

Ho'oponopono



„Ho'oponopono“ bedeutet, die Dinge richtig zu machen, ein Gleichgewicht (pono) herzustellen, in Harmonie mit sich selbst, seiner Familie, seiner Umgebung und seiner Gemeinschaft zu sein.

HANALEI VALLEY, KAUAI
TARO FELDER

Ho'oponopono ist mehr als die 4 Mantras/Gebete, die weithin bekannt sind. Es ist ein tatsächlicher Prozess mit der Absicht, tief im Inneren an die Wurzel des Problems, des Traumas, der Wut, der Angst zu gehen

und diese Verbindung mit Vergebung zu durchtrennen. Mit dem Glauben, dass wir von unseren Aumakua Guides, einer Höheren Macht geführt werden, können wir diesen Schritten des Ho'oponopono Prozes-

ses folgen, um die Hihia-Verbindung, die wir in uns tragen, zu lösen.

Eine Hihia-Verbindung wird von einer Person gebildet, die dich verletzt hat oder die du verletzt hast. Wir glauben, dass sich dadurch eine Bindung ergibt. Selbst wenn die Verletzung vielleicht Jahre zurückliegt, haben wir immer noch eine ungewollte Verbindung mit dieser Person. Ho'oponopono heilt diese Verbindung mit Vergebung und gibt dir die Einsicht zu verstehen, warum du von einem Ort der Verletzung, der Angst und des Traumas kommend auf eine bestimmte Weise antwortest, reagierst und die Dinge betrachtest.

Das ist unser erlernter Abwehrmechanismus, um uns davor zu schützen, wie-

der verletzt zu werden oder den Schmerz zu fühlen, der tief in uns gespeichert ist. Ho'oponopono ist eines unserer Werkzeuge, die die hawaiianische Kultur der Welt in dieser interessanten Zeit anbieten kann. Um an uns selbst und dem tiefen Hihia zu arbeiten, das wir im Laufe unseres Lebens aufgebaut haben.

Mögen wir alle weiterhin im Licht des Aloha leben. Aloha kann die Welt heilen. Mahalo (Danke)

AUTORIN:
Kumu Kahealani Alapa'i,
Hawaii

Lesen Sie in den nächsten Ausgaben: Ho'oponopono – der Prozess/die Schritte (Teil 2/3)



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 Mitarbeiterin bei Angel Farms Ministries, Co-Präsidentin der Ahahui Lomilomi of Hawai'i Non-Profit Organisation, Mitglied der Konohiki Restoration Non-Profit-Organisation auf Kaua'i, und sie ist eine Kia'i Honua (Beschützerin der Erde/Land). Ihre Lebensmission ist „Aloha kann die Welt heilen“. www.hooponoponolomi.com