

Ho`oponopono

Ho`oponopono ist ein wunderbares Geschenk, das aus der HUNA-Lehre kommt (Hawaiianischer Schamanismus)

Es funktioniert so super und hilft überall, dass ich es Euch gerne weiterschicken würde.

In der HUNA-Lehre geht man davon aus, dass alles, was bei uns eine Reaktion hervorruft, mit dem wir also in Resonanz gehen, aus irgendeinem Leben mit uns zu tun hat.

D.h. alles was Du erfährst oder erlebst und bei Dir eine negative Reaktion hervorruft (z.B. die Erdölkatastrophe im Golf von Mexico, dein Mann der schnarcht, langsame Autofahrer usw.) sind Kandidaten für Ho`oponopono. Wenn dein Körper eine Störung zeigt, ist das ebenfalls etwas, das man mit Ho`oponopono auflösen kann. Das geht logischerweise nicht in einem Mal, sondern braucht je nachdem, wie tief es bei dir sitzt Tage, Wochen oder Monate. Um zu spüren, ob das Thema bei dir gelöst ist, spürst du am Anfang bei deinem Körper hin, wo er auf Resonanz geht, wenn du an das Thema denkst.

Also: Als erstes schreib dir das Thema auf. Das können u.U. mehrere Sätze sein. Dann gibst du dem Ganzen einen Namen, einfach der, der dir einfällt. und schreibst ihn auf.

Dann spürst du hin, welche Körperzone denn beim an das Thema denken auf Resonanz geht.

Dort legst du die RECHTE Hand drauf.

Die linke Hand legst du auf dein Herz.

Pro Thema machst du die Übung mindestens 1x täglich (je mehr desto besser), bis dein Körper keine Resonanz mehr zeigt.

Selbstverständlich kannst du mehrere Themen am selben Tag "bearbeiten" aber NACHEINANDER!

Für die kurze Version brauchst du weniger lang zum machen, aber es dauert länger, bis das Thema gelöst ist.

Die Langversion ist kraftvoller und funktioniert daher schneller.

Ho`oponopono (Kurzversion)

Thema _____

Name für das Thema, Organ oder die schmerzende Stelle (von dir bestimmt)

Körperzone, die beim an das Thema denken auf Resonanz geht* _____

Leg die linke Hand auf das Herz, die Rechte auf die Stelle, die entweder auf Resonanz geht,
wo das Organ liegt das Hilfe braucht oder wo die schmerzende Stelle ist.

Jeden Satz 7x wiederholen

- Bitte
- Name + Es tut mir leid
- Name + Bitte vergib mir
- Name + Ich liebe dich (dabei visualisieren, wie man das Thema in Liebe hüllt)
- Danke

*Erst wenn Dein Körper mit dem Thema nicht mehr auf Resonanz geht, ist es gelöst. Das kann u.U. Wochen dauern!

Ho`oponopono (Langversion)

Thema _____

Name für das Thema, Organ oder die schmerzende Stelle (von dir bestimmt)

Körperzone, die beim an das Thema denken auf Resonanz geht* _____

Leg die linke Hand auf das Herz, die Rechte auf die Stelle, die entweder auf Resonanz geht, wo das Organ liegt das Hilfe braucht oder wo die schmerzende Stelle ist.

Jeden Satz 4x wiederholen

- Bitte
- Name + ich bin verantwortlich
- Name + es tut mir leid
- Name + ich entschuldige mich
- Name + bitte verzeih/t mir
- Name + bitte vergib / vergebt mir
- Name + ich vergebe dir / euch
- Ich vergebe mir
- Ego me absolvo
- Ich spreche mich frei von Schuld
- Danke
- Danke für mein Sein
- Danke für meine Erfahrung
- Danke für die für mich / uns beste Lösung
- Ich liebe mich
- Name + ich liebe dich
- Ich liebe dich, lieber Gott, AKUA in meinem Herzen dafür, dass du mir hilfst, alle noch vorhandenen Negativprogramme mit Liebe zu heilen (dabei visualisieren, wie man das Thema in Liebe hüllt)
- Ich lasse alle (Name) Negativprogramme jetzt los (visualisieren)
- Heilung geschieht im Hier und Jetzt
- AMAMA

*Erst wenn Dein Körper mit dem Thema nicht mehr auf Resonanz geht, ist es gelöst. Das kann u.U. Wochen dauern!