

Linda Pachmanová

Ho'oponopono

*Deine Reise in die
Freiheit*



tredition[®]

www.tredition.de

*Aloha can heal the
world.*

KUMU ALLEN ALAPA 'I

Linda Pachmanová

HO'OPONOPONO

Deine Reise in die Freiheit

© 2021 Linda Pachmanová

Verlag und Druck:

tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

ISBN

Paperback: 978-3-347-33554-7

Hardcover: 978-3-347-33555-4

e-Book: 978-3-347-33556-1

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Die Informationen in diesem Buch dienen in erster Linie der persönlichen Weiterentwicklung und der Heilung von Beziehungen im zwischenmenschlichen Bereich. Die bereitgestellten Informationen ersetzen nicht die professionelle Beratung, Untersuchung, Diagnose oder Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker.

Der Verlag und die Autorin sind für individuelle Entscheidungen nicht verantwortlich und in keiner Weise für dem Buch entnommene und befolgte Informationen haftbar. Mit der weiteren Lektüre sind Sie damit einverstanden, dass wir weder eine Erfolgsgarantie für die gegebenen Ratschläge, noch eine Haftung für evtl. Folgen ihrer Anwendung übernehmen können. Der Inhalt dieses Buches wurde mit größter Sorgfalt erarbeitet. Trotzdem können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden. Verlag und Autorin übernehmen keine juristische Verantwortung oder irgendeine Haftung für eventuell verbliebene Fehler und deren Folgen.

Diese Publikation enthält Links auf Webseiten Dritter, dennoch übernehmen weder der Verlag noch die Autorin, für deren Inhalte Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen. Für die Inhalte der Internetseiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich

Inhaltsverzeichnis

VORWORT

WIE ALLES BEGANN – DER SEGEN

WAS IST DENN NUN EIGENTLICH DIESES
HO‘OPONODINGSBUMS? GELEBTE LIEBE

DU BIST FÜR ALLES, WAS DU IM LEBEN ERLEBST ZU 100%
VERANTWORTLICH

WIE FANGEN WIR NUN AN?

VERGEBUNG - TEIL 1

OPFER ODER SCHÖPFER - WAS MÖCHTEST DU SEIN?

RESONANZ FÜR PHILOSOPHEN

DIE VERGEBUNG – UND WARUM SIE SO WICHTIG IST

DAS ZITRONENEXPERIMENT

GESCHWISTERLIEBE

WAHRNEHMUNG UND INTERPRETATION

DIE RESONANZ FÜR FORTGESCHRITTENE

LIEBE IST DIE ANTWORT

ALSO, AUF GEHT'S IN DIE FREIHEIT

NO JUDGEMENT! KEINE BE- UND VERURTEILUNG

RESSOURCEN - LISTE

VORWORT

Dieses Buch habe ich für Dich geschrieben und weil es mir ein Bedürfnis ist, diese wundervolle, so heilsame und wirkungsvolle „Methode“ in die Welt zu bringen. Ho‘oponopono ist die effektivste und schnellste Konfliktlösungsmethode, die ich kennengelernt habe und deshalb möchte ich sie mit Dir teilen. Konflikte haben wir alle und leider wird uns oft vermittelt, dass je schwerer und tiefgreifender sie sind, umso länger oder anstrengender ist es, sie zu lösen. Doch das stimmt nicht. Und so könnte eine Menge Leid erspart bleiben, wenn Ho‘oponopono schon in der Familie oder der Schule gelehrt werden würde.

Ich nehme Dich mit auf eine Reise in die Freiheit von all den Altlasten Deiner Vergangenheit. Dabei halte ich mich bewusst kurz und bringe Dir Beispiele bei Punkten, die aus meiner eigenen Erfahrung, aber auch der, mit meinen Klienten, sich als relevant bewiesen haben. Denn vielfach wird uns vermittelt, dass wir nur vier Sätze zu sprechen brauchen und alles ist gut. Aber auch das stimmt nicht.

Ho‘oponopono ist so viel mehr als die vier Sätze mantraartig vor uns her zu schwallen. Die vier Sätze: „Es tut mir leid. Bitte vergebe mir. Ich liebe Dich. Danke.“

Als Kind schon wollte ich etwas für diese Welt tun, fühlte mich mit der Natur und den Tieren immer so sehr verbunden, und wollte den Planeten Erde schützen, und diese wunderschöne Natur erhalten helfen. Ich möchte ganz ehrlich sein, ich war den Menschen per se nicht immer so zugeneigt, habe ich als Kind doch soviel

gesehen, was ich nicht verstanden habe. Zum Beispiel verstehe ich nicht, warum der Mensch seine Heimat, sein zu Hause zerstört und andere Menschen und Tiere quält. Aber über meinen eigenen Weg habe ich gelernt, dass all das Leid nur aus Mangel oder Angst heraus entsteht. Und das können wir transformieren – Ho‘oponopono ist eine wundervolle Methode dafür.

Ich öffne mich manches Mal in diesem Buch und lasse Dich an meinen Erfahrungen und Erlebnissen teilhaben, weil ich glaube, dass nicht jeder die gleichen Fehler machen muss, wenn ein anderer sie schon gemacht hat. Wir sind da, um voneinander zu lernen, und uns gegenseitig zu unterstützen. Ich hoffe jedenfalls, dass ich Dir helfen kann. Denn das will ich seit meiner Kindheit auch tun, anderen helfen zu heilen. Die alten Hawaiianer erzählen gerne Geschichten, und auch unsere Märchenkultur hat Wissen und Erfahrungen durch Geschichten von Generation zu Generation weitervermittelt. Und so wünsche ich, dass auch meine Geschichten Dir Erkenntnisse bringen, und Dich das ein oder andere Mal auch einfach nur zum Schmunzeln oder Lachen bringen. Denn Lachen ist ja bekanntlich die beste Medizin, neben der Liebe.

Ich hoffe es bereitet Dir Vergnügen dieses Buch zu lesen, und hilft Dir zu heilen, wenn Du die Methode für Dich anwendest. Das wünsche ich Dir aus der Tiefe meines Herzens!

Etwas erklärendes Vorweg. Ich habe mich für die persönliche Ansprache des Du in diesem Buch entschieden, da wir alle aus der einen großen Quelle kommen, ob wir es nun wahrhaben wollen oder nicht, und zudem sind wir alle auf der gleichen Reise. Wenn es Dich stört, denke Dir bitte einfach das Sie.

Das ein oder andere Mal wirst Du auf das Wort „wat“ treffen, was dem Fakt geschuldet ist, dass ich viele Jahre in Norddeutschland gelebt habe. Es heißt „was“ auf Platt.

Ich erwähne zwar einige Wissenschaftler, Weise, Autoren und Mentoren, gehe aber nicht ausführlich auf ihre Arbeiten ein. Erstens haben sie es schon gemacht und können es viel besser als ich und zum anderen würde es den Rahmen dessen sprengen, was ich vermitteln möchte. Gerne lade ich Dich ein, selbst tiefer einzutauchen und Dein Wissen je nach Deinem Begehren zu vertiefen. Am Ende des Buches findest Du eine Ressourcen - Liste.

Danke an alle, die meinen Weg bisher mit mir gegangen sind, sei es in kurzer Form oder die, die es sogar Jahre mit mir ausgehalten haben. Danke an meine großen Spiegel, sei es meine Familie oder Ex-Partner und Freunde. Auch wenn ich lange gebraucht habe, das ein oder andere zu verstehen, damals kannte ich Ho'oponopono noch nicht und habe es einigen sowie mir damit schwer gemacht, ein friedvolles und harmonisches Miteinander zu leben. Das tut mir leid. Ich bin dankbar, durch das alles ans Ho'oponopono gekommen zu sein!