



*„Würden die Menschen danach streben,
sich selbst zu vervollkommen,
statt die ganze Welt zu retten
und selbst innerlich frei zu werden,
statt die ganze Menschheit
befreien zu wollen;
wie viel hätten sie getan zur
Rettung der Welt, wie viel hätten
sie getan zur wahrhaftigen
Befreiung der ganzen Menschheit.“*

Friedrich Schlegel

Die Vergebungspraxis mit Ho'oponopono

Ho'oponopono ist eine alte hawaiianische Heilungsmethode der Schamanen Hawaiis, den Kahunas. Es ist ein komplexer Prozess zur Auflösung von Konflikten und wurde oft verwendet bei Familienproblemen.

Der Begriff Ho'oponopono bedeutet so viel wie „etwas richtig stellen“, „etwas in Ordnung bringen“ oder auch „wiedergutmachen“.

Warum?

Es gibt nichts ausserhalb von Dir. Alles, was in Deinem Leben auftaucht, hat etwas mit Dir zu tun und gehört deshalb auch zu Deinem Leben. Alles was Dir im Aussen begegnet oder Du in anderen Menschen wieder findest, spiegelt Dir ein Thema. Du teilst quasi ein „Programm“ oder eine Erfahrung mit diesem Menschen, mit dieser Situation aber auch mit dem kollektiven Feld. Wir sind alle miteinander über ein morphogenetische Feld verbunden.

Wenn Du erkennst, dass diese „Programme“ das sind, was Dich einschränkt, krankmacht oder einfach in irgendeiner Form plagt und dass sie die Ursache von Deiner Wut, Deiner Enttäuschung, Deiner Trauer oder Deiner körperlichen Problemstellungen sind, kannst Du diese Programme wandeln, indem Du das, was Dir in dem Zusammenhang begegnet, bewusst zu Deinem Eigenen machst und dafür die volle Verantwortung übernimmst.

Die alten Hawaiianer sagen, wenn Dich etwas stört, plagt oder wenn Du etwas hasst, dann nur, weil Du in Resonanz dazu bist.

Heile Dich selbst und alles wird aufhören, in Deiner Welt zu existieren. Du wirst nicht mehr in Resonanz damit gehen und je vollständiger Du Dich selbst aus der Resonanz nimmst, desto vollständiger verschwindet das jeweilige Problem am Ende aus Deiner Welt aber auch aus der ganzen Welt.

Ho ʻoponopono zu praktizieren bedeutet, nicht nur die volle Verantwortung für Dich selbst zu übernehmen, sondern auch die Verantwortung zu übernehmen für alles, was in der Welt geschieht; für alles, was auf Dich zukommt, was Du in Problemen in Menschen, Situationen und Ereignissen wahrnehmen kannst.

Wie?

Du arbeitest im Ho ʻoponopono mit auflösenden Sätzen. So kannst Du negative Erinnerungen in Dir löschen, die sich im Innen oder im Aussen als Probleme, Gefühle oder Ereignisse widerspiegeln.

Zuerst machst Du den jeweiligen Aspekt (zum Beispiel Wut, Trauer, Enttäuschung) ganz bewusst zu etwas von Dir selbst, fokussierst Dein Bewusstsein darauf und wiederholst dann in Dir ständig die untenstehenden Sätze.

Das Wiederholen der Sätze unterstützt Dein Gehirn darin, zu akzeptieren, dass nicht mehr stimmige Informationen in Dir sind, die gelöscht werden müssen.

Beachte!: Mit Ho ʻoponopono kannst Du niemanden und nichts im Aussen verändern. Es geht nur darum, die schmerzhafteste Erinnerung löschen, die Dir durch das Aussen gespiegelt wird.

Was Du im anderen Menschen erkennst und nicht magst, spiegelt immer nur Dein Eigenes. Alles, was Dir begegnet ist ein Teilaspekt von Dir selbst.

Beginne: Setze Dich hin und konzentriere Dich auf Dein Thema oder auf die Person, mit der Du die Problemstellung hast.

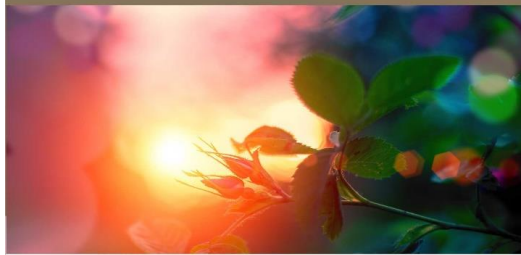
Frage Dich: wodurch habe ich das Problem, die Krankheit, die Wut, die Trauer, die Enttäuschung ... in mir verursacht – oder frage Dich alternativ: was ist mein Anteil daran, dass dieses Problem, diese Krankheit, diese Wut, diese Trauer, diese Enttäuschung in der Welt entstanden ist.

Bleibe ganz bei Dir, konzentriere dich im Herzen und nimm wahr, was sich jetzt zeigt.

Wenn das Thema sich bei Dir klar zeigt, wiederhole hörbar für ein paar Minuten diese Kurzsätze in der gleichbleibenden Reihenfolge. Sprich alle Sätze von 1 bis 3 durch und beginne dann wieder von vorne:

1. Es tut mir leid / ich verzeihe Dir / ich liebe Dich / ich danke Dir
2. Es tut mir leid / Ich verzeihe mir / ich liebe mich / ich danke mir
3. Es tut mir leid / ich verzeihe uns / ich liebe uns / ich danke uns.

„Das Wunder der Transformation geschieht nicht nur im Innen, sondern auch im Aussen, wenn wir vergeben. Vergebung bedeutet im Wesentlichen, dass die Vergangenheit als unreal und substanzlos erkannt und dass der gegenwärtige Moment, so wie er ist, zugelassen wird.“
Eckhart Tolle



Lerne, Dir selbst und anderen zu vergeben

Gesundheitspraxis Lebenszeichen Jeannette Akermann
<https://lebenszeichen.ch> / Email: info@lebenszeichen.ch

Es lohnt sich, die Vergebungssätze nicht nur einmal sondern an mindestens 7 aufeinanderfolgenden Tagen zu sprechen.

Noch eine Anmerkung: Wenn Du spürst, dass Du die obigen Sätze nicht sprechen willst oder noch nicht sprechen kannst, dann spüre in Dich. Vielleicht kannst Du selbst feststellen, wo die Blockierung liegt. Willst Du an der Blockierung oder an dem Widerstand arbeiten, melde Dich bitte bei mir.

Herzlich(t)e Grüsse
Jeannette Akermann

Die Urheberrechte für das Foto und für alle Texte liegen bei der Gesundheitspraxis Lebenszeichen. Quelle Text: Website hooponopono.org. Original übersetzt aus dem Englischen von Stefan Bratzel Spirituelle Schule Rastatt.