

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.