

Ho`oponopono

Ja, oft scheinen die Dinge leichter, als sie es in Wirklichkeit sind. So einfach es scheint, die Worte: "verzeih mir" und "ich liebe dich" auszusprechen. So schwierig ist es doch, sie auch wirklich zu empfinden.

So manch einer stellt sich vielleicht die Frage:

- *warum soll ich eigentlich um Verzeihung bitten?*

Schließlich habe ich doch Recht mit meiner Ansicht!? Und ganz ehrlich: lieben soll ich das/ diese Person auch noch, nachdem was sie mir angetan hat!?

Es geht hier um das alte Prinzip der **Vergebung**. Vergebung wird immer noch von vielen Menschen missverstanden. Vergebung bedeutet *n i c h t*, sich weiterhin im Recht zu fühlen und sich in einer großzügigen Geste über den anderen zu erheben, um ihm sein "Unrecht" zu vergeben.

Vergeben bedeutet: anzuerkennen, dass es keine Schuld gibt. Vergeben bedeutet, die Situation zu beenden. Anzuerkennen, dass es für den anderen einen Grund gab, warum er/ sie so gehandelt hat und anzuerkennen, dass es einen Grund gab, warum es ausgerechnet mir passiert ist.

Vergebung in diesem Sinne kann unter Umständen einen sehr hohen Grad an spiritueller Reife voraussetzen. Und es ist manchmal unendlich schwierig, zu diesem Punkt zu gelangen.

Und dann soll man auch noch lieben???

Spätestens hier brechen die meisten Menschen ab. Es gibt genügend Situationen im Leben, die definitiv *n i c h t* lebenswert sind.

Auch hier gibt es feine Nuancen im Verständnis. In der Bibel steht zum Beispiel: Liebe Deine Feinde.

Oh mein Gott, wie soll das gehen??

Eine Freundin brachte mir eine gute Lösung. Wie wäre es mit der folgenden Aussage:

Ich bin einverstanden

Die Aussage: "Ich bin einverstanden" beinhaltet für mich die Anerkennung, dass es einen Grund gibt, dass die Dinge so passieren, wie sie es tun.

"Ich bin einverstanden" bedeutet: Auch wenn ich nicht verstehe, warum das alles gerade passiert, so wehre ich mich doch nicht dagegen. Ich muss es nicht lieben. Ich muss nicht gleich um Verzeihung bitten, wenn ich noch gar nicht weiß wofür.

Aber ich kann mich immer und jederzeit einverstanden erklären.

Probieren Sie es doch einmal aus: Nehmen Sie eine Situation aus Ihrem Leben. Sie sollte anfangs nicht allzu belastend sein. Vielleicht ist ihnen vor kurzem ein Glas herunter gefallen und zerbrochen. Sie haben sich geärgert.

Sie wollten einen schönen Ausflug machen und auf einmal verdüsterte sich der Himmel. Möglicherweise waren Sie frustriert.

Ihr Partner wollte heute früher nach Hause kommen, hat es aber nicht geschafft. Sie waren vielleicht mißmutig.

Atmen Sie tief aus und denken Sie - bei allem was Ihnen wiederfährt: "Ich bin einverstanden".
Sofort werden Sie merken, wie eine enorme Last von Ihnen abfällt.

Sie entspannen sich. Sie lassen los und auf einmal wird der Geist frei. Neue Lösungen ergeben sich. Ein neues Gefühl des Friedens ergreift Besitz von Ihnen.

Probieren Sie es aus. Vielleicht wollen Sie sich ja einen Zettel auf Ihren Schreibtisch legen oder in die Küche hängen und sich immer wieder daran erinnern:

Ich bin einverstanden

Und wenn Sie dann merken, dass Sie mit einer Situation so überhaupt nicht klar kommen, dass sich alles in Ihnen wehrt. Dann konzentrieren Sie sich einfach auf Ihr Gefühl.

Seien Sie einverstanden mit sich selbst

Nehmen Sie Ihre aktuellen Gefühle wahr. Den Widerstand, die Wut, die Trauer, die Verzweiflung. Was auch immer gerade da ist. Und sagen Sie zu sich selbst:

Ich bin einverstanden

Es ist vollkommen in Ordnung, wenn ich gerade zornig bin, mich nicht verstanden fühle, verletzt bin oder was auch immer. Ich bin einverstanden damit, das jetzt zu fühlen. Ich nehme es wahr. Ich atme tief dabei und bin einverstanden damit, dass es mir gerade so geht.

Wundern Sie sich nicht, wenn es Ihnen auf einmal wieder gut geht. Möglicherweise sehen Sie schon nach wenigen Minuten die Welt mit ganz anderen Augen.

Und auf einmal sind Gefühle wie Liebe zu dem was ist und wahre Vergebung gar nicht mehr so fern.

Wie soll ich lieben?

Wenn Sie **ho` oponopono** studiert und vielleicht auch einmal ausprobiert haben, so haben Sie sich sicher schon einmal die Frage gestellt, wie es möglich sein soll, eine Person oder eine Situation, die Sie - aus welchen Gründen auch immer - ablehnen, lieben sollen.

In den nächsten Zeilen erhalten Sie entscheidende Hinweise, die Ihr Leben völlig verändern werden, wenn Sie sie getreulich anwenden.

Zunächst ist es wichtig, dass Sie anerkennen, das "alles eins" ist. Die Quantenphysik hat dies lange bewiesen. Auf einer Quantenphysikalischen Ebene bestehen wir alle aus den gleichen Teilchen, der gleichen Energie, oder wie auch immer Sie es bezeichnen wollen.

Wenn Sie religiös sind, denken Sie einfach daran, dass wir alle Gottes Schöpfung sind. Und wenn Gott gerecht ist, so hat er uns alle gleich geschaffen.

Auch wenn das in unseren Augen manchmal schwer nach zu vollziehen ist, behaupten dass auch die Weisen Menschen aller Völker und Religionen.

Wenn Sie mehr darüber wissen wollen, bestellen Sie sich doch den Film ["What the bleeb do we know"](#). Hier werden Sie auf unterhaltsame Weise einiges über diese Hintergründe erfahren. Es lohnt sich, diesen Film mindestens vier bis fünfmal anzusehen.

Doch nun zurück zu **ho` oponopono**.

Sie wollen wissen, wie Sie unangenehme Personen oder Situationen liebevoll entgegen kommen können. Weil Sie bereits verstanden haben, dass nur das letztlich Ihre/unsere Probleme löst.

Es fängt - wie so oft - bei uns selbst an. Kennen Sie die folgenden Gefühle:

- Freude
- Glück
- Enthusiasmus
- Freudige Erwartung
- Begeisterung
- Trauer
- Wut
- Liebe
- Ärger
- Größe
- Wertlosigkeit

Und nun denken Sie mal an ein kleines zwei bis dreijähriges Kind. Würden Sie dieses Kind verurteilen, weil es sich über den kaputten Turm, den es gebaut hat ärgert. Würden Sie das Kind verurteilen, weil es sich traurig, wütend oder vielleicht auch wertlos fühlt?

Viel eher würden Sie es wahrscheinlich in den Arm nehmen. Sie würden es trösten und versuchen, ihm gut zuzureden. Und bei alledem würden Sie ihre Liebe auf das Kind übertragen, weil Sie intuitiv wissen, dass es genau das jetzt am meisten braucht.

Und nun übertragen Sie das doch einmal auf einen anderen Menschen. Dieser Mensch ist vielleicht gerade traurig, beleidigt, empört, enttäuscht, wütend oder was auch immer.

Anstatt diese Gefühle abzuwehren, versetzen Sie sich intensiv in den anderen Menschen hinein. Wie fühlt er/sie sich gerade? Welche Gefühle sind möglicherweise noch beteiligt?
Nehmen Sie alles genau wahr.

Schon während Sie das tun, wird sich Ihre Einstellung zu diesem Menschen verändern. Nur dadurch, dass Sie sich eingefühlt haben, wächst Ihr Verständnis. Sie entwickeln Empathie.

Und wenn Sie das eine Weile lang getan haben, wenden Sie ho`oponopono an. Sie sagen:

- **Es tut mir leid**
- **Ich liebe Dich**

Oder, wenn es Ihnen leichter fällt:

- **Ich bin einverstanden**

Wenn das "Ich liebe Dich" an dieser Stelle noch schwer fällt, fangen Sie mit "Ich bin einverstanden" an.

Denken Sie daran, wie das kleine Kind in diesem Menschen sich gerade fühlt und denken Sie - wann immer Sie dazu bereit sind:

- **Es tut mir leid**

Und von hier aus ist es nur noch ein kleiner Schritt zum vollendeten ho`oponopono:

- **Ich liebe Dich**

Dieser Mensch wird die Schwingungen Ihres Prozesses empfangen. Die Situation wird sich verändern. Und vorallem: Auch Sie haben Sich ein wenig mehr in Harmonie gebracht.

Probieren Sie es noch heute aus.