

Ho'oponopono - Vergebungsritual

Ho'oponopono bedeutet: „in Ordnung bringen“ und ist ein traditionelles Verfahren der Hawaiianer zur Aussöhnung und Vergebung.

Keinesfalls können die vier Sätze eine tiefgreifende Vergebung und Verzeigungsarbeit an Herz und Seele ersetzen. Dennoch haben die vier Sätze eine starke Wirkung. Durch intensive Vergebung und Vergebungsrituale/Gebete erhöhen sich auch die Selbstheilungskräfte enorm.

Sie helfen das Vergeben und Verzeihen einzuleiten. Die ersten verändernden Schritte zu erfahren und zu erkennen, dass jede Handlung eine Wirkung hat. Brauchst du mehr Hilfe um wirklich verzeihen zu können, dann melde dich gerne bei mir.

Die folgenden 4 Sätze des vereinfachten Ho'oponopono sind eine Kurzform und Zusammenfassung:

Es tut mir leid

Ich akzeptiere das Negative bzw. das der Liebe Entgegengesetzte in mir. Es tut mir leid, dass ich und/oder meine Ahnen dich und/oder deine Ahnen bewusst oder unbewusst verletzt haben. Es tut mir leid, dass ich andere bewusst oder unbewusst verletzt und in ihrer Entwicklung gestört habe. Ich bereue das und entschuldige mich. Auch das was in mir ist tut mir leid (tut mir weh) und es tut mir leid, dass ich mir weh tue.

Bitte verzeihe mir. (Ich verzeihe mir.)

Ich verzeihe mir das Negative in mir. Ich verzeihe mir, dass ich mich zur Verfügung gestellt habe. Ich verzeihe mir, dass ich auch Täter war. Ich bitte darum, mir zu verzeihen, dass ich ein Teil des Problems war. Ich verzeihe mir, weil ich mich schuldig fühle. Ich verzeihe dem Täter und lasse uns los.

Ich liebe dich. (Ich liebe mich.)

Ich respektiere mich, und ich respektiere dich. Ich liebe mich mit all meinen Schwächen und nehme mich an. Ich liebe, was ist. Ich habe Vertrauen, dass diese Situation mich weiterbringt. Ich respektiere die Situation, die mir zeigt, was zu tun ist. Ich liebe die Situation, die zu mir gekommen ist, um mich wieder in den Fluss des Lebens zu bringen. Ich sehe das Göttliche in dir, und ich sehe das Göttliche in mir. Ich nutze die Erkenntnis und gestalte die Situation neu. Liebe ist die größte Heilkraft im Universum.

Danke (für die Heilung von allen Beteiligten im Hier und Jetzt.)

Ich danke für den Segen, der in dieser Situation steckt. Ich danke für die Transformation. Ich danke für die Erkenntnis. Danke für die gemachte Erfahrung. Danke für die für mich und alle Beteiligten beste Lösung. Ich erlaube die Heilung. Ich danke für das Wunder. Ich danke für mein Leben. Mit dem Wort »Danke« gibt man gleichsam die Erlaubnis zur Heilung und zur Löschung jener Daten, die zum Konflikt geführt haben. Danke sagt man, wenn man etwas erhält. Da man nicht an zwei Dinge gleichzeitig denken kann, gelangt man mit seiner Dankbarkeit sofort vom Mangel in die Fülle. Danke zu sagen heißt, zu glauben bzw. überzeugt davon zu sein, bereits empfangen zu haben.