstimmung verzichten.

Die doppelte Verständnisteknik nach Bärbel Mohr, genannt „Hoppen“

Wähle einen Menschen oder eine Situation, mit dem/der Du Probleme hast.

- Frage Dich: Wenn ich so handeln würde, warum würde ich es tun?
Welches Gefühl hätte ich dabei?

Wenn Du ein Gefühl einen Beweggrund in Dir findest, sage zu Dir selbst und deinem göttlichen Selbst:

- Es tut mir leid,
- ich vergebe mir,
- ich liebe mich.

Dabei ist es egal, warum der andere so handelt, sondern Du heilst nur Deine Resonanz dazu. Der Andere ist für sich selbst verantwortlich.

- Warum habe ich mir diese Situation erschaffen?
 - Es tut mir leid,
 - ich vergebe mir,
 - ich liebe mich.
- Beende jede dieser Übungen mit einem Danke, danke, danke.
Danke Universum (oder Gott, Meister, Engel), dass Du mich unterstützt.
Danke mein göttliches Selbst, dass Du mich immer liebst.
Danke an mich, dass ich mich für diese Übungen öffne.

Die Herzenstechnik nach Manfred Mohr

*Wer nur nach außen schaut, träumt.
Wer sich nach innen wendet, erwacht.
C.G.Jung*

Was immer Dein Problem ist, Du brauchst es nur ins Herz zu nehmen und zu sagen:

„Was immer das Problem in mir hervorgerufen hat, es muss mit mir zu tun haben.
Der Teil in mir, der dieses Problem verursacht hat, den liebe ich, den nehme ich ganz an. Diesem Teil vergebe ich, diesem Teil danke ich. Ich gebe ihm meine Liebe.“

Zusatz Hedda Lückemeier: Sinnvoll ist es dabei den Punkt unter der Lippe zu klopfen. Und am Kinnpunkt sagst Du: „Warum auch immer der Andere so handelt, ich vergebe mir selbst dafür, dass ich es in mein Leben eingeladen habe. Ich erlaube die Heilung meines Anteils an diesem Konflikt. Ich vergebe dem Anderen seinen Anteil.“

Hedda Christine Lückemeier Heilpraktikerin/Psychotherapie heddachris@gmail.com
Ehrlichstr. 39 32105 Bad Salzuflen Telefon 05222/4729 www.hedda-lueckemeier.de

Diese Anleitung darf auf nicht kommerzielle Weise weitergegeben werden unter Beibehaltung dieser Fußnote.