



Ho'oponopono – der Friede beginnt mit mir

Das hawaiianische Vergebungs- oder Reinigungsritual

Ho'oponopono ist ein einfacher Weg, wieder in die Einheit, den inneren Frieden und zurück in die Harmonie zu gelangen. Es ist eine geistig-spirituelle Reinigungsmethode, die uns von Ängsten und Sorgen, von destruktiven Verhaltensmustern, alten Glaubenssätzen und Paradigmen befreit, welche unserer persönlichen und spirituellen Entwicklung entgegen stehen.



Ho'oponopono anzuwenden bedeutet, ein Problem "von Grund auf" zu lösen, und es zum Guten zu wenden.

Ho'o	bedeutet	machen	... auf den Weg bringen ...	sich kümmern
pono	bedeutet	richtig	... in die Ordnung	... in die Vollkommenheit

Ho'oponopono bedeutet also, es richtig richtig machen, es wieder auf den richtigen Weg, in die göttliche, vollkommene Ordnung und Harmonie bringen.

Ho'oponopono hilft, uns wieder mit unserem „Hohen Selbst“ und der eigenen Quelle allen Seins zu verbinden - in die eigene Mitte, zurück in die Harmonie wieder ins Gleichgewicht zu kommen - die Wirklichkeit zu ändern und die eigene Realität bewusst zu gestalten.

Es sind wir selbst, die uns von der Erfahrung echter Fülle, liebevollem Miteinander, innerem Reichtum, spirituellem Wachstum, vollkommener Gesundheit, natürlich auch Fülle und Wohlstand im finanziellen und materiellen Bereich abhalten. Es ist unser Denken, basierend auf bewertenden Erfahrungen, die längst ihre Gültigkeit verloren haben - es ist das Festhalten an Ängsten und Sorgen, an Vorurteilen, an Zweifeln und den destruktiven Gedanken des Kollektivbewusstseins, das uns daran hindert, unsere Vollkommenheit zu erleben.

Jeder Gedanke, jedes Gefühl, alles was wir tun oder auch nicht tun, hat einen energetischen Effekt auf alles, was ist - das wissen wir aus der Quantenphysik.

Ho'oponopono ist Liebe in Aktion. Wir vergeben uns und den anderen aus dem Herzen dafür, einander (irgendwann) verletzt, nicht geholfen, oder in unserer Entwicklung gestört zu haben.

Diese Methode ist hawaiianischen, wahrscheinlich noch älter und atlantischen, lemurianischen oder vedischen Ursprungs und basiert auf dem Verständnis, dass wir in einem Universum Leben, in dem alles mit allem verbunden ist, wir in einer unendlichen Fülle leben und Gott sich diese Fülle und Vollkommenheit für jeden von uns wünscht.

Voraussetzung für ein erfolgreiches Ho'oponopono

Voraussetzung für ein erfolgreiches Ho'oponopono ist die vollständige Übernahme der Verantwortung für das Thema und die Bereitschaft, danach anders zu handeln. Wenn etwas in unserem Leben auftaucht, haben wir etwas damit zu tun.

Ho'oponopono ist ein einfacher Prozess in vier Schritten und den vier magischen Sätzen:

1. Wir beten/bitten darum Erkenntnis, Mut, Kraft, Intelligenz und Ruhe zu erlangen
2. Wir beschreiben das Problem möglichst genau und suchen dann im Herzen nach unserem Anteil daran - wo ist meine Resonanz? Woran erinnert mich das? Wo habe ich Ähnliches schon erlebt? Gedankenmuster? Glaubenssätze? ...
3. Wir vergeben uns aus dem Herzen bedingungslos und sprechen, wenn wir etwas gefunden haben, folgende die 4 Sätze:

- ♥ ES TUT MIR LEID
- ♥ BITTE VERZEIH MIR oder auch ICH VERZEIHE MIR
- ♥ ICH LIEBE DICH oder auch ICH LIEBE MICH
- ♥ DANKE

4. Wir bedanken uns und vertrauen auf die Heilung und Transformation und lassen los - Ich danke für die Heilung - ich danke für die Transformation.

Immer wenn uns etwas stört oder belastet, wenn uns etwas auf die Nerven geht, wir am liebsten weglaufen würde, wenn jemand den berühmten "roten Knopf" bei uns gedrückt hat, können wir diese 4 Sätze sprechen. Sie wirken durch Raum und Zeit, jenseits von Ursache und Wirkung, und wenden sich direkt an unser Hohes Selbst, unser Unterbewusstsein und Wachbewußtsein.

Ho'oponopono können wir für uns selbst anwenden, aber auch sehr wirkungsvoll in der Familie und in Gruppen aller Art als "Familienkonferenz" einsetzen. Auch globale Themen wie Umweltverschmutzung, Krieg u.a., die in unser Leben treten, können wir wirkungsvoll betrachten, da wir daran einen Anteil haben, falls sie uns begegnen.

Ho'oponopono ist ein mächtiges Werkzeug, das unseren achtsamen Umgang verdient.