



Es tut mir Bitte Ich liebe Danke!

Fortsetzung des Artikels „Die Radikale Vergebung der Tipping-Methode“,

Freie Psychotherapie, 02.17.

Zahlreiche Therapeuten setzen die Vergebungsarbeit bereits in ihrer Praxis ein und berichten über erstaunliche Erfolge. Daher steige ich mit dem hawaiianischen Heilungsritual Ho`oponopono tiefer ins Thema ein.

Der Lebensstil „Ho`oponopono“ entspringt dem Wissen der hawaiianischen Schamanen und ist ein Weg, auf dem wir uns wieder als eins mit allem, was ist, erkennen können. Es ist ein kraft- und liebevoller Berichtigungsprozess, der unseren Irrglauben, dass unsere Begegnungen und Erlebnisse getrennt von uns seien, berichtigt.

Ursprünglich geht Ho`oponopono davon aus, dass alle Menschen einer Sippe miteinander verbunden sind. Jeder Einzelne trägt die Verantwortung dafür, dass es dem Ganzen gut geht. Fehlverhalten oder Krankheit betrachtet die Sippe nicht als Problem des Einzelnen, sondern als Problem eines jeden Stammesmitglieds. Jeder sucht bei sich den Anteil, den das Problem hervorgebracht hat, und übernimmt die Verantwortung. Er bezeugt sein Mitgefühl, bittet um Vergebung und macht so den Weg frei für Liebe und Dankbarkeit.

Die vier Wandlungsschlüssel im Ho`oponopono

Nach der hawaiianischen Lehre entstehen Irrtümer durch Gedanken, die auf schmerzvollen Erinnerungen der Vergangenheit basieren. Wir lassen die Energie der schmerzvollen Gedanken los und erkennen an, dass das, was in der Welt

geschieht, auch in uns vorhanden sein muss. Es gibt kein „da draußen“ unabhängig von dem, was „in mir“ abläuft. Wenn ich mich ändere, ändere ich die Welt! Insofern ist Selbstliebe der größte Weg, sich selbst zu bessern, und während ich dies tue, verbessert sich die Welt.

Die folgenden Wortfolgen verwandeln unser Denken und sollten immer angewendet werden, wenn wir im Ungleichgewicht sind, wenn wir Groll hegen, wenn uns etwas missfällt und wir uns getrennt von der Liebe wahrnehmen.

Es tut mir leid!

Bitte verzeihe mir!

Ich liebe dich!

Danke!

Diese kraftvollen Wandlungsschlüssel ähneln einem Mantra, sie wirken durch Raum und Zeit, wenden sich direkt an

leid! verzeihe mir! dich!

Der Weg zum Glück!

Nutze die vier Ho`oponopono-Wandlungsschlüssel

unser Überbewusstsein, reinigen unser Unterbewusstsein, stärken unser Wachbewusstsein und machen uns präsenter im Hier und Jetzt. Ein tiefes Gefühl von Verständnis, Liebe und Dankbarkeit zu allem, was ist, entsteht durch uns, wenn wir diese Praxis genügend oft anwenden.

Die Wandlungsschlüssel in der Praxis

Es tut mir leid! Ich schaue mir die Situation an und nehme wahr, dass ich leide. Ich betrachte den Teil in mir, den ich lieber von mir fernhalten würde. Ich erkenne meine Verantwortung und nehme sie an. Ich bezeuge gegenüber allen Beteiligten mein Mitgefühl. Ich befreie mich und uns von dieser Schuld, indem ich meinen Teil darin anerkenne: Es tut mir leid!

Bitte verzeihe mir! Ich sehe, wie ich dich, mich oder die Situation blockiert habe. Ich schaue mir meine Urteile an, die diesen Leidensdruck hervorgebracht haben. Ich habe gegen die Gesetzmäßigkeiten

der Liebe und Freude gehandelt und unser Einssein nicht anerkannt: Bitte verzeihe mir – ich verzeihe mir!

Ich liebe dich! Ich sehe dich als Partner (m/w) im Geiste. Ich spüre die Verbundenheit und begreife, dass wir nie getrennt waren. Ich sehe und achte das Höchste in dir und mir. Ich liebe dich und ehre die Situation, so wie sie ist, und erkenne an, dass uns diese Erfahrung in unserer Entwicklung wachsen lässt: Ich liebe dich und mich!

Danke! Danke für diese Erfahrung und die Möglichkeit der Heilung. Ich danke für die Umwandlung, die ich bewirken darf. Ich danke für das Wunder, das mir zuteil wird. Der geistigen Welt danke ich für die Transformation. Dank der Vergabung bin ich jetzt frei von der energetischen Fessel der Vergangenheit. Danke, dass ich wieder verbunden bin mit der Quelle meines Seins: danke!

Die Grundprinzipien des Ho`oponopono

Wenn wir uns von bestimmten Konditionierungen nicht lösen, haben diese die Tendenz, sich solange zu wiederholen, bis wir sie erlösen. Du kannst die folgenden Fragen für dich zum Anlass nehmen, Glaubenssätze in dir aufzuspüren, dein Leben zu überdenken und neu auszurichten. Im Wissen der Einheit alles Seins tragen hawaiianische Schamanen das Bewusstsein der sieben Grundprinzipien, der Pono-Zustände der Huna-Priester, in sich.

1. Liebe:
Lieben heißt glücklich sein mit dem, was ist!
2. Vertrauen:
Alle Macht kommt von innen!
3. Konzentration:
Energie folgt der Aufmerksamkeit!
4. Bewusstsein:
Die Welt ist so, wie du sie siehst!

5. Freiheit:

Es gibt keine Grenzen!

6. Ausdauer:

Jetzt ist der Augenblick der Macht!

7. Universelle Ordnung:

Wirksamkeit ist das Maß der Wahrheit!

Es gibt keine Zufälle im Leben. Alles kommt zum richtigen Zeitpunkt und darf von uns im Sinne der sieben Grundprinzipien angesehen und berichtigt werden. Es gilt, so oft wie möglich die Vergebungsformel anzuwenden.

Es tut mir leid!

Bitte verzeihe mir!

Ich liebe dich!

Danke!

Die Macht der Glaubenssätze

Im Verlauf unseres Lebens bilden sich in uns viele Glaubenssätze. Wollen wir diese aufspüren, müssen wir sie uns bewusst machen, indem wir hinsehen, was in unserem Leben geschieht. Im Alltag begegnen uns oft herausfordernde Lektionen, die sich wiederholen ... bis wir erkennen, dass alles Herausfordernde dazu dient, Blockaden in uns aufzulösen, die uns von der Liebe, einer liebevolleren Sichtweise und somit einem liebevollen Selbstbild getrennt halten.

Im Leben treffen wir viele Menschen, die mit solchen Aussagen unsere Haltung prägen:

„Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.“

„Du bringst mich noch ins Grab.“

„Du bist unser Sorgenkind!“

„Du kannst nur verletzen.“

„Wegen dir leide ich!“

„Du bist zu dumm, aus dir wird nie was.“

Solche Glaubenssätze prägen unser Selbstbild und unsere Überzeugungen über das, was wir vermeintlich sind und was wir sein wollen.

Vielleicht fühlen wir uns unsicher, wertlos, allein oder ungeliebt aufgrund folgender Überzeugungen:

„Ich kann nichts.“

„Ich bin zu alt.“

„Ich bin immer schuld.“

„Ich bin immer allein.“

„Ich werde nie genügen.“

„Ich muss leiden.“

Fühlen wir uns z. B. unsicher und wertlos, so kann es sein, dass wir den abgespaltenen Aspekt, uns als sicher und wertvoll anzusehen, auf andere Personen projizieren. Begegnen uns nun selbstsichere Menschen, kann es sein, dass dieses Auftreten uns unbewusst Angst macht, wir deshalb mit solchen Personen Schwierigkeiten haben und sie meiden. Dieser Kreislauf muss uns bewusst werden. Dann können wir die Zusammenhänge unserer Erfahrungen mit den uns innewohnenden, machtvollen Glaubenssätzen verstehen. In diesem Verständnis können wir ihnen vergeben und heilen so unser Selbstbild.

Ho`oponopono im Einsatz

Jede Begegnung, jedes Leid, das ich in anderen Menschen sehe und mit dem ich in Resonanz gehe, hat etwas mit mir zu tun. Nun habe ich die Gelegenheit, den Teil in mir zu heilen, der mir die Begegnung erschaffen hat. Beispiel: Jemand, der mir nahesteht, leidet an Übergewicht. Ich verbinde mich mit der höheren Intelligenz und bitte um Führung und Hei-

lung. In der Stille sehe ich die Teile in mir an, die mir den Schmerz kreiert haben. Ich versetze mich in das Opfer, in den Täter und in mich selbst. Ich lasse alle Erkenntnisse zu nachfolgenden Fragen aufsteigen, ohne zu bewerten oder zu beurteilen. Jeder Gedanke wird mit den Wortfolgen begleitet:

Es tut mir leid!

Bitte verzeihe mir!

Ich liebe dich!

Danke!

Ich fühle mich in die Person, in das Opfer, ein, im Bewusstsein, wie sehr ich unter meinem Übergewicht leide, und frage mich: Weshalb erschaffe ich mir diese Situation?

Nun fühle ich mich in das Problem, den Täter, in diesem Fall das Übergewicht, ein, im Bewusstsein, wozu es dem Opfer dient. Wofür bin ich – das Übergewicht – da?

Jetzt fühle ich mich in mich selbst ein. Weshalb erschaffe ich mir ein Umfeld, in dem jemand an Übergewicht leidet?

Ho`oponopono im Alltag

Im Alltag lässt sich diese Haltung in alle Situationen einbringen. Sehen wir Konflikte im Außen, ist es wichtig, anzuerkennen: Irgendetwas in mir hat diese





Situation im Außen genau so hervorgebracht. Auch dann ist es möglich, mein Urteil zurückzunehmen und Frieden zu fühlen.

Innerlich die Friedenssätze gesprochen – wo auch immer wir sind – bereinigen sie die Energie der Bewertung und schaffen Ausgleich. So sind wir wieder verbunden mit einer allumfassenden Liebe, die uns ins Vertrauen bringt.

Haben wir Zeit für ein Ritual, können wir folgendermaßen vorgehen:

Suche dir einen ungestörten Platz und komme zur Ruhe. Bitte den universellen Geist um Führung und beschreibe das dir vorliegende Problem, deine Sicht der Dinge, deine Urteile darüber. Schau dir deine Verhaltensmuster dazu an. Was für innere Gedanken und Bilder ruft dieser Umstand in dir hervor?

Vergib dir dafür und spreche die vier Friedenssätze:

Es tut mir leid!

Bitte verzeihe mir!

Ich liebe dich!

Danke!

Bedanke dich und lasse vertrauensvoll alle Bedenken los im Bewusstsein, dass Heilung geschieht.

Übung für mehr Dankbarkeit

Nimm dir fünf Minuten Zeit. Setze dich bequem auf einen Stuhl, schließe die Augen und sage dir nun, wofür du dankbar bist. Überlege nicht lange, sondern sprich alles laut aus, was in dir in diesem Moment aufsteigt. Nimm wahr, wie du dich nach der Übung fühlst. Inwiefern konntest du dich öffnen für die Dankbarkeit in deinem Herzen?

Wir alle haben das Potenzial, dankbar zu sein und vom Suchenden zum Findenden zu werden. Wir haben immer die Wahl, den Becher halb leer oder halb voll zu sehen. Vielleicht können wir sogar dankbar sein, überhaupt einen Becher zu haben.

Ich will und werde glücklich sein!

Wir werden erkennen: Glücklichein ist der einzige Pfad, der zur Erleuchtung führt. Und niemand regiert uns. Wir selbst sind Königin/König in unserem Königreich.

Lernen wir, uns selbst weise zu regieren, sodass wir uns nicht über andere stellen und uns auch nicht als Bettlerin/Bettler im eigenen Königreich betrachten müssen. Seien wir bereit, uns jederzeit unserer Verantwortung bewusst zu sein, und entscheiden wir uns fürs Glücklichein, für Freude und Dankbarkeit, für die Anerkennung der Fülle und die Liebe, die uns jederzeit begegnet, in jedem Augenblick, denn:

Wie wir unser Denken und die Zeit nutzen zu all unseren Erfahrungen innerhalb dieser Welt, das entscheiden wir selbst. Und wie sehr wir unserem Sehnen nachspüren, ein erfülltes und von Liebe getragenes Leben zu leben, auch das entscheiden wir selbst.



*Conny Elohin Zahor
Psychologische Beraterin, Vergebungsexpertin, mit ihrem Mann betreibt sie eine Naturheilpraxis in Kempten/Allgäu
info@naturheilpraxis-zahor.de*