

Verliebe Dich neu in Dein Leben

Ho'oponopono

Die Bedeutung von Ho'oponopono leitet sich ab aus:

Ho'o= machen / eine Handlung in Gang setzen

Pono = richtig (wenn etwas heilt, dann ist es richtig), etwas ausgleichen, in Ordnung bringen, regulieren, aufräumen...

Ho'oponopono bedeutet also:

Etwas „richtig richtig machen“

Im Grunde Ho'oponopono ein aus dem Herzen gesprochenes Vergebungsgebet, dass jeder an „seinen“ jeweiligen Gott richten kann. Wer keiner religiösen Glaubensgemeinschaft angehört, kann sich vielleicht an der Huna Lehre orientieren, die davon ausgeht, dass es eine allem und jedem innewohnende göttliche Kraft gibt – eine göttliche Urquelle der bedingungslosen Liebe und Ho'oponopono an diese richten.

Die „moderne“ Version des Ho'oponopono wurde von Dr. Hew Len (Psychologe) auf Hawaii entwickelt und gelehrt. Den Schwerpunkt seiner Lehre bildet ein Mantra aus vier Sätzen.

Es tut mir leid

Bitte verzeih mir

Danke

Ich liebe dich (Ich sende dir Liebe)

Verliebe Dich neu in Dein Leben

Ziel des Ho'oponopono ist es sich durch geistig-spirituelle „Reinigung“, von Blockaden, Glaubenssätzen, Dogmen (Steine in unserem Rucksack) usw. zu befreien und zurück zur inneren Verbundenheit mit der Urquelle/Gott und in die innere Fülle zu gelangen. Ein Weg zu innerem Frieden und Harmonie. Es ermöglicht uns, ins Gleichgewicht zu kommen, zu sich zu stehen und die Realität positiv zu gestalten.

Es ist eine Methode, um persönliche und zwischenmenschliche Probleme zu lösen und Beziehungen zu heilen.

Dazu werde die vier Sätze im jeweiligen Kontext mit der Bitte um Heilung und Vergebung an die „göttliche Instanz“ gerichtet und so oft wiederholt, bis sich die Emotionen beruhigen und sich innerer Frieden einstellt.

Nach meinem Verständnis gibt es zwei Herangehensweisen:

1. Die Bitte um Vergebung der eigenen unbewussten Anteile, die uns unser Gegenüber spiegelt, an die göttliche Instanz:

Beispiel: Jemand hat dich hintergangen:

Die Lehre Hew Lens geht nun davon aus, dass du ebenfalls einen entsprechenden unbewussten Anteil in dir trägst (weswegen du diese Person in dein Resonanzfeld gezogen hast). Um diesen Anteil zu lösen, bittest du die göttliche Instanz um Vergebung für diesen Anteil in dir. (Du löst ihn quasi stellvertretend).

Dadurch können wir unsere negativen Emotionen regulieren, aktiv etwas für uns tun und sind nicht mehr in der Opferrolle.

2. Ich erkenne an, dass eigenen unbewussten Anteile in mir die (starken) Emotionen im Konflikt hervorgerufen haben und erkenne an, dass auch mein Gegenüber aufgrund seiner unbewussten Anteile handelt. Ich bitte die göttliche Instanz diese zu vergeben und zu lösen.