

Ho'oponopono - Die Macht der Vergebung

Wir glauben, dass Krankheit - oder auch "nur" eine Blockade auf dem Weg zur Erreichung eines Ziels - ihre Ursache in einer Form von Verspannung hat. Und diese Verspannung verhindert in einem gewissen Bereich den freien Fluss von Energie.

Ursachen für solche Verspannungen sind beispielsweise Angst oder Wut.

Beide Emotionen können in der Haltung begründet sein, dass Unrecht getan wurde oder Unrecht bevorstehen könnte.

Dies gilt auch und gerade für Streit in der Familie, Probleme in einer Beziehung oder einer Freundschaft, Schwierigkeiten mit Geschäftskollegen oder dem Chef, ja sogar einer schwierigen Beziehung zum Haustier.

Wenn man irgendwo wirklich nicht weiterkommt oder eine Verletzung oder Krankheit nicht abheilen oder ein Streit nicht enden will, dann kann häufig ein solches Unrecht Grund für die Blockierung sein. Auch wenn man keine Ahnung hat, wann ein solches geschehen ist.

Für den Schamanen, die Schamanin oder auch das Familienoberhaupt bei den alten Hawaiianern spielte das auch keine Rolle. Wenn kein erkennbarer Grund für das Problem vorlag, dann könnte es seine Ursache auch in der Vergangenheit, bei früheren Generationen haben.

Um das Problem aus der Welt zu schaffen, gab und gibt es eine recht einfache Methode, die aber sehr viel Offenheit, Ehrlichkeit und guten Willen erfordert.

Man bittet um Vergebung.

Und zwar jene Person, der Unrecht getan wurde – selbst dann, wenn wir nicht so ganz genau wissen, bei wem wir uns eigentlich zu entschuldigen haben.

Im alten Hawaii ging das ungefähr so vonstatten:

Es wurde ein Familienrat einberufen und alle setzten sich in den Kreis.

Zuerst wurde dann gechantet (gesungen) und musiziert, um alle aufeinander einzustimmen. Denn vielleicht bestand das zu behandelnde Problem ja sogar zwischen zwei Anwesenden.

Dann begann das Familienoberhaupt mit der Zeremonie.

Ganz wichtig war bei diesem Unterfangen das Verständnis, dass mit dem Ende dieser Zeremonie das Problem ein für allemal aus der Welt geschaffen war.

Wären sich zwei Streithähne nach einer solchen Mediation über die gleiche Sache wieder in die Haare geraten, hätten sie nicht nur die gesamte Sippschaft vor den Kopf gestossen, sondern auch diejenigen Kräfte, die um Hilfe bei der Vergebung gebeten worden waren.

Bei der Zeremonie wurde eigentlich nie das vorliegende Problem selbst angesprochen. Man ging davon aus, dass wenn alles mit allem verbunden war, auch das ganze Universum irgendwie davon wusste.

Und weil man nicht wusste, was noch alles in dieser Situation mitschwingt, wurde der Weg über eine Bitte um allgemeine Vergebung gewählt.

Die dabei verwendeten Texte waren sehr individuell. Das unten angeführte Beispiel ist also nur eine mögliche Version. Solltest du diesen Weg der Bitte um Vergebung gehen, kannst du auch deinen eigenen Text wählen.

Nicht immer wird es dir gelingen, alle Betroffenen in einen Kreis zu bringen. In einer Dorfstruktur vor hunderten von Jahren war dies einfacher, weil man den ganzen Tag nahe beieinander war und alle daran interessiert waren, letztlich irgendwie miteinander auszukommen. Zudem war diese Zeremonie Teil einer lebendigen Tradition.

Doch es ist nicht immer zwingend, die Betroffenen in einen Kreis zu bitten. Wenn du selbst ohne jegliche Bedingungen bereit bist, das Problem gehen zu lassen, dann kannst du die Zeremonie auch ganz für dich alleine in einem imaginären Kreis durchführen.

Das Ritual funktioniert in beide Richtungen. Du kannst es also nicht nur durchführen, wenn du oder

die Deinen jemandem etwas angetan haben.

Du kannst es auch und gerade auch dann tun, wenn dir Unrecht widerfahren ist.

Wenn du auch in dieser Situation bereit bist, das Problem als erledigt zu betrachten, weil du weiterkommen willst, dann tu es nur.

Allerdings verwendest du auch dann den gleichen Text. Auch dann bittest DU um Vergebung.

Dies einerseits im Glauben, das das zu dir zurück kommt, was du aussendest - und im Wissen, dass es nebenbei schon auch noch irgendwen gibt, bei dem du dich für irgendwas entschuldigen könntest.

Andererseits zählt aber auch das tiefe Verständnis, dass nicht die Situation selbst problematisch ist, sondern unsere Einstellung dazu.

Also nicht das uns angetane Unrecht belastet uns, sondern dass wir uns als Opfer fühlen und wütend auf den Täter sind.

Auch diese Wut lässt sich mit ho'oponopono auflösen, indem wir für den Täter um Vergebung bitten, indem wir selbst um Vergebung bitten.

Lass dich nicht entmutigen, wenn dir dieses Konzept zuerst absurd erscheint. Es ist für in unserem linearen Weltbild aufgewachsene Menschen nicht einfach zu verstehen.

Versuch es einfach! Es wird helfen, die Situation aufzulösen.

Nun aber wie versprochen eine mögliche Version des Gebets, das du bei deinem ho'oponopono-Ritual sprechen kannst:

Aloha

Göttlicher Schöpfer, Vater, Mutter und Kind in einem.

Wenn meine Familie, meine Verwandten oder meine Vorfahren
jemanden beleidigt, verletzt oder in unwürdiger Weise behandelt haben,
oder dessen Familie, dessen Verwandten oder dessen Vorfahren
in Worten, Verhalten oder Taten

vom Anbeginn der Schöpfung bis zum heutigen Tag

Dann bitten wir hiermit um Vergebung.

Lass dieses Gebet Reinigung und Auflösung sein

Von allen schlechten Gefühlen, Erinnerungen,
Blockaden, Energien und Vibrationen

Und verwandle all diese unerwünschten Energien in reines Licht.

So ist es und so soll es sein, heute und für immer.

Amama

Berichte mir bitte über deine Erfahrungen mit diesem Ritual.