

vergebung

- Ho'oponopono -

Ich möchte dir noch eine weitere Möglichkeit der Vergebungsarbeit anbieten.

Dies ist ein altes hawaiianisches Ritual. Jeder Mensch kann die Wirksamkeit der Vergebung erfahren, indem er beginnt vergebende Gedanken aufzunehmen.

Es sind die göttlichen Kräfte, die in der Vergebung liegen.

Güte

Gnade

Barmherzigkeit

Humor

Mitgefühl

Das Rezitieren des Ho'oponopono Mantras bewirkt, dass der Mensch eine konstruktive Haltung sich selbst gegenüber und anderen gegenüber einnimmt, was alleine bewirkt schon eine grundlegende Veränderung.

Es wirkt auf der energetischen Basis und transformiert unser Unterbewusstsein.

Schau einfach einmal, ob dies mit dir in Resonanz geht. Du kannst diese Übung täglich ausführen, bis du ein Gefühl der Erleichterung in dir spürst.

Zudem gibt es auch für dieses Ritual eine spezielle Musik. Du findest sie im Internet überall.

Sprich jetzt 3 Mal diese Worte aus, spüre wahrhaft in dich hinein.

Visualisiere den Menschen oder die Situation des Geschehisses.

Legen deine Hände auf dein Herz:

Es tut mir leid

Bitte verzeih mir

Danke

Ich liebe Dich.

Du kannst es auch so verstehen: Ich liebe dich Gott.

Es tut mir leid lieber Gott.

Ich vergebe und verzeihe mir meine Fehler, lieber Gott.

Ich danke für die Möglichkeit loszulassen, lieber Gott.

Ich liebe mich und dich, lieber Gott.