

Ho'oponopono



ÄNUENUE (REGENBOGEN) HIMMLISCHE BOTSCHAFTEN
ÜBER HANAIEI BAY, KAUA'I

Teil 2: Der Ho'oponopono Prozess

Ho'oponopono ist wichtig für die mentale, emotionale Heilung. Dieser Prozess des „Richtigstellens“ kann zur Lösung von Problemen und Situationen, zur Heilung eines „zugespitzten“ Problems, zur Unterstützung bei einer körperlichen Krankheit oder Situation oder einfach zur Aufrechterhaltung gesunder, positiver Beziehungen innerhalb einer Familie, einer Beziehung oder Gemeinschaft eingesetzt werden.

Gebet und Führung

Ho'oponopono ist ein zutiefst spiritueller Prozess. Um uns auf den Ho'oponopono Prozess vorzubereiten, wenden wir uns an unsere spirituellen Begleiter und Wegweiser und bitten sie um Unterstützung. Wir nennen sie „Aumakua“, andere bezeichnen sie vielleicht als Schutzengel, spirituelle Führer oder Ahnen. Hawaiianer sind Menschen, die viel beten und sich stets an eine „höhere Macht“, eine „höhere Quelle“ wenden. Wir werden schon in jungen Jahren gelehrt, dass wir Helfer haben, deren Aufgabe es ist, uns zu unterstützen, zu führen und uns mit bedingungsloser Liebe zu umgeben. Im Laufe unseres Lebens

lernen wir, wie wir uns bewusst mit unseren Aumakua verbinden können, um im Gleichgewicht zu bleiben, Entscheidungen zu treffen, beschützt zu werden, ein Band des Vertrauens zu bilden und von einer höheren Perspektive außerhalb unseres menschlichen Verständnisses zu kommen. Wir sind dankbar, dass wir nicht alleine auf dieser Erde wandeln und immer verbunden sind.

Reinigung

Wir laden unsere spirituellen Begleiter, unsere Wegweiser, unsere Aumakua mit Gebeten ein. Wir verwenden Salz (Pa'akai) zur Reinigung. Dieser Prozess ist in der Lage, selbst das Hihia (Verstrickungen) deiner Vorfahren, die dieses nicht verarbeiten und loslassen (lele) konnten, zu lösen. Wir reinigen die „Vergangenheit“, das „Jetzt“ und die „Gegenwart“, um Platz für deine Zukunft zu schaffen. Der letzte Teil des Protokolls ist die Verwendung von „Kupuna Wasser“, unserem ältesten Vorfahren, zusammen mit darin gelöstem Salz. Wir sprechen das Gebet der Vergebung, um unsere Vergangenheit und alles, was mit uns verbunden ist, zu reinigen, wir bitten

um Vergebung für die gesamte Menschheit und wir bitten um Vergebung für unser Leben.

Der Prozess

Nachdem wir uns bewusst mit unseren spirituellen Begleitern, unseren Wegweisern verbunden und unseren Geist und unsere Energie geklärt haben, können wir mit den ersten Schritten des Ho'oponopono Prozesses beginnen. Ich spreche immer die folgende Einleitung für alle Teilnehmer: „Ich fühle mich geehrt, mich mit euch auf diese „liebvolle“ Reise zu begeben. Ich bitte euch, einen offenen Geist und ein offenes Herz zu bewahren. Dies ist ein sanfter und liebevoller Prozess und wir erkennen an, dass sich jeder auf einer anderen Ebene der Heilung befindet. Dies ist ein sicherer Raum. Keine Verurteilung. Keine Kritik. Keine Scham. Keine Angst wird hier Raum haben.“ Danach erklären wir die Grundlage und die Werte dieses Prozesses.

Grundlage und Werte

'Oia i'o – Vollkommene, uneingeschränkte Wahrhaftigkeit.

Dieser Prozess wird nicht funktionieren, wenn du nicht ehrlich bist, wir nennen das 'Oia i'o. Hawaiianer glauben, dass die Wahrheit in vielen Schichten existiert, von der einfachen bis zur sehr tiefen spirituellen Wahrheit. 'Oia i'o bezieht sich auf die tiefste Art von Wahrheit, und es wird von allen Beteiligten während des Ho'oponopono erwartet, dass sie genau diese Wahrheit aussprechen. Selbst, wenn dich das als die niedrig schwingende Person aussehen lässt, die jemandem anderen Schaden zugefügt haben könnte, stehst du dazu und sprichst die Wahrheit. Wir bitten jeden Teilnehmer um eine mündliche (Selbst-) Verpflichtung zu 'Oia i'o.

Aloha- Liebe (und so viel mehr!)

Ho'oponopono basiert auf dem Aloha (Respekt, bedingungslose Liebe, Mitgefühl), das ungeachtet der Probleme zwischen allen Familienmitgliedern, Freunden und Menschen existiert. Es wirkt als machtvolle Kraft zum Auflösen von Differenzen und Uneinigkeiten.

Pono – Harmonisches Gleichgewicht aller Dinge, aller Bestandteile der Situation.

Pono wird oft mit „Rechtschaffenheit“ übersetzt, aber in Wahrheit gibt es keine englische oder deutsche Entsprechung für dieses Wort. Unser Ziel mit diesem Prozess ist es, einen Zustand des Gleichgewichtes und der

Harmonie zu erreichen. Wenn wir von unserem Trauma, unserer Angst, Traurigkeit, Eifersucht, Wut usw. befreit sind, erheben wir uns in eine höhere Schwingung, in eine Evolution des höheren Selbst.

Nachdem diese vorbereitenden Rituale erfüllt sind und jeder ein Verständnis der Grundlagen eines Ho'oponopono Prozesses erlangt hat und sich 'Oia i'o verpflichtet, wird die Sitzung eröffnet. Alle Beteiligten erhalten, einer nach dem anderen, die Möglichkeit, sich aus ihrer persönlichen Sicht zum festgelegten Thema der Sitzung mitzuteilen. Jeder Aspekt wird betrachtet.

Die Schritte

Mahiki – Die „Schichten“ eines Problems abtragen, um die tiefsten Wurzeln zu erreichen, mit dem Ziel der Heilung.

Jede Ebene muss gelöst werden, um voranzukommen. Wir glauben, dass es oberflächliche Pilikia (Probleme) gibt, die durch ein tieferes Problem, ein Hihia (Verstrickung), ein Kernproblem, ausgelöst werden. Dieses Hihia bildet sich in der Regel bereits in deiner Kindheit und Jugendphase des Lebens. Es werden weitere Schichten über das Hihia gelegt durch die Negativität, die man als Erwachsener erlebt.



KAHEALANI ALAPA'I ist Lehrerin und Trägerin ihrer Familientradition des Ho'oponopono und Ho'oponopono LomiLomi. Sie leitet die „Kula Lomilomi o Halelea“, die Schule ihrer Familie. Sie ist Kanaka Practitioner (Ausübende der indigenen Kultur von Hawaii) und betreibt eine private Ho'oponopono Lomilomi Praxis.

Sie ist Co-Präsidentin der Ahahui Lomilomi of Hawai'i Non-Profit Organisation, Mitbegründerin und Direktorin von Lamalama Ka Ulu Wellness Center und Mitglied der Konohiki Restoration Non-Profit-Organisation auf Kaua'i. Sie ist eine Kia'i Honua (Beschützerin der Erde/Land). Ihre Lebensmission ist „Aloha kann die Welt heilen“. www.hooponoponolomi.com

Mihi – Die Entschuldigung.

Selbsterforschung ist ein wichtiger Teil von Ho'oponopono. Es wird erwartet, dass die Beteiligten ihre Verantwortung dafür, was sie zu dem Problem beigesteuert haben, erkennen und sich dafür aufrichtig entschuldigen. Diese aufrichtige Entschuldigung für deinen Anteil an dem Problem, wie klein er auch sein mag, zu erkennen und auszudrücken, wird dich befreien.

Kala – Das Loslassen und Vergeben

Wenn eine Person sich aufrichtig bemüht hat, die Dinge mit einer anderen Person in Ordnung zu bringen, wird erwartet, dass die Person, die geschädigt wurde, den Übeltäter von allen negativen Gedanken, Gefühlen und Absichten befreit. Dies geschieht durch einen aufrichtigen Austausch von Aloha. Kala folgt Mihi, dem Reuegeständnis, der Entschuldigung. Dieser Schritt heilt durch die Kraft des Mitgefühls und der Vergebung und befreit von allen Lasten des Pilikia/Hihia.

'Oki- Das Abtrennen

Sobald ein Problem vollständig gelöst ist, trennen sich die Teilnehmer davon ('oki). Es wird als beendet (pau) betrachtet und soll nicht einmal mehr zur Sprache gebracht werden. Nachdem wir dieses Mitgefühl und die Vergebung gefühlt haben, haben wir die Hihia-Verbindung offiziell gekappt und wir gehen weiter, wir verweilen nicht mehr in diesem niedrig schwingenden Problem. Wir sind frei.

-Fortsetzung folgt-

AUTORIN:
Kumu Kahealani Alapa'i, Hawai'i

Lesen Sie in der nächsten Ausgabe:
Ho'oponopono – In der Praxis
(Teil 3/3)