

Von der Beziehungsangst zur Traumbeziehung mit Steffi Kessler

Ho'oponopono

Ho'oponopono erlaubt es dem Menschen, die Fähigkeit zu erlangen, über die wechselseitige Vergebung, sich selbst und anderen zu verzeihen. Alte seelische Wunden ebenso negative Gedanken, Gefühle und Verletzungen in Frieden zu bringen, auszusöhnen, dafür wurde das alte hawaiianische Vergebungsritual Ho'oponopono angewandt.

Die vier Sätze des Ho'oponopono

1. Es tut mir leid
2. Bitte verzeih mir
3. Ich liebe Dich
4. Danke

Du kannst die Sätze zu einer Person sprechen oder sie dir im Kopf denken, um ihr zu vergeben. Du kannst das Ho'oponopono aber auch nutzen, um dir selbst zu verzeihen. Dann sprichst du die Sätze im Geist oder vor dem Spiegel zu dir.

1. Es tut mir leid,

beinhaltet das Gefühl der Reue, das Eingestehen von Fehlern, der Wunsch nach Frieden. Hier findet bereits ein positiver, liebevoller Akt statt. Das innere Erkennen von Wiedergutmachung und der Wunsch nach Frieden und Heilung eines Umstandes, einer Situation.

2. Bitte verzeihe mir,

beinhaltet den Mut, sich mit allen seinen Verletzungen zu offenbaren. Den Mut zu besitzen, erneute Verletzungen mit Liebe und Vergebung zu beantworten. Diese Art zu denken bewirkt eine Verbindung und die Vergebung von Schuld.

3. Ich liebe Dich,

beinhaltet bedingungslose Akzeptanz der gemachten Fehler anderer und der eigenen Fehler. Darüberhinaus auch das Respektieren der Handlung des Gegenübers. Ich bin kein Opfer mehr, ich vergebe dir und mir aktiv.

4. Danke,

als Ausdruck des Verstehens und Erkennens von Heilung durch Vergebung.

Von der Beziehungsangst zur Traumbeziehung