



## Ho‘oponopono

Ho‘oponopono ist eine hawaiianisch-schamanische Heilungsmethode. Nach der Ho‘oponopono-Theorie hat alles was Ihnen im Leben begegnet mit Ihren Gedanken, Gefühlen und Ihrem Energiefeld zu tun.

Stellen Sie sich vor, zwei Personen fahren zu einem Workshop. Der eine erlebt dichten Verkehr und gerät in einen oder mehrere Staus, während der andere durch leichten Verkehr gleitet. Obwohl sie den gleichen Platz zur gleichen Zeit verlassen haben, ist ihre Erfahrung komplett verschieden. Der Unterschied beruht auf ihren individuellen Energiefeldern, einschließlich ihrer persönlichen Glaubenssätze und unbewussten Gefühle von Stress, Angst und Ärger.

Ho‘oponopono bedeutet "etwas richtig stellen" beziehungsweise "etwas zurechtrücken". Ho‘o bedeutet "etwas tun", pono bedeutet "ausgleichen" oder "Vollkommenheit". Daher Ho‘oponopono lässt sich auch mit "Weg zur Vollkommenheit" übersetzen. Man kann jede negative Erfahrung als einen Fehler im Energiefeld betrachten. Ho‘oponopono kann diese Fehler berichtigen.

Die Technik ist einfach und sehr wirkungsvoll. Man kann sie auf jede Art von belastenden Situationen anwenden. Ich finde sie besonders geeignet für belastete Beziehungen.

### Praktische Durchführung

1. Stellen Sie sich die Person, zu der die eine belastete Beziehung haben, oder die belastende Situation vor ihrem geistigen Auge vor. Finden Sie ein Bild, das die Person oder die Situation besonders treffend darstellt. Auch Phantasievorstellungen sind erlaubt. Vielleicht ist es leichter für Sie Geräusche, Worte oder Gerüche wahrzunehmen, dann nehmen Sie diese. Und nehmen Sie Ihr Gefühl zu dieser Person oder dieser Situation wahr. Seien Sie ehrlich zu sich und ohne Scheu. Verstecken Sie in diesem Moment nichts.
2. Wiederholen Sie nun die Worte „Es tut mir leid“ mit ihrer inneren Stimme für ein bis zwei Minuten.
3. Wiederholen Sie anschließend die Worte „Verzeih mir“ ebenfalls für ein bis zwei Minuten.
4. Wiederholen Sie nun die Worte „Ich liebe Dich“ für ein bis zwei Minuten.
5. Und zum Schluss wiederholen Sie die Worte „Ich übergebe die Situation Gott (oder dem Universum zur Vollendung“ für eine Minute.

Das war es schon. Weiter brauchen Sie nichts zu tun. Beobachten Sie, was passiert.

**Wann immer Du etwas in Deinem Leben verbessern möchtest,  
gibt es nur einen einzigen Ort, wo das geschehen kann:**

**In Dir.**

**Joe Vitale – Hawaiianischer Therapeut**

Weitere Infos:

<http://www.hooponopono.org>

<http://de.spiritualwiki.org/Wiki/Hooponopono>

<http://www.onetrueself.com/Exercises1.html>