



# Ho'oponopono

... ist eine innere Liebes- und Verzeihensarbeit. Übersetzt bedeutet es in etwa „Richtig richtig machen“, etwas „in Ordnung bringen“.

Um Ho'oponopono praktizieren zu können, muss man gar nicht unbedingt wissen, WO das Problem oder der Fehler liegt. Man muss sich nur darüber im Klaren sein, DASS man auf irgendeiner Ebene – physisch, mental, emotional oder wo auch immer – ein Problem hat: Ein Gedanke, der mit belastenden Gefühlen gekoppelt ist - so wird "Problem" im Ho'oponopono definiert.

Diese Arbeit ist auf zweierlei Ebenen wichtig und sinnvoll: Zum einen erlangst du mehr innere Freiheit, indem du durch Mitgefühl und Verständnis deine Haltung zu Personen, die dir vielleicht Schmerz zugefügt haben, verändern kannst. Du erkennst, dass zu einer solchen Situation immer zwei Parteien gehören, und übernimmst dadurch Verantwortung für dein Handeln oder dein Unterlassen, deine Gedanken und dein Erleben.

Dadurch kannst du Zorn, Trauer, Rachege Gedanken usw. besser loslassen. Belastende Gedanken und Gefühle stehen nicht mehr im Vordergrund. Dein gesamtes System wird frei für andere Dinge und dein Resonanzfeld verändert sich.

Zum zweiten geht es darum, dass du dir deinen Anteil an einer Situation selbst verzeihst, und zwar alles, was dich gedanklich und emotional belastet. Immer, wenn du dich gedanklich oder emotional mit etwas beschäftigst, dass du in deinen Augen „falsch“ gemacht hast, dann verzeihe dir selbst. Durch diese Selbstvergebung verändert sich dein Resonanzfeld noch mehr hin zu Zufriedenheit und Freiheit.



Der klassische Prozess geht folgendermaßen:

- Wir beten, um Erkenntnis, Mut, Kraft, Intelligenz und Ruhe zu erlangen.
- Wir beschreiben das Problem und suchen dann in unserem Herzen nach unserem Anteil daran. Dieser Anteil kann z.B. ein Urteil, ein bestimmtes Verhalten oder eine Erinnerung sein, die es zu heilen gibt.
- Wir gehen in das Gefühl und akzeptieren, dass dieses Gefühl UNSER EIGENES ist.
- Wir vergeben bedingungslos und sprechen die vier Sätze:  
**Es tut mir leid. Bitte verzeihe mir. Ich liebe Dich. Danke!**
- Alternativ:  
**Es tut mir leid. Ich verzeihe mir. Ich liebe mich. Danke!**
- Wir bedanken uns, vertrauen und lassen los.

Das Wichtige sind also nicht die gesprochenen Sätze, sondern deine Intention und dein Wille, Verantwortung für DEIN Handeln und dein (Er-)Leben zu übernehmen.

Beispiel für ein kurzes Gebet im Ho'oponopono:

„Ich übernehme die vollständige Verantwortung für alles, was mir in meinem Leben begegnet. Ich heile die Dinge in mir, dann kann es auch im Außen geschehen.“

Ich bitte um Vergebung für alle Fehler und Verletzungen, die ich - in Gedanken, Wort und Tat - dem Göttlichen, unserer Erde, mir selbst oder anderen Lebewesen jemals zugefügt habe. Ich vergebe mir selbst und damit auch all denen, die mich verletzt haben.“

Wende Vergebung immer an, wenn du merkst, dass dich eine vergangene Situation mehr als gewöhnlich belastet. Überlege, welchen Anteil du an der Situation hattest und bitte dafür um Verzeihung. Dann vergib dir selbst.

Alle guten Wünsche mögen dich begleiten.

Tatjana