



**I am Sorry | Please forgive me**  
**I love you | Thank you**

# Zusammenfassung eines allgemeinen Vorgehens

Ho'opono'ono ist ein Aspekt von ALOHA, Liebe: das einzige Gebot von Aloha lautet: nie verletzen, immer helfen, bei sich beginnen!

Immer wenn wir ein Problem haben, können wir...

- Bitten und beten  
Bitte, bitte, bitte. Ich bitte um Kraft, Mut und Intelligenz, die Wahrheit zu sagen und die Wahrheit zu hören
- Anschauen  
Was ist das Problem, wo spüre ich das Problem, auch im Körper?
- Annehmen  
Dieses Problem berührt mich (körperlich, geistig und seelisch) und mein Leben. Dadurch ist es ein Teil von mir. Ich würdige das Problem als etwas das mich wachsen lässt. Ich nehme es an.
- Verantwortung übernehmen  
Etwas in mir hat zur Problematik beigetragen.

HealingPainting.com

# Ho'opono'ono

Ich übernehme 100% Verantwortung für das Problem in meinem Leben. Wo oder wie war die Ursache? Warum habe ich diese Situation in mein Leben gezogen?

- **Ins Mitgefühl gehen**  
Ich erkenne dass ich und andere, die mit an diesem Problem beteiligt sind, leiden. Ich nehme Kontakt auf zu meinen Gefühlen und sage: **Es tut mir leid**
- **Verzeihen**  
Ich bitte mich zu verzeihen. Ich verzeihe mir und allen anderen, die am Problem beteiligt sind bedingungslos: **Ich verzeihe mir und ich verzeihe dir.**
- **Entschuldigen**  
Ich erkenne das Problem, meine Verantwortung, meinen Anteil und meine Schöpfung. Ich bitte um Entschuldigung. Ich *ent-schuldige* mich und spreche mich und alle anderen frei. Ich bin jetzt frei von Schuld.
- **Vergeben**  
Ich vergebe mir. Ich vergebe dir. Ich vergebe mir und allen, die an diesem Problem beteiligt sind bedingungslos. Ich löse mich von der energetischen Fessel aller Täter-Opfer, Opfer-Opfer, Opfer-Täter und Täter-Täter-Beziehungen. Ich bin frei durch die Macht der Vergebung und die Macht des gesprochenen Wortes: **Ich vergebe mir und ich vergebe dir.**
- **Lieben**  
Ich liebe mich bedingungslos mit all meinen Fehlern.  
Ich liebe alle Beteiligten als Ausdruck des Göttlichen.  
Ich liebe die Situation die zu mir gekommen ist damit ich wachse.  
**Ich liebe mich und ich liebe die anderen.**
- **Danken**  
Ich danke dir Gott für mein Leben.  
Ich danke dir Gott für die Transformation.  
Ich danke dir Gott für das Wunder.

*(PS: Gott, so wie ich ihn verstehe)*

**Danke**

# Ho'opono'pono - Anleitung (Übersetzung = die Dinge wieder richtig stellen)

Guten ruhigen Platz finden, sich 10 bis 20 Minuten Zeit nehmen, keine Störungen, angenehme Atmosphäre schaffen

- 1) **I am Sorry -> Ich fühle mit Dir**
- 2) **Please forgive me -> Bitte verzeih**, in aller Seelen Namen
- 3) **I love you -> Ich liebe Dich -> an die Seele richten**, nicht an den Menschen oder Umstand
- 4) **Thank you -> Ich verneige mich und anerkenne deine Würde**

.... dazwischen immer wieder Pausen machen, man/frau merkt selber wie lange das sein soll, mit offenem Herzen diese Sätze sagen/fühlen/sendern. Wie oft: jedes einzelne Ho'opono'pono mindestens 7 mal wiederholen, bis die Situation anders wird.