



# Ho'oponopono

## **Bevor die Sonne untergeht, vergib.**

(Hawaiianisches Sprichwort)

Ho'oponopono ist ein altes hawaiianisches Vergebungsritual zur Aussöhnung und Vergebung von Konflikten und bedeutet in etwa "Alles wieder richtig, richtig machen." Ho'oponopono lehrt uns, Verantwortung für uns, für unsere Gefühle und für unsere Handlungen zu übernehmen und gibt uns die Möglichkeit in Liebe zu vergeben. Es geht dabei um die schönste Form der Vergebung, die dort geschieht wo Vergebung stattfinden sollte, in unserem Herzen und nicht im Verstand.

Ho'oponopono ist somit Liebe in Aktion. Man vergibt sich und anderen dafür, einander irgendwann verletzt oder nicht geholfen zu haben. Es fußt auf dem Gedanken der Resonanz, also alles was wir in uns tragen und fühlen, hat eine Wirkung auf unsere Umgebung, unsere Umwelt und auf die Menschen, mit denen wir zu tun haben und mit denen wir verbunden sind.

Darüber hinaus hat Ho'oponopono noch eine weitere Dimension. Das innere Kind in Dir ist aufgrund seiner Prägungen manchmal ängstlich und verletzt. Die Worte im Ho'oponopono richten sich auch an dieses innere Kind, das aus Angst Blockaden gegen die Liebe aufgebaut hat. So kann die Vergebung in beide Richtungen wirken, zu dir und deinem inneren Kind UND zu deinem Gegenüber.

Wem möchte ich heute vergeben?

A grid of dotted lines for writing.

# Ho'oponopono (II)



Ho'oponopono besteht in seinem Kern aus vier Sätzen:

## **ES TUT MIR LEID.**

Mit dem ersten Satz übernimmst du Verantwortung für die entstandene Situation oder das vorhandene Problem und öffnest dich für die Möglichkeit einer neuen Sichtweise auf die Dinge.

## **BITTE VERGIB MIR.**

Bitte vergib mir, wenn ich dich oder andere bewusst oder unbewusst verletzt habe. Damit akzeptierst du, dass du es in der betreffenden Situation nicht besser wusstest und nicht anders handeln konntest. Mit diesen Worten nimmst du die Situation so an, wie sie ist oder war und du hältst nicht mehr an alten Vorstellungen fest, wie es hätte sein können.

## **ICH LIEBE DICH.**

Dieser Satz geht einen Schritt weiter. Er sagt: „Ich liebe mich und dich bedingungslos.“ Man kann auch sagen „Ich respektiere mich, und ich respektiere dich. Ich respektiere die Situation, die mir zeigt, was zu tun ist.“. Nun darfst du die gewonnene Erkenntnis dazu nutzen, die Situation neu zu gestalten. Denn in dem Moment, in dem du liebst, erfährst du gleichzeitig auch Liebe.

## **DANKE.**

Damit bist du dankbar dafür, dass du das Problem erkennen durftest und jetzt der Situation eine neue Bedeutung geben darfst. Diese Worte erlauben letztendlich ein Loslassen der Situation auf einer noch tieferen Ebene. Anerkennung, Wertschätzung und Dankbarkeit sind DER Schlüssel zu inneren Frieden.

Wiederhole die 4 Sätze zu Hause so oft, bis du das Gefühl hast, dass du innerlich entspannter, freier oder zufriedener bist. Du kannst das Vergebungsritual auch über einen bestimmten Zeitraum jeden Tag oder jeden Abend wiederholen, solange bis du eine deutliche Veränderung in dir wahrnehmen kannst. Ich empfehle dir, mit diesem Ritual eine Woche lang zu arbeiten.