



Hooponopono - Eine Friedensformel

Eine Friedensformel in 4 Sätzen

<https://youtu.be/aPzoJiTbU4>

In den letzten Jahren wurde ein Hooponopono in vier Sätzen bekannt. Diese Version geht auf einen Schüler von Morrnah Nalamaku Simeona zurück, auf Dr. Ihaleakala Hew Len. Er machte von sich reden, als er in den 1980er-Jahren mehrere psychisch kranke Strafgefangene heilte. Das Ziel dieses vereinfachten Hooponopono ist es, Konflikte rasch zu lösen und das eigene innere Gleichgewicht wiederzufinden und somit in die Heilung zu kommen.

Im Zentrum steht das Löschen von belastenden Emotionen – z. B. frühkindlichen Verletzungen, roten Knöpfen und einschränkenden Mustern und Überzeugungen. Häufig entstehen Konflikte, die kaum etwas mit dem eigentlichen Thema zu tun haben, sondern allein in unserer Wahrnehmung – eben in unseren frühkindlichen Verletzungen und Erinnerungen begründet liegen.

In die Freiheit, Selbstbestimmung und in die Fülle

Deshalb können Sie diese Arbeit mit Hooponopono auch Schattenarbeit nennen. Sie suchen, finden und heilen Ihre Schatten, die Verletzungen und roten Knöpfe. Sie heilen Ihr Herz und damit Ihre Energie und Ihre Emotionen. Wollen Menschen ihre Verletzungen heilen oder wollen Menschen lieber traurig, wütend, hilflos usw. sein oder bleiben? Gehört die Negativität zu einem Menschen oder ist es sinnvoll, sich davon zu lösen? Ist es vernünftig und intelligent, sich von destruktiven Gedanken und Gefühlen zu befreien, weil sie das Leben einschränken und zu Mangel, anstelle Fülle führen?

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

*Wir beschreiben das in unseren Büchern theoretisch – genauso als würden wir Ihnen einen Autoschlüssel überreichen – wertvoll sind die Informationen erst, wenn Sie es tun. Und deshalb finden Sie dort auch viele praktische Übungen. **Bitte seien Sie die Veränderung, die Sie in dieser Welt sehen wollen. [Eine Super-Kurz-Anleitung lesen Sie hier!](#)***

Die Opferseite fragte sich in einem Hooponopono:

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

Und die Täterseite fragte sich während eines Hooponopono:

- Was würde ich als Opfer empfinden und
- wie habe ich das Thema in mein Leben gezogen?

Diese Fragestellung im Hooonopono

- führt uns zu unseren destruktiven Persönlichkeitsanteilen, den Verletzungen und Ego-Schalen – also demjenigen, was uns von anderen trennt, klein hält 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 wären.
- Sie führt uns zu jenen Anteilen, die wir in uns selbst ablehnen, vertuschen und deshalb bei anderen kritisieren, um von unserer Unfähigkeit an Zusammenarbeit 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 Hooonopono:

- 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 als Lösung gesucht hat?
- Wann verhalte ich mich ähnlich?
- Was wird mit hier gespiegelt?

Beispiel für ein vereinfachtes Hooonopono

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 oberen Fragen durchlesen, kommen wir konkret 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, Bequemlichkeit, Ignoranz,
- Warum und wann überschreite ich Grenzen?
- Welche Emotionen oder Erlebnisse hindern mich mit meinen Nachbarn so friedvoll zu sprechen, dass sie meine Bedürfnis und eventuell rechtliche Schritte einzuleiten.
- Welche Bedürfnisse anderer Menschen missachte ich. In welchen Bereichen meines Lebens lebe ich im Schmutz. Welchen Unrat lasse ich auf der Terrasse. Wo verpeste ich die Luft – auch im übertragenen Sinne? Wofür habe ich Verantwortung übernommen und komme dieser Verantwortung nicht nach?

Zusammenfassung und Facit

All die Antworten sind unsere Schatten-Anteile, unsere Anteile und die Energie, mit der wir durchs Leben gehen und Situationen begegnen, die uns exakt das widerspiegeln.

Das Lösen und Löschen der Schattenanteile, der belastenden Emotionen geschieht dann im dritten Schritt des Hooonopono – im wechselseitigen Vergeben und Selbstvergeben. Hier werden die destruktiven und belastenden Emotionen bereinigt.

Heile dich selbst und heile die Welt!

Auf einfache Weise ein friedliches und erfolgreiches Leben haben? Es ist möglich durch Wissen und Anwenden des Friedens- und Vergebungsritual Ho'oponopono. In **anschaulichen Geschichten und lebensnahen Übungen** erfahren Sie so viele

naheliegende Gedanken, dass Sie sich fragen werden: »Warum habe ich das vorher nicht so gesehen?« Sie werden Ihre Umwelt und Ihre Mitmenschen ganz neu wahrnehmen. Sie werden sich seltener ärgern und sich weniger Sorgen machen. Dieses Buch bei Ihrem Buchhändler, bei Schirner oder Amazon hier: [Heile dich selbst, und heile die Welt: Ho'oponopono: Der hawaiianische Weg, einfach und effektiv innere und äußere Konflikte zu lösen](#)

Die 4 Sätze des vereinfachten Hooponopono sind eine Zusammenfassung und Essenz

Diese vier Sätze bzw. Schritte des modernen Hooponopono sind eine Zusammenfassung des mittleren Teils des **traditionellen Hooponopono**: des wechselseitigen Vergebens (haw.: Mihi). Es ist gerade die Schlichtheit dieser Friedensformel, die das gesamte Konfliktlösungskonzept von Hooponopono erkennen lässt.

Es tut mir leid.

Ich akzeptiere das Negative bzw. das der Liebe Entgegengesetzte in mir. Es tut mir leid, dass ich und meine Ahnen dich und 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 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 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 mich. – Ich liebe dich.

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 einzige und größte Kraft im Universum.

Danke

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 – denn würde man mit leeren Händen dastehen, wäre es ja unsinnig, Danke zu sagen.

Man kann das Universum nicht austricksen, indem man sich mit der Absicht, zu empfangen, schon im Voraus bedankt. Der innere Zweifel ist der ursprüngliche Impuls (ein Gedankenimpuls = ein Mem bzw. sans.: Vrit), der wirkt. Neben dem Zweifel, der Angst und dem Nichtvertrauen besteht ein weiterer Hinderungsgrund zur Heilung bzw. Reinigung darin, dass viele Menschen zwar gern gesund wären, jedoch nicht bereit sind, dafür etwas zu tun. Das liegt vor allem daran, dass es noch einen sogenannten

versteckten Gewinn gibt: Unbewusst glaubt man, mit dem Aufrechterhalten des Problems ein Bedürfnis (z. B. Anerkennung oder Ruhe) zu erfüllen.



Namasté

Was ist Ho'oponopono? *Dazu eine PDF-Kurzanleitung von Andrea und Ulrich! Melde dich unten auf der Seite an, und du bekommst die Anleitung sofort zugesendet!*

Sehr zu Empfehlen:-)

<https://heile-dein-herz.de/hooponopono/hooponopono-vier-saetze-anleitung/>.