

# bewusster leben

NEU DENKEN UND HANDELN

Dossier:  
**Abenteuer  
Fasten**

**WENN ENGEL  
HELFEN**

Das Wunder  
der Vergebung

**SELBSTTEST**

Ist mein  
Stress noch  
gesund?

**ACHTUNG  
ENERGIEVAMPIRE!**

Wie Sie sich vor  
ihnen schützen

**Rituale  
für den  
Neuanfang**

In der Natur zur  
eigenen Kraft finden



Tara Stiles, die derzeit  
angesagteste Yoga-Lehrerin, zeigt:

# WIE YOGA HEILT

Einfache Übungen gegen häufig vorkommende Beschwerden



bewusster leben

WIE YOGA HEILT

# Das Wunder der Vergebung

Das hawaiianische Ritual Ho'oponopono zeigt, dass Vergebung der einzige Weg zur vollkommenen inneren Zufriedenheit ist und wie wir mit der Kraft und dem Wissen unseres Herzens den Weg zu einem erfüllten Leben finden.



**A**lles, was in unserem Leben geschieht, ist das Ergebnis unserer unbewussten Erinnerungen und Programmierungen. Und die hindern uns oft daran, unser Leben so zu gestalten, wie wir das gerne hätten. Mit Ho'oponopono (hawaiianisch: das Gleichgewicht der Kräfte wiederherstellen), einem traditionellen Vergebungsritual aus Hawaii, können wir uns schnell und wirkungsvoll von diesen belastenden Glaubenssätzen und negativen Mustern befreien.

Haben Sie sich schon einmal mit dem Gedanken befasst, dass Sie für alles und jeden in ihrem Leben die vollkommene Verantwortung tragen? Und können Sie sich vorstellen, dass genau diese Erkenntnis der erste Schritt zu einem wirklichen inneren Frieden darstellt? Ho'oponopono stützt sich genau auf diese Einsicht und wird von den alten Hawaiianern zur Schlichtung von Streitigkeiten und Lösung von Problemen seit Jahrhunderten angewandt. In den USA ist das Verfahren inzwischen sogar als Therapieform allgemein anerkannt. Doch was hat es damit auf sich?

## *In vier Schritten zu einem neuen Leben*

Stark vereinfacht ausgedrückt basiert Ho'oponopono auf vier Schritten, die die folgenden Kernsätze auf den Punkt bringen:

- 1. „Es tut mir leid, dass ich mir selbst Schmerzen und anderen Unrecht zugefügt habe.“**
- 2. „Ich entschuldige mich dafür, nicht früher erkannt zu haben, dass die Ergebnisse im meinem Leben von mir selbst kreiert sind.“**

**3. „Danke für alle Erfahrungen, die ich machen durfte und die zu meiner Entwicklung beitragen.“**

**4. „Ich liebe mich selbst, das Leben und die Menschen.“**

Christine und Robert Salopek, zwei mediale Geistheiler, haben sich jahrelang mit dieser Heilungsmethode beschäftigt und dabei eines Tages festgestellt, dass die ursprüngliche Abfassung der Methode mit den vorgenannten Kernsätzen für sie so nicht mehr stimmig war. Sie fanden mit der Zeit ihre ganz eigenen Formulierungen. Die Kernsätze ihres Power-Ho'oponoponos, die sie der energetischen Kraft von vier Erzengeln zuordnen, lauten nun:

**1. „Ich übernehme in Vollkommenheit die Verantwortung für ...“ (Erzengel Michael)**

**2. „Ich gehe in Frieden damit.“ (Erzengel Gabriel)**

**3. „Ich danke dir, euch, dem Leben ...“ (Erzengel Metatron)**

**4. „Ich sende Liebe. Dir, mir, in die Situationen, die zu heilen sind!“ (Erzengel Chamuel)**

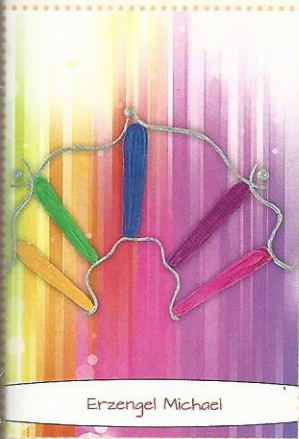
Ihrer Erfahrung nach führt der Weg über Jahrtausende alte Engelsymbole noch leichter zum Erlernen der inneren Sprache und zur persönlichen Offenbarung der kosmischen Ordnung. Und der Zugang zu diesem uneingeschränkten Wissen steht für jeden offen. So brachten Christine und Robert Salopek die alte Tradition des Ho'oponopono mit selbst formulierten, kraftvollen Vergebungssätzen und der gleichzeitigen Anwendung der Symbole in eine frische und der neuen Zeit angepasste Form – neu und doch im Einklang mit der ursprünglichen Praxis wie sie seit Hunderten von Jahren in den hawaiianischen Familien angewendet wird.

## Die innere Resonanz heilen

An einem Praxisbeispiel, in dem es um das Problem der Verlustangst geht, erklären Christine und Robert Salopek, wie man mit den Engelsymbolen des Power-Ho'oponopono arbeiten kann.

**Schritt 1:** Nimm das Symbol von Erzengel Michael in die Hand oder lege es dir aufs Herzchakra auf. Dann sprich laut, leise oder in Gedanken folgende Worte und versuche zu fühlen, was du sagst:

*„Ich übernehme in Vollkommenheit die Verantwortung für meine Verlustangst, ungeachtet von Raum und Zeit, wann auch immer sich diese Energien in mir manifestiert haben. Wie auch immer ich sie gelebt habe oder noch lebe, in aktiver oder in passiver Form.“*



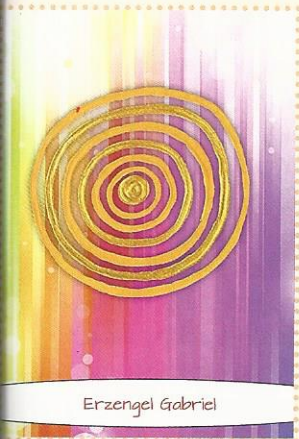
Erzengel Michael

Und jetzt bitte Erzengel Michael um Folgendes:

*„Erzengel Michael, berühre mit Deinem blauen Schwert alle Verbindungen, Verstrickungen und Situationen bis hin zu meinem Ursprung und löse, was gelöst werden darf und soll. Heile, was geheilt werden darf und soll. Trenne, was getrennt werden darf und soll.“*

**Schritt 2:** Nimm das Symbol von Erzengel Gabriel in die Hand oder lege es aufs Herzchakra und spreche Folgendes:

*„Ich gehe in FRIEDEN mit mir, mit der Situation und mit all den Gefühlen, die ich dazu in mir trage. In Frieden, sowohl im Innen als auch im Außen mit den Menschen, die mir meine Verlustangst aufzeigen oder spiegeln und bitte hierzu Erzengel Gabriel, mich in der Energie des Friedens zu unterstützen.“*



Erzengel Gabriel

Stell dir vor, wie sich die Kreise des Symbols von Erzengel Gabriel in dir von innen nach außen ausbreiten. Wie ein Stein, der seine Kreise zieht, wenn man ihn ins Wasser wirft. Stell dir vor, wie sich die Kreise des Friedens in dir immer mehr ausbreiten.

**Schritt 3:** Nimm das Symbol von Erzengel Metatron in die Hand oder lege es dir aufs Herzchakra und sprich:

*„Ich danke all den Menschen, Seelen und Energien, wo und wann auch immer sie in mein Leben getreten sind, die mir die Energie der Verlustangst aufgezeigt und/oder gespiegelt haben in aktiver oder passiver Form.“*

Wenn dir dazu bestimmte Menschen einfallen, benenne sie direkt und sende ihnen deinen Dank.

*„Ich danke dir, ..., dass Du mir diese Energie aufzeigst und dich für diese Erfahrung zur Verfügung gestellt hast.“*



Erzengel Metatron

Diese Menschen sind deine Lehrmeister, auch wenn es sich im ersten Moment und in den Erfahrungen, die entstanden sind, nicht immer gut angefühlt hat. Sende den Dank aus dem Herzen mit Unterstützung des Symbols von Metatron und empfang die Energie zur Intensivierung deiner Herzkraft.

**Schritt 4:** Nimm das Symbol von Erzengel Chamuel in die Hand oder lege es dir aufs Herzchakra auf und sprich:

*„Ich sende mit Hilfe von Erzengel Chamuel LIEBE, reine bedingungslose LIEBE an all diese Menschen, Seelen und an mich selbst. Ich liebe mich und ich liebe Euch.“*

Die bedingungslose Liebe wirkt heilend. Dabei kannst du dir vorstellen, wie sich das Symbol – das große A – über die Situation und die Gefühle, die dazu vorhanden sind, stellt und die Energie der Liebe fließt.

Zwei mögliche Abschlussätze:

*„Ich gehe mit mir, den Mitmenschen und den Situationen, so wie sie sind, in Frieden.“*

oder:

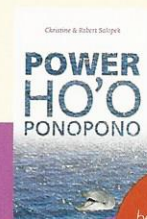
*„Danke – und so sei es!“*

### BUCHTIPP

Christine und Robert Salopek  
**Power Ho'oponopono**  
Lüchow Verlag, € 9,95



Erzengel Chamuel



Jetzt bequem bestellen unter:  
[www.bewusster-leben.de/shop](http://www.bewusster-leben.de/shop)

Auf die Stimme des Herzens hören...

# Christine & Robert Salopek



Bestseller-Autoren \* Heiler \* Medien \* Authentic Life Coaches®

Christine und Robert Salopek leiten europaweit Seminare in den Bereichen ganzheitliche Gesundheit und Bewusstseinsentwicklung. Durch ihre besonderen Fähigkeiten kamen und kommen auf ihren Veranstaltungen hunderte von Menschen wieder in Berührung mit ihrer ureigenen Herzkraft und ihrem Potential an Gaben.

Eine Besonderheit des energetischen Wirkens sind Fernenergieübertragungen im Rahmen des Programmes „Wenn Engel fliegen...“. Nicht selten dürfen dabei physische oder psychische Beschwerden gelindert werden oder verschwinden sogar ganz.

Kommende Veranstaltungen:

**24. März – 13. April 2014**

## 21 TAGE FÜR DIE FRAU „AWAKE“

Erwache, heile und fühle Deine wundervolle Weiblichkeit  
Fernenergieübertragung mit Live-TV-Schaltungen

**28. April – 02. Mai 2014**

## HEIL- UND ZELLERNEUERUNGSWOCHE

Love your body  
Fernenergieübertragung

**28. Mai – 01. Juni 2014**

## DAYS OF LOVE 2014

Möchtest Du Entspannung, Inspiration, neue Impulse, Gemeinschaftlichkeit, Glück, Genuss, Hochgefühle, Spaß und Freude erleben? Dann komm zu den DAYS OF LOVE 2014 – 5 Tage mit 23 Referenten kostenfrei und nur auf Spende!

**Special:** ++ Die DAYS OF LOVE schicken eine Familie in Not in den Urlaub ++  
**mit freundlicher Unterstützung** vom Hotel & Spa Larimar\*\*\*\*S in Stegersbach  
[www.larimarhotel.at](http://www.larimarhotel.at)

Infos und Anmeldung für alle Veranstaltungen unter 0821-24 65 38 38  
oder auf [www.christine-salopek.de](http://www.christine-salopek.de).  
Schau vorbei – wir freuen uns auf Dich!

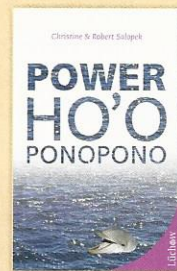
„Mein tiefer herzlicher Dank gilt dir, liebe Christine, für dein Wirken, deine Kraft und deine klaren Worte! Danke auch an Robert für dein Tun!“ Birgit

„Ich bin Christine und ihrem Mann Robert, der neben ihr steht wie ein Fels, von Herzen dankbar!“ Petra



\*\*\* SUPERIOR  
**LARIMAR**  
HOTEL-THERME-SPA  
STEGERSBACH

CR  
christine & robert  
salopek



Lüchow Verlag € 9,95  
ISBN 978-3-89901-808-0

spiritsolution