

Ho'oponopono – Friedensritual bei Konflikten mit anderen:

Schließe die Augen und verbinde dich mit der Urquelle aller Weisheit

Verwende hierbei den Begriff, der dir am nächsten steht

Mutter Erde, Geistwelt, Geistführer, Krafttier, Ahnen, Vater Kosmos...

Bitte diese Quelle um Unterstützung bei deinem Handeln

Bitte um einen geschützten Raum

Was ist das tatsächliche Problem?

Denk nicht weiter über das Für und Wieder nach, benenne lediglich die IST Situation klar

Nimm die momentane Schwierigkeit an – so ist es jetzt gerade

Übernimm zu 100% die Verantwortung für das Vorhandensein des Problems

Alles in deiner Welt basiert auf einem Zusammenspiel – nichts geschieht einfach so und schon gar nicht unabhängig von dir, auch wenn du es dir so nicht gewünscht hättest...

Lege deine linke Hand auf dein Herz und sprich nun folgende Sätze:

Es tut mir leid

Bitte verzeihe mir

Ich liebe dich

Danke

Wiederhole die Sätze 5-10 mal, lass den Atem dabei tief kommen und gehen

Sei bereit dir selbst zu vergeben und auch deinem Gegenüber

Und erlaube dir den Gedanken, dass dein Gegenüber dir nichts Böses möchte

Sprich und fühle gegenseitiges reales Vergeben und Verzeihen

Atme am Ende dreimal tief ein und aus

Stell dir vor du lässt beim Einatmen die Wandlung geschehen und innere Ruhe einkehren

Beim Ausatmen lässt du alles Unangenehme, Aufgestaute, Alte aus dir entströmen

Lass das Gesagte und Gefühlte in deinem System nachwirken

Danke allen, die dich bei deinem Ritual begleitet und unterstützt haben,

einschließlich der Urquelle, wie auch immer du sie nennen magst

Schließe wieder den geschützten Raum

Ho'oponopono – zur Selbstliebe

Am wirkungsvollsten ist es, wenn du es als tägliches Ritual durchführst
Entweder z.B. morgens gleich nach dem Aufwachen im Bett (Variante 1)
oder morgens bzw. abends vor einen Spiegel stehend (Variante 2)

Schließ die Augen und verbinde dich mit der Urquelle aller Weisheit
Verwende hierbei den Begriff, der dir am nächsten steht
Mutter Erde, Geistwelt, Geistführer, Krafttier, Ahnen, Vater Kosmos...

Bitte um Unterstützung bei deinem Handeln und um einen geschützten Raum

Variante 1:

Lege die linke Hand auf dein Herz, stelle dir eine Situation vor, in der du hin
und wieder zu hart zu dir bist oder nicht so liebevoll wie du gerne wärst
Sprich dann so gefühlvoll und liebevoll aus deinem Herzen wie nur möglich
die 4 Sätze zu dir selbst

Variante 2:

Stelle dich vor den Spiegel, lege die linke Hand auf dein Herz und sprich so
gefühlvoll und liebevoll aus deinem Herzen wie nur möglich die 4 Sätze zu dir
selbst, während du dir dabei im Spiegel in die Augen siehst:

Es tut mir leid (dein Vorname)

Bitte verzeihe mir (dein Vorname)

Ich liebe dich (dein Vorname)

Danke (dein Vorname)

Wiederhole die Sätze 5-10 mal, lass den Atem dabei tief kommen und gehen

Wenn du folgendes „Bild“ für dich mit positiven Gefühlen verbindest, kannst du auch
nochmal die Augen schließen und dir diese Situation ausmalen:

Du sprichst die vier Sätze voller Wärme und Zärtlichkeit zu deinem inneren kleinen Kind,
während du es beispielsweise auf dem Arm hast oder es umarmst

Dieses Bild intensiviert in meinen Augen die Wirkung deutlich, aber ist optional, je nach dem
wie es dir mit dieser Vorstellung geht...

Atme am Ende dreimal tief ein und aus

Stell dir vor du lässt beim Einatmen die Wandlung geschehen und mehr Selbstliebe einkehren
Beim Ausatmen lässt du alles Unangenehme, Aufgestaute, Alte aus dir entströmen

Lass das Gesagte und Gefühlte in deinem System nachwirken

**Danke allen, die dich bei deinem Ritual begleitet und unterstützt haben,
einschließlich der Urquelle, wie auch immer du sie nennen magst
Schließe wieder den geschützten Raum**