



# Loslassen 4.0

## ÜBUNGSBLATT 3: Ho'oponopono-Vergebungs-Ritual No.2

HO' OPONOPONO ist ein HUNA-Prinzip um „Etwas richtig zu stellen“.

Alles, was in deinem Leben ist – eben einfach weil es in deinem Leben ist, ist deine Verantwortung. Im wörtlichen Sinn ist die gesamte Welt deine Schöpfung.

Übung: Gehe zurück in deine Vergangenheit und erinnere dich an Menschen, für die du noch Groll-Gefühle hegst. Für diese Übung begrenze die Zahl zunächst auf max. 5 Personen. Du kannst diese Übung beliebig oft machen, wenn dir noch andere Menschen in den Sinn kommen.

**Wiederhole folgende Worte mindestens 3 bis 7 Mal.**

**Nimm wahr, wie sich dein Groll verändert, bis es sich neutral anfühlt.**

**„Ich vergebe dir ..... (Name)  
und mir für meinen Groll.**

Ich werde ihn nicht zur Vergeltung benutzen, oder um mich zurückzuziehen.“

Alternativ oder besser noch ergänzend mache das hawaiianische Huna-Vergebungsritual  
HO' OPONOPONO:

- **Es tut mir leid,**
- **vergib mir, (ich vergebe mir),**
- **ich liebe Dich, (ich liebe mich),**
- **Danke.**

Fühle, was passiert!