

*Wirkhypnose Ho'oponopono
- Das Ritual der Vergebung*

Ich erzähle dir nun eine Geschichte eine Geschichte eines Jungen, der eine Weltreise machen möchte, um seine Vergangenheit zu vergessen und alles hinter sich zu lassen.

Und während du mir zuhörst, wirst du womöglich in eine noch tiefere Entspannung sinken und diesen ganz anderen Schlaf schlafen...

Du hörst nur noch meine Stimme und jeder Takt dieser Melodie, lässt dich nur noch tiefer sinken in diesen wunderbaren Zustand der Entspannung...

Auf diese Reise hatte er sich schon sehr lange vorbereitet. Er will endlich alles hinter sich lassen um neu zu beginnen. Ihm ist es immer schwerer gefallen positiv in die Zukunft zu schauen, da die Erfahrungen seiner Vergangenheit ihn zu einem Pessimisten werden ließen.

Erst die Vorbereitungen auf diese Reise ließen ihn wieder positive Gefühle fühlen, dass war etwas, was er so noch nicht kannte.

Und während er in seinem Zimmer seine Sachen zusammensucht, fällt ihm ein Buch in die Hände. Ein Buch das er schon völlig vergessen hatte. Es handelt von Milton Erickson, dem Mann, der die Hypnose und Hypnotherapie maßgeblich prägte.

Er setzt sich einen Moment ans Fenster und beginnt zu lesen.

Womöglich fragst du dich, warum ich dir das erzähle und während du dich das fragst, kannst du nur noch tiefer entspannen, meiner Stimme folgen und diesen ganz anderen Schlaf schlafen...

Milton Erickson, der Vater der Hypnose sagte zu dem Menschen, den er in eine tiefe Trance begleitete, immer: „ Ich spreche nun mit deinem Unbewusstem und dein Unbewusstes hört mir genau zu, während das Bewusstsein einfach vergessen kann, was ich nun sagen werde, weil das Unbewusste hört ja genau zu und dies darf sich wunderbar anfühlen. “

Und während er diese Zeilen liest, bemerkt er, dass seine Augen immer schwerer werden und er immer müder und müder wird, seine Augen schließt und beginnt zu träumen....Und als er seine Augen öffnet, kann er es kaum glauben, er ist auf Hawaii, dieser wunderschönen vulkanischen Inselgruppe mit seinen üppig grünen Regenwäldern und dem türkisblauem Wasser des Südpazifiks, in einem Heilerdorf im Stamme der Kahunas.

Er reibt sich seine Augen und schaut sich noch mal um aber alles ist geblieben und plötzlich spürt er diese innere Gewissheit, dass er hier genau richtig ist.

Er spürt, dass er genau zur richtigen Zeit am richtigen Ort ist und es Gründe geben muss genau in diesem Dorf angekommen zu sein.

Es gibt Menschen, die sich, während sie Geschichten lauschen, sehr tief in Trance versetzen, auch wenn sie dies gar nicht bemerken.

Letztendlich wirst du merken, wie einfach es ist in Trance zu gehen und zu bleiben...

Voller Vorfreude und Neugierde begibt sich der Junge auf eine Entdeckungstour in dieses kleine Dorf mit seinen mit Schilf bedeckten Holzhütten und bemerkt eine auffälliger Hütte im Zentrum des Dorfes, die mit roten Leinenbändern umwickelt ist und durch einen feuerroten Teppich am Eingang sehr einladend wirkt. Während er sich auf den Weg zu dieser Hütte macht, spürt er bei jedem Schritt unter seinen Füßen, die Neugierde und Vorfreude.

Er ist sich sicher, dass alles was passiert Aufforderungen zum wachsen sind.

Und als er sich vor der prachtvollen Hütte umschaut, tritt aus der Tür ein sehr alter hawaiianischer Mann, der ihn freundlich begrüßt:

„ Woher kommst du Fremder? “

Irritiert und stotternd antwortet der Junge:

„ Ich komme aus Deutschland, ich wollte nicht stören. “

„ Du störst doch nicht, darf ich dich zu einer Tasse Tee in meine Hütte einladen? Du musst wissen, ich bin der Heiler des Dorfes und es gibt Gründe, weshalb du dich hierher verlaufen hast. Lass dir sagen, niemand ist hier an diesem Ort aus Zufall! “

Der Junge schaut den alten Mann mit offenem Mund an und bevor er sich versieht, sitzt er schon im Innern der Hütte. Alles ist mit weichen, bunten Teppichen ausgelegt und in der Mitte der Hütte ist mit bunten Kissen ein Kreis gelegt.

Er sucht sich ein Kissen und schaut sich um.

Auf einem Feuer in der Mitte des Raumes pfeift schon der Teekessel.

„Du fragst dich sicher, warum du hier bist oder? Junge, ich bitte dich deine Augen zu schließen.“

Der Junge hat soviel Vertrauen, dass er alles tut, was der Weise ihm sagt.

„ Ich sehe, dass du dich auf eine Reise vorbereitest, auf der du vergessen willst, stimmt das? “

Mit Tränen in den Augen antwortet der Junge:

„ Ja das stimmt, meine Vergangenheit hat mich sehr oft in die Knie gezwungen und ich habe das Gefühl, dass ich nichts Neues beginnen kann ohne alles Erlebte hinter mir zu lassen. Ich habe mein Urvertrauen verloren und mir fällt es unheimlich schwer mich zu entspannen und positiv zu denken. “

„ Junge, lass dir sagen ich werde dir dabei helfen aber du musst Einiges dafür tun. Du musst verzeihen und das all den Leuten, die in der Vergangenheit Fehler gemacht haben und dich dadurch verletzt haben. Wir Hawaiianer leben mit einem Ritual, dass wir nur mündlich überliefern und ich gebe es nun dir an die Hand.

Es wird noch immer in sehr vielen Familien praktiziert und das manchmal sogar täglich.

Das Ritual heißt Ho’oponopono, was soviel bedeutet wie „etwas in Ordnung bringen“.

Ich werde dich nun durch dieses Ritual begleiten. Ich bitte dich, dir diese Leute im Geiste vorzustellen. Einen

nach dem Anderen. Nun sprichst du zu Jedem der Menschen folgende Sätze:

- 1. Ich vergebe Dir!*
- 2. Ich bitte dich um Vergebung*
- 3. Ich vergebe Mir!*
- 4. Ich liebe Dich!*
- 5. Ich liebe Mich!*

....So ist es gut....

Das ist alles was du wissen musst! Wenn du dieses Ritual anwendest, kannst sich keine Wut oder Groll gegen Andere anstauen. Auch wenn es sich am Anfang schwer anfühlt und sich etwas in dir sträubt, solltest du es machen. Denn Vergebung ist eine Eigenschaft des Starken, nur wer vergibt, nimmt die volle Verantwortung für sein eigenes Leben an!

Zur Belohnung gebe ich dir nun noch 3 Charaktereigenschaften mit, die dich begleiten werden. Welche Stärken hättest du gern? “

In freudiger Erwartung antwortet der Junge:

„ Oh wie schön, Ich wäre gern voller Vertrauen, stark und unaufhaltsam!“

„ So sei es“. Antwortet der weise alte Mann.

„ Von nun an wirst du voller Vertrauen in die Zukunft schauen, stark jede Herausforderung meistern und unaufhaltsam dein Leben leben! “

Der junge Mann öffnet seine Augen und befindet sich wieder in seinem Zimmer, völlig irritiert schaut er sich um und spürt Vertrauen, Stärke und Unaufhaltsamkeit in sich. „ Was für ein komischer Traum. “

Ausleitung

Ich zähle nun von 1- 3. Bei 3 angekommen bist du vollkommen wach, ausgeruht im Hier und Jetzt!

1 Dein Puls normalisiert sich, dein Kreislauf nimmt die normalen Wachwerte an, du fühlst dich stark!

2 Voller Vertrauen vertieft sich deine Atmung, du kommst langsam wieder im Raum an!

1 Unaufhaltsam bist du wieder vollkommen im Hier und Jetzt und öffnest deine Augen!