

Ho`oponopono
Gebärden für Körper, Geist & Seele
von **JUTTA REICHARDT¹**

Die vier Formeln von Ho`oponopono wirken tiefer und dringen
ins ganze Sein, wenn wir sie durch Gebärden verinnerlichen
und zum Ausdruck bringen

Aloha

(A lo - "in Anwesenheit von", ha - "Odem des Lebens".)

die Hände auf dem Herzen ruhen lassen, ins Herz lächeln
- den Atem und die Präsenz Gottes teilen -
- lieben und sich geliebt fühlen -

Es tut mir leid

Der Kopf ist geneigt, die Arme entspannt seitlich vom Körper,
die Hände geöffnet
- Berührtheit, Mitgefühl, Loslassen -

Bitte vergib mir

Die Hände zum Himmel öffnen, sich aufrichten, den Kopf leicht
nach oben wenden
-Hingabe an das All Eine, „Auf“gabe, sich dem Segen öffnen -

Ich liebe Dich

Die Hände auf das Herz legen
- sich dem ewigen, grenzenlosen Strom der Liebe gewahr sein -

Danke

In universeller Gebetshaltung die Hände vor dem Herzen halten
- Dankbarkeit und Freude in jede Zelle strömen lassen -

¹ **JUTTA REICHARDT** - Fachärztin für Allgemeinmedizin - Fachärztin für
Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Homöopathie Naturheilverfahren
Akupunktur - Münsterstr.14 53111 Bonn - 0228 696834 - [praxis@reichardt-
bonn.de](mailto:praxis@reichardt-bonn.de), Abdruckgenehmigung liegt vor.