

Ho'oponopono und die Welt entspricht Deinen Gedanken.

Wir leben in einer hektischen Welt und sehnen uns nach Ruhe, Frieden, Gesundheit und Erfüllung im Leben. Hektik, Stress, Konflikte mit dem Umfeld, in der Familie, am Arbeitsplatz, aber auch in uns. Wir fühlen uns hin und her gerissen zwischen unseren Wünschen und Bedürfnissen, unseren Hoffnungen und Ängsten.

In der Werbung, der Politik und vielem mehr wird uns vorgegaukelt, dass, wenn wir dieses und jenes kaufen, dieser politischen Wahl zustimmen, oder jenes ablehnen, wir das im Innersten Gesuchte finden werden. Das dem nicht so ist, wissen wir alle und doch verführt uns die Hoffnung immer wieder dazu, Gesundheit, Ruhe und Frieden im Aussen zu suchen. Wir versuchen uns ein Stück davon im Aussen zu kaufen, indem wir den Verlockungen unserer Konsumgesellschaft anheimfallen.

Ich weiss nicht, wie es ihnen geht, aber ich erlebe nach solchen „Käufen“ immer wieder, dass ein schales Gefühl bleibt, bzw. es hat sich nicht wirklich etwas verändert – ausser mein Kontostand.

Die hawaiianisch-schamanische Tradition und die transpersonale Psychologie haben einiges gemeinsam. Sie verstehen den Menschen als Mitschöpfer der Situationen, die er oder sie erlebt. Betrachten wir dazu kurz zwei Techniken bzw. Haltungen.

Die Welt entspricht Deinen Gedanken und Ho'oponopono

Mit unseren Gedanken und Vorstellungen, wir könnten auch sagen, mit unseren Denkfiltern, erschaffen wir unsere Welt. Wir nehmen nur das wahr, was unseren aktuellen Denkfiltern entspricht. Ganz egal ob ich aggressiv oder bei bester Laune bin, die Welt um mich herum reagiert auf mich. Wir nennen dies, das Gesetz der Resonanz. Während wir uns gerne sagen lassen, dass die Welt durch unsere Freude angesteckt wird, sind wir bei den negativ bewerteten Eigenschaften ganz anderer Ansicht. Wir haben mit den Aggressionen da draussen nichts zu tun. Nun, was auf den ersten Augenblick ganz stimmig erscheinen mag, macht uns, bei genauerem Hinschauen, zu Opfern. Wenn ich nichts dafür kann, wie die Welt um mich herum ist, kann ich auch nicht wirklich etwas ändern. Sobald ich jedoch akzeptiere, dass ich durch meine innere Einstellung ebenfalls etwas dazu beigetragen habe, dass die Welt um mich herum so reagiert, kann ich meinen Teil zu mir nehmen und diesen verändern. Und durch meine Veränderung in meinen Gedanken und Haltungen, oh Wunder, verändert sich die Welt.

Im alten Hawaii haben sie dieses Prinzip schon sehr früh entdeckt und Techniken entwickelt, die diesem Umstand Sorge tragen. Eine dieser Techniken (welche es in ganz verschiedenen Variationen gibt) nennt sich Ho'oponopono. Ho'oponopono bedeutet soviel wie, die Dinge richtig stellen. Dabei geht es darum, die eigenen Wahrnehmungen, Gedanken und Gefühle ganz frei aussprechen zu dürfen und durch einen geleiteten Prozess, innerhalb von kürzester Zeit Lösungen zu finden, die zu einem neuen Verständnis und Frieden führen. Dadurch entsteht ein tiefes Gefühl von Anerkennung, Akzeptanz und Erfüllung.

Ich wünsche Dir/Ihnen ein erfülltes Leben

Aloha

PS. Wer mehr über diese Techniken und Prinzipien erfahren möchte, der/die kann dies in den verschiedenen Huna-Seminaren und Ho'oponopono-Workshops unter www.aeon.ch tun.