



Eine Kurz-Anleitung zum vereinfachten

Ho'oponopono

in 4 Schritten

Mit herzlichen Grüßen von
Andrea Bruchacova und Ulrich Duprée



Was ist Ho'oponopono?

Ho'oponopono (Hooponopono) gehört zu den alten Lehren Hawaiis, dem sogenannten Huna (den Kahuna-Wissenschaften), und bezeichnet eine Methode zur Lösung persönlicher Probleme und zwischenmenschlicher Konflikte.

Konflikte lösen, Beziehungen heilen – innen und außen

Das Ziel von Ho'oponopono ist es, auf vielen Ebenen Beziehungen zu heilen,

- zu sich selbst,
- zu anderen Menschen,
- zur Umwelt, der Natur und
- zur Urquelle, dem Göttlichen in und um uns.

Die Bedeutung

Hoo heißt machen und pono heißt richtig. Man meint damit, »die Dinge wieder richtig zu stellen«. Weil nach einem Ho'oponopono alles wieder an seinem richtigen Platz steht, bedeutet es auch: »die kosmische Ordnung wieder herstellen«.

Pono pono heißt win/win-Beziehungen für alle Beteiligte.

Reinigen und Löschen von Negativität

Im Zentrum steht heute das Löschen von belastenden Emotionen – z. B. durch frühkindliche Verletzungen – und einschränkenden Mustern, Überzeugungen und sogenannten Ahnenprogrammen, die zu Missverständnissen und Fehlverhalten führen.

Häufig entstehen Konflikte, die kaum etwas mit dem eigentlichen Thema zu tun haben, sondern die allein in der Wahrnehmung begründet liegen: »jemand greift in eine alte Wunde und das schmerzt«.

In die Freiheit und Selbstbestimmung

Deshalb kannst du die Arbeit mit Ho'oponopono auch als Schattenarbeit betrachten.

Du suchst, findest und heilst deine Schatten und deine Verletzungen. Du heilst dein Herz und transformierst jene Energie und Emotionen, die dich und andere verletzen.

Wie findet man im Ho'oponopono seinen Schatten, seinen Anteil am Problem und wie »heilt« man das?

Die Opferseite fragte sich in einem Ho'oponopono:

- Wenn ich mich so verhalten würde, wie der Täter – warum würde ich das tun?
- Warum und wann würde ich mich genauso verhalten wie der Täter?

Und die Täterseite fragte sich während eines Ho'oponopono:

- Was würde ich als Opfer empfinden?
- Wie hätte ich das Thema in mein Leben gezogen?



Diese Fragestellung in einem Ho'oponopono

führt uns zu unseren destruktiven Persönlichkeitsanteilen, den Verletzungen – also all dem, was uns von anderen trennt, klein hält, hilflos macht und deshalb aufhält unsere wahre Bestimmung zu leben.

Diese Fragestellung zeigt uns, wann wir z. B. neidisch, aggressiv oder schadenfroh waren, anderen die Hilfe verweigern oder einfach unfair waren.

Sie führt uns zu jenen Anteilen, die wir in uns ablehnen, vertuschen und deshalb bei anderen kritisieren, um von unserer Unfähigkeit zur Zusammenarbeit und unserem inneren Ruf zu folgen, abzulenken.

Diese Fragestellung führt uns zu unserer Unfähigkeit zu echter Nähe, zu co-engagierter Partnerschaft (Bonding) und zu gemeinsamen Erfolg (win/win-Beziehungen).

Wir fragen uns in einem Ho'oponopono

- Was ist an Nicht-Liebe in mir, dass mir dieses Thema begegnet?
- Was ist in mir noch zu heilen, dass mir dieses Thema begegnet?
- Welche Negativ-Potenziale gibt es in mir, dass mein Gegenüber diesen Weg gesucht hat?
- Wann verhalte ich mich ähnlich?
- Was wird mit hier gespiegelt?

Hier ein Beispiel

Kai wohnt im ersten Stock eines Miethauses. Unter ihm lebt ein Ehepaar mit mehreren Hunden. Anstelle mit den Hunden »normal« rauszugehen, lassen sie die Tiere nur auf die Terrasse um dort »ihre Geschäfte« zu verrichten. Kai kann seinen Balkon nicht mehr benutzen, da es erbärmlich stinkt. Gespräche mit den Nachbarn blieben bisher erfolglos. Es stinkt ihm!

Wenn wir die Fragen durchlesen, kommen wir zu folgenden Spiegeln

- Was stinkt mir und was erzähle ich immer wieder anderen Menschen (die müssen sich das Stinkende anhören)?
- Wo, wie und wann verbreite ich schlechte Luft?
- Was ist in mir an Angst, Bequemlichkeit, Faulheit oder Ignoranz?
- Warum und wann überschreite ich die Grenzen anderer (Erd-) Bewohner?
- Welche Emotionen oder Erlebnisse hindern mich daran, mit anderen so friedvoll zu sprechen, dass sie mein Bedürfnis verstehen und ernst nehmen?
- Habe ich alte Schuldgefühle, die mich hindern rechtliche Schritte einzuleiten?
- Welche Bedürfnisse anderer Menschen, Tiere und Pflanzen missachte ich?
- In welchen Bereichen meines Lebens lebe ich im Schmutz?
- Welchen Unrat lasse ich auf der Terrasse des Lebens liegen?
- Wo verpeste ich die Luft – auch im übertragenen Sinne?
- Wofür habe ich Verantwortung übernommen und komme dieser nicht nach?



Unsere Anteile (die Verantwortung) an einem Problem ergeben sich aus den Antworten auf diese Fragen:

- Wenn ich mich so verhalten würde, wie (mein »Täter«) warum würde ich das tun?
- Was ist (Destruktives) in mir, dass mein Widersacher dieses Thema hat?

Die Erkenntnis

Alles, was mir begegnet hat eine Bedeutung, weil es durch das Gesetz von Ursache und Wirkung zu mir kam. Durch die Analyse wird mir möglicherweise die Bedeutung des Ereignisses klar.

All die Antworten sind unsere Schattenanteile, unsere Anteile und die Energie, mit der wir durchs Leben gehen und Situationen begegnen, die uns exakt das widerspiegeln, was nur in uns ist.

Das Lösen und Löschen

der Schattenanteile und der belastenden Emotionen geschieht im Zusammenspiel aller vier Schritte des traditionellen Ho'oponopono (die Erläuterung der 4 Schritte im tradit. Ho'oponopono findest du in all unseren Büchern) durch das Höhere Selbst. Meine Aufgabe dabei ist es, meinen Anteil am Problem zu bereuen, Vergebung zu gewähren und die Heilung zu erlauben.

Eine Zusammenfassung eines allgemeinen Vorgehens im vereinfachten Ho'oponopono

1. Alles, was mit dem Problem (der Störung) zusammenhängt, können wir in einer Art Stichwortliste zusammenfassen.
2. Dann machen wir zu jedem Punkt ein Ho'oponopono:
 - Es tut mir leid (Ich sehe und akzeptiere das Destruktive in mir.).
 - Bitte verzeihe mir (Ich verzeihe mir das Destruktive.).
 - Ich liebe dich (Ich liebe mich bedingungslos.).
 - Danke (Ich danke dem lieben Gott für die Transformation.)





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.

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.

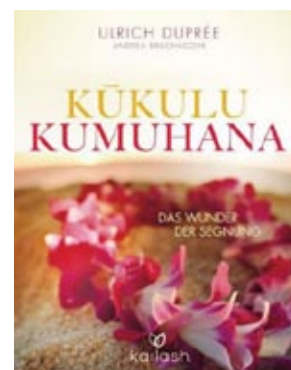
Ich liebe dich. (Ich liebe mich.)

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.





Liebe Leserinnen und liebe Leser

Wir freuen uns über dein Interesse an dieser besonderen Konfliktlösungsmethode, von der Dr. Joe Vitale sagt:

»Ho'oponopono ist das hawaiianische Geheimnis zu Wohlstand, Gesundheit, Glück, Frieden und mehr.«

Wenn du praktisch werden und mehr lernen möchtest, dann besuche einfach einen unserer Workshops, eine Weiterbildung oder einen Kurs. Das Angebot findest du im Internet unter: HeileDeinHerz.de

Mit herzlichen Grüßen

Andrea und Ulrich

PS. Unsere Bücher erscheinen in 9 Sprachen in 13 Ländern.

