

# Ho`oponopono

Der hawaiianische Weg, dir selbst und anderen zu vergeben.

Wenn du Frieden in deinem Herzen spürst, besteht die Möglichkeit, dass andere auch in Frieden sein können.



Wenn es in Hawaii eine Situation gibt mit welcher man nicht umgehen kann oder Streit, Zwietracht und schmerzhafteres, dann wird eine Ho`oponopono Zeremonie durchgeführt.

Diese wird so lange durchgeführt bis alle in Frieden mit der Situation sind. Früher und auch heute noch wurde und wird Ho`oponopono von einem Kahuna oder Kupuna angeleitet.

In unserem Kulturkreis wird es meist in Einzelsettings durchgeführt.

Warum ist es so wichtig zu vergeben?

Damit du in Frieden bist mit dir und der belastenden Situation.

Ich beziehe deinen Körper in das Ho`oponopono mit ein, damit dein Körper auch wieder mehr Leichtigkeit hat.

Bringe zum Setting ein Thema mit was du lösen möchtest.

Ich gehe in meinen Ho`oponopono Sitzungen tiefer als es die bekannten vier Sätze können.

Ich freue mich dich zu unterstützen , dass du Frieden in deinem Herzen spürst und in Frieden mit der belastenden Situation sein kannst.

Ich freue mich dich zu begleiten und dich unterstützen zu dürfen.

A hui hou

Hannah-Ma Ammon

