

Lomi-Post von: April 2012

Ho'oponopono, ein Weg zu innerem Frieden

Datum: 27. April 2012 Autor: Robert



„Ho“ bedeutet groß, großartig.
„Pono“ steht für das Gleichgewicht und wenn die Hawai'ianer etwas verdoppeln ist es eine Verstärkung. Ho'oponopono bedeutet, zurückzukehren ins großartige Gleichgewicht.

Ich schreibe heute über die Übung des Ho'oponopono, und somit des ins Gleichgewicht-Kommens mit Sich Selbst. Die Hawai'ianer sagen, dass wir uns im Ungleichgewicht fühlen, weil wir immerfort über uns selbst nachdenken, uns selbst beurteilen und bewerten. Und weil wir uns so viele Gedanken über uns selbst machen, fühlen wir uns nicht mehr in unserer Mitte und können wir uns nicht richtig entspannen.

Die Frage ist also, wie können wir dahin kommen, uns richtig zu entspannen? Die Antwort ist ganz einfach: indem wir uns mit uns selbst versöhnen, so richtig tief vertragen, uns selbst so akzeptieren, wie wir sind!

Auf andere bezogen ist uns das meistens schon klar: eine harmonische Beziehung ist möglich, wenn wir uns gegenseitig so annehmen, wie wir sind und uns verzeihen. Nur wie steht es mit mir selbst?

Setze dich einfach hin, lege die Hände auf deinen Bauch, um in Kontakt mit deinem Körpergefühl zu sein und sage zu dir selbst:

„Es tut mir leid, ich verzeihe mir, ich danke mir und ich liebe mich“,
Und noch mal – wiederhole das Ganze: „Es tut mir leid, ich verzeihe mir, ich danke mir und ich liebe mich.“

Was darf mir leid tun? Zum Beispiel das, wo ich mir unnötig Druck gemacht habe, mit mir bzw. meinem Körper so umgegangen bin, dass es schmerzhaft war oder ist, egal ob emotional oder körperlich. Wenn ich: „es tut mir leid“ ausspreche, brauche ich es nicht mit konkretem Inhalt zu füllen, aber ich kann, wenn ich möchte!

„Ich verzeihe mir“ – einfach mal zu akzeptieren, dass alles einen Grund hatte! Statt mich nun nur über mich selbst zu ärgern, gestatte ich mir, durchzuatmen, Verantwortung zu übernehmen, dass heißt, aus dem Geschehenen zu lernen und zukünftig entsprechend harmonischer und achtsamer zu sein.

„Ich danke mir“ oder nur „danke“ – danken heißt wert zu schätzen und ist einfach wunderbar! Ich fördere ein Gefühl von Dankbarkeit in mir, indem ich öfter bewusst innerlich „danke“ sage – irgendwie fühle ich mich dadurch immer beschenkter. Auch in vermeintlich schwierigen Situationen entsteht weniger Hadern und Urteilen, dafür mehr Annehmen als eine Herausforderung, die ihren Sinn hat.

Tja, jetzt könnte ich aber denken, zu mir selbst zu sagen: „Ich liebe mich“ – „weiß nicht so recht! Ist das nicht narzistisch? Selbstliebe... ist mir zu schnulzig!“ Aber eigentlich ist es etwas ganz Natürliches, um nicht mehr in das Selbstbeurteilen zu verfallen – „habe ich das richtig gemacht?“ „Bin ich gut genug?“ „Hoffentlich liebt sie mich noch!“ ... eben all solche Dinge. Denn Lieben, sagen die Hawai'ianer, ist einfach nur ein vollständiges Akzeptieren, Annehmen, auch mit vermeintlichen Fehlern. Ein- und Ausatmen im Einklang. Nehmen und Geben im Gleichgewicht, das ist die Bedeutung von ALOHA. Auch Geben ohne Angst vor Fehlern.

Klar, ich nehme mir natürlich vor, in Zukunft achtsamer zu sein, z.B. mich selbst und andere nicht zu verletzen, falls das geschehen ist. Und solche Gedanken, Worte und Taten, von denen ich gemerkt habe, das sie eher unharmonische Spuren, das heißt ein schlechtes Gefühl in mir hinterlassen haben, in Zukunft eben nicht so zu schüren – aber was ich auch getan habe, in dem Moment, wo es so passiert ist, wo Worte, Gedanken, Handlungen so aus mir herausgekommen sind, in diesem Moment konnte ich wohl nicht anders. Ich kann ja die Vergangenheit nicht ändern, deshalb richte ich mich auf das Jetzt!

Das, sagen die Hawai'ianer, bedeutet lieben. Vollständig zu akzeptieren heißt nicht, das ich mich verstecke und sage: „Ja so bin ich nun einmal“ und alte Gewohnheiten immer wieder neu wiederholen muss. Es heißt, das ich mir bewusster werde und wieder in das innere Gleichgewicht zurückspringe, indem ich sage: „Es tut mir leid, ich verzeihe mir, danke, ich liebe mich“. Das bedeutet ich akzeptiere mich voll und ganz. Von hier aus werde ich entspannter sein und immer mehr im Gleichgewicht bleiben.

Ihr könnt diese Sätze so oft sagen, wie Ihr möchtet!

Dieses Vertrauen und Akzeptieren des Ho'oponopono, was ich in Worten nur andeuten kann, wird durch die Qualität der Berührung unserer [Lomi-Massage](#) weit unterhalb der Worte erfahrbar.

Aloha! Ich danke euch.