

Ho'Oponopono

Einfach ausgedrückt, bedeutet Ho'oponopono nichts anderes als »etwas richtig stellen« oder »einen Irrtum korrigieren«. Nach alter hawaiianischer Lehre entstehen Irrtümer aus Gedanken, die durch leidvolle Erinnerungen aus der Vergangenheit verunreinigt sind. Ho'oponopono ist ein Weg, um sich von der Energie dieser leidvollen Gedanken oder Irrtümer zu befreien, die zu innerem Ungleichgewicht und zu Krankheiten führen.

Morrnah hatte die Eingebung, in den Ho'oponopono-Prozess die drei Bestandteile des Selbstes zu integrieren.

Diese drei Teile — die in jedem Molekül der Realität existieren — heißen Unihipili (Kind/Unterbewusstes), Uhane (Mutter/Bewusstes) und Aumakua (Vater/Überbewusstes). Wenn diese »innere Familie« sich im Einklang miteinander befindet, bewegt sich der Mensch im gleichen Rhythmus wie das Göttliche; und durch dieses innere Gleichgewicht kommt das Leben in Fluss. Somit trägt Ho'oponopono dazu bei, erst in uns selbst und dann in der ganzen Schöpfung das verloren gegangene Gleichgewicht wiederherzustellen. Ihaleakala und Morrnah haben mich in dieses dreiteilige Bewusstseinssystem eingeführt und mir den wirksamsten Vergebungsprozess beigebracht, den ich kenne: Ho'oponopono.

Daraus habe ich Folgendes gelernt: Der beste Weg, um Heilung in alle Bereiche meines Lebens (und ins gesamte Universum) hineinzubringen, besteht darin, 100%-ige Verantwortung zu übernehmen und an mir selbst zu arbeiten. Außerdem lehrten die beiden mich die einfache Weisheit des Sich-um-sich-selbst-Kümmerns, oder wie Ihaleakala mir in einem Dankesbrief nach unserem Interview geschrieben hat: »Sorge gut für dich selbst. Wenn du das beherzigst, werden alle davon profitieren.«

Monica Fleiderman Känzig