

Vier Kostbare Worte der Himmlischen Liebe („Ho'oponopono“)

Diese Methode hat Letian Shi Fu im Schweigeseminar 2010 vorgestellt. Sie ist als „Ho'oponopono“ aus Hawaii bekannt und wirkt über Ihre Aufrichtigkeit. Dahinter steht das Wissen, dass wir alle eins sind und jeder Einzelne die volle Verantwortung hat. Daher wirken die Worte auch über alle Raum- und Zeitgrenzen hinweg bei anderen Menschen und Wesen, die wir damit unterstützen wollen.

Anwendung

- zur Regulierung von gesundheitlichen Problemen bei sich selbst (direkt an das jeweilige Organ bzw. die Beschwerden gerichtet oder allgemein an Körper und Seele)
 - zur Unterstützung bei gesundheitlichen Problemen anderer Menschen (ebenfalls direkt an das jeweilige Organ gerichtet, allgemein an Körper und Seele bzw. an die innere Göttlichkeit)
 - bei Problemen der eigenen Seele (dann an sie gerichtet)
 - bei Problemen in der Beziehung zu anderen Menschen (dann an deren Seele gerichtet)
 - zur Lösung von Problemen oder Fragen des Lebens allgemein (dann an diese Frage gerichtet oder an das Universum allgemein)
- **Es tut mir leid. Ich übernehme die Verantwortung.**
 - **Ich bitte um Vergebung.**
 - **Ich liebe dich.**
 - **Danke.**

Man kann die „Vier Kostbaren Worte“ sprechen oder nur denken. Diese Worte/Sätze soll man so oft wiederholen, bis man spürt, dass sich etwas verändert, entweder jeden Satz mehrmals wiederholen oder alle vier Sätze hintereinander mehrmals wiederholen, mitunter mehrmals täglich und über eine längere Zeit. Manchmal geht es auch ganz schnell.

Die Fünf Gifte

Unsere fünf Organsysteme leiden besonders unter den „Fünf Giften“ (überliefert von dem „Guten Menschen Wang“ und dem „Guten Menschen Liu“, letzterer ist ein Schüler einer Schülerin des ersteren und lebt heute in Nordchina. Beide waren einfache Bauern.):

1. Übermaß an Sorgen, Nachdenklichkeit, an allem Zweifeln, Schuldzuweisungen an andere, sich über andere Menschen beschweren, sich beklagen usw. – verletzen Magen und Milz
2. Trauer, Depression, nachtragend sein, nicht verzeihen können, Eifersucht, Intoleranz – verletzen Lunge, Dickdarm, Haut
3. Angst, Panik, Perfektionismus, Ungeduld, Unzufriedenheit, Nörgelei – verletzen Nieren, Blase, Knochen, Zähne
4. offene oder unterdrückte Wut, Ärger, schimpfen auf andere – verletzen Leber und Galle (chin. Zeichen für Wut: Zeichen für „Sklave“ und „Herz“ – wütend sein heißt, sein eigenes Herz versklaven)
5. Angst, Panik, Hass und Rachsucht verletzen das Herz und den Dünndarm

Daraus ergibt sich, dass wir die Vier Kostbaren Worte zunächst für unseren eigenen Körper anwenden können. **Dabei ist es gleichgültig, ob wir selbst diese „giftigen“ Verhaltensweisen hatten oder ob wir sie von anderen Menschen erlitten haben.**

Haben auch Sie gute Erfahrungen gemacht? Lassen Sie es uns wissen und empfehlen Sie es weiter!