Anleitung für Hooponopono

Hooponopono ist der hawaiianische Name für ein strukturiertes Modell zur schnellen und gründlichen Lösung zwischenmenschlicher Probleme und Konflikte. Auf der Inselgruppe sorgt dieses System des bewussten Vergeben-Könnens bereits seit Jahrhunderten für ein auffallend harmonisches, liebevolles Miteinander der Urbevölkerung. Hier die Vorgehensweise:

• Such dir einen Nachbarn, Verwandte, Partner, Freunde, Kollegen oder eine Situation mit der du Probleme hast.

• Der Beweggrund, warum der andere so ist, ist nicht dein Problem! Aber du kannst die Resonanz dazu in dir heilen.

• Frage dich: Wenn ich so handeln würde (wie der andere), warum würde ich es tun? Welches Gefühl hätte ich dabei?

• Wenn du ein Gefühl IN DIR findet, sage ZU DIR SELBST: "Es tut mir leid, ich liebe mich!"

WICHTIG: Dabei ist es nach wie vor egal, warum der andere so handelt. Du heilst nur deine Resonanz dazu indem du dich fragst, wann ich so handeln würde, was wäre MEIN Beweggrund. Den heilst du in dir. NICHT den anderen. Der ist für sich selbst verantwortlich!• Es geschehen durch diese Übung zwei Dinge: In dir entsteht ein Verständnis, dass es möglich ist so zu handeln aus eigenen inneren Problemen heraus. Du beginnst das Verhalten des anderen nicht mehr als Angriff gegen dich zu erleben, sondern als Ausdruck seiner eigenen Problemen und Schmerzen in seinem Leben. Sobald du das durch diese Übung fühlen kannst, BIST DU FREI.
Du bist automatisch freier und glücklicher, egal was der andere tut.

Zweitens: Deine veränderte Resonanz führt sehr häufig auf lange Sicht (oder manchmal auch sofort, siehe Beispiel) dazu, dass der andere sein Verhalten dir gegenüber ändert, ohne dass du ein Wort dazu zu verlieren brauchst. Sein alten Verhalten passt dann einfach nicht mehr zu deiner Resonanz. Der andere kann sich ändern, in dem Moment in dem DEIN Glück nicht mehr von SEINEM Verhalten abhängt!!!

• Im Teil 2 kannst du dich fragen, warum du dir so eine Situation geschaffen hast und das nun auftauchende Gefühl ebenfalls mit "Ich liebe mich" usw. heilen.

Zum Abschluß aller Teile kannst du immer Danke, Danke sagen.



Heilung durch Selbstheilung - HO'OPONOPONO
HO'OPONOPONO by Joe Vitale übersetzt von Gregor Geißmann

Vor zwei Jahren hörte ich von einem Therapeuten aus Hawai, der eine komplette Krankenstation mit geisteskranken kriminellen Patienten heilte - ohne jemals einen von ihnen gesehen zu haben. Der Psychologe studierte die Akte des Insassen und schaute nach innen, um festzustellen, wie er die Krankheit der Person gemacht hatte. Indem er sich selbst heilte, heilte er den Patienten. Als ich zum ersten Mal von der Geschichte hörte, glaubte ich an eine Stadtlegende. Wie kann jemand einen anderen Menschen heilen, indem er sich selbst heilt?

Wie kann selbst der beste Meister in Selbstfindung kriminelle Geisteskranke heilen? Es machte keinen Sinn. Es war nicht logisch und ich vergaß die Geschichte. Aber ein Jahr später hörte ich erneut davon. Ich hörte, dass der Therapeut einen hawaianischen Heilungsprozess mit Namen ho 'oponopono nutzte. Ich hatte noch nie davon gehört, aber es ging mir nicht mehr aus dem Kopf. Sollte die Geschichte wahr sein, musste ich mehr darüber erfahren. Ich hatte es immer so verstanden, dass "Vollkommene Verantwortung" sich auf das bezieht, was ich denke und tue. Ich glaube, die meisten Menschen verstehen das so. Wir sind verantwortlich für das, was wir tun, und nicht für das, was andere tun - aber das ist falsch. Der hawaianische Therapeut heißt Dr. Ihaleakala Hew Len.

Wir sprachen eine Stunde bei unserem ersten Gespräch am Telefon und ich bat ihn, mir die vollständige Geschichte zu erzählen. Er erläuterte, dass er vier Jahre lang am Hawaii State Hospital arbeitete. Die Abteilung mit den geisteskranken Kriminellen war gefährlich. Psychologen kündigten nahezu jeden Monat. Das Personal meldete sich oft krank oder kündigten einfach. Die Leute gingen durch die Abteilung mit der Wand im Rücken, weil sie Angst hatten, von den Patienten angegriffen zu werden. Es war kein schöner Ort zum Leben, Arbeiten oder zu Besuch. Dr. Len erzählte mir, dass er niemals Patienten sah. Er war damit einverstanden, dass er ein Büro bekam und sich die Akten ansah. Während der Akteneinsicht arbeitete er an sich selbst. Und während er an sich selbst arbeitete, begann die Heilung bei den Patienten. "Nach einigen Monaten hatten Patienten, die sonst eingeschlossen werden mussten, Freigang", erzählte er mir. "Andere, die unter starker Medikation standen, wurden von den Medikamenten abgesetzt. Und die, die keine Aussicht auf Freilassung hatten, wurden freigelassen". Nicht nur das, auch das Personal kam nun langsam gerne zur Arbeit. "Abwesenheiten und Stellenwechsel verschwanden. Am Ende hatten wir ehr Personal als notwendig, da die Patienten entlassen wurden und das gesamte Personal zur Arbeit erschien. Heute ist die Abteilung geschlossen."

An dieser Stelle fragte ich die Eine-Million-Dollar-Frage: "Wie haben Sie an sich gearbeitet, dass die Leute geheilt wurden?" "Ich habe einfach den Teil von mir geheilt, der sie geschaffen hat", sagte er. Ich verstand ihn nicht. Dr. Len erklärte mir, dass vollkommene Verantwortung für mein Leben heißt, dass alles in meinem Leben - einfach, weil es mein Leben ist - meine Verantwortung ist. Im wörtlichen Sinne ist die gesamte Welt meine Schöpfung. Die Wahrheit ist: wenn du die vollkommene Verantwortung für dein Leben übernimmst, dann ist alles, was du siehst, hörst, schmeckst, berührst oder auf irgend eine Art erfährst, deine Verantwortung, weil es dein Leben ist. Das bedeutet, dass Terrorismus, der Präsident, die Wirtschaft und alles, was du erfährst oder nicht magst - deine Angelegenheit ist zu heilen. All das existiert nicht, außer als Projektion aus dem Inneren. Das Problem ist nicht außen, es ist dein Problem, und um es zu ändern, musst du dich selbst ändern. Ich fragte Dr. Len wie er sich selbst heilte.

Was tat er genau, wenn er sich die Patientenakten anschaute? "Ich habe einfach immer wieder gesag "Es tut mir leid" und "Ich liebe dich", wieder und wieder", sagte er. "Das ist alles?" "Das ist alles."

QUELLE:http://www.die-welt-ist-im-wandel.de/