



Erd'Engel

der Weg zu deiner Seelenessenz

Ho'oponopono

Ein alte hawaiianisches *Vergebungsritual und ein Weg der Konfliktlösung.*

Da es eine so wundervolle und einfache Methode ist, möchte ich hier eine Kurzversion vorstellen. Es lohnt sich jedoch, sich tiefer mit Ho'oponopono zu beschäftigen. Dazu findest du am Ende des Textes verschiedene Quellen, die ich dazu empfehlen kann.

Grundsatz in der hawaiianischen Huna-Lehre:

Wir sind eins. Es gibt auf einer höheren Ebene keine Trennung. Du bist ein Teil von mir, ich bin ein Teil von dir. Wir spiegeln uns. Never hurt - always help.

*Ich bin nicht verantwortlich für das, was ein anderer tut,
doch ich bin verantwortlich für die Gedanken und Gefühle, die ich dazu in mir hege.*

Beim Ho'oponopono bleiben wir ganz bei uns. Welche Teile in mir, verhält sich so, oder hat diese Situation erschaffen, weshalb? Was ist in mir, dass es so etwas in der Welt gibt? Wenn ich diese Person wäre, warum würde ich mich so verhalten? Wenn ich der Geist des Geldes wäre, warum würde ich mich gegenüber der Person so verhalten?

Denn da wo ich ein Problem sehe, ist einer immer da = ICH! Freud und Leid ist ein und dieselbe Medaille. Es liegt an mir, für welche Seite der Medaille ich mich entscheide.

Indem ich das Jetzt vergebe und loslasse, komme ich wieder in Frieden mit mir Selbst.

Ablauf der Schnellversion Ho'oponopono:

1. Gebet: Bitte deine Helfer, Ahnen, Engel oder wen auch immer um Unterstützung, Mut und Selbsterkenntnis.
2. Sprich die vier wundersamen Sätze, zu den Anteilen in dir, welche diese Situation mit erschaffen haben.

Es tut mir leid. Bitte verzeihe mir. Ich liebe dich. Danke

3. Lasse los.



Erd'Engel

der Weg zu deiner Seelenessenz

Ho'oponopono Übung als Beispiel:

Ho'oponopono für das Innere Kind

„Es tut mir leid, dass ich so lange an meiner..... (trage hier deine primären negativen Emotionen ein, z. B. Trauer, Depression, Minderwertigkeit, Angst....) festgehalten habe. Bitte verzeihe mir, mein inneres Kind. Ich verzeihe mir das jetzt. Ich verzeihe meinen Eltern und allen, die mich verletzt haben. Ich bitte dich, mein liebes inneres Kind, um Verzeihung. Bitte verzeihe mir, dass ich dich verletzt habe. Ich verzeihe mir, dass ich mich von der Fülle und dem Glück abgehalten habe. Ich liebe dich und ich liebe mich. Ich liebe mich, so wie ich bin und ich liebe dich. Du bist wundervoll und ich danke dir von ganzem Herzen. Alles, was ich sage, tust du. Bitte verzeihe mir, dass ich dich kritisiert habe und uns beide von der Freude und Harmonie entfernt habe. Ich danke dir. Ich danke dir. Ich danke dir. Ich danke meinen Eltern und ich danke dem Leben. Ich danke für die Heilung, die Erkenntnis und ich danke für das Wunder.“

Quelle: Das Wunder der Vergebung - Ulrich Duprée

*„Vergebung ist keine einmalige Sache, Vergebung ist ein Lebensstil.“
Dr. Martin Luther King*

„Vergib bevor die Sonne untergeht“. Hawaiianisches Sprichwort



Quelle: Buch Das Wunder der Vergebung - Ulrich Duprée

Aloha - gelebte Liebe und hawaiianische Huna-Philosophie - Jeanne Ruland

Sascha Ansahl: www.alohahuna.de

DVD Ho'oponopono Schirner Verlag

Artikel zu Vergebung auf erdengel.ch Rubrik von Seele zu Seele - free download

Seminar: Lasse Altes in Frieden los - Samstag, 11. Juni 2016 bei Erdengel