

Ho'oponopono of the Heart

Eluña Noelle

- 00:00:01 Guten Morgen zusammen. Es ist viel zu lange her, dass ich tatsächlich bei Ihnen sein durfte, und ich muss sagen, dass ich viel Zeit hatte, in der ich mit verschiedenen Veränderungen gesessen habe, und einige davon möchte ich mit Ihnen teilen und das für Sie festhalten.
- 00:00:32 Also. In meinem Leben hat sich viel verändert und auch einige Erfahrungen, die mir wirklich viel über diese Zeit, in der wir uns befinden, gelehrt haben und was es wirklich bedeutet, ein Mensch zu sein.
- 00:00:53 Und was noch wichtiger ist: Ich möchte mich wirklich bei jedem einzelnen von euch bedanken. Ich werde mich in regelmäßigen Abständen einfach auf das Feld unserer Community of the Circle einschalten und jedes Mal, wenn es mich zum Weinen bringt. Ich versuche hierher zu kommen und nicht jedes Mal zu weinen, aber es scheint, dass mein Herz jedes Mal bewegt wird, wenn ich den Raum mit dir teile.
- 00:01:21 Also danke für diese Schönheit. Vielen Dank für diese Schönheit. Und was den langsamen Start angeht, werde ich ein wenig darüber erzählen. Wie ich bereits erwähnt habe, hatte ich viele Veränderungen in meinem Privatleben und auch in meinem Arbeitsleben, und das hat tatsächlich dazu geführt, dass ich neue Leute in mein Team aufgenommen habe, was wunderschön und ein Segen ist.
- 00:01:46 Und bei all dem Live-Streaming-Geschäft gibt es immer noch einige Lernkurven, weshalb das leider nicht der Fall war, es würde heute auf YouTube einfach nicht passieren. Ich weiß nicht, warum wir das nicht herausfinden konnten. Also hier sind wir auf Zoom, weshalb es einen Moment gedauert hat, bis es losging. Also danke ich Ihnen auch für Ihre Geduld damit.
- 00:02:07 Und wie immer, egal was gerade vor sich geht und wie chaotisch die Dinge auch sein mögen, die Dinge sind immer göttlich und wunderschön angeordnet. Und so können wir uns heute hier treffen, was wirklich ein ziemlicher Segen ist und wirklich ein Segen für mich ist es wirklich ein Segen und ich hoffe, dass auch Sie dadurch einen Segen erhalten und worüber ich heute wirklich mit Ihnen sprechen möchte, das ist, dass ich das die Mitgliedermeditation genannt habe, weil wir meditieren werden.
- 00:02:43 Und ich möchte auch einige Dinge mit dir teilen, manche eine kleine Art von kurzen Unterweisungen, bevor wir wirklich mit der Meditation beginnen, weil es einen Kontext gibt, warum diese Meditation zustande gekommen ist und was du erwarten kannst. Also.
- 00:03:05 Die wirklich große Lektion in Sachen Menschsein, über die ich in letzter Zeit gelernt habe, ist Vergebung und Vergebung. Es ist eine zutiefst demütigende Erfahrung, einer anderen Person wirklich zu vergeben. Sie fühlen sich dadurch gedemütigt.
- 00:03:28 Es gibt eine interessante Erfahrung, die mir einige Leute in einer Geschichte beschrieben haben, nicht direkt, aber ich habe die Energie empfangen und als wir damit beschäftigt waren, haben sie erkannt, dass das wahr ist, dass manchmal, wenn Menschen zu vergeben gehen, es fast ein Prozess ist, in dem sie sich berechtigt fühlen oder sich besser fühlen, als weil sie sagen, nun, ich vergebe dir.
- 00:03:59 Und da ist diese sehr seltsame Energie, die damit einhergeht, denn das bedeutet, dass die Vergebung an Bedingungen geknüpft ist. Und es geht auch nicht unbedingt von einem Ort echter Aufrichtigkeit aus, weil ich das Gefühl habe, dass ich eine größere Person sein werde als du und ich werde dir vergeben, was sehr ist, es bringt mich ein wenig zum Lachen, weil es so widersprüchlich ist.

- 00:04:27 Es widerspricht so sehr dem, was Vergebung ist. In der Praxis soll es um Folgendes gehen. Und während ich über das Leben verschiedener Heiliger und Meister nachgedacht habe, wurde mir klar, dass Vergebung in Wirklichkeit vielleicht eine der ultimativen oder höchsten Lehren ist, zumindest was unser menschliches Leben betrifft, weil wir jeden Tag diese Erfahrungen machen, bei denen wir Schaden anrichten, wie es in den buddhistischen Lehren darum geht, Lebewesen keinen Schaden zuzufügen.
- 00:05:07 Aber die Wahrheit ist, dass wir durch unsere bloße Existenz tatsächlich Schaden anrichten, den wir definieren könnten. Was ist Schaden, nehme ich an. Und vielleicht gibt es ein gewisses Maß an Schaden, an echtem schädlichem Verhalten. Aber letztlich schaden wir dem Leben um uns herum und der Welt um uns herum, indem wir leben.
- 00:05:30 Es sei denn, wir leben und existieren wirklich nicht auf eine sehr, sehr energiesparende Art und Weise, wie manche Menschen ihr Leben leben. Ich persönlich weiß, dass ich nicht hier bin, um so zu leben. Ich habe darüber nachgedacht und meine Guides reden es mir immer aus. Ich darf nicht als Mönch auf den Berg gehen. Das haben sie mir erzählt. Also? Also das heißt, wenn ich mein Leben lebe, bin ich es aus Versehen.
- 00:05:54 Ich werde jeden Tag ungewollt und unbewusst auf irgendeine Weise Schaden anrichten. Das ist es, was passieren wird. Und dann haben wir diese Erfahrungen als Menschen, die ein bisschen mehr sind als das, was eine tägliche Erfahrung ist, von einer täglichen Erfahrung, in der wir einen großen Schaden erleiden, den wir entweder einem anderen zufügen oder der uns angetan wird.
- 00:06:24 Und das erfordert ein tieferes Maß an Vergebung, einen genaueren Blick darauf, welche Maßnahmen ergriffen wurden und was sie verursacht hat und welchen Schaden angerichtet wurde. Und so habe ich damit gesessen. Ich habe zum Beispiel über das Leben Jesu oder Jeschuas nachgedacht und darüber nachgedacht, was sein und was der Sinn seines Lebens ist?
- 00:06:50 Und es geht wirklich um Vergebung. Natürlich gibt es viele Interpretationen, viele Interpretationen. Und ich möchte nur noch einmal sagen, ich habe noch nie die Bibel oder die andere gelesen. Viele andere religiöse Texte. Speziell die Bibel habe ich nicht gelesen.
- 00:07:10 Ich habe einige andere religiöse Texte gelesen, aber nicht die Bibel. Deshalb glaube ich nicht, dass ich unbedingt korrekt sprechen werde. Deshalb werde ich allgemeiner über mein persönliches Verständnis sprechen, indem ich einfach über ihn nachdenke und mich mit seiner Energie in mir selbst verbinde. Das ist wirklich das Einzige, womit ich sprechen kann. Und ich habe verstanden, dass er es vorgezogen hat, im Wesentlichen die Energie dessen zu übernehmen, was mit der Menschheit passiert ist, was falsch war, was die Menschheit nicht erleben wollte, was falsch, unmoralisch, ungerecht, sündig war.
- 00:07:50 Wir könnten sagen, er entschied sich dafür, all das im Namen der gesamten Menschheit auf sich zu nehmen und es dann zu vergeben und sich dann auch von Gott oder dem Schöpfer vergeben zu lassen. Das setzte einen neuen Ton, einen neuen Standard und auch, auf energetischer Ebene, ein ganz neues Erdnetz.
- 00:08:15 Es entstand übrigens aus dem Akt der bedingungslosen Liebe, den ein Mensch gewählt hat, um den falschen Wahlfehler aller anderen auf sich zu nehmen. Einfach etwas tun, das Aggression ist, Gewalt, was auch immer es ist. Schon wieder Sünde. Ich benutze dieses Wort wirklich nicht gern, weil es viel zu viel dahinter steckt.
- 00:08:39 Aber all die Entscheidungen, die wir treffen und die nicht unserem höchsten Wohl entsprechen, entschied er sich dafür, all das auf sich zu nehmen und dann Vergebung durchzusetzen und dadurch von Gott vergeben zu werden. Es gibt also eine Praxis, mit der Sie vielleicht vertraut sind und die aus den alten polynesischen Kulturen stammt und Ho'oponopono heißt.

- 00:09:01 Es gibt ein Gebet rund um dieses Thema, das viele Menschen jetzt kennen. Um dieses Gebet herum gibt es sogar Musik. Und ich habe mehr darüber gelernt, was das ist. Ho'oponopono bedeutet eigentlich, im Wesentlichen Recht zu machen oder zu korrigieren. Richtig machen gefällt mir aber noch mehr. Und es ist eine Praxis, die ursprünglich in eher gemeinschaftlichen Umgebungen praktiziert wurde, so wie Sie, Sie haben einige von Ihnen, die mich über Trauerzeremonien sprechen hören, die vom Dogon-Stamm in Afrika stammen.
- 00:09:35 Es ist ein bisschen so, als ob es in einer Gemeinschaft und vor ein paar Jahren gemacht wurde. Aber in diesem Jahrhundert gab es eine Mystikerin, eine hawaiianische Mystikerin namens Mauna Simeona. Ja, Simeona hat die Ho'oponopono-Praxis in den Westen gebracht und sie wirklich populär gemacht, indem sie sie zu einer individuelleren Praxis gemacht hat.
- 00:10:02 Anstatt in einer Gemeinschaft zu sein, kann eine Person jetzt dieselben Prinzipien anwenden, aber nur mit sich selbst. Damals, in den 1920ern, glaube ich, 30ern, kam ein Mann namens Doktor Hugh Hen Lue, er kam und wurde Psychologe.
- 00:10:25 Er entdeckte dies, diese Ho'oponopono-Praxis, und er begann, ein Mantra zu kreieren, das jetzt wirklich das Gebet ist, mit dem so viele Menschen vertraut sind. Es ist, ich liebe dich, es tut mir leid, bitte vergib mir, danke. Oder eine Interpretation darin.
- 00:10:46 Manchmal ordnen die Leute die Wörter in einer anderen Reihenfolge an. Ich werde anhand der Praxis erklären, warum diese Reihenfolge und genau diese Wörter wichtig sind. Er hat daraus ein Mantra gemacht, und ich liebe einfach den Einfallsreichtum der Menschen und den Glauben, den die Menschen haben. Er beschloss, es bei seinen Patienten auf der Station, in der er arbeitete, anzuwenden, einer Abteilung für kriminelle Geisteskranken.
- 00:11:13 Die größte Art von Störung in der Mentalität einer Person und die geringste unter den am meisten missverstandenen Menschen und wirklich Menschen, die bis zu einem Punkt ausgestoßen wurden, an dem es keine Hoffnung mehr gibt, ist die Gruppe von Menschen, mit denen er zusammengearbeitet hat. Und er begann, dieses Mantra zu verwenden, indem er dieses Gebet in den Akten sprach, die er für jede Person in seiner Gemeinde hatte.
- 00:11:46 Und er begann zu bemerken, dass sich diese Menschen verändert hatten. Oh, meine Güte. Siehst du? Es wird mich zum Weinen bringen. Es tut mir leid. Ich habe es wirklich versucht. Er begann zu bemerken, dass sich diese Menschen auf dramatische Weise veränderten. Nicht nur ein bisschen. Sie haben sich so sehr verändert und geheilt, dass sie aus einer Irrenanstalt entlassen werden konnten, was zu der Zeit fast nie geschah.
- 00:12:17 Dennoch passiert das bis heute fast nie. Was er mit diesem Mantra begann, ist jedes einzelne Stück davon. Er fing an, ganz bestimmte Absichten damit zu verbinden, und so sah er diese Veränderungen. Da er also wusste, dass die Ho'oponopono-Praxis darin bestand, die Beziehung zu allen Wesen in Ordnung zu bringen, begann er darüber nachzudenken.
- 00:12:45 Wenn ich ein Spiegelbild aller Wesen bin und alle Wesen auch ein Spiegelbild von mir sind. Dann werden sich die inneren Erfahrungen, die ich mache, in der Welt um mich herum widerspiegeln. Was bedeutet, dass ich in gewisser Weise die gleichen Tendenzen habe wie die Leute in dieser Gemeinde.
- 00:13:08 Irgendwo habe ich sie, denn wenn ich sie nicht gäbe, dann würde es sie auf unserem Planeten eigentlich nicht geben. Also übernahm er bei jedem Teil des Mantras radikale Verantwortung und bei Ich liebe dich nutzte er das zuerst, um sich zu öffnen und ein Gefühl der Einheit zwischen ihm und der Person zu schaffen, an der er gerade arbeitete.

- 00:13:38 Nochmals, nur durch ihre Akte, die er hatte, verband er uns und schuf, indem er sagte, ich liebe dich, ein Gefühl der Einheit. Dann hat er es mit „Es tut mir leid“ weitererzählt. Er übernahm die Verantwortung für alles, was diese Person durchgemacht hat.
- 00:13:59 Alles, was diese Person in ihrem Leben erlebt hatte. Es auf sich nehmen, als wäre er die Ursache dafür gewesen. Sie nehmen ihr Leid auf sich, als wäre er derjenige gewesen, der sie in diese Situation gebracht hat und sagt, es tut mir leid. Und das nicht nur zu sagen. Ich hatte das tiefe Gefühl, dass er wirklich und wahrhaftig Teil der Ursache für das war, was sie durchmachten, und dass er sich nicht von Schuldgefühlen oder Scham überwältigen ließ.
- 00:14:33 Nur ein Gefühl radikaler Verantwortung von Es tut mir leid. Und mit oder ohne bewusstes Verständnis muss in ihm eine echte Akzeptanz herrschen, dass er irgendwie eine Rolle bei der Schöpfung ihres Lebens, ihres Leidens gespielt hat, was auf höchster Ebene wahr ist, weil er Teil Gottes ist.
- 00:14:59 Also hat er es getan. Und das ist die Perspektive, für die er sich entschieden hat. Dann folgte das, indem er dem Göttlichen oder Gott, dem Schöpfer, sagte: Bitte vergib mir. Er bat um Vergebung für die Entstehung dieses Leidens, dessen Zeuge er war.
- 00:15:22 Und dann sagte er dem Göttlichen Danke für die Erfahrung und die Gelegenheit, zu klären, was er geklärt hatte, mit einem aufrichtigen Gefühl der Dankbarkeit, dass er das tun durfte. Diese Praktik, für die er sich entschied, führte also zu dramatischen Veränderungen bei den Menschen in dieser Gemeinde und dieser Geschichte.
- 00:15:54 Es klingt auf eine ganz bestimmte Weise sehr nach der Geschichte von Jeschua. Es ist dieselbe Entscheidung, die Jeschua getroffen hat, um all das Leid und den Schmerz eines anderen auf sich zu nehmen und es sich zu eigen zu machen. Und darüber hinaus kannst du das Göttliche tatsächlich um Vergebung bitten und darum bitten, dass du das loslassen kannst, und dann deine Dankbarkeit für die Erfahrung ausdrücken, das loslassen zu dürfen.
- 00:16:28 Und als ich da saß und über diese Geschichte nachdachte und alles betrachtete, was dieser Mann getan hatte und wie er Menschen beeinflusst hatte, brachte es mich dazu, über die Praxis des Tonglen nachzudenken, die auch eine buddhistische Praxis ist, das Leid einer anderen Person zu nehmen, einzuatmen und wahrhaftig zu fühlen.
- 00:16:53 Und wenn du dann, wenn das in deinem Herzen ist, erlaubst du, dass dieses Leid durch das Licht deines Herzens transformiert wird. Viele Menschen stellen sich das gerne so vor, transformiert durch das Licht deines Herzens. Und wenn du ausatmest, atmest du Mitgefühl aus. Die Bereitschaft und die Entscheidung, Leiden auf diese Weise auf sich zu nehmen und so radikale Verantwortung für das zu übernehmen, was eine Person außerhalb von sich selbst sieht, wenn sie auf menschlicher Ebene nichts zu tun hat, hat nichts mit den Menschen in dieser Gemeinde zu tun, sondern sich dafür zu entscheiden, das auf sich zu nehmen und das Leid zu transformieren.
- 00:17:41 I. Ich kann mir keinen anderen Vergleich vorstellen als Jeschua, der das tun würde. Es ist sehr ähnlich. Und so können wir uns von dieser Geschichte inspirieren lassen. So wie wir es mit der Geschichte von Jeschua sind.
- 00:18:01 Wir können uns davon inspirieren lassen und wirklich darüber nachdenken, womit ich ziemlich viel Zeit verbracht habe. Inwiefern sind die Erfahrungen um mich herum ein Spiegelbild von mir? Wirklich, wirklich selten, aber nicht nur die Erlebnisse, die wir uns ansehen wollen.
- 00:18:26 Die Erfahrungen, die wirklich schwer sind. Das Verhalten, das sich aus dem Verhalten anderer Menschen ergibt. Das scheint unerklärlich. Was sagt das eigentlich über das aus, was im Inneren nicht anerkannt wurde? Oder vielleicht wurde es anerkannt, aber es hat sich einfach nicht geändert.

- 00:18:46 Es wurde nicht transmutiert. Das ist es, womit ich den letzten Monat, angefangen bis in den September, hineingekommen bin. Und es hat mich wirklich, wirklich unterstützt, das, was ich beschrieben habe, zu praktizieren, weil ich auf kognitiver Ebene weiß, dass jede Erfahrung ein Spiegelbild von mir ist.
- 00:19:16 Und selbst wenn etwas so, so chaotisch und unerklärlich oder aus heiterem Himmel auf eine sehr unangenehme Weise erscheint, gibt es Informationen über etwas, das noch nicht berührt wurde, das immer noch in mir lebt und/oder das noch nicht umgewandelt wurde, das immer noch in mir ist.
- 00:19:41 Wenn ich mich also dafür entscheide, die volle Verantwortung für das zu übernehmen, was ich in meinem Leben erlebe, bedeutet das, dass ich alles klären kann, was für mich da ist, aber auch für jede andere Person, die involviert ist. Im Nachdenken über all das wurde mir klar, dass das, was für mich gerade, zu dieser Zeit Sinn macht, ist, dass es sich anfühlt, vor dem Schlafengehen, zumindest am Ende meines Tages, Ho'oponopono zu üben, zumindest am Ende meines Tages, als die angemessene Art, meinen Tag ausklingen zu lassen, weil ich das in gewisser Weise weiß.
- 00:20:24 Wie ich zu Beginn sagte, muss es ein Wesen geben, dem ich während meines Tages versehentlich und unbewusst Schaden zugefügt habe. Und wenn ich klar leben will, dann muss ich das bewusst klären und um Vergebung bitten.
- 00:20:45 Da ist es einfach, das bringt mich dazu, dass ich es nur durch tiefe Demut erlebe. Und sich zutiefst demütig zu fühlen ist ein wunderbares Gefühl. Das ist es wirklich. Das ist wunderschön. Es gibt kein vergleichbares Gefühl oder Erlebnis für mich, und es erinnert mich einfach an meinen Ort, wo ich bin, wo das Göttliche ist und wo ich in Beziehung zu allen anderen Wesen stehe.
- 00:21:17 Das ist also etwas, das ich praktiziert habe, und es hilft wirklich dabei, uns daran zu erinnern, dass wir keine Opfer unserer Umstände sind, egal wie überzeugend dir die Umstände erscheinen mögen.
- 00:21:38 und ich kann das nur wirklich und aufrichtig sagen, als jemand, der viel durchgemacht hat, der sowohl anderen viel Schaden zugefügt hat als auch in meinem Leben viel Schaden erlitten hat. Vieles ist so, dass ich das neulich einem Freund gesagt habe.
- 00:21:59 Abgesehen von ein paar ausgewählten, sehr extremen Dingen, wie zum Beispiel einem anderen Menschen körperlichen Schaden zuzufügen. Es gibt wahrscheinlich nichts, was Sie nennen könnten, das ich nicht getan oder an dem ich in irgendeiner Weise beteiligt war. Ich bin mir fast sicher, und so viele Leute, sehr wahrscheinlich, die in dieser Community sein wollen, könnten das hören und sagen, wow, aber wie?
- 00:22:28 Wie kannst du dann hier sitzen und über Vergebung sprechen oder wie kannst du darüber sprechen, was es heißt, ein guter Mensch zu sein? Ja, weil ich mich sehr bewusst entschieden habe. Und als ich das alles durchmachte, als ich jünger war, wusste ich, dass es mir sehr bewusst war, dass ich in die Dunkelheit ging, so weit ich konnte, ohne mich selbst zu verlieren, um genau zu wissen, was es heißt, tief gedemütigt zu sein.
- 00:22:57 Es gibt kein Da. Es bringt mich zum Lachen. Es gibt kein hohes Ross, auf dem ich sitzen könnte. Es wäre völlig unauthentisch und falsch. Es gibt kein Ich bin genau da im Schlamm neben dir. Und jahrelang verbrachte ich eine sehr lange Zeit damit, in meinem eigenen Schlammhaufen herumzuplanschen, andere Menschen dafür verantwortlich zu machen, meine Familie dafür verantwortlich zu machen, meine Vergangenheit dafür verantwortlich zu machen, was auch immer es war, und keine radikale Verantwortung für mich selbst, für meine Entscheidungen, für mein Leben zu übernehmen.
- 00:23:35 Bis ich es schließlich getan habe. Und ich möchte nur sagen, dass ich endlich angefangen habe, radikale Verantwortung zu übernehmen. Und ich habe immer noch

Entscheidungen getroffen, bei denen du den Kopf schüttelst und sagst, warum würdest du dir das bewusst antun? Um noch tiefer gedemütigt zu sein.

- 00:23:57 Es gab etwas, das ich lernen musste. Es gab eine Erfahrung in mir, die sich außerhalb von mir widerspiegelte. Und jetzt, wo ich wirklich spüren kann, was es heißt, durch diese Ho'oponopono-Praxis hindurchzugehen, weiß ich, dass alles, was ich vergeben wollte, was auch immer noch in mir schlummert, dass ich einfach bewusstlos bin, dass ich in der Lage sein werde, es zu klären, bewusst zu klären, in Kontakt mit einzelnen Wesen zu sein.
- 00:24:30 Ich habe das jetzt jeden Abend gemacht. In der letzten Zeit, seit ich wirklich angefangen habe, mich darauf einzulassen, und vielleicht war eine Woche seltsam. Und die Tränen, die Befreiung, die Klärung und die Leichtigkeit, die ich spüren kann, wenn ich mich dann wieder auf die Beziehung oder das Erlebnis einstelle.
- 00:24:53 Weil das auch mit früheren Versionen von dir funktioniert. Es gibt vieles, woran ich gearbeitet habe, mir selbst zu vergeben. Und tatsächlich, weil wir alle wissen, dass wir in einer Quantenwelt leben, die unser Universum ist.
- 00:25:16 Jedes Mal, wenn wir etwas erleben und ausdrücken, das sich auf die Vergangenheit bezieht, verändert ihr die Vergangenheit. Die Vergangenheit ist nicht in Stein gemeißelt und das bleibt einfach so. Deshalb ist es sehr interessant, im Akashic Reader zu sein, weil ich mir verschiedene Dinge ansehen kann und es wird sich ändern, wenn sich die Person ändert.
- 00:25:41 Für dich, für mich, für uns alle bekommen wir die Praxis, unsere Vergangenheit zu ändern und uns selbst in diesem Moment zu verändern, von einem Opfer zu einem, der sich entscheidet, sich an die Wahrheit zu erinnern, dass wir ein unendlicher Schöpfer sind.
- 00:26:06 Wir sind der Autor, der Produzent, der Regisseur des Lebens, das wir leben, und wir gestalten aktiv die Geschichte um uns herum. Und einige von Ihnen fragen, aber wir können das Verhalten anderer Menschen nicht kontrollieren. Das ist wahr. Du kannst nur dein Verhalten kontrollieren und deine Gedanken beeinflussen das Verhalten anderer Menschen.
- 00:26:33 Dass das die Wahrheit ist. Weil wir kreieren. Du bist ein Gedanke Gottes. Und so erschaffen deine Gedanken in dieser Welt auch die Welt um dich herum. Ich habe neulich Morgen ein kleines Experiment gemacht, in dem ich mich auf eine Realität einstellte, in der die ganze Welt, jeder Mensch, den ruhigsten, friedlichsten und am wenigsten aktiven Geisteszustand hatte.
- 00:27:11 Und so, wie das energetisch auftauchte, war eine sehr kleine, hellblaue Kugel in der Mitte von jedermanns Kopf. Und so liefen alle herum. Und die Welt war friedlich, weil jeder Geist friedlich und ruhig war.
- 00:27:34 Und daraus wurde mir klar, wow. Deshalb, je mehr wir unsere Mentalität ändern, um friedlich zu sein, nicht nur die Idee, in Frieden auf der Erde zu leben. So nicht. Einfach Frieden. Wie ruhig, nicht ängstlich, nicht übermäßig aktiv, freundlich, mitfühlend, nicht voreingenommen.
- 00:28:01 Wenn wir das ändern und das zu unserer Mentalität wird, dann entsteht Weltfrieden. Es ist eigentlich extrem einfach. Es ist nicht nur, oh, wir müssen die Menschen freundlicher behandeln. Ja, das wird einen Unterschied machen. Und es ist wirklich nur unser Verstand.
- 00:28:24 Wenn jede einzelne Person auf diesem Planeten einen friedlichen, liebevollen Geist hätte. Der gesamte Planet wäre friedlich und liebevoll. Und je mehr wir unsere Mentalität ändern und Verantwortung für das übernehmen, was wir um uns herum erleben und sehen, können wir Frieden schaffen.

- 00:28:45 Und noch einmal, nicht auf die schändliche, von Schuldgefühlen geplagte Art von Oh mein Gott, ich bin der Grund, warum diese Person dies und das getan hat. Nicht auf diese Weise, nur auf eine ermächtigte, verantwortungsvolle Art und Weise. So. Was ich heute mit dir machen möchte, ist, dir eine Meditation vorzustellen, die diese Vergebung mit der Praxis von Ho'oponopono ist.
- 00:29:17 Und ich möchte das bei dir lassen, damit du sie jederzeit anwenden kannst, wenn du willst, und natürlich kannst du, wenn du das einmal durchgemacht hast, dich selbst durch deine eigene, durch deine eigene Version dieser Meditation führen. Aber ich möchte dir diese Gelegenheit geben.
- 00:29:39 Und wenn dir nicht eine Person in den Sinn kommt, von der du denkst, dann fühle ich mich mit allen in meinem Leben wirklich im Reinen. Zuallererst, wirklich gesegnet. Und ich bin dankbar, dass du dich so fühlst. Und wenn das der Fall ist, dann würde ich sagen, biete diese Vergebung allen Wesen an, von denen du nichts weißt, von denen du nicht weißt, denen du vergeben willst, die du annehmen willst und dann und dann entschuldige dich im Wesentlichen und bitte sie um Vergebung.
- 00:30:12 In dieser Meditation werden wir das Mantra verwenden, das sich Doktor Lynn ausgedacht hat. Nur um dich daran zu erinnern, die Reihenfolge und dann, was jedes Stück tun soll, hat eine bestimmte Absicht. Also ich liebe dich ist, Einheit zu schaffen.
- 00:30:34 Es tut mir leid. Bedeutet es, Verantwortung für die Rolle zu übernehmen, die du gespielt hast? Bewusstlos oder nicht, du übernimmst die volle Verantwortung, weil du Gott bist. Du übernimmst also Verantwortung für deine Schöpfung. Klingt nach einer wirklich guten Sache, die man gerade machen kann.
- 00:30:54 Es tut mir leid für die Rolle, die du gespielt hast, und du musst sie wirklich fühlen, nur um zu sagen, dass es nichts bedeutet, wenn du das nicht wirklich fühlst. Und es braucht vielleicht Übung, um an einen Punkt zu kommen, an dem du genug Demut empfindest, um tatsächlich Verantwortung dafür zu übernehmen, nur um es zu sagen, und das ist okay, wenn du dort bist. Vor Jahren glaube ich nicht, dass ich das geschafft hätte, ohne in eine Schamspirale zu geraten.
- 00:31:17 Ich hätte Zeit gebraucht, es hätte bis jetzt gedauert, bis ich in der Lage war, mich selbstmächtig genug zu fühlen, um nicht in Scham zu geraten. und auch bescheiden genug, um das tatsächlich fühlen zu können. Im nächsten Stück wird um Vergebung gebeten. Bitte verzeih mir. Und genau das fragst du das Göttliche.
- 00:31:39 Also, wenn ich diese Praxis gemacht habe, gab es Zeiten, in denen ich gesagt habe, bitte vergib mir, direkt ins Herz des Göttlichen in der Person, die ich mir in dieser Erfahrung vorstelle. Manchmal geht es nur direkt zu Gott. Manchmal ist es beides. Also möchte ich dir das einfach lassen.
- 00:32:00 Fühle ein, was für dich passiert und was für dich richtig ist. Und dann sagt das letzte Stück Danke. Echte Dankbarkeit ausdrücken, nicht nur Danke sagen. Äußern Sie Ihre aufrichtige Dankbarkeit für die Gelegenheit, das zu klären. Was ist intern passiert?
- 00:32:22 Klare, was in dieser Schöpfung passiert ist. Das ist es also. Das ist die Reihenfolge, in der ich dich liebe. Das tut mir leid. Bitte verzeih mir. Danke. Und das werde ich in der Meditation noch einmal wiederholen, wenn es soweit ist. Aber genau das werden wir tun. Also werde ich wirklich so pünktlich wie möglich sein.
- 00:32:48 Wir haben etwas spät angefangen, also gehen wir vielleicht ein bisschen drüber. Und ich entschuldige mich für diejenigen von euch, die sofort gehen müssen, aber wisst, dass diese Meditation noch einmal gespielt wird oder tut mir leid, die Aufnahme wird zur Verfügung gestellt, damit ihr die Meditation erneut spielen könnt. Und finden Sie vorerst einen bequemen Sitz für Ihren Körper.

- 00:33:17 Lassen Sie Ihren Körper entspannen. Vertiefen Sie Ihre Atemzüge lang und langsam. Lass deine Gesichtsmuskeln entspannen.
- 00:33:39 Lass deine Schultern fallen. Lass deinen Bauch entspannen. Lenke deine Aufmerksamkeit auf dein Herz. Zentrieren Sie die Mitte Ihrer Brust.
- 00:34:01 Erlaube deinem Atem, sich in diesen Raum hinein- und herauszubewegen.
- 00:34:22 Atme ein und lass dich von der Vorderseite deines Herzens von Energie erfüllen. Atmen Sie aus und lassen Sie den Atem und die Energie aus Ihrem hinteren Teil Ihres Herzens austreten.
- 00:34:55 Bei deinem nächsten Einatmen. Halte dich oben fest. Atme aus. Langsam. Entspannend. Atme langsam ein. Halte dich oben fest.
- 00:35:19 Atme aus. Vollkommen entspannend. Atme ein. Halte. Spüre die Energie deines Herzens.
- 00:35:40 Entspann dich. Einatmen. Halten. Fühl dein Herz. Atme aus. Loslassen.
- 00:36:03 Atme in dein Herz. Halte. Atme aus. Loslassen. Atme in dein Herz.
- 00:36:24 Halte. Fühl dein Herz. Atme aus. Loslassen. Einatmen. Halte dich oben fest.
- 00:36:46 Atme aus. Loslassen. Konzentriere dich auf dein Herz. Willkommen. Und lade deine Engel ein, bei dir zu sein.
- 00:37:09 Bitten Sie sie, anwesend zu sein. Halte dein Bewusstsein in deinem Herzzentrum. Betritt diesen Ort in deinem Herzen.
- 00:37:33 Der Ort, der sich heilig und geheim anfühlt. Der Ort, der nur zwischen dir und dem Göttlichen liegt.
- 00:38:00 Spüre die Gegenwart deiner Engel um dich herum.
- 00:38:23 Bringen Sie eine Person oder eine frühere Version von Ihnen vor, der Sie vergeben möchten. Heute, in diesem Moment.
- 00:38:44 Erlaube ihrer Gegenwart, bei dir zu sein. Und wenn du sie siehst, erlaube ihnen, dich in diesem inneren Tempel deines Herzens zu begleiten.
- 00:39:14 Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihr Herz. Wenn du spürst, wie sich ihre Gegenwart mit deiner eigenen verbindet. Nehmt jede sich verändernde Energie wahr.
- 00:39:36 Denke an deine Engel, wann immer du sie anrufen musst. Tauchen Sie tief in die Energie dieser Person ein.
- 00:40:04 Dieses Wesen, das du zur Vergebung hervorgebracht hast. Spüre ihre Energie in deinem Herzen. Spüre ihr Herz in deinem Herzen.
- 00:40:52 Spüre die Energie des Göttlichen in ihrem Herzen. Spüre die Liebe des Schöpfers, wie sie dich durchdringt.
- 00:41:17 So bewegt sie sich auch durch sie hindurch. Spüre diese Liebe in deinem Herzen. Von ihnen.
- 00:41:55 Heiße es tiefer willkommen. Erlaube deiner Liebe und ihrer Liebe, eins zu werden.
- 00:42:20 Erlaube deinem Herzen und ihrem Herzen, eins zu werden.
- 00:42:51 Empfinde Dankbarkeit für diese Verschmelzung. Fühlt Dankbarkeit für diese Erinnerung an das Einssein.

- 00:43:50 Bring deine Liebe zu diesem Wesen zum Ausdruck. Ich liebe dich. Fühle, wie sich die Verbindung zu dieser Person vertieft.
- 00:44:39 Entschuldigen Sie sich. Für die Rolle, die du gespielt hast.
- 00:45:00 Ich lasse jedes Bedürfnis nach Verständnis los.
- 00:45:23 Den Gott in ihnen oder den Schöpfer fragen. Um Vergebung. Bitte verzeih mir.
- 00:46:02 Fühl. Diese Veröffentlichung. Indem ich um Vergebung bitte.
- 00:46:46 Bring dem Göttlichen deine aufrichtige Dankbarkeit für diese heilende und klärende Erfahrung zum Ausdruck. Danke.
- 00:47:21 Bleib mit deinem Herzen präsent. Ich fühle mich tief. Erlaubt, dass das veröffentlicht wird.
- 00:47:44 Erlaube deinen Engeln, dich in diesem Prozess zu unterstützen.
- 00:48:05 Teilen Sie Ihre Gebete. euren Segen, eure Dankbarkeit für den Körper dieses Wesens, das ihr hervorgerufen habt. Überschütte sie mit deiner Liebe. Mit deiner Dankbarkeit.
- 00:48:36 Ich danke ihnen und dem Schöpfer in ihnen für die Gaben, die sich aus den Erfahrungen ergeben haben, die Sie gemacht haben.
- 00:48:57 Ich danke ihnen für die Segnungen, die sich aus den Erfahrungen ergeben haben, die Sie gemacht haben. Und im Gegenzug segne ich ihr Leben und ihren Weg.
- 00:49:38 Drücken Sie dem Göttlichen eine letzte Dankbarkeit für diese Erfahrung aus. Und für das Göttliche in ihnen.
- 00:50:02 Langsam führst du deine Hände an dein Herz. Spüre deine Energie. Deine Liebe. Diese Veröffentlichung.
- 00:50:29 Ich danke deinen Engeln. Ich danke deinem Herzen. Langsam deine Atemzüge vertiefen.
- 00:50:51 Ich komme zurück zu deinem Körper. In das Zimmer, in dem du bist. Und wenn du bereit bist, öffne langsam deine Augen.
- 00:51:20 Ich möchte Ihnen nur ein oder zwei Minuten Zeit geben, um über Ihre Erfahrungen zu schreiben, damit sie frisch sind. Auch wenn du dein Tagebuch nicht hast. Nimm dir nur einen Moment Zeit, um aufzuschreiben, was du erlebt hast, was du gefühlt hast, ob du etwas gesehen hast.
- 00:53:00 Ich danke Ihnen allen, dass ich Sie dabei leiten durfte. Das ist also eine meditative Praxis, die jederzeit angewendet werden kann. Ich habe das in der Nacht gemacht und es kann immer angewendet werden, wenn etwas passiert.
- 00:53:22 Ich habe es auch in Echtzeit benutzt, wenn ich unterwegs war, und vielleicht habe ich eine Person in einem Café bemerkt, die dort arbeitet, vielleicht hat sie einen anstrengenden Tag. Aber der erste Gedanke, der mir in den Sinn kommt, ist, wow, meine Güte, weißt du, sie ist verärgert.
- 00:53:44 Oder das war, dass sie gerade sehr klein mit mir war, was auch immer es ist. Und dann fiel mir ein, oh, das bin eigentlich ich. Und in diesem Moment werde ich diese Praxis nur intern alleine durchführen. Ich werde diese Übung durchgehen.
- 00:54:06 Und auch hier ist es Tonglen sehr ähnlich, da es überall, wo Sie sind, durchgeführt werden kann. Ich denke, dass diese Praxis für mich in dieser Zeit besonders bedeutsam war, weil ich eine Lektion über Vergebung und was das bedeutet, gelernt habe und wirklich radikale Verantwortung für mein Leben übernommen habe.

- 00:54:31 Deshalb war es ein Segen, dies praktizieren zu können und es als tägliche Praxis in mein Leben zu bringen. Ich habe bereits signifikante Veränderungen an mir selbst und auch in der Art und Weise, wie ich mich durch Beziehungen bewege, bemerkt. Deshalb wollte ich es mit Ihnen teilen.
- 00:54:52 Es ist ein Geschenk, dass mein Lernen auch eine Lehre für andere sein kann. Und deshalb bin ich. Ich bin als Person transparent, weil es die einzige Möglichkeit ist, für mich einzutauchen. Nur so kann ich das Gefühl haben, dass eine echte Unterstützung in dieser Welt darin besteht, dass meine Lektionen zu Lektionen für andere werden, sodass wir lernen und uns gegenseitig unterstützen können, und die Dichte vergangener Erfahrungen zu beseitigen und die Schulderfahrungen zu beseitigen, an denen wir uns entweder selbst festhalten oder an denen wir andere festhalten gerade jetzt wichtig wegen dem, worauf wir uns vorbereiten, was wir durchmachen und worauf wir uns vorbereiten.
- 00:55:52 Ich weiß, weißt du, dass in unserem, in unserem Leben, in dieser Realität viel bevorsteht. Und je mehr wir uns in einen Zustand der Ausrichtung bringen können, in dem wir einen friedlichen Geist haben, eine ruhige, ruhige innere Erfahrung, desto mehr werden wir uns auf die Veränderungen ausrichten, die geschehen, und wir werden uns nicht so sehr von ihnen erschüttern und belästigen lassen.
- 00:56:20 Und ich möchte nur sagen, dass ich wie immer direkt neben dir sein werde und das auch üben werde. Ich möchte den Weltfrieden erleben und ich praktiziere ihn immer noch, und ich muss ihn jeden Tag praktizieren und das zu dem machen, was für mich am wichtigsten ist.
- 00:56:41 Und das ist ein Teil dessen, was diese Erfahrung, die ich gemacht habe, das ist Teil dessen, was sie mir beigebracht hat, was das eigentlich bedeutet. Unser Wille. Werde ich wirklich tadellos zu meinem Wort stehen und mich daran halten? Das habe ich gelernt. Und diese Praxis mit dem Ho'oponopono-Mantra und dem Gebet hat mich zutiefst unterstützt.
- 00:57:03 Also wollte ich es mit dir teilen. Und das letzte Stück, das ich sagen möchte, ist Ich liebe dich. Und es tut mir leid. Bitte verzeih mir.
- 00:57:27 Und danke. Ashay. Danke euch allen, dass ihr hier seid. Sie werden sehr bald wieder von mir für unser nächstes gemeinsames Live-Event hören. Ich sende dir immer meine Liebe und meinen Segen.
- 00:57:51 Tschüss vorerst.