



Britta Lambert

Aus dem Herzen leben mit Ho 'Oponopono

Das Hawaiianische Reinigungs-Ritual Ho 'Oponopono

Ein intuitiver Weg zur Selbstliebe &
zur Heilung des Inneren Kindes

Britta Lambert

Was ist Ho 'Oponopono?

Nirgendwo auf der Welt habe ich so viele Menschen wirklich auf ganz natürliche Weise aus ihrem Herzen heraus leben sehen, wie auf Hawaii.

Aloha – It 's Hawaii-Spirit ist eine Lebensweise - vielmehr eine **Weltanschauung** oder ein Bewusstsein, die das Leben vollkommen verändern kann.

Seit vielen Jahren reise ich jedes Jahr auf die älteste der hawaiianischen Inseln - auf Kauai.

Und jedes Mal bin ich wieder aufs Neue davon berührt, wie weich und liebevoll die Menschen dort miteinander umgehen... Keiner schüttelt den Kopf beim Autofahren oder hupt auf der Straße.

Dem andern ein Lächeln zu schenken..ist ganz normal...Es ist Aloha ..

Es scheinen dort wirklich so viel mehr Menschen ein wirklich offenes Herz zu haben...

Woran liegt das? Die Hawaiianer leben ganz natürlich ihr ursprüngliches Wissen – **nämlich das alles mit allem verbunden ist.....und zwar untrennbar...**

Also alles was draußen in der Welt irgendwo geschieht, ist auch irgendwo in mir...

Wir kennen das vielleicht als das **Gesetz der Resonanz oder das Gesetz der Anziehung.**

Erklärt wird das i.d.R. so, dass wir ein Resonanzfeld oder noch besser gesagt, ein Magnetfeld sind, welches immer genau das anzieht, was wir aussenden.

Die Hawaiianer erklären das so

Wenn wir geboren werden ist unsere Seele noch ganz rein. Die Hawaiianer benutzen dafür das Symbol einer Schale, die noch ganz leer ist. Und gleichzeitig ganz voll.

Ganz voll mit Licht. Mit unserem Seelenlicht. Und dieses Seelenlicht IST einfach nur. Pures SEIN. Perfekt. Göttlich. Vollkommen.

Wir wissen ja heute aus der psychologischen Forschung, dass ein Säugling keine Trennung kennt. Ein Embryo lebt im Bauch der Mutter noch in einem totalen Einheits-Bewusstsein. Er ist Eins. Untrennbar verbunden. Es gibt weder Du noch ich. Nur das Licht, die Sanftheit, die Liebe

Am Anfang unseres Lebens ist also unsere „Seelen-Schale“ noch **ganz rein und leer und leuchtet hell wie die Sonne.**

Im Laufe des Lebens sammeln sich dann unter Umständen durch Erlebnisse, durch Verletzungen, Enttäuschungen, Missverständnisse...und vieles was das Leben einfach so mit sich bringt, etc. „**gewisser Schmutz**“ an.

Manchen Schmutz bekommen wir auch von anderen Menschen, z.B. von unseren Vorfahren übertragen: deren Überzeugungen, Erfahrungen, Glaubenssätze.....Dieser Schmutz in unserer

Seelenschale lässt die Schale immer weniger leuchten. Je nach dem wie viel Schmutz darin ist, leuchtet unser inneres Seelenlicht vielleicht nur noch ein ganz kleines bisschen.

Keine Angst! Unser Seelenlicht geht niemals aus. Aber es gibt schon deutliche Unterschiede, was das Strahlen anbelangt. Wenn manche Menschen einen Raum betreten, ist es so, als geht die Sonne auf. In andern Fällen, geht die Sonne dann auf, wenn diese Menschen den Raum wieder verlassen. Das liegt nicht daran, dass der eine besser oder schlechter ist, dass hat einfach nur etwas damit zu tun, wie viel Schmutz sich im Laufe eines Lebens in einer Seelenschale angesammelt hat bzw. wie regelmäßig und intensiv die Schale gereinigt wird.

Dieser „Schmutz“ in Form von Traumata, negativen Glaubenssätzen, unverdauten Gefühlen, Verletzungen, Enttäuschungen, Programmierungen anderer, etc. ist in jeder Zelle unseres Körpers gespeichert.

Die Hawaiianer nennen das die „cellular memories...“ also das „Zell-Gedächtnis“!

Durch den Schmutz in unserer Schale **leuchten wir weniger und immer weniger**....zum einen.

Zum andern **ziehen wir aufgrund dessen, dass wir ja ein Resonanzfeld sind...auch weniger Helles, Leuchtendes an...**

und **leben u.U. mehr und mehr im „Schatten“**....

d.h. wir sind vielleicht unglücklich, oder krank, leiden an

Mangel...die Art und Weise wie sich die Verschmutzung zeigt ist ganz unterschiedlich.

Eine andere Erklärung hierfür:

Stell dir vor du bist ein **Magnetfeld, dass immer genau das anzieht, was es aussendet.**

Wenn das so wäre, dann gehen die **Menschen oder Umstände also immer mit den Magneten in uns in Resonanz...**

vielmehr noch...wir **ziehen die Ereignisse in unser Leben.** Und zwar genau die Ereignisse, Menschen, Umstände, **die zu uns passen ...magnetisch eben.**

Und wir werden genauso von den Magneten anderer Menschen angezogen.

Nichts anderes ist das Modell der **menschlichen Aura.** Oder ein anderer Begriff, Energiefeld oder Magnetfeld der Menschen...

Jede Kultur hat ihren eigenen Umgang und ihre eigene Beschreibung mit dem „**Gesetz der Resonanz**“.

Auch bekannt als das Spiegel-Prinzip!

Zwischenzeitlich ist das in so vielen Experimenten nachgewiesen oder sogar bewiesen worden.

Schau mal nur in Deinen Alltag, wie oft Du mit „etwas in

Resonanz gehst...".

Z.B. Mit der guten oder schlechten Laune von jemandem..

Das merken wir dann sofort... aber was ist mit den Dingen, die in unserem Unterbewusstsein verborgen sind?

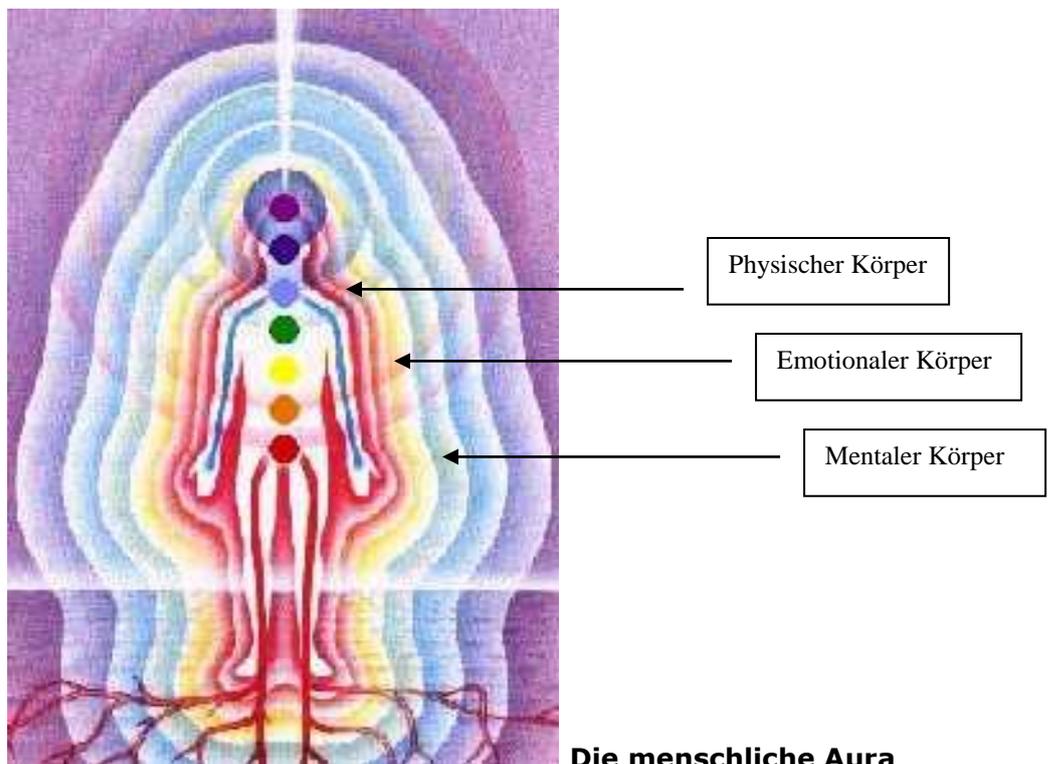
Die Aura / Das Magnetfeld / Das Energiefeld / Die Seelenschale des Menschen



- Wir sind ein **Magnetfeld**, das kontinuierlich Energie sendet.
- Stell dir vor, dass du dieses Energiefeld/ Bewusstsein mit dir herumträgst, wo immer du bist.
- Die Energie, die du aussendest bestimmt, welche **Realität** du erschaffst
- Diese geistige Energie hat eine bestimmte Frequenz.

- Abhängig von der Frequenz, die du aussendest, erschaffst du deine **Realität**.
- **Niedere** Frequenz schafft negative Realität.
- **Hohe** Frequenz schafft **positive** Realität.
- Die **Energie folgt** immer **deiner** Aufmerksamkeit

**Doch wie senden und empfangen wir diese Energie?
Wie kommt das zustande?**



Physischer Körper: Ort an dem sich unsere Gedanken und Emotionen zu z.B. Krankheit manifestieren

Emotionaler Körper (orange): Auraschicht, die unsere Gefühle speichert.

Mentaler Körper (gelb): Auraschicht, die unsere Gedanken speichert.

Unsere Aura **speichert alle Ereignisse**, die wir erleben, **alle unsere Gefühle** und **alle unsere Gedanken**. Negative Gedanken und Gefühle bremsen den Energiefluss unserer Aura, d.h. das Energiefeld ist dunkler oder unterbrochener und wir senden eine niederere Frequenz aus. Unser Schöpfungsprozess ist blockiert.

Wie kommt es aber zu dieser Speicherung?

Konkret können wir uns das so vorstellen:

Wir müssen quasi alles verdauen was wir aufnehmen. Das bedeutet wir müssen noch viel mehr verdauen und schlimmstenfalls wieder entgiften als Nahrung, Stress, Umweltgifte, Elektrosmog..

Wir müssen genauso wie die ganzen körperlichen Substanzen:

jedes Ereignis, jeden Gedanken, jedes Gefühl verdauen...

Positive Dinge, schöne Ereignisse, tolle Gefühle, etc. fallen uns leicht zu verdauen...

Aber wer beschäftigt sich schon gerne mit **negativen Dinge...!**
Wenn wir uns z.B. von jemandem verletzt fühlen oder traurig oder wütend sind, sind wir Meister darin, uns abzulenken: Wir sprechen mit anderen drüber, schauen fern, gehen power shoppen, trinken Alkohol ...unsere ganzen Süchte entstehen durch **Ablenkungsversuche....**unsere „negativen Gefühle nicht spüren zu wollen“!

Wenn wir uns ablenken und nicht verdauen wollen, speichern **unsere Organe die Gefühle** für uns, die wir nicht verdauen wollen:

z.B. **Niere Angst**

Leber Wut

Darm Traurigkeit

Herz die Ungeduld...uvm ...

Irgendwann kommt dann das **„Fass“ an seinem individuellen Rand zum Überlaufen und es entsteht** z.B. eine Krankheit.

Ich behaupte, so kann jede Form von Blockade entstehen: es kann **eine Krankheit sein..** es kann auch sein, dass so **finanzielle Probleme** zustande kommen ... oder **Beziehungsprobleme** oder das Problem dass man sich selbst und **seinem Erfolg und Glück im Weg steht** ...

Wie kommt das... ?

Das mir z.B. **immer wieder dasselbe im Leben passiert?**

Wer kennt das? Immer derselbe Film nur andere
Schauspieler...?

- Man zieht immer **wieder dieselbe Form von Partnern an?**
- **Verdient gutes Geld und das ist dann wieder weg?**
- Kann ändern was man will und ist immer nur im
Dauerstress...

Eine Klienten entwickelte alle 5 Jahre eine neue Form von
Krebs und sagte, das muss doch einen Grund haben!

Irgendwas passierte... vermutlich in unserer Kindheit

Schauen wir uns das an einem Beispiel an....

Ein kleines **Mädchen rechnet an der Tafel vor, macht
einen Fehler und wird ausgelacht.**

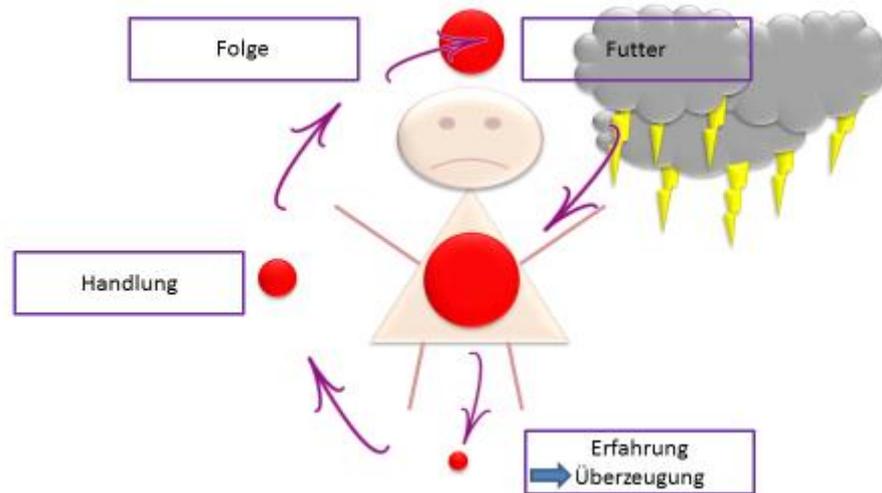
Sie merkt sich wahrscheinlich... wenn ich vor Menschen spreche
werde ich ausgelacht...

Dieses Merken ist eine Art **„roter Erinnerungsknopf“!**

Sie hat **Angst** ausgelacht zu werden
und sie verhält sich entsprechend **unsicher (= Handlung)**
Und **die Folge** ist ... sie wird **ausgebuht ...**

Nun fühlt sie sich bestätigt...„siehste, wusste ich doch“
Dieses Erlebnis ist nun wiederum **Futter** für den roten Knopf.

Wir wiederholen also ständig Erlebnisse, weil in bestimmten
Situationen unser
roter Knopf wieder gedrückt wird und wir dann nicht **als
Erwachsene sondern als das verletzte Kind** reagieren ...



Später soll dann das zwischenzeitlich „Große Mädchen“ vor
einer Gruppe sprechen.

In dieser Situation wird ihr **„roter Erinnerungsknopf
gedrückt“**: was geschieht?

**Der rote Knopf wird immer größer und größer und
regiert unser Leben...!**

Anderes Beispiel ...Ein Mann kann sich einfach nicht entspannen. Er ist immer nur im Dauerstress... Sobald er endlich im Urlaub ist wird er krank: Schließlich: **Burnout!**

**Als kleiner Junge spielte verträumt und vergaß die Zeit.
Er kam viel zu spät nach Hause**

Die Mutter bestrafte ihn hart. Sie redete 2 Tage nichts mit ihm.

Was lernte die Kinderseele?

Wenn ich Spaß habe, wenn ich genieße, wenn ich im Flow bin und die Zeit vergesse, **werde ich bestraft!**

Ich muss leisten, muss gehorsam sein, um geliebt zu werden!

Im späteren Leben quält er sich immer nur, arbeitet hart und im Urlaub wird er krank...Burnout!

D.h. **Entspannung, Freude, Leichtigkeit** ist **der gefährliche rote Knopf.**

Weiteres Beispiel: Eine Frau kann sich auf **keine feste Beziehung einlassen**. Sie wird ständig verlassen.

Sie wurde **nach der Geburt von Mutter ihrer getrennt..**, oder der Vater hat bspw. die Familie verlassen

Sie lernte in frühester Kindheit also: Nähe bedeutet Schmerz...Menschen, denen ich vertraue verlassen mich.

Sie verhält sich dann entsprechend in ihrer Partnerschaft... Der

Partner geht und da haben wir wieder den Beweis...

Letztes Beispiel: Eine Frau arbeitet so hart. Sie hat immer das Problem, dass sie schlecht bezahlt wird und zu wenig Geld bekommt – egal ob als Selbständige oder Angestellte... Sie wurde von der Mutter misshandelt. Kam ins Heim.. Auch dort wurde sie schlecht behandelt.. Sie hatte keine Möglichkeit, ein Urvertrauen aufzubauen, sie hatte stets das Gefühl, dass sie keinen Platz im Leben hat...Und wer kein Recht zu leben hat.. braucht auch kein Geld ..

Die Frage ist also: **was hat die Kinderseele sich gemerkt? und was kann dadurch unser Seelen-Gefäß nicht verdauen?**

Welche Gefühle und Gedanken in Kombination ergeben die roten Knöpfe?

Durch die immer wiederkehrenden Situationen in denen unsere roten Knöpfe gedrückt werden... kommen immer mehr Gefühle und Gedanken in unsere Schale in unser Gefäß Mensch dazu...und der rote Knopf wird immer größer und dicker!

Unsere Seelenschale wird also immer dunkler und unser „dunkler“ Magnet wird also immer kraftvoller in seiner Anziehungs-Leistung!

Aber was tut **man, um da rauszukommen?**

Wenn ich krank bin, geh ich **zum Arzt.**

Wenn ich ein anderes Problem habe, versuche ich mich **abzulenken** oder ich geh zum **Therapeuten oder Erfolgs-Trainer.**

Ich behaupte, die arbeiten auch weitestgehend mit **Isolierband** oder legen einen „Deckel auf das Fass!“

Warum...?

Beachtung findet Verstärkung: man redet in der Therapie ...ständig über die traurigen Geschichten und sucht oft jahrelang nach Beweisen warum das eigenen Leben oft so schlecht läuft...

Beachtung findet Verstärkung.... **Fokus ist wie ein Laser...**

Und ein Laser ist so viel konzentrierte Energie, dass er Stahl schneiden kann!

Worauf fokussiere ich mich in einer Therapie? ... aufs Leiden!

Die Erfolgstrainer sagen... Du musst deinen negativen Glaubenssatz einfach umdrehen und dir auf Meta Ebene sagen:

„Das ist Quatsch .. du bist kein kleines Kind mehr!“

Und wenn du dir das lange genug suggerierst, bist du erfolgreich!

Denke positiv, stell dir das gewünschte Ergebnis vor ...

Das funktioniert in der Tiefe nur bedingt... weil der **Schatten (oder der rote Punkt) verleugnet** wird und oftmals ein Trauma so tief sitzt, dass ein Mensch natürliche Fähigkeiten verlieren kann, man spricht dann von **Seelenverlusten...** (Badewanne / Stöpsel ...)!

Verhaltenstherapie ... du musst dich z.B. der **Angst stellen...** konfrontierendamit sie weg geht...hilft auch nur bedingt...

Denn dadurch begeben sich in den Bereich der Symptomverschiebung ...z.B. stelle ich mich der Höhen-Angst ...und werde plötzlich Choleriker o.ä.!

Das Natur-Gesetz der Resonanz oder das Gesetz der Anziehung lehrt uns: Ganz EINFACH!

Wir **ziehen magnetisch an, was wir aussenden...**

also wir erschaffen unser Leben aufgrund der **Muster** in uns...

Die **Muster sind eine Kombination aus Gedanken und Gefühlen...**

Positive Muster ziehen **positive Ergebnisse** an.

Negative Muster ziehen negative Ergebnisse an...(siehe oben).

Also nochmal: das was **aus unserem Gefäß in die Welt strahlt... ziehen wir an...**ich ziehe also immer wieder dieselbe Form von Erlebnissen an, aufgrund dessen was in meiner **Kinder-Seele in meinem UB** gespeichert ist!

Um das Leben leben zu können, das wir uns wünschen, müssen **wir unser Gefäß reinigen / entgiften!**

Stell dir dein Gefäß oder deine Seele **als Wasser-Rohr** vor: du kannst **das sauberste Wasser hineinfließen lassen: wenn das Rohr schmutzig ist... fließt schmutziges Wasser aus dem Rohr heraus.**

Wie bekommen wir nun unser Wasser-Rohr rein?

1. müssen wir die **negativen Muster auflösen also dem Schatten in uns** (dem roten Knopf) begegnen – das Trauma auflösen und die daraus resultierenden Gedanken und Emotionen, die bis auf die Organ-Ebene in uns gespeichert sind... reinigen bzw. entgiften...
Dann ist das Rohr wieder rein.

2. **Unserem Unterbewusstsein neue positive Informationen in Form von positiven Stimmgabeln geben...anstelle des roten Knopfes...**

Ho Oponopono setzt genau hier an und ist ein ganz tiefer Weg der Seelenreinigung.

Laut der Hawaiianer sind **unsere Probleme**

Cellular Memories (Zell-Erinnerungen oder auch niedrigere Frequenzen) die gereinigt werden müssen. Egal um welches Problem es sich handelt:

Ganz konkret bedeutet das:

Wann immer du etwas in deinem Leben verbessern möchtest, gibt es nur einen Ort an dem das geschehen kann ... in dir ...

Im Grund existiert nichts ...

Außer einer Projektion aus deinem Inneren ...

Probleme sind nicht im Außen ... sie sind in dir...(du bist das Problem ... immer)!

Um Probleme zu ändern, kommst du nicht umhin, dich selbst zu ändern!

Was tut man, wenn etwas schmutzig ist? Man reinigt es!

Das ist GROSSARTIG AWESOME...

Denn es gibt dir zu 100% die Kontrolle zurück!

Und es ist einfach, denn wir sind nicht mehr länger vom Handeln oder Verhalten anderer abhängig:

Wenn wir unglücklich sind, dürfen wir **unsere Schale (Aura, Energiefeld, Magnetfeld, etc. ...)** reinigen, damit wir **magnetisch das in unser Leben ziehen können, was uns erfüllt und glücklich macht.**

Das ist eine ganz neue Form von Bewusstsein. Eine ganz andere – als die übliche klassische Form – durchs Leben zu gehen, dem Leben zu begegnen und mit dem Leben umzugehen.

Die meisten Menschen suchen die Ursachen Ihrer Probleme im Außen:

- Wenn der andere sich ändern würde, ginge es mir besser.
- Wenn mein Chef mir mehr Geld bezahlen würde, könnte ich meine Rechnungen besser bezahlen
- Wenn meine Eltern mich mehr gefördert hätten, hätte ich heute einen anderen Beruf
- Weil mein Partner fremdging, habe ich ein so geringes Selbstwertgefühl
- Hätte ich andere genetische Voraussetzungen, wäre ich nicht krank
- Wäre ich an einem anderen Ort geboren
- Wäre, hätte, sollte

Die meisten Menschen suchen die Schuld, Verantwortung, Lösung im Außen.

Um sich selbst zu schützen, eine reine Weste zu haben und noch viel schlimmer...

Um nichts ändern zu müssen...

Wenn der andere Schuld ist, kann ich ja nichts tun.

Das ist bequem, dann muss ich meine Komfortzone nicht verlassen.

Ho`Oponopono bringt dich zurück in deine ursprüngliche (origin...) Schöpfer-Kraft! Zurück in dein Herz!

Mit Ho`Oponopono tust du die Dinge, die du tust nicht mehr aus deinem Verstand oder deinen unerlösten Wunden und Emotionen heraus, sondern du tust die Dinge aus deinem Herzen heraus!

Damit hast du die Zügel deines Lebens wieder selbst in der Hand!

Du bist kein Opfer mehr!

Du kannst jeden Zustand wandeln!

Die Lösung ist in dir!

Das ist das Bewusstsein von **Ho`Oponopono!**

Das hat nichts mit Schuld zu tun. Niemand ist schuld.

Es bedeutet, Du übernimmst die Verantwortung und bringst die Dinge zurück in ihre Ursprungs-Kraft.

In die Liebe!

In deine Liebe!

In deine Selbst-Liebe!

Was bedeutet Ho Oponopono?

Die Silbe **Ho ʻo** bedeutet „**etwas tun**“

Pono bedeutet „etwas **ausgleichen, korrigieren, richtig machen, in die Balance bringen...**“

Die Verdopplung „**pono pono**“ bedeutet also **richtig viel** von all dem ...wieder ganz machen, korrigieren, in Ordnung bringen.

Ho ʻOponopono wird oft als **Weg der Vollkommenheit** beschrieben.

Mit Vollkommenheit ist unser **göttlicher „Ur-Zustand“** gemeint, in der unsere **„Seelen-Licht-Schale“ noch vollkommen rein und frei von schmerzhaften Erinnerungen leuchtete**. Göttliche vollkommen, perfekt!

Ho ʻOponopono ist ein ganz **schlichtes Hawaiianisches Reinigungs- & Vergebungsritual** mit einer unglaublich **magischen und tiefen Wirkung**.

Durch das Ritual wird unser **„Seelen-Licht-Schale“ wieder zum Leuchten gebracht**.

Vergebung bringt uns zurück in unseren vollkommenen Ur-Zustand:

VOR – GEBUNG der schmerzhaften Erinnerung....

Nochmal: das hat nichts mit „Schuld sein“ oder „Schuldig sprechen“ zu tun....

Es gibt viele Ho ʻOponopono Lehren oder Interpretationen bei uns im Westen....

Ich stelle immer wieder fest, dass **häufig bei der Übermittlung etwas sehr Wertvolles und Wesentliches verlorenght.**

Vergebung wird praktiziert, aktiv und voller Leidenschaft... was das Zeug hält...die Sätze werden wiederholt und teilweise auch ziemlich runtergeleiert.

Ich behaupte jedoch: Vergebung ist ein Zustand....etwas was man nicht tut...

sondern etwas was man geschehen lassen darf....

Und Ho ʻOponopono bringt uns in diesen Seins-Zustand....zurück... und zwar VOR-GEBUNG des Schmerzes. In unsere ursprüngliche Vollkommenheit...

Wie funktioniert **Ho Oponopono**?

Das „Reinigungs- oder Vergebungs-Ritual....“

Oder wir kriege ich die Steine oder Magnete aus der Schale?

Die Wunden aus der Aura....?

Wie lösche ich die Roten Punkte..?

Ho´Oponopono wird praktiziert durch 4 Sätze..

1. Es tut mir leid!

Das bedeutet, ich übernehme **die Verantwortung...**

Keiner ist schuld an meinem Zustand.

Es tut mir leid, dass ich es zulasse, dass mir so etwas geschehen kann....

Es tut mir leid, dass ich etwas in mir trage, dass es möglich macht, dass das was geschieht, geschehen kann.

Es tut mir leid, dass ich irgendwann diesen „memories“ erlaubt habe, meine Seelenschale zu betreten...

Dadurch anerkenne ich, dass niemand anderer Schuld ist – auch ich nicht!

Ich habe einfach nur wahrscheinlich ganz tief unbewusst zugelassen, dass etwas geschieht... warum auch immer...ich muss gar nicht wissen, was das war...

Aber dadurch dass ich die Verantwortung habe, habe ich auch die Zügel wieder in der Hand....die Verantwortung zu übernehmen ist sehr sehr mächtig...Es befreit mich

nämlich aus der Opfer-Rolle.

2. **Danke:**

heißt so viel wie „danke, dass ich jetzt erlebe, was ich erlebe...denn es ist etwas Altes, was ich lange verdrängt habe...dadurch dass es da ist...ist es nun sichtbar geworden. Und ich kann nun das, was sich so sehr wünscht, von mir gesehen zu werden, endlich anschauen und es liebevoll in mein Herz nehmen. Ich kann es annehmen und muss es nicht länger verstecken, ich richte meine Aufmerksamkeit darauf und habe die Chance, es jetzt endlich los zu lassen.

Jede Störung ist eine Art Amnesie: sie wurde vergessen zu lieben. Und zwar von Dir. Deshalb ist sie da. Sie ruft Dich, um von Dir gesehen zu werden. Wie ein Kind das nach Aufmerksamkeit ruft.

Danke, dass ich das erlebe. Ich weiß, es ist nichts anderes als **eine Projektion aus meinem Inneren!** Und zwar etwas, **was ich 1. in mir trage, in meiner Seelenschale oder 2. etwas was mir fehlt und was ein anderer dann für mich leben muss, um mir das zu zeigen!**

Das ist wichtig, zu unterscheiden.

Doch dieses Danke ist noch viel TIEFER!

Durch dieses DANKE **bezeuge ich meine Bereitschaft, ein Wunder zu erwarten, zuzulassen – auch wenn**

die Situation noch so verfahren ist!

Danke, dass die Transformation – die Umwandlung des Schattens in Licht – JETZT erfolgt!

3. Ich liebe mich....euch dich

Ich liebe euch, geliebte Erinnerung,
die ihr ruft, die endlich gesehen werden sollen....ich liebe dich mein Leben, ich liebe dich Schmerz, ich liebe dich mein Gegner, etc. als Geschenk, das es mir ermöglicht, meine Schale wieder hell leuchten zu lassen.

Damit drücke ich meine **Liebe zu mir und mein Vertrauen zum Göttlichen aus**...meine Bereitschaft, ein Wunder zu erwarten...nämlich das Wunder...das es mir wieder so gut geht...als hätte es das, was mir leid tut... nie gegeben...

Ich anerkenne, dass ich Teil dieser Liebe bin...und dass mich nichts von dieser Liebe trennen kann.

Ich bringe **das „Hässliche“**, was ich nicht haben will in mein Bewusstsein und durchflute es in meinem Herzen mit meiner Liebe... **es ist nur ein schreiendes Kind... das nach Aufmerksamkeit ruft, das wissen möchte, „Ich bin geliebt...“**

Wenn du zu deinem memories sagst...“Ich liebe euch..“ beruhigen sie sich....sie reinigen ... sie entspannen...sie transformieren....

In der Tiefe steckt folgendes dahinter:

Die Erinnerungen sind in uns gespeichert als eine Kombination aus Gedanken und Gefühlen.

Wenn ich zu den „Memories“ sage: „Ich liebe euch!“, dann heiÙe ich sie herzlich in mir willkommen. Etwas was ich liebe, dem erlaube ich da zu sein. Das bekämpfe ich nicht, das verdränge ich nicht und das verstecke ich auch nicht. Ich lasse es da sein. Gerne sogar. Ich lasse es SEIN. DA SEIN LASSEN = loslassen.

In dem Moment in dem ich meine Erinnerungen DA SEIN LASSEN mit den verbunden Gefühlen und Gedanken, schenke ich ihnen die Aufmerksamkeit, die verlorenging! Ich schenke ihnen die Liebe nach der sie rufen in Form von meinem Leiden!

Das bedeutet: Ich LIEBE!

4. Ich vergebe....!

bzw. **Ich vergebe dir (liebe Erinnerung) in mir!**

Das wird oftmals praktiziert mit Sätzen wie...ich vergebe mir...ich vergebe dir..

Aber, es steckt aber etwas viel mächtigeres dahinter: Nämlich die **Bereitschaft...meinen ursprünglichen vollkommen Zustand wieder anzunehmen.... Vor Gebung des Schmerzes!**

Ich vergebe, bedeutet also ...ich nehme meine eigene Vollkommenheit an ...und akzeptiere, dass es dieses gab und gibt...und zwar in der Zeit ...VOR Gebung des Schmerzes

Ich bringe dich – geliebte Erinnerung, die du mich

so quälst, wieder zurück zu dem Zeitpunkt, bevor es dich gab...in die ursprüngliche Reinheit oder Vollkommenheit.

oder: Ich hole dich, was ich so lange ablehnte, zurück in mein Herz und bin dadurch wieder vollständig (verlorengegangener Seelen-Anteil).

Ich verbinde mich mit meiner ursprünglichen Vollkommenheit und ich weiß, dass diese in jeder Zelle meines Körpers gespeichert ist.

Ich aktiviere diese Vollkommenheit, diese Reinheit jetzt in diesem Moment.

Ich übergebe ...I surrender ...ich bin bereit, ein Wunder zu bezeugen ...und die Dinge nun so geschehen zu lassen, wie sie geschehen wollen.

**Damit geschehen darf, was geschehen soll!
Dein Wille geschehe! Ich gebe den Weg – wie es geschieht frei! Ich weiss, dass es geschieht...!**

Das ist Ho ʻOponopono

Ho Oponopono...Ich bin vollkommen:

I am sorry = Ich bin Schöpfer: ich übernehme 100% Verantwortung für mein Leben

Thank you = Danke für das was jetzt ist... Es darf sein

I love you = Ich liebe genau DAS was jetzt ist... ich lasse es da sein

Forgive me = Ich aktiviere in meinen Zellen das Bewusstsein der Zeit VOR GEBUNG dieses Schmerzes

Mit Ho Oponopono.... Lernt man die **vollständige Verantwortung für alles was geschieht, zu übernehmen...**

das bedeutet, man nimmt an, Teil des Ganzen zu sein und damit auch, das Ganze ändern zu können, in dem man sich ändert.

Vielleicht erinnerst Du Dich an die Ölkrise im Golf von Mexiko. Wahrscheinlich denkst Du, was habe ich damit zu tun?

Im Ho 'Oponopono ist es vollkommen klar, wenn etwas in der Welt geschieht, in der ich leben, dann habe ich etwas damit zu tun. Dann ist es ein Teil von mir! Und dann kann ich es ändern!

z.B.

1. **Es tut mir leid**, dass ich einer Welt lebe, in der so etwas möglich ist.
2. **Danke**, dass es sich zeigt, denn die Dinge, die das „Fass zum Überlaufen gebracht haben“ waren längst im Verborgenen
3. **Ich liebe** das Desaster & nehme es an... ich lasse es da sein ...und ich bin bereit, ein Wunder zu erwarten und dieses mit zu bezeugen..
4. **Ich vergebe**: ich bringe den verschmutzten Ozean in mir zurück in seinen reinen gesunden Ur-zustand. Vor Gebung der Verschmutzung...
5. **I surrender** ... ich lasse vollkommen los...Dein Wille geschehe.

Damit geschehen darf, was geschehen soll.

Warum das wirkt?

Beachtung findet Verstärkung:

Wenn wir ständig über Probleme sprechen, vergrößern wir sie.

Ganz egal ob das Umweltkatastrophen, Kriege oder unsere eigenen Dramen sind.

Dadurch verleugnen wir unsere eigene Kraft – vielmehr Schöpfermacht.

Je mehr wir den Fokus auf das gute Lenken umso grösser und wahrscheinlicher das Wunder da sich zeigt!

Eine Ho`Oponopono Legende

Der hawaiiansiche Arzt Dr. Lenn lehrte und lebte HOP das auf eine ganz einzigartige Art und Weise..

Er arbeitete in einem Krankenhaus mit kriminellen Patienten.

Viele Psychologen, die ebenfalls für kriminelle wahnsinnige Gefangene verantwortlich waren, waren teilweise nicht mehr in der Lage, ihre Arbeit auszuführen.

Sie kündigten ihre Arbeitsstelle oder erschienen einfach nicht zur Arbeit.

Der Krankenstand lag bei bis zu 70%, die Abteilung war laut Dr. Hew Len "Ein schrecklicher Ort".

Dr. Lenn arbeitete in seinem Büro mit den Krankenakten der kriminellen Patienten. Er nahm die Informationen über jeden

einzelnen Patienten bewusst an und sah das negative Verhalten der jeweiligen Menschen, das er nur aus diesen Krankenakten entnahm, als einen Teil von sich selbst.

Er übernahm zu 100% Verantwortung dafür, dass dieser Zustand ebenso in seinem Bewusstsein war und dort geheilt werden konnte.

Er praktizierte während dieser Zeit intensiv Ho'oponopono.

Das könnte so ausgesehen haben:

„Es tut mir leid, dass ich in einer Welt lebe, in der es möglich ist, dass so etwas geschieht...

Dr. Lenn erklärte: "Nach einigen Monaten konnten Patienten, die bisher gefesselt werden mussten, frei herumlaufen. Andere, die schwere Medikationen erhielten, bekamen nun keine Medikationen mehr. Diejenigen die keine Aussicht auf eine Entlassung hatten, wurden entlassen. Ho'oponopono begann in seiner Kraft zu wirken.

Die Angestellten fingen an ihre Arbeit zu mögen, Fehlzeiten verschwanden. Aufgrund der vielen Entlassungen waren am Ende mehr Mitarbeiter angestellt, als notwendig. Heute ist die Abteilung geschlossen.

Auf die Frage, was Dr. Lenn mit sich selbst getan hat um diese Erfolge zu erzielen, antwortet er stets: „ Ich heilte nur den Teil in mir, der sie erschaffen hat, mit Ho’oponopono“.

Du sagst jetzt vielleicht, wie soll ich für etwas verantwortlich sein, dass ich nicht getan habe?

Damit machen es sich ja viele auch gerade in **Beziehungen einfach....**“**das ist dein Problem, nicht meines....**“

Wenn Du eifersüchtig bist ... etc.

Da wir alle untrennbar mit einander verbunden sind und alles hat ein Resonanzfeld hat, bin ich Teil von allem was geschieht...

Das ist aber großartig und nicht schrecklich...**denn ich kann es dann auch ändern, heilen oder wie man das auch immer nennen möchte.....**

Nochmal, das hat überhaupt nichts mit Schuld zu tun... wenn wir Ho`Oponopono praktizieren geht es nicht um Schuld.... Weder du bist Schuld... noch der andere

Wenn wir das Bewusstsein von Ho`Oponopono annehmen bedeutet das, dass wir wieder zum aktiver Gestalter werden und nicht mehr länger Opfer sind...

Ich weiß, ich wiederhole mich.

Es ist ein jedoch so wichtig, es in der Tiefe zu verstehen.

Dieses Bewusstsein bringt dich in dein Herz.
In dein Mitgefühl für dich selbst...

Lass uns anschauen warum:

wirkt Ho`Oponopono?

Ganz einfach:

Dein äußeres Umfeld kann in Resonanz gehen mit deiner neuen Ausstrahlung...

Das ist das was Dr. Lenn mit seiner Geschichte zeigte...

Wenn du das, was in dir dunkel ist:

- die Wunde
- die Erinnerungen
- der Stein
- den roten Punkt
- der schwarze Magnet
- die niedere Frequenz oder Schwingung
-

reinst und in den vollkommenen Ur-Zustand VOR GEBUNG des Schmerzes, also in die LIEBE bringst,
TRANSFORMIERST DU!

Die Reinigung geschieht durch das Annehmen!

Durch das „In die Schale hineinschauen!“

Annehmen ist Loslassen!

Dann geht das äußere Umfeld mit dieser veränderten Schwingung in Resonanz und zieht das in dein Leben was du jetzt aussendest.

Andere sprechen vom Zustand „**VOR GEBUNG**“ auch von der **Ur-Matrix**, der **0-Punkt Energie**, der **göttlichen Blaupause...**

Die Vollkommenheit hat so viele Namen...

Wir reinigen, in dem wir unsere ursprüngliche Vollkommenheit wieder annehmen. Voller Mitgefühl uns selbst, das kleine sich abgelehnt, missachtet, ungeliebt, wertlos fühlende Kind, in die Arme schließen und sagen:

„Ja ich verstehe dich, ich bin da, ich beschütze dich...weil ich dich liebe, weil du das wertvollste, das wichtigste für mich bist...“

Reinigung mit Ho`Oponopono?

Mein persönliches Ho`Oponopono: Der Prozess

Wie verändere ich nun die Dinge in mir?

Teil 1: Erkennen was ist:

Was quält mich im Moment in meinem Leben am meisten?

Benenne es, schreibe es auf...

Welche Person/en ist / sind daran beteiligt?

Was tun sie mit mir? Was tun sie mir an? Wer glaube ich ist schuld an meiner Situation....?

Wie fühlt sich das für mich an?

(Beschreibe exakt jedes einzelne Gefühl, das nun in dir
auftaucht...hinter jedem Gefühl steckt noch eines und noch
eines und noch eines..)

Wenn du kannst, so lasse dich jetzt einfach in diese Gefühle
fallen und reise in deiner Vergangenheit zurück bis zu dem
Moment an dem du zum ersten Mal diese Gefühlskette erlebt
hast. Wohin gelangst du?

Was denkst du hier über dich selbst? Welchen Glaubenssatz /
welche Überzeugung hast du damals entwickelt? ...

Gehe jetzt hinein in die Situation und befreie dein „Inneres Kind“. Hole es heraus und verspreche ihm, für immer an seiner Seite zu sein... Mach es gut... mache es pono pono....!

Wenn du dir selbst als kleinem Kind begegnest, greife als Erwachsene Person in das Geschehen der Vergangenheit ein. Umarme dich selbst als Kind oder wie alt du auch immer sein magst in dieser Situation. Umarme dich und sage zu dir selbst die Worte: „Ich verstehe deinen Kummer und deinen Schmerz, es ist nicht in Ordnung, was geschah“. Aber ich bin jetzt gekommen, um dich für immer von diesem Schmerz zu befreien. Ich habe dich mein ganzes Leben gesucht und ich bin so unendlich glücklich darüber, dich gefunden zu haben. Du bist das allerwichtigste für mich in meinem Leben und ich liebe dich so unendlich tief. Ab heute Sorge ich dafür, dass es dir gut geht. Ich lasse dich nie wieder alleine. Komm wir erschaffen jetzt gemeinsam eine vollkommen neue Realität und ich bin ab heute für immer an deiner Seite, um dir zu helfen, alle deine Wünsche und Träume zu verwirklichen“.

Meditation 1: Rejourney in die Zeit Vor Gebung des Schmerzes

Teil 2:

Das Auflösen:

Nimm Dich selbst in Deine Arme und spreche zu Dir das Ritual:

1. Es tut mir leid
2. Danke
3. Ich liebe dich / euch ... memories
4. Ich vergebe

Was dahinter steckt, siehe nochmal oben
damit sich diese Wahrheit ganz tief in deinem Bewusstsein
verankert!

Sage dir (deinem inneren Kind) dabei auch immer und immer wieder:

„Ich verstehe deinen Kummer und deinen Schmerz, es ist nicht in Ordnung, was geschah“. Aber ich bin jetzt gekommen, um dich für immer von diesem Schmerz zu befreien. Ich habe dich mein ganzes Leben gesucht und ich bin so unendlich glücklich darüber, dich gefunden zu haben. Du bist das allerwichtigste für mich in meinem Leben und ich liebe dich so unendlich tief. Ab heute Sorge ich dafür, dass es dir gut geht. Ich lasse dich nie wieder alleine. Komm wir erschaffen jetzt gemeinsam eine vollkommen neue Realität und ich bin ab heute für immer an deiner Seite, um dir zu helfen, alle deine Wünsche und Träume zu verwirklichen“.

Meditation 2

Reise mit dem Hawaiianischen Schamanen....

Das Spiegel-Prinzip!

Oder Was fehlt dir?

Vielleicht hat deine Seelenschale auch ein Loch, durch das dein Licht verlorenght? Vielleicht fehlt ein Teil deiner Seele?

Was erlebst du massiv in deinem Leben, das dich quält?

Was ziehst du magnetisch an?

Was lehnt du eigentlich ab? Was würdest du nie tun und ständig gehen die Menschen so mit dir um und tun das mit dir?

Sei mal ganz ehrlich zu dir?

- Wütende Menschen
- Aggressives Verhalten
- Kritik
- Pedanterie
- Strafe
- Gewalt
- Instabilität
- Weglaufen
- Unbeweglichkeit – etwas muss so gemacht werden, weil es immer so war
- Menschen die dich ausbeuten
- Mangel
- Menschen die Grenzen nicht akzeptieren
- Intoleranz
- Ignoranz

- Betrug
- Disharmonie
- Klammern
- ...

Schau jetzt in dein ganz eigenes Leben und stelle dir die Frage:

- Wo gehe ich mit mir selbst so um?
Wo höre ich mir nicht zu?
Wo behandle ich mich schlecht?
Wie behandle ich mich schlecht?
- Wo vernachlässige ich mich?
- Wo oder wie bin ich aggressiv zu mir selbst?
Was lehne ich am anderen ab?
Was lehne ich in mir ab?
Was nervt mich am anderen so sehr?
Was fehlt mir?

Was fehlt Dir u.U. was der andere für dich lebt?

Mut

Selbstwehr

Abgrenzung

Klarheit

Etwas zum Ausdruck bringen können

Flexibilität

Anpassen können

Einlassen können

Loslassen können

Kontrolle

Struktur

Planen

...

Von Ursprung her, tragen wir 3 Grund-Energien in uns:

Der Nomade: ist flexibel, kann loslassen und sich mühelos auf neue Situationen einstellen, kommt gut mit Veränderungen klar, tut sich leicht Neues zu beginnen, voller Tatendrang ...

Der Siedler: kann sich einlassen, ja zu etwas sagen und das durchziehen, fokussiert am Ball bleiben, zu etwas gehören, ein Dorf gründen, ein Haus bauen, Verantwortung übernehmen, Menschen zusammenbringen und halten, sich sesshaft machen

Der Krieger: kann sich wehren, verteidigen, für eine Sache einstehen, sich abgrenzen, an erster Stelle stehen, vorweg gehen ...

Am besten geht es uns dann, wenn alle 3 ausgeglichen sind. Oftmals fehlt uns eine dieser Energien oder ist extrem schwach...warum ... memories...wir durften das als Kind nicht leben

Da wir wieder **vollständig werden wollen** – und es gewohnt sind, **im Außen danach zu suchen** – ziehen wir unbewusst **Menschen zu uns, die diese Energie stark in sich ausgeprägt** haben:
und uns damit kolossal nerven...

Fehlt dir der Nomade (Luft / Wasser): ziehst du vielleicht Partner an, die sich auf nichts festlegen wollen, ständig neue Ideen haben, vor Problemen davon laufen, etc.

Fehlt dir der Siedler (Erde): ziehst du vielleicht Menschen an, die alles kontrollieren und planen wollen, die dich einengen...

Fehlt dir der Krieger (Feuer): ziehst du vielleicht Menschen an, die sich aggressiv verhalten, dich dominieren wollen, dir ihren Willen aufzwingen wollen

Verlorene Seelenanteile:

Die indianischen Schamanen sprechen von einem Seelenverlust, wenn ein Teil der Seele aufgrund eines Traumas verloren ging.

Das passiert meistens dann, wenn ein Kind in sehr jungen Jahren einen sehr großen Schmerz erlebt hat.

Wenn der Schmerz zu groß erlebt wurde, kann ein Teil der Seele = eine Fähigkeit verloren gehen.

Diesen Teil der Seele muss man zurückholen.. alles andere nützt nichts.

Dabei muss es sich nicht unbedingt um ein furchtbares Drama wie eine Vergewaltigung, Tod der Eltern, Abschieben des Kindes etc. handeln. Diese Situationen führen mit Sicherheit zu einem **Seelenverlust**.

Entscheidend ist immer, **wie die Seele des Kindes das Erlebte interpretierte**. Es kann sich nach außen hin aus Erwachsener Sicht um eine Kleinigkeit handeln, aber für das Kind kann das den Untergang des Universums bedeuten.

Deswegen können wir niemals beurteilen, ob ein Erlebnis für einen anderen schlimm ist oder nicht. Wir wissen niemals, was die Seele für Erfahrungen mitbringt, wie oft diese schon immer und immer wieder dasselbe Muster erlebt hat und somit vielleicht Situationen erschafft, die zu einem Seelenverlust führen, **um endlich in der aktuellen Inkarnation diesen Schmerz aufzulösen.**

Wenn jemand z.B. schon 4-mal denselben Knochenbruch erlebte, ist die Wahrscheinlichkeit, dass bei einem einfachen Umknicken, das ein gesunder Mensch gar nicht bemerkt, der Knochen sofort wieder bricht.

Bei einem Seelenverlust geht **ein Teil der Seele** verloren. Eine Eigenschaft, die das Kind beim Eintreten in dieses Leben noch hatte. Zum Beispiel das Urvertrauen, das Wissen, ich bin geliebt, ich bin wichtig.... Dieser Teil der Seele geht verloren, weil der Schmerz für das Kind so schrecklich ist, das ein **Teil der Seele stirbt, weil das Kind nicht in der Lage ist, diesen Schmerz auszuhalten.** Es könnte sonst sterben. Der Seelenverlust ist also ein physischer Überlebensmechanismus. Aus Seelensicht natürlich eine wunderbare Möglichkeit des Heilwerdens.

Das kann sich auf unterschiedliche Art und Weise zum Ausdruck bringen, z.B. durch die „Endlos-Schleifen“ an Wiederholungen oder und durch das „Spiegel-Prinzip“!

Ein verloren gegangener Seelenanteil muss zurückgeholt werden. Solange dieser Teil nicht zurückgeholt wird, ist jede andere herkömmliche Therapieform zwecklos. In vielen Therapien wird in aufwendiger Form nach Information gesucht und diese ins Erinnern gebracht. Aber das, was verloren ging wird nicht gefunden.

Wir gehen beim VOR-Gebungs-Ritual immer mit der Absicht in die Meditation in das Ritual, dass der verlorengangene Seelenanteil zurückgeholt wird.

Meditation 3:

Reise zurück zum Ursprung, in die ursprüngliche Liebe & Vollkommenheit, in Dein Herz, in die zentrale Sonne....
Ich hole mir etwas zurück, was mir evt. fehlt und was ein anderer für mich leben muss

Ich reinige etwas zurück in die ursprüngliche Vollkommenheit
ich hole etwas zurück was ich immer hatte und was mir verloren ging...und schließe ein evt. Loch in meiner Seelenschale...

Ein verloren gegangener Seelenanteil kehrt zurück.

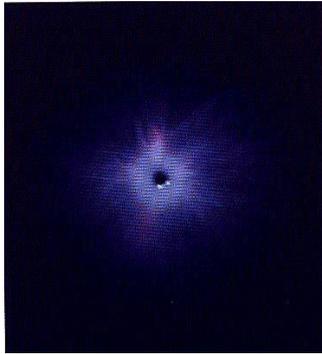
Verstärkung der Heilung / Transformation durch Stimmgabeln:

Unser Herz oder unser Herz-Chakra ist der Hauptspeicher unserer Wunden. Man könnte sagen, der Ort, an dem unsere Seelenschale sitzt.

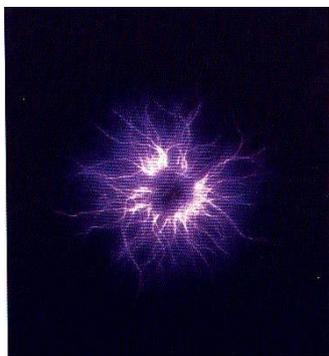
Es gibt Möglichkeiten,
zum einen den Reinigungsprozess unserer Schale oder das Löschen unserer Erinnerungen aus unserem Zellgedächtnis aus unserem Hauptspeicher zu verstärken.

Zum anderen durch „hochschwingende Stimmgabeln“ dafür zu sorgen, dass mich die „gute Schwingung“ hochzieht.
Denke an das Beispiel der guten Laune eines anderen, die mich schnell hochziehen kann.

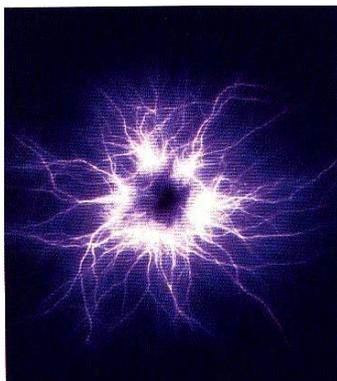
Wie Energien sich verstärken sehen wir am Beispiel von Baumwollzellen:



Das ist eine neutrale Baumwollzelle



Das ist eine Baumwollzelle, die mit positiven
Worten besprochen wurde



Das ist eine Baumwollzelle, die mit
positiven Worten besprochen und mit einem akustischen
Instrument beschallt wurde.

In allen Kulturen wurde – besonders auch in der
hawaiianischen – wurde immer mit Klang, Farbe & Symbolen

gearbeitet.

Die Hawaiianer haben sehr viel Heilkraft in ihren Hula-Liedern oder in einfachen Mantren wie z.B. in dem so beliebten Wort ALOHA.

Ich habe wunderbare Erfahrungen mit einem Symbol gemacht. Unseren Hauptspeicher Herz bzw. unsere Seelenschale – von negativen Erinnerungen zu löschen.

Einfach das Symbol aufs Herz legen und während des Ho 'Oponopono Rituals rezitieren (vor oder nach den 4 Sätzen) oder einfach während der Meditation....

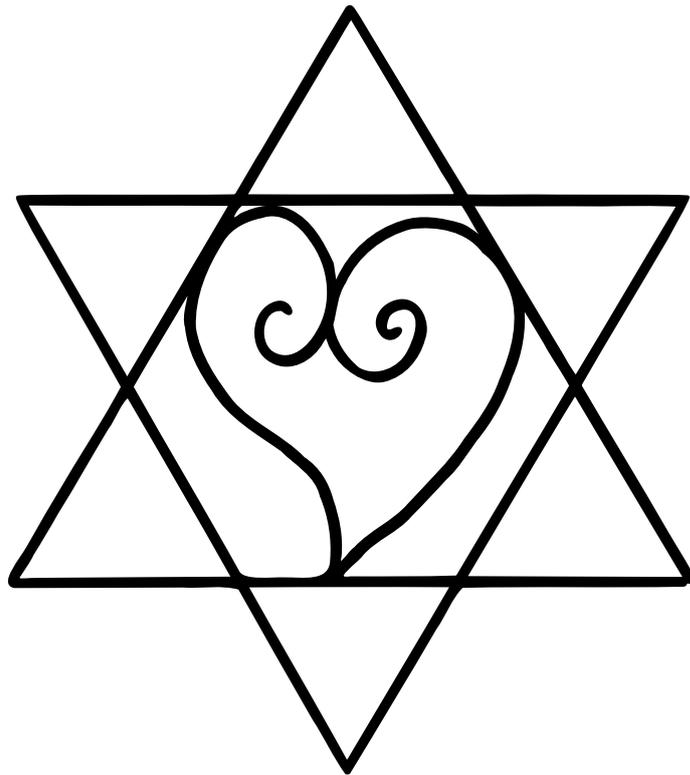
Om Bayunada chanten...Das Symbol auf dem Herz-Chakra visualisieren:

Dabei die Absicht setzen:

Erase memories...

Speicher / Erinnerungen löschen....

BAYUNADA



Bedeutung:

„Der göttliche Plan“.

Bayunada heilt alles was heil werden möchte. ALLES.

Bayunada schenkt Heilung. Bayunada schenkt Annehmen.

Bayunada schenkt Geduld.

Bayunada fließt über das Herzchakra in dein Energiefeld und von dort aus zu der Stelle deines Magnetfelds, die Heilung benötigt.

Bayunada heilt das verwundete Herz. Denn in deinem Herzchakra sind alle Verletzungen, alle Schmerzen, alle Traumen, die du jemals in deinem Seelendasein erlebtest, gespeichert. Dein **Herzchakra ist der Hauptspeicher** aller tiefen Wunden, Verletzungen, Enttäuschungen, aller lähmenden Emotionen, aller Einschränkungen.

Dein Herzchakra leitet dann diese „Wunden“ an die zugehörigen Chakren und Organe weiter. Dort bilden sich dann die Blockaden - jedoch ist dein Herzchakra der Hauptspeicher dieser Verletzungen und verwahrt sie dort so lange, bis sie gelöscht werden, auch wenn sich schon längst an einer anderen Stelle deines Energiefelds eine Blockade gebildet hat. Alle deine Zellen speichern Informationen – aber dein Herzchakra ist der Hauptspeicher.

Bayunada heilt alles. Alles. Alles.

Bayunada heilt körperliche, emotionale, mentale und spirituelle Blockaden.

Bayunada ist das zentrale Siegel für Heilung. Du bekommst immer gezeigt, wie du mit Bayunada umgehst.

Lege einfach Bayunada auf dein Herzchakra oder auf das was du auflösen möchtest und chante 11 Mal „OM BAYUNADA“.

Lasse diese Energie dann für 11 Minuten fließen.

Es ist gut, **an allem woran du arbeitest, Bayunada mit einfließen zu lassen.**

Je mehr **du dir selbst die Heilung deines Herzens schenkst** umso leichter wird alles im Außen für dich werden. Umso mehr Liebe kannst du in deinem Herzen aufnehmen und weitergeben. Denn wenn in deinem Herzchakra keine Wunden mehr gespeichert sind, so können dein **Herzchakra und dein Thymuschakra vollkommen verschmelzen**. Dann gibt es keinen Unterschied mehr zwischen deinem Herzchakra und deinem „höheren Herzchakra“ also deinem Thymuschakra, denn dann sind beide eins und dein Herz kann voll und ganz seinen Liebesdienst tun.

Bayunada bringt dich in die **Mitte, in dein Gleichgewicht, in dein Zentrum**. Und wenn du in deinem Zentrum bist, dann bist du **frei** von dem, was einst geschah und auch **frei von der Angst**, was künftig geschehen könnte. Wenn du in deinem Zentrum bist, bist du in deiner größten Handlungsmacht.

Bayunada hilft dir, loszulassen. Das Alte, das was jetzt ist, das was kommt.

Bayunada hilft dir, **dein Herzchakra voll zu aktivieren** als Verbindungsstation deiner niederen Körperchakren (Wurzel, Sakral- und Solarplexus) und deiner höheren Körperchakren (Hals,- Drittes Auge und Kronenchakra).

Bayunada schenkt dir **Geduld**. Geduld, Gewissheit und Vertrauen in den göttlichen Plan. Denn der göttliche Plan ist die Weisheit deiner Seele, die nur möchte, dass du heil wirst und die weiß, dass alle Kräfte dich dabei unterstützen. Selbst wenn sich eine Heilung nicht sofort in deinem physischen Körper oder im Außen manifestiert, ist die Heilung längst in dem Moment geschehen, in dem du um Heilung gebeten hast.

Bayunada schenkt dir die Geduld, an deiner Heilung fest zu halten und die Kraft, den Zweifel daran loszulassen.

Bayunada schenkt dir die Gewissheit, dass der göttliche Plan LIEBE ist und dass du Teil dieser LIEBE bist. Und wie könnte die LIEBE die LIEBE vergessen.

Bayunada schenkt dir **Vertrauen** in die Weisheit des göttlichen Plans – also in die Weisheit deiner Seele – denn die Weisheit deiner Seele ist Gott. Bayunada schenkt dir Vertrauen in die Weisheit deiner Seele, die für alles den richtigen Zeitpunkt kennt. Und in diesem Vertrauen darfst du **entspannen, darfst du zur Ruhe kommen, darfst du durchatmen.**

Bayunada heilt auch die Natur. Sende einfach allen Gebieten eures Planeten, allen Kreaturen, die Heilung benötigen, dieses Siegel.

Bayunada wirkt sehr positiv auf dein **Herzsystem** ein.

Zum Herzsystem gehören:

- Herz

- Gesichtsfarbe
- Zunge
- Dünndarm

Bayunda wirkt sehr positiv auf deinen **Blutkreislauf** ein.

Bayunada heilt deine Organe. Bayunada heilt alles. Vergiss das nicht.

Der Strahl mit dem Bayunada verbunden ist, ist der **grüne Strahl**. Die Heilsteinfrequenz, mit der Bayunada gerne arbeitet, ist der **Heliotrop** und der **grüne Andara**.

(Auszug aus „Die 12 Siegel des Metatron von Britta Lambert)