

## Ho'oponopono

### Vier Sätze, die etwas bewegen

Indem Sie ein Problem für sich lösen möchten, können Sie sagen:

**"Ich verzeihe dir und**

**ich verzeihe mir.**

**Es tut mir Leid.**

**Ich liebe mich und**

**ich liebe dich.**

**Danke."**

Sie können aber auch nur zu sich sprechen: **"Bitte vergebe mir. Es tut mir Leid. Ich liebe dich. Danke."** - Oder **"Ich liebe dich. Bitte vergebe mir. Es tut mir Leid. Danke."**

Sie adressieren diese Sätze an diejenigen, die Sie um Verzeihung bitten, an sich selbst, an Ihr inneres Kind und an Gott (das Universum, die göttliche Energie, Gott im Herzen und in der Natur).

Auch die Reihenfolge ist nicht so wichtig. Sprechen Sie bitte wie es am besten für Sie ist. Finden Sie einfach einen Zugang zu Ihrem Herzen und bedanken sich zum Schluss.

### Ho'oponopono und das Resonanzprinzip

**Erster Teil:** Ich verstehe dich und ich verstehe meinen Anteil am Problem.

Wenn uns etwas stört oder uns jemand ärgert, dann fragen wir: Wenn ich der oder das andere wäre, warum würde ich oder warum würden wir so handeln? Jedes Mal wenn wir etwas finden, sagen wir dann zu uns:

**„Ich verzeihe dir, ich verzeihe mir. Es tut mir Leid. Ich liebe mich, ich liebe dich. Danke. "**

Das können wir so oft wiederholen, bis wir ein tiefes Mitgefühl und ein echtes Verständnis für die Beweggründe entwickelt haben. Wenn wir mitfühlen, verschwindet auch der Ärger. Verständnis für die Beweggründe des anderen führt zurück zur Einheit. Die wahren Beweggründe sind dabei nicht wichtig. Ablehnung und innerer Groll haben bisher den Geist vergiftet. Es gilt nur die Störung in uns zu finden. Durch das Wiederherstellen des inneren Gleichgewichts sind nun kreative Lösungen möglich, die man vorher gar nicht sehen konnte. Oft passiert schon jetzt ein Wunder.

## Was bedeuten nun diese Sätze unter dem Gesichtspunkt des Resonanzprinzips?

**"Bitte verzeihe mir. Ich verzeihe dir, ich verzeihe mir."** Ich bitte Gott mir zu vergeben, dass ich gegen die universellen und göttlichen Gesetze gehandelt habe. Ich verzeihe dem Problem und dem Täter. Ich verzeihe mir, weil ich mich schuldig fühle.

**"Es tut mir Leid."** Es tut mir Leid, dass ich in Resonanz zu dem Problem bin und selber ein Teil des Problems bin. Es tut mir Leid, dass ich andere bewusst oder unbewusst verletzt und in Ihrer Entwicklung gestört habe.

**"Ich liebe mich, ich liebe dich."** Ich liebe und respektiere das Göttliche in dir. Ich liebe das Problem, das zu mir gekommen ist, um mir die Augen zu öffnen. Ich liebe mich bedingungslos, so wie ich bin.

**"Danke"** für die Transformation und das Wunder, das geschieht. Ich bin ein Zeuge des Wunders. Das Wunder ist zu mir unterwegs.

**Im zweiten Teil** fragen wir uns: Was ist mein Anteil daran? Wo resoniere ich mit dem Problem? Warum und womit habe ich diesen Konflikt erschaffen? Was ist in mir, dass es das in meiner Welt gibt?

Wir suchen jetzt nur nach der Schwingung in uns. Die Frage, die wir uns innerlich stellen, lautet: Welche Erfahrung sucht meine Seele gerade zu machen? Wir spüren in den Teil in uns, der am Konflikt mitverantwortlich ist. Welchen Spiegel hält mir das Leben vors Gesicht?

Was kann oder soll ich lernen? Was sind meine Beweggründe, dass ich diese Situation angezogen habe bzw. dass ich diese Erfahrung im meinem Leben ziehe? Warum habe ich dieses Problem in mein Leben gezogen?

Im Ergebnis heilen wir uns und heilen dadurch den anderen. Wieder fragen wir uns so lange und durchforsten unser Inneres, bis wir keine Beweggründe mehr finden. Jedes Mal, wenn wir etwas entdeckt haben, sagen wir möglichst aufrichtig, mit viel Gefühl und innerer Überzeugung: " Ich verzeihe dir, ich verzeihe mir. Es tut mir Leid. Ich liebe dich, ich liebe mich. Danke."

Fehlt es Ihnen noch an echter innerer Überzeugung, machen Sie einfach weiter. Die Erkenntnisse und die Energie werden irgendwann zu fließen beginnen. Es ist wie mit einer Affirmation. Zunächst mag man es gar nicht glauben, doch über die Kontemplation und die Gefühle, die man empfindet, wird es irgendwann zu einer Realität.

In dieser Variante des Ho'oponopono fragen wir auch nach den Beweggründen des anderen. Allerdings forschen wir nicht nach den wahren Gründen seines Handelns. Wir analysieren den anderen nicht. Wir suchen nur zu verstehen, warum wir an ihrer oder seiner Stelle so handeln würden. Wir suchen also immer nach unseren Gründen.

"Wenn man jemanden verurteilt, kann man sich irren.

Wenn man jemandem vergibt, irrt man niemals."

Auszug aus dem Buch **„Heile dich selbst und heile die Welt“** Ulrich Emil Dupree