

Der traditionelle Ho'oponopono – Prozess im Detail

Der traditionelle Ho'oponopono Prozesspraktisches Ritual

1

Die einzelnen Schritte

```

    graph TD
      Pule[Pule (das Gebet)] --> Kukuluku[Kukuluku kumuhana (Gemeinsam)]
      Pule --> Filika[Filika (Aussäer)]
      Pule --> Hihia[Hihia (das Drumherum)]
      Kukuluku --> Hala[Hala (Problem)]
      Kukuluku --> Mahiki[Mahiki (Problemebenen)]
      Kukuluku --> Marao[Marao (Gefühle bedarflos)]
      Kukuluku --> HoOmahu[Ho'omahu (in sich gehen)]
      Hala --> Mihi[Mihi (eingestehen)]
      Hala --> Kala[Kala (Freiheit)]
      Hala --> Oki[Oki (erledigt)]
      Hala --> Puni[Puni (Zusammenfassung)]
      Mihi --> PuleHoOpou[Pule ho'opou (Abschlussgebet)]
      Kala --> PuleHoOpou
      Oki --> PuleHoOpou
      Puni --> PuleHoOpou
  
```

Der traditionelle Ho'oponopono Prozess praktisches Ritual

2

Pule – das Gebet (Form)

Im Kreis sitzen oder stehen, gutlich an den Händen fassen.

Gebet eigener Wahl

Franz von Assisi-Gebet

Aloha, Vater, Mütter, Kind in einem...

Ich bitte den Hahatonu zu fließen...

Klassische Ho'oponopono Gebete

3

Pule – das Gebet (Inhalt)

Der traditionelle Ho'oponopono Prozess praktisches Ritual

4

Kuukulu kumuhana

Gibt es Widerstände dagegen, den Prozess zu machen?

Integration aller Beteiligten: „Ja, ich bin bereit!“

Loslassprozess (Releasing, Track 4)

Der traditionelle Ho'oponopono Prozess praktisches Ritual

5

Pilikia (der Anlass)

Das offensichtliche Problem

Die Spitze des Eisbergs

Was ist passiert? Was ist los? (Track 3)

Aufschreiben, wenn alleine!

Der traditionelle Ho'oponopono Prozess praktisches Ritual

6

Hihia (das Drumherum)

Der traditionelle Ho'oponopono Prozess praktisches Ritual

7

Hala (das Problem)

Was ist das grundlegende Thema hinter dem Thema?

Der traditionelle Ho'oponopono Prozess praktisches Ritual

8

Mahiki (Problemebenen)

Ebene 3

Ebene 2

Was habe ich getan, geduldet oder unterlassen, dass das Problem in der Welt ist?

Der traditionelle Ho'oponopono Prozess praktisches Ritual

9

Mana'o „Macht“ (Gefühle, Bedürfnisse)

- Was sind meine echten Gefühle?
- Was sind meine echten Bedürfnisse?
- Was sind meine Motive, Empfindungen, Wahrnehmungen?
- Wenn ich der andere wäre, was wären meine Motive?

Der traditionelle Ho'oponopono Prozess praktisches Ritual 10

Ho'omalulu (Auszeit)

Der traditionelle Ho'oponopono Prozess praktisches Ritual 11

Mihi (Eingeständnis)

Das Problem würdigen als etwas, das bisher zu mir gehörte (das ich kreiert habe).

Der traditionelle Ho'oponopono Prozess praktisches Ritual 12

Kala (Freiheit)

Der traditionelle Ho'oponopono Prozess praktisches Ritual 13

Oki (erledigt)

Der traditionelle Ho'oponopono Prozess praktisches Ritual 14

Pani

Der traditionelle Ho'oponopono Prozess praktisches Ritual 15

Pule ho opau

Der traditionelle Ho'oponopono Prozess praktisches Ritual 16