

A large, elegant, cursive signature of the name 'Marion' in a dark grey color.

Ho'oponopono Anleitung

(<https://www.kahilomi.com/hooponopono-anleitung-das-hawaiianische-vergebungsritual/>)

1. Denke an die Person, mit der du etwas klären möchtest – diese Person kann natürlich auch du selbst sein.

In den meisten Fällen sind andere ohnehin nur wie ein Spiegel für uns und es geht vielmehr darum, was sie in dir auslösen und was davon in dir gelöst werden will.

2. Benenne das Thema ganz deutlich, z.B. "Ich habe Ärger mit ...". Das muss sich nicht zwingend auf eine Person beziehen, sondern kann auch "auf der Arbeit" sein o.ä. Wo spürst du dieses Thema in deinem Körper?

3. Folge der Reihenfolge der Sätze für die Vergebung (auch dir selbst):

1. Satz: Es tut mir leid (, dass ...)

Sprichst du diesen Satz aus, erkennst du an, dass du etwas getan hast, was nicht richtig war – du übernimmst Verantwortung. Vielleicht hast du die Situation nicht per se verursacht, aber zumindest dazu beigetragen, dass sich bisher noch nichts verändert hat.

2. Satz: Bitte verzeih mir (, dass ...)

Auf eine Entschuldigung folgt die Bitte um Vergebung: dir selbst oder anderen.

3. Satz: “Ich liebe dich” (und ich liebe mich, auch wenn ...)

Durch diesen Satz schenkst du dir und/oder der anderen Person oder Situation deine bedingungslose Liebe. Diese Liebe bleibt unberührt davon, welche Konflikte dazwischen stehen. Dieser Schritt ist meistens der schwierigste, deswegen findest du unten noch weitere Tipps.

4. Satz: Danke (, dass ich willkommen bin, mit all diesen Seiten.)

Dieser Schritt gehört fest in das Vergebungsritual, denn die Wertschätzung der Vergebung ist ein wichtiger Aspekt auf dem Weg zum Loslassen. Du und/oder die andere Person oder Situation hat dir einen großen Beitrag geleistet: Du durftest lernen und wachsen. Danke auch dir selbst, dass du dir den Raum und die Zeit dafür gegeben hast.

5 Tipps, wenn dir Ho'oponopono schwer fällt

1. Tipp: Wiederholen

Mach es nicht nur einmal und lass es danach in einer entlegenen Gedankenschublade verstauben. Je öfter du das Vergebungsritual vollziehst, desto leichter wird es dir fallen.

2. Tipp: Im Alltag nutzen

Versuche die 4 Sätze und die Philosophie auch in alltäglichen Situationen einfließen zu lassen. Übernehme ehrlich Verantwortung für deine Fehler, bitte um Verzeihung, bekunde deine Liebe und Wertschätzung und bedanke dich für das offene Ohr deines Gegenübers. Damit tust du nicht nur dir, sondern auch anderen etwas Gutes.

3. Tipp: Rollen vertauschen

Wenn es dir schwer fällt, anderen zu verzeihen, vertausche gedanklich die Rollen. Mach dir bewusst, dass du dir auch wünschen würdest, dass dir deine Fehler verziehen würden – so kannst du dein Mitgefühl für andere stärken.

4. Tipps: Körper wahrnehmen

Fällt es dir schwer, anderen bedingungslose Liebe zu schenken, vielleicht weil dein Groll zu groß ist, konzentriere dich zuerst darauf, wo in deinem Körper dieser Ärger lokalisiert ist. Atme dort hinein und versuche, den Ärger wellenartig loszulassen.

5. Tipp: Aufrichtig sein

Praktiziere das Ritual immer aufrichtig. Es geht nicht darum, über die Fehler von anderen einfach mit “Ja, ist schon okay” hinweg zu wischen, sondern um tiefe und ehrliche Annahme und Vergebung, indem du dich auf das fokussierst, was uns alle eint: Liebe.



Marion Doekal

