



Heile dich selbst und heile die Welt

gedrucktes
Buch plus

CD

Ho'oponopono

Der hawaiianische Weg, um einfach und effektiv
innere und äußere Konflikte zu lösen

Ulrich Emil Duprée



Impressum

Heile dich selbst und heile die Welt

5. Auflage im Zenit und Nadir Verlag, 2013

© Ulrich Emil Duprée, Brücken 2010

<http://www.z-n-v.de>

ISBN der 5. Auflage: 978-3-941467-04-0, ISBN der 1. bis 4. Auflage: 978-3-941467-20-0

ISBN des E-Books: 978-3-941467-42-2

Gestaltung und Satz: Ulrich Duprée

Alle Rechte vorbehalten. Zur Genehmigung des Abdrucks, auch in Auszügen
und für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an: E-Mail: info@ulrichdupree.de

Rechte für die Bilder bei den jeweiligen Fotografen bei Shutterstock.com

(2008 unter Nr. 90304024, 55213501, 2421120, 280246, 11678782,

16360165, 13216204, 14566765, 2637092)

Sie unterstützen ein Schulprojekt in Indien

Danke, dass Sie dieses Buch gekauft haben. Ein Teil der Einnahmen durch den Verkauf dieses Buches gehen an ein Schulprojekt in Indien. Wir unterstützen damit die Ausbildung von mehreren Kindern aus wirklich armen Familien in Indien. Dort in der Schule bekommen die Kinder auch zu essen und Kleidung.

Eigenverantwortung für Ihr persönliches Wohlergehen

Die in diesem Buch gegebenen Informationen dienen der Konfliktlösung und der persönlichen Charakterschulung. Sollten Sie an einer körperlichen oder psychischen Krankheit leiden, bitten wir Sie, diese Informationen in Verbindung mit kompetenter ärztlicher oder heilpraktischer Hilfe zu nutzen. Bitte übernehmen Sie immer Eigenverantwortung für Ihr persönliches Wohlergehen und Ihr Handeln. Für die Art der Nutzung der beschriebenen Übungen und Hinweise können weder der Verlag noch der Autor Verantwortung übernehmen.

Heile dich selbst und heile die Welt

Ho'oponopono

**Der hawaiianische Weg,
um persönliche, zwischenmenschliche und
vielleicht sogar globale Probleme und Konflikte
schnell und effektiv zu lösen**

Ulrich Emil Duprée

Widmung

Gewidmet meinen Leserinnen und Lesern,
Gott, meinen Lehrern und meinen Eltern
Für Lena und Rishi

In Demut verneige ich mich vor Mutter Erde, dem hawaiianischen Volk,
all meinen spirituellen Lehrerinnen und Lehrern und bitte um Ihre Segnungen.

Für diese Auflage danke ich besonders Victoria Shook und Dr. Manfred Mohr, die mich mit Ho'oponopono in Kontakt brachten, Andrea Bruchacova, die mich lehrte, dass das höchste Gut Gesundheit ist, Dr. Diethard Stelzl, der mich Huna lehrte, Haleaka Iolani Pule, die mich lehrte, dass es bei Ho'oponopono um das Heilen von Beziehungen geht, Swami Sacinandana, der mich lehrte Geschichten zu erzählen, Mona Heinken für die Korrektur und all unseren Seminarteilnehmern.

Inhaltsverzeichnis

Was ist Ho'oponopono?	8
Historisches	12
Worauf gründet Ho'oponopono?	15
Das Haus, in dem wir leben	23
Mitgefühl und Verstehen	26
Ho'oponopono-Vorgehensweise – eine Übersicht	34
Ho'oponopono und das Resonanzprinzip (Kuolo)	38
Ein Ho'oponopono-Kreis	44
Werte und Tugenden	51
Ho'oponopono praktisch	61
Ho'oponopono alleine	68
Ho'oponopono in einer Gruppe	70
Wenn es keine Lösung gibt	75
Kleine Wunder aus der Praxis	79
Spirituelle Lösungen für materielle Probleme	96
Gewaltverbrechen und andere furchtbare Dinge	121
Beten oder handeln?	137
Selbstrespekt	143
Der Moment der Kraft ist jetzt (Manawa)	150
Anhang	152
Gebet aus dem Hawaiianischen	152
So machen Sie den nächsten Schritt	154
Worterklärungen	156
Ihre Bonus-CD	157



Prolog

*Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich verstanden,
dass ich immer und bei jeder Gelegenheit
zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin
und dass alles, was geschieht, richtig ist –
von da an konnte ich ruhig sein.
Heute weiß ich, das nennt man Vertrauen.*

*Von Charlie Chaplin (1889–1977)
an seinem 70. Geburtstag am 16. April 1959*





Vorwort

Ich hatte in meinem Leben das große Glück weisen Menschen, christlichen Mystikern, buddhistischen Mönchen, großen Yogis und Asketen zu begegnen. Zwei Lehren durfte ich intensiv kennenlernen: die christliche, als Hintergrund meiner Familiengeschichte und die vedische Philosophie, die den meisten als Hinduismus bekannt ist. Beide wirken äußerlich sehr verschieden und doch sind sie nur Kleider, ja Bühnenbilder und Erscheinungen der einen Wahrheit, die sich zu allen Zeiten und in allen Kulturen offenbart.

In Ho'oponopono habe ich einen weiteren Schlüssel gefunden, dieser Wahrheit näher zu kommen. Die Ureinwohner Hawaiis nennen sie Ke Akua oi'a'io – die Urquelle, wie sie ist, die Absolute Wahrheit. Nun, diese Stelle des Vorworts scheint mir gerade geeignet zu sein, all jenen meinen tiefen Respekt zu erweisen, die den Weg der Wahrheitssuche auch gehen oder schon gegangen sind und dabei für die nachfolgenden Pilger verschiedene Schlüssel am Wegesrand liegen ließen. Danke!

Ich möchte Sie nun an diesem Schatz teilhaben lassen und wünsche Ihnen viel Erfolg in der praktischen Umsetzung dieser wundervollen Methode zu Glück und innerem Frieden. Mögen Sie aus den folgenden Seiten für sich und für die Welt, in der Sie leben, einen unendlich großen Nutzen ziehen. Herzlich willkommen in einer Welt voller Wunder.





Was ist Ho'oponopono?

- Das Heilen von Beziehungen und
- das Reinigen des Herzens.

Ho'oponopono ist eine einfache und elegante Methode, die eigenen, persönlichen Probleme und die Konflikte innerhalb einer Gruppe, Partnerschaft oder allgemein in jeder Beziehung zu lösen. Die amerikanische Ärztin Dr. Haertig († 1972) sprach bereits 1970 in dem Buch Nana I ke Kumu von der wohl wirkungsvollsten Konfliktlösungsmethode, die je in einer Kultur erfunden wurde. Sicher ist, dass es ein machtvoller Weg zu innerem und äußerem Frieden ist.

Ho'oponopono kommt aus Hawaii und ist traditionell eine Familienkonferenz – ein klar strukturiertes System, um die Harmonie innerhalb einer Familie oder Sippe wiederherzustellen. Dieses Konflikt-Lösungskonzept drückt den Wunsch aus, mit sich selbst, den Vorfahren, den Menschen allgemein, mit der Natur und mit dem Ursprung allen Seins in Harmonie zu leben. Mit dieser Technik treten Sie und Ihre Familie, Freunde und Bekannte, Ihre Mitarbeiter und Ihr Umfeld wieder ins innere Gleichgewicht, von der Trennung in die Einheit, in die Mitte und somit in die Heilung. Doch halt – Ho'oponopono ist keine Methode, um Krankheiten zu heilen, sondern zielt darauf ab, wieder heil im Sinne von vollständig zu werden. Das, was bisher abgelehnt und ausgeklammert wurde, wird gewürdigt und wieder aufgenommen. Wie Sie feststellen werden,





ist es eine Möglichkeit sich zu reinigen und die Heilung Ihres Herzens, Ihrer Beziehungen, Ihres Unternehmens oder Ihrer Finanzen folgt dann aus der Integrität, der Harmonie, der Vollkommenheit, der Gemeinschaft, der Verbundenheit, der Erkenntnis, dem Frieden und der Klarheit.

In Harmonie mit

- sich selbst
- den Menschen
- der Natur und
- den Vorfahren bis zum Ursprung

Was bedeutet dieses Wort?

Ho'ó heißt machen, verursachen, auf den Weg bringen und sich kümmern. Pono bedeutet richtig, in Ordnung, harmonisch, in der Waage, gerade und auch flexibel. Das Leben selbst ist flexibel und anpassungsfähig und wir erstarren im Tode, wie Blätter, die vom Baum fallen und vertrocknen. Will man Konflikte mit Liebe statt Gewalt lösen, muss man flexibel sein und nachgeben können. Pono pono ist eine Verstärkung und man meint damit, die Dinge wieder richtig zu stellen, alles wieder ins Lot zu bringen und zur Harmonie führen zu wollen. Es ist auch ein geistig-spiritueller Prozess, der sich als Weg zur Vollkommenheit übersetzen lässt.





Aktiv am Gesundheitsprozess der Welt mitwirken

Viele Variationen sind möglich und die Gelegenheiten zu einem Ho'oponopono, scheinen unbegrenzt zu sein. Probleme in der Partnerschaft, mit den Eltern, Kindern, am Arbeitsplatz, Geldsorgen, wiederkehrende Muster, Arbeitssuche, Konflikte mit Kunden oder Mitarbeitern und die persönliche Zielfindung sind nur ein kleiner Ausschnitt. Auf Hawaii¹ und in den USA nutzen es Therapeuten und Berater erfolgreich in der Sozialarbeit, der Eheberatung und in der Jugendbetreuung². Die Arbeit mit Ho'oponopono hat gezeigt, dass es sich hervorragend eignet, die persönliche und berufliche Entwicklung zu beschleunigen. Vielleicht ist es so etwas wie therapeutische Siebenmeilenstiefel und manche nennen es auch einen Turbo, um beim Universum zu bestellen.³ Man kann es allein oder

1 Der Beiname Hawai'i lautet Aloha-Staat, Land der Liebe. Die Hauptstadt ist Honolulu. Hawai'i liegt circa 4.000 km vom Festland entfernt im Nord-Pazifik. Zur Inselgruppe gehören 137 Inseln. Die wichtigsten Inseln heißen: Hawai'i, Maui, Oahu, Moloka'i, Kaua'i und Ni'ihau.

Die Landfläche beträgt ca. 16.634 km² (das ist etwas größer als Schleswig-Holstein) und die Einwohnerzahl beträgt etwa 1.285.500. Hawai'i ist seit dem 21. August 1959 der 50. Bundesstaat der USA.

Die Inseln sind primär vulkanischen Ursprungs und die Vulkane der Hawai'i-Inseln gelten als die größten Vulkane der Erde. Der Mauna Kea ragt z. B. 4.205 Meter aus dem Meer und an seiner Basis beträgt die Wassertiefe 5.400 Meter. Hawai'i liegt in den äußeren Tropen. Das Klima ist durch den vorherrschenden NO-Passat mild und ausgeglichen.

Die hawaiische Sprache (Ōlelo Hawai'i) wird heute nur noch von etwa 1000 Muttersprachlern gesprochen. Sie ist die Sprache der polynesischen Ureinwohner und besteht aus 12 Buchstaben und 13 Phonemen.

2 Victoria Shook: Contemporary Uses of a Hawaiian Problem-Solving Process

3 Cosmic Ordering: Die neue Dimension der Realitätsgestaltung aus dem alten hawaiianischen Ho'oponopono von Bärbel und Dr. Manfred Mohr





in einer Gruppe zur Konfliktlösung anwenden, um den Teamgeist zu stärken, Ziele und Beweggründe zu definieren, und es hilft, um ein Geschäft oder ein Unternehmen wieder auf gesunde Beine zu stellen. Man kann es zu Rate ziehen, um die seelischen Ursachen von Krankheiten zu finden und es gibt in der schamanistischen Tradition zahlreiche Berichte von Menschen, die körperlich und seelisch gesund wurden, nachdem sie ein Selbst-Vergebungsritual machten.

Das Besondere an Ho'oponopono ist, dass auch die persönliche Umgebung, die Familie oder das Arbeitsumfeld eine positive Veränderung erfährt, sobald man sich selber heilt, das heißt von der Trennung in die Einheit tritt. Wir sind Teile dieser Welt und beeinflussen einander. Wenn wir leiden, vergrößern wir das Leid in der Welt und wenn wir zu innerem Frieden gelangen, vergrößern wir den Frieden in der Welt – ganz einfach.





Historisches

Das schamanistische Ho'oponopono

Die Anfänge von Ho'oponopono reichen weit in die Vergangenheit zurück und Vergebungsrituale galten in der alten Zeit immer als wichtige Vorbereitung zur Heilung körperlicher Krankheiten. In der Tradition des Ho'oponopono sind Krankheiten (und jedes andere Problem auch) Symptome innerer Konflikte. Ein Unrecht war geschehen und das führte zu einer energetischen Verspannung. Etwas ist aus der Harmonie oder seiner Mitte geraten und in einer Ho'oponopono-Zeremonie sollen die energetischen Blockaden gelöst werden. Gerade heute wird dieses Thema immer tiefer erforscht und Vergebung, Meditation und sich zu entspannen lernen sind wichtige Faktoren auf dem Weg zur Genesung. Jahrtausende lang rief man den Kahuna Ho'oponopono und er (oder sie) untersuchte, was auf geistiger Ebene zum Problem geführt hatte. Indem man das Seelische reinigte, heilte der Körper häufig wie von selbst.

Das traditionelle Ho'oponopono

Seit den Veröffentlichungen durch die Älteste Mary Kawena Pukui (1895-1986) in den 1950ern kennen wir Ho'oponopono im Westen als Familienkonferenz bzw. als Familientherapie⁴. Das ist die traditionelle Methode, die manchmal in drei, vier oder zwölf Schritten

4 Nana I Ke Kumu, Volume I (Schau auf die Quelle Band I)





beschrieben wird. Es ist das Lösen und Klären von Konflikten innerhalb einer Familie, der Ohana. Missverständnisse und Fehlverhalten werden im Beisein eines Vermittlers (haku, tutu) besprochen, diskutiert und schließlich blicken alle Beteiligten vor Gott und den Anwesenden in ihre Herzen. Dort im Herzen werden dann alle Aspekte von Groll, Enttäuschung, Widerstand und Misstrauen, die einem konstruktiven Miteinander entgegenstehen, durch bedingungsloses Vergeben gelöscht.

Das moderne Ho'oponopono

In den 1970ern stellte die als lebendiger Schatz Hawaiis geehrte Mornnah Nalamaku Simeona (1913-1992) der Öffentlichkeit eine modernisierte Methode in zwölf Schritten vor. Sie integrierte christliche und indische Elemente sowie das System der drei Selbste und präsentierte Ho'oponopono als Hilfe-zur-Selbsthilfe-Methode. Die drei Selbste sind ein Modell unserer inneren Familie. Genauso wie ein Mensch glücklich sein kann, wenn die Beziehung zu seinen Eltern stimmig ist, so erfährt ein Mensch Glück, Zufriedenheit und Gesundheit, wenn auch seine Innere Familie in Einklang ist. Die Mitglieder der Inneren Familie heißen Aumakua – das Höhere Selbst, Uhane – das Mittlere Selbst und Unihipili – das Untere Selbst bzw. das Innere Kind. Nun war es möglich, dass man diese Technik zur mentalen und seelischen Reinigung nur für sich selbst, auch ohne einen Vermittler anwenden konnte. Im Zentrum dieser Methode steht das Gebet (siehe Anhang).





Weiterentwicklungen

Nach ihrem Tode 1996 übernahm einer ihrer zahlreichen Schüler, Dr. Ihaleakala Hew Len die Leitung ihrer Stiftung „Foundation of I“. Durch ihn und seine Geschichte, die man vielfach im Internet findet, wurde Ho‘oponopono weiter bekannt. Er lehrt Ho‘oponopono unter anderem als Reinigung von Erinnerungen (Daten), die der Harmonie entgegenstehen.

Welches Ho‘oponopono ist das richtige?

Eine Kahuna Ho‘oponopono erzählte mir dazu folgendes: „In Ho‘oponopono gibt es viele Blätter – wie die Blätter an einem Baum. Doch die Blätter sind nicht der Baum.“

In diesem Buch möchte ich Ihnen etwas über diesen Baum und das traditionelle Ho‘oponopono berichten. Die Blätter sind die Möglichkeiten, Ho‘oponopono für sich zu entdecken und je nach Aufgabe etwas zu variieren ohne zu verfälschen. In der Paarberatung sieht ein Ho‘oponopono eben etwas anders aus als in einem Unternehmen, wenn es vielleicht darum geht ein Mobbing zu beenden. Manchmal wird die eine oder andere Variante als die einzige oder wahre Methode bezeichnet. Wir kennen solche Aussagen in Bezug auf wahre Religionen, wahren Glauben, einzigen Weg usw., doch Ho‘oponopono hat nichts mit Religion zu tun. Es ist eine Jahrtausende alte Methode, um Beziehungen zu heilen und um uns Menschen wieder an unsere Identität als liebevolle Gärtner auf unserem Mutterplaneten zu erinnern.





*Mai nana 'ino 'ino na hewa o kanaka
aka e huikala a ma 'ema 'e no.*

*Betrachte nicht mit Missgunst die Sünden eines Menschen,
sondern vergib und reinige.*

Königin Lili'uokalani (1838–1917)

Worauf gründet Ho'oponopono?

- Alles ist miteinander verbunden.
- Es gibt eine göttliche Urquelle, die alles durchdringt und allgegenwärtig ist.
- Man übernimmt 100 % Verantwortung für sich, die eigene Wahrnehmung und Handeln.
- Der Frieden beginnt in mir.
- Harmonie führt zu Heilung, Frieden und Glück.

Ho'oponopono basiert unter anderem auf dem Verständnis, dass wir, alle Menschen, alle Lebewesen, die Natur und Alles-was-ist miteinander verbunden sind. Erlebt jemand einen inneren oder äußeren Konflikt, so wirkt sich dies auf alle anderen Elemente des Systems, zum Beispiel auf Familienmitglieder, das Arbeitsumfeld, die Natur, ja sogar auf den ganzen Planeten aus. Das Ziel sind gute Beziehungen und ein Makua kanaka zu werden – eine reife Persönlichkeit, die ehrlich und hilfsbereit ist. Solch ein Mensch sieht sich nicht als Opfer, sondern ist immer bereit, Verantwortung für die eigenen Lebensumstände zu übernehmen und die Aufmerksamkeit auf die Lösung eines Konflikts zu lenken.





Eine Energie, Geist und Materie, Vater und Mutter

Schauen wir auf die unterschiedlichen Ausdrucksformen und Wechselwirkungen materieller Energien, die Welt im Allgemeinen, so erkennen wir leicht, dass alles eins ist und auch gleichzeitig alles voneinander verschieden ist: Einheit und Individualität existieren parallel. Vergleicht man den eigenen Körper mit anderen Lebewesen, so erkennt man, dass wir alle aus den gleichen Substanzen bestehen. Die Atome und Moleküle Ihres Körpers gehören zur Materie dieses Planeten. Wir sind keine von der Erde getrennte und voneinander isolierte Wesen. Wir atmen alle dieselbe Luft. Das verbindet uns zum Beispiel mit den Bäumen. Ich lebte in einer Stadt, in der statistisch jeder einzelne Liter Wasser, den man trank bereits zweiundvierzig mal durch einen anderen Körper gelaufen war. Ein unappetitlicher Gedanke, doch ein Meisterwerk der Kläranlageningenieure. Wahrlich, das ist Verbundenheit und vor allem, wenn man weiß, dass Wasser ein sensibler Informationsträger ist.

Wir nehmen Elemente als Bausteine der Nahrung auf, integrieren sie in unsere Zellstruktur und scheiden andere Substanzen wieder aus. Wie ich hörte, habe man alle sieben Jahre einen völlig neuen Körper. Die ganze Welt befindet sich in einem ständigen Fluss des Entstehens, eines Momentes der Manifestation und des Vergehens. Auf- und Abbauprozesse bestimmen das Leben. Alles schwingt, vibriert, ist in Bewegung und im Wandel. Das, was wir als Das-was-ist bezeichnen, der berühmte Status quo, ist nur eine Momentaufnahme endlos winziger Prozesse der Umwandlung.





Unsere individuellen Körper sind unterschiedliche Ausdrucksformen der einen großen materiellen Energie. Wir sprechen von Mutter-Natur (die große Mutter, z. B. Gaia, Uma oder Durga) und wir sprechen von Mutter-Erde (z. B. Pachamama, Bhumi; haw. Papa). Das Wort Materie leitet sich vom lateinischen Mater ab und die Mutter wird vom Geist, der spirituellen Energie, beseelt. Wir alle haben zwar individuelle Gedanken und Empfindungen, doch all unsere Gedanken sind gleichzeitig auch der Ausdruck des einen universellen Geistes. Dieser eine, alldurchdringende Geist ist Ursache und nimmt im Universum Form und Gestalt an⁵. Das Feinstoffliche verdichtet sich zum Grobstofflichen und bevor ein Mensch etwas kreiert, hat er immer ein Bild und eine Idee davon.

Alles ist Energie und auch die Materie ist letztlich nur geronnene Energie ($E=mc^2$). Um Energie in Materie zu verwandeln, bedarf es einer Art Klebstoff, der der Beschleunigung (Lichtgeschwindigkeit im Quadrat) entgegenwirkt, und dieser sitzt punktförmig an den Elementarteilchen, den sogenannten Quarks. In der Metaphysik, sagen wir, ist alles Schwingung. Schwingung ist Klang – ja das ganze Universum ist eine große Symphonie, entstanden aus dem Urton AUM bzw. OM. Da alles energetisch miteinander verbunden ist, beeinflusst sich auch alles wechselseitig. Die Elemente im Kosmos befinden sich miteinander in Resonanz – in Einklang oder Missklang. Harmonie führt zu Frieden und Glück. Disharmonie führt zu Stress (die Alarmglocken läuten) und wenn Stress eine Dauerbe-

⁵ Max Plank, deutscher Physiker und Nobelpreisträger, schlussfolgerte, dass hinter der kosmischen Gesamtenergie ein Geist stehen müsse, welchen er Gott zuordnete.





lastung wird, führt das zu Krankheit. Das Symptom ist ein Warnsignal, und um uns sozusagen wieder auf den rechten Weg zu bringen, springt im Körper eine Art Sicherung heraus. Die Information, dass eine Zelle krank ist, wird an alle anderen Zellen weitergegeben. Ist ein Körperteil schwach, beeinflusst das den gesamten Organismus – den Körper und den Geist (die Gefühle und das Denken). Wenn Ihr Fuß oder ein Knie schmerzt, verschiebt sich möglicherweise Ihr gesamter Bewegungsapparat und Patienten nehmen gewöhnlich eine Schonhaltung ein, um das zu kompensieren. Bei Ohren- oder Zahnschmerzen wird es noch schwieriger ausgeglichen zu bleiben und der Lateiner pflegte zu sagen: „Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper.“ Körper und Geist sind verschieden und doch sind sie untrennbar miteinander verbunden, denn der Geist zeigt seinen Ausdruck in der Materie.

Alles ist miteinander verbunden und steht zueinander in einer Beziehung, einem Verhältnis und in Resonanz. Deshalb ist jedes Problem und jeder Konflikt in dieser Welt ein Beziehungsproblem.

Ho‘oponopono ist das Heilen unserer ganz persönlichen Beziehungen

- zu unserem eigenen Körper
- zu unserer Familiengeschichte und unseren Vorfahren
- zu anderen Menschen
- zu den Tieren und Pflanzen
- zur Natur, z. B. zum Wasser, zu den Flüssen und zum Meer
- zum Kosmos, z. B. den Planeten
- zur Urquelle allen Seins





Wir sitzen alle in einem Boot

Alle Zellen Ihres Körpers, sowie der gesamte Makro- Meso- und Mikrokosmos stehen auf subatomarer, fein- und grobstofflicher Ebene miteinander in Verbindung. Alle Zellen Ihres Körpers kommunizieren miteinander⁶. Gute Gedanken führen zu guten Ergebnissen und tragen zur allgemeinen Harmonie bei. Negatives, der Entwicklung entgegengesetztes (dysfunktionales) und Ego-zentriertes Denken führt zu Disharmonie. Ethisches Handeln des Einzelnen trägt zum Frieden und Wohlergehen der Gruppe, der Familie und der Welt bei, während das Verletzen der universellen Gesetze des Lebens, negatives Denken und Handeln (Groll, Hass, Gier, Zorn, Rache, Neid, Egoismus, Ausbeutung etc.) zuerst zu einer Störung und dann zu Zerstörung führen. Geben und Nehmen müssen im Gleichgewicht sein – wenn nicht, ist das ein Unrecht und führt im physischen Körper oder in einer Beziehung zu Spannungen. Wenn ich meinem Körper nicht genug Bewegung gebe, dann hat das eben Konsequenzen und wenn man seinen Mitarbeitern den Lohn bei gleicher Leistung kürzt, dann macht man sich sicher nicht beliebt. Immer ist es ein Beziehungsproblem und seine Symptome sind Spannungen und energetische Blockaden.

Hat jemand in der Familie, in der Gruppe oder am Arbeitsplatz ein Problem, so beeinflusst das die Gemeinschaft. Man braucht keine feinen Antennen, um eine schlechte Stimmung der Unzufriedenheit zu spüren. Urteilen, Schuldzuweisung und Beurteilen trennen

6 Z. B. durch Neuropeptide, Hormone oder elektrische Impulse.





und führen zu Disharmonie. Gerät der physische Leib aus seinem natürlichen Gleichgewicht, führt das möglicherweise zu psychischen Problemen und zu Krankheiten. Körper und Geist beeinflussen sich wechselseitig. Der gesunde Körper beeinflusst das Denken positiv, während ein kranker Körper das Denken hemmt. Leicht im Immunsystem messbar schwächt ein unzufriedener und schuldbe-ladener Geist den ganzen Organismus und folglich bemüht sich jeder erfolgreiche Sportler um mentale Spitzenleistungen. Auf der anderen Seite erlebte ich 2003 wie ein einzelner nörgelnder Mitar-beiter eine ganze Firma in den Ruin treiben konnte.

Jede Zelle, jeder Teil eines Ganzen und jedes Lebewesen ist wichtig. Gibt es in einer Schweizer Uhr ein unnötiges Zahnrad? Sicher nicht, und auch in Gottes Schöpfung gibt es nichts Unwichtiges. Die reine Existenz von etwas schließt Liebe, Anerkennung und Wertschät-zung mit ein. Jeder hat das Geburtsrecht anerkannt und respek-tiert zu werden. Alles und jeder, selbst eine Teppichmilbe, hat seine Aufgabe in dieser Welt. Mitgefühl, Verstehen, Anteilnahme und Hilfe führen entsprechend zu Einheit und Harmonie. Ein Körper (genauso wie eine landwirtschaftliche Nutzfläche) in Harmonie ist sicherlich gesund und eine Beziehung, in der Geben und Nehmen in Balance sind, können wir mit großer Sicherheit als glücklich be-zeichnen. Geraten Sie aus Ihrer Mitte, indem Sie sich zu sehr unter Druck setzen (lassen), können Sie krank werden. Eine psychische Anspannung führt zu körperlicher Anspannung⁷, denn das Fein-stoffliche ist Ursache und das Grobstoffliche ist Wirkung. Deshalb

7 Vielleicht Rücken-, Schulter- und Nackenschmerzen und ebenso Kieferprobleme.





ist es in unserem eigenen Interesse und von größter Bedeutung nur wohlwollend zu denken, zu sprechen und zu handeln, sowie sich selbst und Gottes Schöpfung zu lieben und zu achten.

Heile dich selbst und heile die Welt

Da alles miteinander verbunden ist, kann jedes Problem und jeder Konflikt geheilt werden, indem wir unseren Anteil daran (die Resonanz in uns) erkennen und selbst in die Heilung treten. Wir fragen zum Beispiel: „Was kann ich tun, dass sich unsere Beziehung verbessert?“ Das bedeutet nicht, dass Sie direkt oder indirekt die Ursache des Problems sind. Den eigenen Anteil zu finden heißt, im Herzen nach der Vibration (Schwingung oder Stimmung) zu suchen, die mit dem Problem in Resonanz (in Einklang) steht. Wenn ich also jenen Teil in mir finde, der mit der Disharmonie mitschwingt und diesen Missklang in mir in Harmonie verwandle, bin ich aktiv am Gesundungsprozess beteiligt. Ich heile mich und wirke heilsam auf meine Umgebung.

*„Wenn jemand ein Problem erkannt hat
und nichts zur Lösung beiträgt,
ist er selbst ein Teil des Problems.“*

Indianisches Sprichwort

Bitte stellen Sie sich kurz das Universum als ein gigantisches Netz vor. Über Gravitationswellen und andere Energien, starke und schwache Kräfte sind alle Planeten miteinander verbunden. Sobald





Sie an einer Masche dieses Netzes aus Murmeln und der All-Verbundenheit ziehen, wird die Kraft über alle Fäden auf die anderen Knoten übertragen. An den Knotenpunkten laufen die Kräfte zusammen. Haben Sie ein Problem, indem Sie als Faden oder Knoten reißen, so verliert das gesamte Netz an Kraft, an Wirkung und an Funktion. Die Energie fließt bei Ihnen ab und alle anderen Knoten bekommen das zu spüren. Bekommt ein Fußballspieler zum Beispiel die rote Karte, haben die restlichen Zehn ein echtes Problem. Meistens heißt es dann „mauern!“, mehr Aufmerksamkeit auf die Verteidigung setzen und im Leben ist es nicht anders. Mit anderen Worten: sobald es ein Problem (eine Aufgabe als Möglichkeit zu wachsen) gibt, leisten wir gerne erst einmal Widerstand.

Eine Familienkonferenz in gemeinsamen Schritten

Das klassische Ho'oponopono ist eine Familienkonferenz. Ganz einfach, klar und handfest in mehreren Schritten. Die Mitglieder der Familie leben zusammen und sind über die Familientradition, die Erziehung, durch Aufgaben und Erlebnisse miteinander verbunden. Deshalb heißt die hawaiianische Familie Ohana – mehrere Pflanzen, die einer gemeinsamen Wurzel entspringen. Wir haben unsere Wurzeln in gemeinsamen Ahnen (Aumakua). Eine Familie, eine Firma oder ein Staatenbund wird von der Stärke aller Mitglieder mitbestimmt. Steckt ein Mitglied in einer Krise, so wirkt das auf alle anderen Verwandten. Die inneren Probleme eines einzelnen europäischen Landes beeinflussen die europäische Gemeinschaft, ebenso wie das Handeln international agierender Konzerne





Folgen für einen einzelnen Bauern haben kann.

Wir leben alle in einer kleineren oder größeren Familie zusammen. In der eigenen, in der Familie am Arbeitsplatz (viele Menschen verbringen dort mehr Zeit und teilen dort mehr Gefühle als zuhause), in der Gemeinde und in der Stadt. Das Land und die Menschen sind eine große Ohana und alle Lebewesen zusammen sind ebenfalls eine Familie. Die Familie aller Lebewesen und der Natur nennen wir Ökosystem und die Störungen dieses Ökosystems, wie die Vernichtung unserer Brüder und Schwestern in Tier- und Pflanzenkörpern, haben Auswirkungen, die wir Menschen direkt und indirekt spüren. Je mehr der Mensch diese Welt zerstört umso stärker leidet er, sowohl als Kollektiv als auch als Individuum.

Das Haus, in dem wir leben

Alle Lebewesen auf der Erde sind miteinander verbunden, denn wir leben in einem großen Ökosystem. Das Wort Ökosystem stammt aus dem Griechischen. Oikos heißt Haus und der Begriff System weist darauf hin, dass man zusammen (sys) handelt und ein gemeinsames Thema hat. Wir bewohnen alle dasselbe Haus. Wenn nun ein paar Mieter im Keller Feuer legen („Oh, ein kleiner Atomunfall. Na ja, die Rechnung leiten wir mal an alle Mieter um.“), oder wenn eine Firma im ersten Stock die Trinkwasserversorgung schließt („Wir sagen, dass sei ab jetzt unser Wasser und warten ab, ob sich jemand beschwert.“) sind alle Mieter betroffen – alle, denn es gibt kein Lebewesen, keinen Menschen, der außerhalb wohnt. Nein, es gibt kein zweites Haus, in das man umsiedeln könnte oder





wie die Cree-Indianer es formulierten: „Erst wenn der letzte Baum gefällt und der letzte Fisch gefangen ist, wird der weiße Mann erkennen, dass man Geld nicht essen kann.“

Der Mensch ist Mieter im großen Haus seiner großen Mutter. In alten hawaiianischen Gesängen wird erzählt, wie die Menschen in den Anfängen mit der Erde einen Vertrag schlossen. Um auf der Erde leben zu dürfen, vereinbarte man, sich um die Erde zu kümmern, sie zu pflegen und für die Lebewesen, die Brüder und Schwestern zu sorgen. Als Gegenleistung erhielten die Menschen alles, was sie zum Leben benötigten. So lebten die Hawaiianer viele tausend Jahre in Harmonie, im Einklang von Geben und Nehmen.

Verantwortung ist eine Antwort

Miteinander führt zu Glück, Freude, Wohlstand und Frieden. Gegeneinander, Wettbewerb und Mangeldenken führt zu Streit, zu Angst und zu Krankheit. Im Gegensatz zum Denken „Damit habe ich nichts zu tun!“ leiten Ho’oponopono und das Gesetz von Ursache und Wirkung den Menschen zu verantwortungsvollem Handeln an. Alles, was ich tue, hat einen Effekt. Alles, was ich tue, sowie alles, was ich nicht tue, wirkt direkt und indirekt auf alles und vor allem auch auf mich.

Wir leben in einem Universum von Ursache und Wirkung. Dieses Gesetz der Kausalität (ka ua mea) ist das grundlegende Naturgesetz und es wirkt sowohl sichtbar wie unsichtbar. Nichts geschieht durch Zufall – also einfach nur so. Alles, was existiert gründet auf





einer Ursache. Alles, was wir denken und tun, hat eine Wirkung; es hat einen Effekt. Diese Wirkung wird selbst wieder zu einer Ursache und so entsteht eine endlose Reihe, ein gigantisches Netz aus miteinander verknüpften Ursachen und Wirkungen, die alle selbst wieder zu Ursachen werden.

Verursacht jemand auf diesem Planeten eine Störung, so wirkt dies als Dissonanz auf alle und alles. Diese Störung wird als Missklang empfunden und wird sichtbar, denn das Leben strebt nach Harmonie. Jeder weiß im Herzen, was dem Leben dient und was nicht. Das macht uns individuell verantwortlich und weist jeden Menschen auf seine persönliche Verantwortung hin, zur Harmonie mit sich und Allem-was-ist beizutragen. Zusammenfassend gibt es eine schlechte Nachricht: nichts bleibt geheim. Man kann zwar das Licht aus- und die Augen zumachen, alle Petitionen per E-Mail weg klicken, aber die Luft, die Erde, die Sonne, der Mond, die Engel und der liebe Gott sehen es trotzdem. Alles wird irgendwo und irgendwie immer wahrgenommen. Nennen Sie es Akasha-Chronik, Informationsfeld, Fluss der Zeit, den ewigen Geist oder dickes Buch. Fakt ist, Sie und ich, wir alle hinterlassen eine Spur im Sand der Zeit.

Es gibt aber auch eine gute Nachricht: Jeder kann aktiv und einfach zur Harmonie und Gesundung beitragen, indem er seine geistige oder körperliche Spannung (und nur seine persönliche energetische Verspannung) findet und diese bewusst heilt. Jeder Einzelne besitzt die Macht, zur individuellen positiven Entwicklung zum Wohle des Ganzen beizutragen, indem er neue Ursachen sät.





Ich verspreche mir, soviel Zeit in meine persönliche Entwicklung zu stecken, dass ich gar keine Zeit habe, andere zu kritisieren.

aus dem Credo eines Optimistenclubs

Mitgefühl und Verstehen

Im Gegensatz zum allgemeinen Denken von Schuld und Urteil (die Politiker, die Eltern, der Partner, der Chef, die Kunden usw. seien schuld), Jammern, Kritik und Bestrafung zielt Ho'oponopono auf das wohlwollende Miteinander aller Menschen. An die Stelle von Beurteilen und Verurteilen treten Mitgefühl und Verstehen. An die Stelle von Ausgrenzung treten Interesse und Liebe. Glück, Frieden und Heilung entstehen, wenn ich aktiv nach meiner Resonanz zum Problem suche, einhundert Prozent Verantwortung für meine Schwingung (für mein Bewusstsein) übernehme und mir dann selbst vergebe. Mitgefühl verbindet und heilt. Ablehnung und Widerstand trennen und schneiden von der Gesamtheit, der Einheit ab. Nichts in dieser Welt passiert, ohne eine Resonanz in mir und in Ihnen zu erzeugen. Ändere ich diese Vibration, meine Betrachtung, meine negativen Gedanken, Ablehnung, Groll, Resignation, meine Angst und meinen Blickwinkel (wenigstens als theoretisches Verständnis), so mache ich bereits einen Schritt in Richtung Harmonie. Mache ich einen Schritt in die Harmonie, dann macht das ganze Universum einen Schritt.





Ihre Ho'oponopono-Übung

- Beschreiben Sie bitte schriftlich eine „Baustelle“ in Ihrem Leben. Bringen Sie es aus Ihrem Kopf heraus und aufs Papier.
- Was ist das Problem?
Je kürzer und prägnanter Sie Ihr Problem beschreiben, umso effektiver können Sie es lösen.
- Was ist mein Ziel?
Schreiben Sie alles auf, was Sie möchten.
Was möchten Sie erleben und fühlen?
- Was ist mein Beitrag am Konflikt?
In welchem Bereich verhalte ich mich ähnlich oder genauso?
- Was bin ich bereit zu tun, damit es besser wird?
Beschreiben Sie konkret was Sie tun können.





Das Unterbewusstsein unterscheidet nicht

In der hawaiianischen Tradition betrachtet man das Unterbewusstsein als ein kleines Kind im Alter von etwa vier bis acht Jahren. Das Innere Kind (haw. Unihipili) wird dabei vom Mittleren Selbst (Uhane), dem Wachbewusstsein erzogen. Wie ein richtiges Kind hört das Unterbewusstsein, das Innere Kind auf seine Eltern, nimmt alles wörtlich und als wahr an, was ihm das Mittlere Selbst sagt. Es ist also von größter Wichtigkeit, wie wir, Sie und ich, mit uns selbst sprechen. Darin liegt eine enorme Verantwortung. Welche Informationen lassen wir in unser Unterbewusstsein sickern? Welche Samen pflanzen wir in das Beet unseres Geistes?

Das Du-Bist-Nicht-Ok-Programm

Gabi musste noch schnell einkaufen, denn ihre Mutter hatte sich angemeldet. Irgendwie hatte Gabi das Gefühl, es ihrer Mutter „nie“ recht machen zu können. Sie war im Stress, denn sie fühlte sich einfach „nicht gut genug“. Gabi nahm ihre fünfjährige Tochter Laura mit. Im Supermarkt bekam Laura Durst und natürlich quengelte sie, wie Gabi es schon beim Losgehen befürchtet hatte. (Sind Sie auch manchmal ungehalten, wenn Sie Hunger oder Durst haben?). Dass Gabi innerlich selbst quengelte, weil sie im Stress war, kam ihr nicht in den Sinn. Sie schimpfte mit Laura, dass diese unfähig sei, irgendetwas zu verstehen und sich nicht beherrschen könne. Die kleine Laura war traurig und dachte „Meine Mama liebt mich nicht, weil ich nicht gut genug bin. Ich muss mich beherrschen.“ Wiederholt sich diese Geschichte, so wird Laura möglicherweise als





Erwachsene Schwierigkeiten haben, ihre Bedürfnisse zu artikulieren. Vielleicht wird sie Angst vor Ablehnung haben, wenn sie sagt, was sie will. Verletzt ist das Innere Kind, der später erwachsenen Laura.

Sich minderwertig zu fühlen und die Angst vor Ablehnung sind typische, destruktive Ahnenprogramme, Gedankenmuster und Verhalten, die wir bewusst oder unbewusst von unseren Vorfahren übernommen haben. Wir nennen sie auch Störprogramme, weil sie uns am Glücklichein hindern.

Unser Selbstdialog bestimmt unsere Destination, unser Schicksal, unsere Erwartungen und unseren Weg, der ja bekanntlich das Ziel ist. Welchen Weg wollen wir einzeln und gemeinsam gehen, liebe Leserinnen und liebe Leser? Das Glück erfährt man schon auf dem Weg und nicht erst am Ziel. Menschen, die einen freundlichen Selbstdialog pflegen, sind allgemein glücklich und gut gelaunt, während Menschen mit verurteilenden Gedanken über sich selbst unglücklich sind. Lauras Meinung über sich entspricht dem Selbstdialog und der Meinung ihrer Mutter Gabi. So wird Lauras Leben entscheidend von den Glaubenssätzen ihrer Mutter und den Schicksalen ihrer Ahnen mitbestimmt.

Das Innere Kind glaubt alles, was wir ihm sagen (darauf baut zum Beispiel die Hypnose-Therapie auf) und so gilt es, alle Glaubenssätze über Geld, Gesundheit oder Menschen – alles Negative, was dem Leben nicht dient, wie den Abfall aus einer Wohnung herauszutragen. Es sind die verletzenden Gedanken jener Menschen, denen





wir als Kinder ausgeliefert waren. Diese Gedanken gehören nicht zu uns und zu unserer wahren Wesenheit, wie Kinder einfach nur glücklich zu sein und an das Leben und die Liebe zu glauben.

Die fünf Affen

Fünf Affen leben in einem Versuchsraum. Eines Morgens steht dort eine Leiter und oben auf liegen ein paar leckere Bananen. Sobald ein Affe auf die Leiter klettert, um die Bananen zu holen, werden die restlichen vier Affen von den Verhaltensforschern mit einem Gartenschlauch übel nassgespritzt. Irgendwann haben die Affen genug davon und sobald ein Affe jetzt versucht, auf die Leiter zu klettern, um die wohlriechenden Bananen zu holen, wird er heruntergerissen und verprügelt.

Im zweiten Teil des Versuchs wird ein beliebiger Affe ausgetauscht. Der neue Affe sieht und riecht sofort die Bananen und will natürlich auf die Leiter klettern. Doch was passiert? Er wird von den anderen heruntergerissen und verprügelt, weil diese befürchten, nassgespritzt zu werden.

Jetzt wird ein weiterer Affe ausgetauscht. Der neue Affe will natürlich auch auf die Leiter. Schnell wird er von den anderen runtergezogen und sogar der erste ausgetauschte Affe prügelt nun fleißig mit. Übrigens wird jetzt gar kein Wasser mehr gespritzt, da sich das Verhalten verankert hat.

Nach und nach werden alle Affen ausgetauscht. Kein Affe befindet





sich mehr im Raum, der je nassgespritzt wurde und jeder neue Affe wird verprügelt, sobald er sich eine Banane holen will.

Wahrscheinlich weiß keiner der Affen, warum es gefährlich sei oder verboten ist, Bananen von einer Leiter zu holen.

Ihre Ho'oponopono-Übung

Bitte machen Sie sich Gedanken über Ihre persönlichen Glaubenssätze und untersuchen Sie diese auf ihren Wahrheitsgehalt hin. Verzeihen und vergeben Sie sich und Ihren Ahnen etwaige Irrtümer. Danken Sie dann für die Erkenntnis und handeln Sie mutig entsprechend Ihrer neuen Erkenntnisse.





Wie Innen so Außen

Ein weiteres Phänomen aus der Psychologie bzw. der Bewusstseinsforschung ist, dass unser Unterbewusstsein nicht zwischen Innen und Außen unterscheidet. Alles, was wir über andere denken, denken wir über uns selbst. Immer wenn wir jemanden beurteilen, beurteilen wir uns selbst. Indem wir jemanden herabwürdigen, minimieren wir uns selbst. Kritisieren wir andere, so kritisieren wir uns. Beschimpfen wir jemanden, beschimpfen wir nur uns selbst. Was wir an Stimmungen und Vibrationen in die Welt senden, kommt als Bumerang zurück. Auch das gehört zum metaphysischen Gesetz der Resonanz. Lateinisch re-sonare heißt zurück-klingen. Alles, was wir über andere denken, klingt in unserem Kopf und Körper wie in einem großen Resonanzraum oder Konzertsaal. So wird der Geist, unsere Gedanken und Emotionen zur Materie. Gedanken sind wie Wasser, das stetig sein eigenes Flussbett formt. Das, was und woran Sie die meiste Zeit denken, nimmt in Ihnen Form an.

Bei jedem negativen Gedanken verlieren wir direkt an Kraft

Machen Sie jetzt bitte den folgenden kinesiologischen Test und erkennen Sie am eigenen Leib, wie Sie sich durch negative Gedanken selbst schwächen. Sie brauchen für diese Übung einen Partner. Bitten Sie Ihr Gegenüber, einen Arm auszustrecken und sagen Sie ihm, dass er (oder sie) seinen Arm mit ganzer Kraft gestreckt halten soll, während Sie versuchen, den Arm sanft nach unten zu drücken.





Jetzt bitten Sie Ihren Partner, an eine Situation zu denken, in der er beleidigt wurde, sich schuldig fühlte oder versagte. Bitten Sie ihn, den Arm wieder mit aller Kraft gegen Ihren Druck zu halten und daran zu denken, wie er sich schuldig fühlt, nach Rache sinnt oder sich schämt. Sie werden sich beide wundern, wie mühelos Sie den Arm nun nach unten drücken können.

Bitten Sie in einem weiteren Versuch Ihren Freund oder Ihre Freundin, an etwas Positives zu denken; an eine Situation, in der er oder sie sich glücklich fühlte, anerkannt und geliebt wurde. Bitten Sie wieder, Ihrem Druck Widerstand zu leisten und dabei an ein wunderschönes Erlebnis der Liebe zu denken. Sie werden jetzt den Arm nicht nach unten drücken können!

Das ist eine einfache und eindrucksvolle Demonstration der Kraft der positiven Gedanken und der Macht der Liebe. Wenn Sie sagen „ich liebe dich“, dann lieben Sie sich selbst. Wenn wir also versuchen zu verstehen und dem Gegenüber verzeihen, befreien wir uns selbst. Durch Liebe und Selbstvergebung gewinnen wir jene Kraft, die wir zur Lösung unserer Probleme brauchen.

*„Der Schwache kann nicht verzeihen.
Verzeihen ist eine Eigenschaft des Starken.“*

Mahatma Gandhi





Ho'oponopono-Vorgehensweise

Eine Übersicht

1. Es gibt einen Konflikt und man entschließt sich zu einem Ho'oponopono.
2. Man verbindet sich in einem Dank-Gebet (Pule) mit dem Höheren Selbst (Aumakua) und der Urquelle oder den Ahnen.
3. Man untersucht und betrachtet das Problem von allen Seiten (Mahiki). Man nimmt das Destruktive an und übernimmt Verantwortung für das Vorhandensein des Konflikts.
4. Man definiert ein Ziel und fragt sich, was man wirklich will.
5. Das Entschuldigen – Man befreit sich von geistigen und materiellen Schulden (Mihi).
6. Das wechselseitige Verzeihen
7. Das wechselseitige Vergeben
8. Das Entlassen aller negativer Gedanken und Emotionen (Kala)
9. Die Angelegenheit ist jetzt oki (erledigt)
10. Die Zusammenfassung und die Bekräftigung des Ziels (Pani)
11. Das abschließende Dank-Gebet (Pule ho'opau)
12. Gemeinsames Essen





Mary Kawena Pukui betont in Ihrem Buch Nana I Ke Kumu (Schau auf die Quelle), dass keines dieser Elemente isoliert ein Ho'oponopono sei, sondern immer das Zusammenwirken aller Elemente (Pule, Mahiki, Mihi, Kala – Ho'oponopono in vier Schritten).

Vier Sätze als Zusammenfassung

Das vereinfachte Ho'oponopono hat manchmal den Anschein, als handle es sich dabei um eine Art Mantra aus vier Sätzen. Diese vier Sätze sind nicht Ho'oponopono, sondern sie stellen eine Zusammenfassung eines Vergebungsrituals dar.

Oftmals sind diese vier Sätze allein schon so hilf- und segensreich, dass das Problem gelöst wird. Dann war das Ho'oponopono erfolgreich, denn pono heißt eben flexibel, und was hilft ist richtig. Sie sehen, es gibt kein entweder oder, sondern nur ein sowohl als auch.

Diese vier Sätze (Es tut mir leid. Bitte verzeihe mir. Ich liebe dich. Ich danke.) beschreiben sehr schön den Kern der Angelegenheit und können ein Ho'oponopono auf den Punkt bringen. Wir gehen deshalb auf den folgenden Seiten näher darauf ein.

Vier Sätze, die etwas bewegen

Es tut mir leid – Ich sehe, dass du leidest. Ich akzeptiere jetzt das Destruktive in mir. Ich entschuldige mich und zeige Reue.

Bitte verzeihe mir – Ich verzeihe mir meine destruktiven Persön-





lichkeitsanteile. Ich verzeihe mir das Hässliche in mir.

Ich liebe dich – Ich liebe dich und mich. Ich liebe das Problem, das zu mir gekommen ist, um mich zu lehren und zu korrigieren. Ich liebe das Problem, das mich wieder in den Fluss des Lebens bringen will.

Danke – Danke für die Erkenntnis. Danke für die Transformation. Danke für das Wunder.

Wenn Sie zum Beispiel einen Streit mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin lösen möchten, können Sie sagen: „Bitte verzeihe mir. Ich verzeihe mir. Es tut mir leid. Ich liebe mich und ich liebe dich. Danke.“ Sie können auch sagen: „Bitte vergib mir. Es tut mir leid. Ich liebe dich und ich liebe mich. Danke.“ – Oder „Ich liebe dich. Bitte vergib mir. Es tut mir leid. Danke. Danke. Danke.“

Sie adressieren diese Sätze in Worten oder in Gedanken an diejenigen, die Sie um Verzeihung und Vergebung bitten möchten; an sich selbst, an Ihr Inneres Kind, an den Nachbarn, Ihre Eltern, Kinder, Kollegen usw.

Sprechen Sie bitte, wie es am besten für Sie ist. Finden Sie einfach einen Zugang zu Ihrem Herzen. Bedanken Sie sich zum Schluss. Wiederholen Sie diese Sätze immer wieder. Durch diese sanfte, bedingungslose und liebevolle Selbstvergebung, befreien wir uns aus dem mittelalterlichen Gedankengut von Schuld und Sühne und erlangen unsere Selbstbestimmung wieder. Konzentrieren Sie sich dann auf die Lösung. Danke.





Zum Beispiel:

- Es tut mir leid – ich zeige Reue und entschuldige mich. Ich übernehme Verantwortung für unseren Konflikt.
- Bitte verzeihe mir – ich stehe in einer Schuld und ich bitte dich, mir kein negatives Mana (Gedanken-Energie) zu schicken.
- Ich liebe dich – Ich sah uns als Täter und Opfer. Ich sah mich als Opfer und du hast dich auch als Opfer gesehen. Ich habe durch unsere Beziehung etwas gelernt.
- Danke – Ich weiß jetzt, was wirklich wichtig für mich ist und werde entsprechend handeln. Danke, dass du mich korrigierst.





Ho'oponopono und das Resonanzprinzip (Kuolo)



ch verstehe dich und ich verstehe meinen Anteil am Problem.

Wenn uns etwas stört oder uns jemand ärgert, dann fragen wir: Wenn ich der oder das andere wäre, warum würde ich oder warum würden wir so handeln? Jedes Mal wenn wir etwas finden, sagen wir zusammenfassend zu uns:

*„Ich verzeihe dir und ich verzeihe mir. Es tut mir leid.
Ich liebe mich und ich liebe dich. Danke.“*

Das können wir so oft wiederholen, bis wir ein tiefes Mitgefühl und ein echtes Verständnis für die Beweggründe entwickelt haben. Wenn wir mitfühlen, verschwindet auch der Ärger. Verständnis für die Beweggründe des anderen führt zurück zur Verbundenheit. Die wahren Beweggründe sind dabei nicht wichtig. Ablehnung und innerer Groll haben bisher den Geist vergiftet. Jetzt gilt es, die Störung in uns zu finden. Durch das Wiederherstellen des inneren Gleichgewichts werden kreative Lösungen möglich, die man vorher gar nicht sehen konnte und oft passiert schon jetzt das Wunder.





Was bedeuten nun diese Sätze unter dem Gesichtspunkt des Resonanzprinzips (kuolo)?

„Bitte verzeihe mir. Ich verzeihe dir und ich verzeihe mir.“ Ich verzeihe mir, dass ich gegen die universellen Gesetze gehandelt habe. Ich verzeihe dem Problem und dem Täter. Ich verzeihe mir, weil ich mich schuldig fühle.

„Es tut mir leid.“ Es tut mir leid, dass ich in Resonanz zu dem Problem bin und selbst ein Teil des Problems bin. Es tut mir leid, dass ich andere bewusst oder unbewusst verletzt und in ihrer Entwicklung gestört habe. Es wird mir bewusst, dass ich und andere leiden.

„Ich liebe mich, ich liebe dich.“ Ich liebe und respektiere das Göttliche in dir. Ich liebe das Problem, das zu mir gekommen ist, um mir die Augen zu öffnen. Ich liebe mich bedingungslos, so wie ich bin.

„Danke“ für die Transformation und das Wunder, das geschieht. Ich bin ein Zeuge des Wunders. Das Wunder ist zu mir unterwegs.

Im zweiten Teil fragen wir, was unser Anteil am Konflikt ist. Was teile ich mit dem Problem oder gar mit dem Täter? Bin ich genauso? Habe ich auch schon so oder ähnlich gehandelt? Welche Gefühle melden sich hier zu Wort? Warum und womit habe ich diesen Konflikt in mein Leben gezogen? Was ist in mir, dass es das in meiner Welt gibt?

Wir suchen jetzt nur nach der Schwingung in uns. Die Frage, die wir uns innerlich stellen, lautet: „Welche Erfahrung sucht meine Seele





gerade zu machen?“ Wir spüren in den Teil in uns, der am Konflikt mitverantwortlich ist. Welchen Spiegel hält mir das Leben vors Gesicht? Was kann oder soll ich lernen? Was sind meine Motive, dass ich diese Situation in mein Leben gezogen habe? Im Ergebnis heilen wir uns und heilen dadurch den anderen. Wieder fragen wir uns so lange und durchforsten unser Inneres, bis wir keine Beweggründe mehr finden. Jedes Mal, wenn wir etwas entdeckt haben sagen wir aufrichtig mit viel Gefühl und innerer Überzeugung: „Ich verzeihe dir, ich verzeihe mir. Es tut mir leid. Ich liebe dich, ich liebe mich. Danke.“

Fehlt es Ihnen noch an echter innerer Überzeugung, machen Sie einfach weiter. Die Erkenntnisse und die Energie werden irgendwann zu fließen beginnen. Es ist wie mit einer Affirmation. Zunächst mag man es gar nicht glauben, doch über die Kontemplation und die Gefühle, die man empfindet, wird es irgendwann zu einer Wirklichkeit.

In dieser Variante des Ho'oponopono fragen wir auch nach den Beweggründen des anderen. Allerdings forschen wir nicht nach den wahren Gründen seines Handelns. Wir analysieren niemanden außerhalb von uns. Wir suchen nur zu verstehen, warum wir an ihrer oder seiner Stelle so handeln würden. Wir suchen also immer nach unseren eigenen Gründen.

*„Wenn man jemanden verurteilt, kann man sich irren.
Wenn man jemandem vergibt, irrt man niemals.“*





Gemeinsame Ziele und gemeinsam ans Ziel

Vor allem fragen wir uns in einem Ho'oponopono, was wir in Zukunft tun wollen und was unsere Ziele sind. In einer Familienkonferenz geht es um das gemeinsame Wohl und um das gemeinsame Wachsen. Stellen Sie sich deshalb immer die Frage: Was will ich? Was will ich wirklich?

Beachten Sie bitte, dass Ho'oponopono das Heilen von Beziehungen ist. Fragen Sie sich deshalb, welche Beziehungen Sie wollen? Was wollen Sie fühlen und erleben? Was wollen Sie beitragen und in welche Richtung möchten Sie sich entwickeln.

Schuld und Leid

Menschen wollen geliebt werden und sich angenommen fühlen. Haben Menschen etwas falsch gemacht (zu schnell gefahren, sich geschieden, quecksilberhaltige Energiesparlampen entwickelt, getrunken, die Kinder angeschrien oder die Firma an die Wand gefahren), geben sie oft anderen oder den Umständen die Schuld. Jeder will es eben pono, richtig machen.

In den antiken Sanskrit-Texten suchen wir den Begriff Schuld vergebens. Es gibt nur ein Handeln oder Nicht-Handeln und das kann im Einklang oder wider die universellen Gesetze sein. Niemand wird dort wegen seiner Sünden bestraft, sondern jeder bestraft sich selbst durch seine eigenen Sünden. Es gibt keinen strafenden Gott, sondern nur ein emotionsloses Gesetz. Das Gesetz des Karma: Ursache und Wirkung auf dem Prinzip des Verursachers. Leidvolles





Handeln führt zu Leid und tugendhaftes Handeln führt zu Glück.

Der Begriff Schuld entspricht dabei einer Rechnung, die noch nicht bezahlt wurde. Wenn jemand so handelt, dass ein anderer leiden muss, dann hat der Verursacher eine Rechnung zu bezahlen, die er nicht auf andere abwälzen kann. An dieser Rechnung sind außerdem alle Mitverursacher, ähnlich den Zulieferern bei der Herstellung eines Produkts, beteiligt. Das heißt, es gibt auch ein kollektives Karma.

Kollektives Karma und ein Anteil am Welthunger

Wenn beispielsweise jährlich 50.000.000 (fünfzig Millionen) Tiere in Deutschland geschlachtet werden (ohne Geflügel), dann hat jeder, der direkt oder indirekt daran beteiligt ist, einen Anteil am Leid der Tiere und am Welthunger⁸. Beides steht zueinander in Beziehung. Besuchen Sie ein Schlachthaus oder sehen Sie sich einen Film darüber an. Sie wissen dann, worüber ich spreche und wovon jeder Mensch eine Ahnung hat: Es geht um unaussprechliches Leid von Mensch und Tier.

In einem Ho'oponopono wird niemandem die Schuld gegeben, sondern der Homo sapiens sapiens sieht, zu welchen Ergebnissen sein Handeln führt und verlässt die Wertschöpfungskette des Grauens (die Kette, wie nach und nach von der Geburt bis zum Tod der Tiere das Geld verdient wird). Ho'oponopono ist lösungsorientiert für

⁸ Etwa fünfzig Prozent der Weltgetreideernte wird weltweit an Schlachttiere verfüttert. Um ein Kilogramm Fleisch zu erzeugen braucht man etwa fünfzig Kilogramm Getreide und ca. 6000 Liter Wasser.





Menschen ohne Ego-Problem. Man reitet nicht die nächsten Jahrzehnte darauf herum, wer der Schuldige oder der Bösewicht war, und man spielt auch nicht Täter-Opfer-Retter-wechsle-dich. Man erkennt, was schief lief und macht es gemeinsam besser.

Ihre Ho'oponopono-Übung:

Die folgende Übung ist eine Möglichkeit, sich rasant zu entwickeln und eine große innere Stärke zu entwickeln.

Führen Sie bitte ein Heft, in dem Sie sich wöchentlich die folgenden Fragen beantworten:

- Was sind meine Werte?
- In welchen Bereichen lebe ich meine Werte?
- In welchen Bereichen lebe ich nicht meine Werte?
- Machen Sie zu jedem Punkt Ihres Wertekonflikts ein Ho'oponopono.
- Notieren Sie Ihre Erkenntnisse und definieren Sie Ziele.
- Was kann ich aktiv für das Wohl der Welt tun?

Menschen, die mit sich im Einklang sind und die ihre Werte leben, entwickeln eine enorme innere Stärke. Ihre Wurzeln wachsen tief. Machen Sie diese Übung regelmäßig und Sie schreiten mit großen Schritten in Ihrem Leben voran. Danke.





Der Ho'oponopono-Kreis

Ho'oponopono ist besonders effektiv in einer Gruppe. Es macht natürlich Spaß, wenn man etwas zusammen macht, doch es gibt entscheidende Vorteile, wenn man im Team an einem Problem arbeitet. Zunächst kann man als Einzelne(r) nicht tief genug sehen und gehen. Viele Aspekte des „Hässlichen“ bleiben verborgen, weil man betriebsblind ist. Vielleicht ist man noch gewohnt, sich als Opfer der Umstände zu fühlen. Dann denkt man eben mit einer Art Opfer-Schablone und sieht die Welt durch eine graue Brille. Kein Problem – dazu ist das Team da, um weitere Möglichkeiten und Dimensionen der Betrachtung zu eröffnen. Ungeahnte Impulse gelangen in einem Ho'oponopono-Kreis an die Oberfläche – und das macht sogar Spaß.

Alle Teilnehmer fühlen sich mit Erlaubnis in die Betroffenen oder in den Konflikt hinein. Jeder blickt in sein Herz und fragt sich: „Wenn ich diejenige, derjenige oder das „Problem-Verursachende“ wäre (das kann ja auch ein Geschäft, ein Haus oder ein amtliches Schreiben sein), warum würde ich so handeln?“ Man sucht nach den eigenen Motiven, so zu handeln. Immer, wenn man etwas gefunden hat, erklärt man offen seine Beweggründe und spricht danach: „Bitte verzeihe mir, ich verzeihe mir. Es tut mir leid. Ich liebe dich, ich liebe mich. Danke.“

Dadurch, dass man offen die eigenen Motive darlegt, werden andere inspiriert, auch tiefer in ihren Herzen nach dem Dunklen zu forschen. Man hört mehr Resonanzen und muss sich nicht schämen.





Dabei geht es um keinen Wettbewerb, wer die miesesten Gedanken hat, sondern um liebevolles Verstehen und Verzeihen. Es ist ein Zeichen unserer Zeit, dass die Menschen sich voreinander fürchten. Viele Menschen glauben, dass sie direkt verlieren, wenn sie ihre Schwächen zeigen oder offenbaren. Nun, man muss natürlich nicht jedem auf die Nase binden, was für ein Holzkopf man ist, doch entscheidend ist, dass man zu sich selbst ehrlich ist. Ehrlichkeit sich selbst gegenüber ist der Beginn des persönlichen Wachstums. Um ein Ziel zu erreichen, muss man erst mal wissen, wo man steht. Für ein erfolgreiches Ho'oponopono brauchen Sie nur zwei Zutaten: Ehrlichkeit und Verantwortung, das heißt, die Kraft Konflikte anzunehmen und auf sie mit Liebe zu antworten.

In der zweiten Runde fragen sich die Teilnehmer: „Wenn ich derjenige oder diejenige (das Opfer) wäre, womit hätte ich diese Situation erschaffen? Mit welcher inneren Stimmung oder Absicht habe ich dieses Ereignis oder dieses Problem in mein Leben gezogen?“ Diese Frage ist besonders gut geeignet, die Verschwörungen des Egos⁹ zu entlarven. Hier zeigt sich, wie effektiv die Arbeit in der Gruppe ist, denn viele Gründe kommen auf den Tisch. Die Energie in einer Gruppe kann sehr stark sein. Indem man zuhört, erlangt man ein großes Verständnis darüber, was alles trennt. Man bekommt ein Gefühl für Möglichkeiten und erkennt, dass wir alle an den gleichen Verletzungen arbeiten.

Abschließend kann man noch sehr persönlich fragen: „Was ist in

9 Mehr zum Thema „Die Verschwörungen des Egos“ finden Sie bei Chuck Spezzano.





mir, dass in meiner Gruppe dieses Problem vorgetragen wurde? Was ist der Grund, dass ich jetzt damit konfrontiert werde?“ Jede Situation und jedes Ereignis hat eine Botschaft für uns. Der Blick ins Herz offenbart uns nun diese innere Bedeutung.

*„Die Welt ist ein Spiegel unserer inneren Prozesse.
Wenn wir wachsen, freut sich die Welt.“*

Man reinigt sich immer nur selbst und lässt den anderen ganz in Ruhe. Es gibt kein Richtig oder Falsch, sondern nur einen Einblick in uns selbst. Wir erkennen jetzt die Energien, die wir in die Welt senden, und es ist immer genau das, was uns die Welt zurücksendet. Das ist eine wunderbare Möglichkeit, zu lernen und zu wachsen.

Herkunft und Ursprung von Ho'oponopono

Ho'oponopono gehört zum praktischen Teil alter hawaiianischer Lehren noch vor der Zeit der Könige. Die Familie bildet die Grundlage der hawaiianischen Gesellschaft. In einer traditionellen Familie sind alle Mitglieder auf vielen unterschiedlichen Beziehungsebenen eng miteinander verbunden. Geschwister sind zusammen aufgewachsen und die Älteren haben sich um die Jüngeren gekümmert. Eltern, Tanten und Onkel sind Lehrer und Vorbilder. Die Großeltern bewahren das Wissen und die Tradition. Weisheit und reiche Lebenserfahrung, handwerkliches, medizinisches und spirituelles Wissen werden von ihnen auf die nachfolgenden Generationen übertragen. Man entstammt einer gemeinsamen Wurzel, man





hat eine Identität und eine Tradition, und man arbeitet vielleicht in einem Familienbetrieb zusammen. Nun, das unterscheidet sich nicht von unserem Kulturkreis, denn es ist das natürliche Leben.

Alle Reibereien und Schwierigkeiten innerhalb der eigenen Familie, sowie alle Probleme der Familien untereinander mussten irgendwie gelöst werden. Wenn Menschen zusammenleben, gibt es immer Konflikte, doch gerade wenn man auf einer Insel in Frieden leben will, ist man schon von Natur aus gezwungen Lösungen zu finden. Einfach abhauen, wegsehen oder ausgrenzen – also alle Vermeidungsstrategien, sich dem Problem zu stellen – führen nur zu noch mehr Problemen. Auf die Idee Gefängnisse zu bauen, kam man jedenfalls nicht. Stattdessen hatten die Kinder des Mondes (wie sich manche Hawaiianer noch heute nennen) einen allgemeinen Verhaltenskodex und ethisch-moralische Ziele:

- Aloha: immer helfen, nie verletzen
- Mit sich selbst und den Menschen in Harmonie zu leben
- Mit der Natur in Harmonie leben und
- mit Gott, der Urquelle, in Harmonie sein.

Hatte jemand in der eigenen Familie oder in einer anderen Familie ein Problem, so galt dies als das Problem aller. In unserer modernen Gesellschaft sind wir gewohnt, uns von unserer Familie zu trennen. Das beginnt schon sehr früh durch das Vormittagsprogramm, wenn Kinder einsam vor dem Fernseher sitzen. Später mögen wir uns von unserer Familie räumlich und gedanklich zu trennen versuchen, doch jeder nimmt seine Familiengeschichte mit. Das Phä-





nomen in einer System-Aufstellung (Familienaufstellung) ist gerade jenes, dass das, was ausgegrenzt und ausgeklammert wurde, sich so deutlich zeigt. Alles, was wir nicht sehen wollen, meldet sich auf irgendeine Art und Weise zu Wort.

„Dein Problem ist mein Problem.“

Jeder wird vom Leben selbst aufgefordert, an sich zu arbeiten. Will man wirklich frei werden, so muss man die Vergangenheit und die Erinnerungen durch Annehmen statt durch Verdrängung heilen. Diese natürliche Lernaufgabe trifft alle, ob arm oder reich, ob obdachlos in den Straßen oder Präsident im Weißen Haus. Um persönlich zu wachsen, müssen wir zurück in die Einheit und uns selbst und anderen vergeben.

Niemand ist unabhängig

Die Natur ist unser aller Freund, unser aller Mutter und wir sind von ihr abhängig. Wie kommt es nun, dass Menschen mit gutem Gewissen abscheuliche Dinge tun und auf der anderen Seite Menschen ein schlechtes Gewissen haben, Gutes zu tun? Die Antwort darauf liegt wohl im Gewissen und darin begründet, mit sich im Reinen zu sein. Mit sich selbst, den Menschen, mit der Natur in Harmonie zu leben, und mit Gott wieder ins Reine zu kommen, ist eine essenzielle Formel für Ihren universellen Erfolg. Jeder von uns ist von irgendjemand anderem oder von etwas abhängig. Jeder ist von der Natur, der Luft, dem Wasser, den Wolken, den Bergen, den





Tieren und Pflanzen abhängig. Die Urquelle all dessen nennen die Kinder des Mondes, Ke Akua oi‘a‘io – Gott, wie er ist, die absolute Wahrheit.

Viele Menschen haben viele gute Gründe Gott abzulehnen. Selbst wenn man nicht an eine spirituelle Urquelle glaubt, tut man sich etwas Gutes auch damit im Reinen zu sein. Solange man sich wehrt, ein mulmiges Gefühl bekommt oder beginnt sich zu rechtfertigen, sobald nur das Wort Gott ins Spiel gebracht wird, scheint es doch, als habe man noch etwas zu lösen. Falls Sie gerade nicht an eine spirituelle Quelle glauben, ziehen Sie bitte die theoretische Möglichkeit der Existenz von etwas Göttlichen in Betracht. Diese Urquelle ist weder Christ, noch Hindu und gehört keiner Institution an. Sie ist an keine Religion gebunden. Vielleicht wagen Sie ein Experiment und bitten Gott, Sich Ihnen zu offenbaren – in der Natur, als Universum, alldurchdringende Intelligenz, Ursprung oder ewige Quelle. Vergeben Sie Ihm oder Ihr und vergeben Sie sich selbst.

Um vollständig in Harmonie zu leben und Glück zu erfahren, müssen wir mit uns selbst, den Menschen, mit der Natur und mit Gott in Frieden sein.







Werte und Tugenden

Ho'oponopono basiert auf wenigen klaren Schritten, die man allein in vielleicht schon einer Stunde durchschreiten kann. In einer Gruppe und in Abhängigkeit der Herausforderung dauert es länger. Lassen Sie sich Zeit und räumen Sie sorgfältig alle Hindernisse aus dem Weg. Dieser Pfad zur „Klarheit“ erfordert zumindest den Wunsch zur kritischen Selbstanalyse und zur Ernsthaftigkeit, einhundert Prozent Verantwortung für sich selbst, die eigene Wahrheit und das eigene Handeln zu übernehmen. Die Dinge wieder gerade rücken zu wollen, basiert auf dem Mut, den eigenen Schwächen gegenüberzutreten. Wie man so schön sagt: Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt. Damit das nicht nur ein Schönreden ist, muss man handeln, und so macht man bei Ho'oponopono den ersten Schritt. Man fängt bei sich an.

Der Frieden beginnt mit mir

Die Teilnehmer eines Ho'oponopono verpflichten sich, sich selbst und den anderen gegenüber mit Ernsthaftigkeit und Ehrlichkeit in ihren Herzen nach den Gefühlen zu suchen, warum man etwas gegen den anderen hat und nicht mag, warum man Widerstand leistet, Sabotageprogramme installiert hat oder sich gegen die Geschenke des Universums wehrt. Man bittet um Verzeihung, dass man den anderen ausgegrenzt hat. Diese Ablehnung gilt vor allem auch für eigene Persönlichkeitsanteile, die man nicht sehen möchte und man vergibt sich selbst. Man wehrt sich nicht länger gegen das





Göttliche, sondern weiß, dass Gott hilft und erwartet ein Wunder.

*„Man kann die Welt betrachten als gäbe es keine Wunder
oder so, als gäbe es nur Wunder.“*

Albert Einstein

Vergeben ist göttlich

Wie wir aus vielen Beispielen rund um die Welt wissen, ist Ho'oponopono ein therapeutischer Turbo. Wenn wir finden, wogegen wir uns wehren, und dieses auflösen, beginnt das Leben zu fließen. Die göttliche Quelle kann dann durch uns wirken. Jetzt können sich die Türen öffnen. Indem wir die Beweggründe und Wahrnehmungen des anderen erkennen und verstehen lernen, senken wir die Waffen gegen das Gegenüber und vor allem gegen uns selbst. Vorbehalte und Angst verschwinden. Aus dem Herzen um Vergebung bitten und von Herzen Vergebung zu gewähren sind spirituelle Werkzeuge, die die Vergangenheit nicht ungeschehen machen, aber ihren negativen Einfluss und ihre Macht nehmen. Durch Vergebung kann man neu starten. Es ist, als würden Sie die Festplatte Ihres Computers neu formatieren oder ein neues Betriebssystem installieren. Der Vergleich mit einem Computer ist angebracht. Blockaden und destruktive Glaubenssätze, die unsere Beziehungen beeinträchtigen, wirken wie die Viren auf einem Computer. Man erhält falsche Ergebnisse und die Systemabstürze (vielleicht ein Bandscheibenvorfall,) häufen sich.





Gott ist der Ursprung, die Urquelle und alles ist Gottes Schöpfung. Alles ist deshalb göttlich. Wir sind göttlich. Leider haben wir vergessen, was das bedeutet und handeln deshalb manchmal oder häufiger gegen die Gesetze des Universums, indem wir bewusst und unbewusst Leid verursachen. Das kann individuell sein, indem jemand einen anderen bestiehlt. Aber auch als Kollektiv kann man gegen die Gesetze des Universums handeln. Am liebsten scheinen wir Menschen als unpersönliche Masse zu stehen und zu töten, zum Beispiel als Unternehmen oder Nation Tierarten auszurotten oder die Ressourcen der Erde zu vernichten.

„Gott hat uns ein Paradies hinterlassen und es ist unsere Aufgabe dieses Paradies zu pflegen.“

Bruno Gröning¹⁰

Die Erde ist ein Individuum und wird in allen Kulturen als Mutter verehrt. Durch verantwortungsloses oder unbedachtes Handeln dem Planeten gegenüber, erschaffen wir gemeinsam eine Wirklichkeit, in der wir leiden, und ich behaupte, dass die Erde unter dem Menschen leidet. Unsere Kultur hat eine Gesellschaft geschaffen, in der es Dinge gibt, die wir zum Beispiel Zivilisationskrankheiten oder das negative Massenbewusstsein nennen. Hoch technisiert und entwickelt haben wir etwas verloren, das wir doch nie hatten: Kontrolle. Alles, was wir tun oder unterlassen, hinterlässt eine

¹⁰ Bruno Gröning (* 30. Mai 1906 in Danzig; † 26. Januar 1959 in Paris) trat ab 1949 als Geistheilener öffentlich auf. In seinen Vorträgen rief er seine Mitmenschen zur „Großen Umkehr“ und Hinwendung zu Gott auf.





Reaktion. Das ist das Gesetz von Aktion und Reaktion, und wir genießen bzw. erleiden die Ergebnisse unserer eigenen Taten. Der Mensch hat mit seinem freien Willen (zum Beispiel zu rauchen) auch die Verantwortung für sein Handeln mitbekommen. Genauso wie Schmerzen ein Alarmsignal des Körpers sind, ist das Leid in der Welt ein Zeichen dafür, dass wir etwas falsch machen. In der Realität Gottes existieren nur Klarheit, Gesundheit, Freude und Bewusstheit. Gott und unsere Mutter, die Erde, lieben und vergeben uns ständig, aber wir Menschen sind durch unser Handeln an die Resultate gebunden.

Loslassen und vor der eigenen Haustür kehren

Verstehen und Verständnis, Liebe geben und empfangen können, empathische Kommunikation, einander kennen und verstehen lernen, sind die natürlichen und willkommenen Begleiterscheinungen einer Ho'oponopono-Sitzung. Man rückt näher zusammen. Das kann sehr lustig sein, denn man darf über sich lachen. Anstelle sich aber über andere aufzuregen, zu erzählen, wie gut man selbst und wie schlecht doch alle anderen sind, beginnt man vor der eigenen Tür zu kehren. So wird alles schön sauber, und während man sein Inneres aufräumt, ordnet sich das Äußere von allein. So wie wir unser Herz reinigen, so heilen wir die Welt, denn die Umweltverschmutzung ist nur der Ausdruck einer inneren Verschmutzung.

Anstatt über die Probleme anderer nachzudenken, ist man ganz bei sich und lenkt die Aufmerksamkeit auf die Lösung der eigenen Konflikte im Herzen. Das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit





lenken, wächst. Konzentrieren wir uns auf Lösungen, werden sich Lösungen offenbaren, die wir bisher nicht für möglich halten und das ist das Wunder. Es ist das Wunder der Vergebung, wenn wir handeln und in die aktive Urteilslosigkeit treten.

Wer sich selbst überwindet, zeigt wahre Größe

Ho'oponopono vermittelt Werte und Tugenden, die für jeden Einzelnen eine besondere und eigene Herausforderung darstellen können; man muss sich überwinden, entwickeln und über das Ego hinauswachsen. Es konfrontiert uns direkt mit unseren Schwächen und Lernaufgaben. Wach werden und aufzustehen kann manchmal recht mühsam sein, ist es im Bett der Gewohnheiten doch so kuschlig warm. Wer also wirklich etwas ändern will, muss seine Komfortzone verlassen. Denken Sie an die Beispiele der Geschichte. Jeder, der in der Geschichte Großes geleistet hat, musste sich zuerst selbst überwinden.

„Indem wir uns ändern, verändern wir die Welt.“

Die Essenz von Ho'oponopono ist Aloha

Aloha bedeutet Liebe, Mitgefühl. Liebe bedeutet „Ich bin glücklich, wenn du glücklich bist, und ich kann nicht glücklich sein, wenn du leidest“. Es ist das Gefühl der Verbundenheit und der aufrichtigen Anteilnahme an den Belangen ohne Einmischung. Im Zentrum stehen das Wohl und das spirituelle Wachsen aller Beteiligten. Aloha





ist das friedliche Miteinander. Aloha heißt „Ich sehe das Göttliche in dir“. Aloha, das bedeutet: nie verletzen und immer helfen. Das beginnt bei jedem Einzelnen und setzt voraus, sich selbst nicht zu verletzen.

Verpflichtender Beitrag und Verantwortung

Die Mitglieder der Ohana erkennen ihre individuelle Verantwortung, die sie der Gemeinschaft gegenüber tragen. Jeder von uns hat Verantwortung sich selbst, der Familie und dem Leben gegenüber – auch wenn wir diese Verantwortung nicht kennen oder wahrhaben wollen. Zum Beispiel haben wir die Verantwortung sowohl unseren Körper (den Tempel Gottes) als auch die Erde zu erhalten. Wir haben ein Paradies geerbt und es ist unsere Aufgabe, dieses Paradies zu pflegen und zu erhalten. Dieses verantwortungsvolle Handeln setzt Intelligenz voraus. Intelligent handeln kann man aber nur, wenn man nicht von Missverständnissen, Angst und Gier getrieben wird, also bewusst ist, da Angst, Gier, Zorn usw. zu Unbewusstheit (Illusion) und somit zu Fehlentscheidungen führen.

Das Handeln wird in einer Ohana so ausgerichtet, dass die Gefühle und Bedürfnisse aller Mitglieder respektiert werden. Man erarbeitet gemeinsame Ziele und der kleinste gemeinsame Nenner ist das gemeinsame Wachsen. Das Problem des anderen ist in gewisser Weise auch mein Problem und ich bin dem Leben und mir gegenüber verpflichtet zu helfen, ohne mich und andere zu verletzen. Indem ich meinen Anteil am Konflikt suche, Mitgefühl entwickle und vergebe, bin ich bereits aktiv am Gesundungsprozess beteiligt.





Der nächste und abschließende Schritt in einem Ho'oponopono ist immer der Entschluss anders zu handeln als bisher.

Ich habe einige Jahre lang geraucht. Das war zu einer Zeit, als es noch keine Hinweise auf den Packungen gab, dass Rauchen tötet, Krebs verursacht oder andere Menschen belästigt. In der ersten Phase meiner Zeit als Raucher, machte ich mir keine Gedanken darüber. In der zweiten Phase, als ich wusste, wie unsinnig es ist zu rauchen, leistete ich Widerstand und behauptete sogar, es schmecke mir. In der dritten Phase, als ich dann aufhören wollte und nicht konnte, habe ich über meine Schwäche gejammert. Irgendwann hatte ich dann auch davon genug; genug vom Rauchen und vom Jammern. Ich kaufte das Buch Endlich Nichtraucher von Alan Car und war nach den ersten fünfzig Seiten ein Nichtraucher. Danke Alan Car! Ich rauchte nicht mehr und war deshalb ein Nichtraucher. Genauso ist es im Ho'oponopono. Unser Problem ist mit dem Vergebungsritual erledigt (oki). Indem wir vom Konfliktverhalten ablassen, gibt es keinen Konflikt mehr. Es liegt an uns, ob wir sozusagen wieder anzufangen zu rauchen. Niemand zwingt uns und um nicht in Versuchung zu geraten, ist es von Vorteil man gestaltet sein Leben so, dass man nicht mehr an das alte Verhalten erinnert wird.

Ich erschaffe meine Wirklichkeit

Die globale Situation ist eine Folge die Welt entsprechend unserer Wünsche zu gestalten. Wir erschaffen durch unser Bewusstsein (die Gesamtheit der mentalen Vorgänge) unsere Welt. Jeder Handlung geht ein Wunsch und ein Gedanke voraus, auch wenn





dieser Gedanke noch so subtil ist. Irgendwann wurde immer eine Entscheidung getroffen. Die Welt, so wie ich sie wahrnehme, entsteht durch mein Denken. Ich entscheide, was ich denke, fühle und wahrnehme. Der Mathematiker sieht die Welt in Gleichungen, der Chemiker in Molekülverbindungen und ein Gärtner sieht überall Leben, Blumen und Gewächse. Ein Pessimist wird immer Hindernisse finden und der Optimist sieht in Allem eine Gelegenheit. Es sind mein inneres Bild (haw. Ike), meine Gefühle und meine Stimmung, die sich in meiner äußeren Welt widerspiegeln. Das, was ich in mir habe, gebe ich nach Außen; sowohl die Liebe als auch den Schmerz. So ist der Hunger in der Welt nicht der Ausdruck, dass es zu wenig Nahrung gibt, sondern dass die Menschen im kollektiven Bewusstsein noch nicht auf der göttlichen Stufe des Gebens sind. Die Umweltverschmutzung ist kein Zeichen dafür, dass die Welt oder Natur gereinigt werden muss, sondern dass das kollektive Bewusstsein der Menschen die göttliche Stufe der Sauberkeit und Reinheit verloren hat.

Vertrauen

Niemand ist perfekt und jeder hat seine ganz persönlichen Herausforderungen und Lernaufgaben im Leben: Sie und ich und jeder andere auch. Dort, wo man am gleichen Strang zieht, sich also im Ho'oponopono auf das Ziel geeinigt hat, gemeinsam zu wachsen, stellt man sehr schnell fest, dass die Beteiligten ähnliche Gedanken haben. Alle Menschen erleben in sich das Hässliche wie Neid, Wut, Selbstzweifel, Eifersucht, Gier, Zerstörung, Faulheit usw. Jeder muss





sich seinen Dämonen stellen und sich mit seinen Dämonen arrangieren. Wenn niemand den anderen mehr beurteilt und verurteilt, treten an die Stelle von Zweifel und Misstrauen Vertrauen und Zuversicht. Da man weiß, dass jeder durch ähnliche Schwierigkeiten in seiner Entwicklung geht, schöpft man Vertrauen und nimmt die eigenen Konflikte nicht mehr so wichtig. Man hilft einander, wie in einer co-engagierten Partnerschaft und gewinnt noch mehr an Vertrauen – dieser Urkraft, mit der man vieles erreichen kann.

Kommunikation

An die Stelle von gedanklichen Monologen der Täter-Opfer-Retter-Mentalität treten Einsicht, Mitgefühl und Lösungsbereitschaft. Mit Ho'oponopono gibt man seine Opferrolle auf und verlässt die ausgetretenen Pfade co-abhängiger Beziehungen. Durch das Verständnis für die Beweggründe des anderen werden Gespräche und konstruktive Lösungen möglich oder wie der Sioux-Häuptling Lachender Fuchs sagte: „Großer Geist, bewahre mich davor, über einen Menschen zu urteilen, ehe ich nicht eine Meile in seinen Mokassins gegangen bin.“

Spiritualität

Vergebung, Mitgefühl und Liebe zu üben und zu praktizieren ist gelebte Spiritualität. Das harmonische Miteinander gilt als die größte Herausforderung, denn das materielle Ego will unseren Gedanken einreden, wir (die Lebewesen) seien voneinander getrennt: „Du bist allein, getrennt von der Welt und der Natur, ja getrennt von dir





selbst und getrennt von der Quelle. Du bist getrennt von den Menschen, deiner Berufung, der Liebe usw.“ Die Waffen, derer sich das materielle Ego bedient, heißen Angst und Schuld. Wenn man der Stimme des Egos glaubt, beginnt man um seine Existenz zu kämpfen. Man befindet sich in einer ständigen latenten Furcht vor dem Unbekannten und erlebt einen stillen Mangel. Man lebt einen Irrtum, denn das Universum sorgt für uns. Es stellt uns alles, was wir brauchen, zur Verfügung. Sobald man glaubt, von der Natur, von sich selbst und der Quelle getrennt zu sein, beginnt man zu kämpfen, sich gegen den Fluss des Lebens zu wehren und schließlich beginnt man – aus Angst und weil es kein anderes Ziel gibt außer dem Tode – sich schamlos überall auf der Erde zu bedienen.

Wir sind niemals getrennt. Wir sind immer verbunden mit den Elementen, der Natur und dem Universum. Das Göttliche ist überall und auch in unserem Herzen. Leider haben wir diese Verbindung vergessen. Diese Verbindung zur ewigen Quelle wird wieder belebt, wenn wir das Göttliche in allen Lebewesen erkennen. Die Reise geht also nach Innen. Spiritualität liegt nicht darin, den anderen zu ändern, sondern in der Akzeptanz seiner Einzigartigkeit innerhalb der Schöpfung. Alles zusammen ist Gott. Er ist wir und gleichzeitig ist Er (Sie oder Es) ein Individuum.

*„Gott ist selbst, und selbst ist Gott,
und Gott ist eine Person wie ich selbst.“*

Spruchwort aus Hawai'i





Ho'oponopono praktisch

Ich möchte Ihnen nun einige Beispiele vorstellen. Die Grundlagen sind ganz einfach: Gilt es einen Konflikt oder Ärger, eine Herausforderung oder ein destruktives Muster aufzulösen, stellen Sie sich bitte zwei Fragen:

- Was habe ich getan, dass sich dieses Problem manifestiert?
- Wie lautet die Botschaft des Lebens an mich?

Gehen Sie dann auf die Suche in Ihrem Herzen und immer, wenn Sie etwas gefunden haben, gewähren Sie sich selbst und allen Beteiligten vollständige Vergebung.

Das traditionelle Ho'oponopono

besteht etwa zwölf Schritten und gliedert sich in vier Abschnitte.

- Die Eröffnungsphase mit einem Gebet und dem Bestimmen des Problems
- Eine Diskussionsphase mit der Beschreibung der Wahrnehmungen, Sichtweisen, Gefühle und Gründe für das Verhalten.
- Eine Entlassungsphase der gegenseitigen Herzens-treuen Vergebung und der Entlassung aller negativen Gefühle.
- Die Abschlussphase mit Gebet und dem Dank an alle Beteiligten, sich für die Harmonie und Liebe zu entscheiden. Gleichzeitig bekräftigt man das gemeinsame Ziel. Danach isst man zusammen.





Es folgen nun die einzelnen Schritte, wie Ho'oponopono in den Familien praktiziert wurde bzw. noch und wieder, zum Beispiel in der Jugendarbeit praktiziert wird.

Pule – das Gebet

Ho'oponopono beginnt mit einer Anrufung der Ahnen oder der Urquelle, Ke Akua oi'a'io. Dieses Gebet bildet eine machtvolle Grundlage für einen erfolgreichen Start. Die Anwesenden gehen gemeinsam auf ein höheres Energieniveau.

In diesem Gebet (Pule) bittet man um Beistand, Verständnis, richtiges Hören und richtiges Sprechen. Man bittet um die Kraft zu sprechen ohne den anderen zu beschuldigen oder zu verletzen. Wie in der gewaltfreien Kommunikation spricht man von seiner persönlichen Wahrnehmung, seinen Gefühlen und den eigenen Bedürfnissen. Man bittet um rechtes und aufmerksames Hören. Man bittet um die Kraft, den anderen zu hören und verstehen zu können. Was sagt er oder sie, ohne dass es durch meine Verletztheit gefiltert wird? Man bittet um die Kraft, die Wahrheit sprechen zu können und dass die Beteiligten auch verstehen können, was man ausdrücken möchte. Man bittet um das Erkennen der Ernsthaftigkeit der Situation und die Möglichkeit, wieder in die Harmonie zu gelangen. Man dankt für die Gelegenheit einander im Verstehen nahe zu sein, Liebe annehmen und geben zu dürfen und für die Kraft der Vergebung. Man bittet um Weisheit, Verstehen, Aufmerksamkeit, Mut, Wahrheit und Intelligenz.





Kuukulu kumuhana

Kuukulu kumuhana gilt als Aufwärmphase. Alle Beteiligten werden sozusagen an Bord des Teams geholt und alle Widerstände gegen den Prozess, wieder in die Harmonie zu gelangen, werden abgelegt. Das Ziel, das individuelle oder das Gruppenproblem liebevoll lösen zu wollen, wird bekräftigt und zusammengefasst. Kuukulu kumuhana sind die zielgerichteten guten Wünsche und Segnungen der Gruppe für die Streitparteien.

Hala

bezeichnet das spezifische Problem. Jemand sucht vielleicht Hilfe bei persönlichen Problemen, Konflikten in der Schule oder im beruflichen Leben. Vielleicht gab es den Bruch einer Vereinbarung, einen Regelverstoß, unerfüllte Erwartungen, Missverständnisse oder ein Verbrechen. Was es auch sein mag, Hala, das grundlegende Problem, ist häufig kaum fassbar. Deshalb schließt sich an Hala direkt Hihia an. Hihia sind die Ebenen der Problematik, ihre Wirkungen und die facettenreichen Formen im interpersonellen Wahn-Sinn (Sinn dessen, was man wähnt und glaubt: Er hat gesagt, dass sie gesagt hat ... und deshalb ...) Alles, was uns stört, ärgert und verwirrt, ist ein Zeichen, dass wir nicht in uns ruhen und dass etwas in uns wieder zurechtgerückt werden muss.

Wer schon mal eine Familienaufstellung gemacht hat, kennt die vielen Dimensionen einer energetischen Störung und ihr destruktives Wirken in und durch Raum und Zeit. Mit anderen Worten:





Hihia – herzlich willkommen in den Dimensionen der Illusion – in der Welt der Einbildungen, Frustrationen, unersättlichen Wünsche, der Missverständnisse, Muster, Reaktionen und negativen Glaubenssätze. Stellen Sie sich die Gesamtproblematik als einen Eisberg vor. Hala ist die Spitze, der offensichtliche Konflikt, während Hihia unter Wasser all die Verletzungen, das Leid der Ahnen und der Beteiligten darstellt. Hihia sind auch Beteiligte und zusätzlich die Beobachter eines Konflikts, denn alle sind verstrickt.

Mahiki

Ein Problem wird immer auf vielen unterschiedlichen Ebenen sichtbar und die Phase der Diskussion darüber heißt Mahiki. Man spricht über das, was man sieht, hört, empfindet. Man spricht über die eigenen Bedürfnisse und über die Bedürfnisse der Gruppe. Man spricht zum Beispiel über Vereinbarungen, Erwartungen, Regeln, Wünsche, Hoffnungen, Ziele, Ursachen und Wirkungen.

Dieses Gespräch ist ein Selbstfindungsprozess. Jeder Beteiligte geht in sich und sucht nach seinen wahren Motiven. Was ist die eigentliche Ursache meiner Empfindung und meines Handelns: Mahiki ist selbstkritisch. Niemand wird beschuldigt oder verurteilt. Die grundsätzliche Frage lautet: „Was habe ich getan oder versäumt zu tun? Was habe ich getan oder versäumt zu tun, dass ich ein Teil des Problems bin?“ Mahiki bedeutet wörtlich schälen und das Bild, das Sie dabei haben müssen, ist das Schälen einer Zwiebel. Wenn eine Schicht der Verletzungen nach der anderen zum Vorschein kommt, wird eben viel geweint.





Mana'ó

Jeder Teilnehmer ist angeregt, seine Gefühle, Beweggründe, Empfindungen, Wahrnehmungen und Bedürfnisse sachlich zu teilen, damit alle Beteiligten verstehen können, wie es zu dem kam, was ist. Ho'oponopono setzt die Gruppe, das Gemeinsame in den Vordergrund. Kuukulu kumuhana ist das gemeinsame Ziel, das nur durch alle erreicht werden kann und dazu hat jeder sicher einen wichtigen Beitrag (Mana'o).

Ho'omalū – die Auszeit, das In-sich-gehen

Anderen mit Beschimpfung, emotionaler Erpressung, verbaler oder körperlicher Gewalt zu begegnen, sind Zeichen starker innerer Verletzungen. Wenn die Frustration (die unerfüllten Erwartungen und Wünsche) also groß ist, kann es hitzig werden. Dann wird Ho'omalū ausgerufen, eine Zeit der Ruhe, der Besinnung und der Verinnerlichung. Die Kraft entsteht in der Ruhe und das Verstehen wächst, wenn man lernt, sich in Ruhe verständlich auszudrücken. Das gemeinsame Ziel ist die Harmonie und nicht das Durchsetzen von Begierden. Harmonie darf nicht erheuchelt werden. Es ist kein Akt der Friede-Freude-Eierkuchen- oder Heile-Welt-Mentalität. Es ist die Suche nach echter Erkenntnis, dass ein kreatives Miteinander möglich ist. Dann folgt die Synergie von ganz allein.





Mihi

Mihi ist das sichere, aus dem Herzen heraus gesprochene, das sich selbst und anderen Eingestehen, etwas „Hässliches“ und Destruktives getan zu haben. Mihi ist das innere Bestreben, den Frieden und die Klarheit durch das Bitten um Vergebung wieder herstellen zu wollen. Mihi bedeutet zu vergeben und wann immer um Vergebung gebeten wird, wird Vergebung gegeben. Es ist das wechselseitige Verzeihen und Vergeben. Mihi kann in drei Schritten erfolgen. Der Reue, dem Entschuldigen und der Vergebung. Entschuldigen ist das Zurückgeben von materiellen oder nicht-materiellen Schulden. Verzeihen kann als intellektuelles Verstehen interpretiert werden und Vergebung ist eine Herzensangelegenheit.

Kala

Aus Mihi folgt Kala. Sobald aus dem Herzen heraus um Vergebung gebeten wurde und aus dem Herzen heraus Vergebung gewährt wurde, werden alle negativen Gedanken entlassen. Kala bedeutet, sich jetzt von allen destruktiven Gefühlen zu befreien und keinen Gedanken mehr an Urteil, Vergeltung, Groll, Neid und so weiter zu verschwenden. Kala bedeutet, dass wir uns von der Vergangenheit lösen. Es ist ein Transformationsprozess, der seinen Höhepunkt in Kalana, der Freiheit findet. Die Situation und das Problem sind jetzt oki.





Oki

Oki bedeutet erledigt. Nach Mihi und Kala ist das Problem vom Tisch und gilt als aufgelöst. Es ist nicht mehr nötig, daran noch einmal zu rühren. Die Festplatte wurde gelöscht. Das Problem ist bei Gott und Er kümmert sich um die Transformation.

Pani

Pani ist eine abschließende Zusammenfassung der Angelegenheit in Hinblick auf die Lösung und eine Bekräftigung des Ziels des Individuums oder der Gruppe. Was nützte ein Ho'oponopono, wenn danach alle Beteiligten so weitermachten wie zuvor. Die Übersetzung von Pani lautet rühren und bedeutet, man kocht nun nach einem neuen Rezept.

Pule ho'opau

ist das abschließende Gebet. Es ist ein Dank an Gott und die Ahnen (Aumakua), allen Beteiligten das Verständnis, die Intelligenz und die Weisheit gegeben zu haben, aktiv zur Lösung beigetragen zu haben.

Gemeinsames Essen

Traditionell wird ein Ho'oponopono mit einem gemeinsamen Essen beendet.





Ho'oponopono alleine

Wenn irgendetwas schief läuft (Pilikia), es Ärger gegeben hat, Sie krank sind, nicht weiterkommen oder ein Ziel suchen, dann ist es eine gute Gelegenheit des stillen In-sich-Kehrens, der selbstkritischen Analyse und des Wiederaufstehens wie Phönix aus der Asche. Nehmen Sie sich ein Blatt Papier und einen Stift.

Schreiben Sie als erstes das offensichtliche Problem auf. Pilikia – die Spitze des Eisberges. Ihr Schiff ist gegen einen Eisberg gefahren, der nur zu einem Fünftel aus dem Wasser ragt. Dieses eine Fünftel ist Pilikia, der Schmerz, das offensichtliche Problem oder der Auslöser. Hala ist der Konflikt und Hihia sind die anderen vier Fünftel. Beten Sie zu Gott um göttliche Einsicht, Intelligenz und Verständnis, den Knoten in Ihrem Herzen zu lösen.

Jetzt kommen Hala und Hihia. Sie sind das Netz, die ganze Tragödie und die verschiedenen Ebenen, wie sich das Problem im Alltag zeigt. Wo ecken Sie an und wo stecken Sie fest? Wo geht es nicht weiter, was wiederholt sich, und was passiert Ihnen immer wieder?

Schreiben Sie jeden Punkt nummeriert auf, der Ihnen ein- und auffällt, wie sich das Problem in Ihrer Welt manifestiert. Das sind die Bereiche des Lebens, wo Sie sich Steine in den Weg legen, auf Widerstand stoßen, Probleme haben, sich selbst bestrafen und so weiter.

Mahiki: Suchen Sie jetzt in der Stille tief in Ihrem Herzen nach all Ihren Gefühlen und Beweggründen zu jedem Punkt. Schreiben Sie





auch das jeweils in einem klaren Satz auf. Bringen Sie es auf den Punkt.

Mihi und Kala: Würdigen Sie jedes Mal Ihr Motiv als etwas, das bisher zu Ihnen gehörte. Bitten Sie nun aufrichtig um Vergebung und vergeben Sie sich selbst.

Sagen Sie zum Beispiel: Ich hatte diese Motivation, weil ... Es tut mir nun leid. Ich bitte um Verzeihung. Ich vergebe mir jetzt von ganzem Herzen. Ich liebe mich, ich liebe Dich. Danke.

Durchlaufen Sie diesen Prozess mit allen Punkten. Lassen Sie sich Zeit. Es kommt auf die Qualität, die Intensität und Aufrichtigkeit an.

Jedes Mal, wenn Sie sich vergeben und sich aus dem Kreislauf der Selbstbestrafung und des Aufbegehrens gegen den Fluss des Lebens befreit haben, vergegenwärtigen Sie sich, dass die Angelegenheit jetzt oki, erledigt, ist. Schauen Sie nicht mehr zurück, sonst werden Sie zur Salzsäule und erstarren in Ihren bekannten Gewohnheiten. Wie würden Sie sich fühlen, wenn Ihnen jemand einen verbalen Tiefschlag vergibt und Sie dann bei nächster Gelegenheit erinnert: „Weißt du noch, was du gesagt hast?“ Also oki ist oki.

Pani: Fassen Sie kurz noch einmal Ihr aufgelöstes Problem zusammen und formulieren Sie die gefundenen Lösungen, die Ziele und Ihre neuen Beweggründe Ihres konstruktiven, entwicklungsgerichteten Handelns. Wenn die Angelegenheit oki ist, richten Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit (makia) jetzt nur noch auf die Lösung, den





Gewinn, die Schönheit, das Gute, Erhabene und auf den göttlichen Ausdruck der Beziehung.

Pule ho'opau: Danken Sie jetzt bitte Gott und den Dienern des Lichts für Ihren Beistand, dass sie Ihnen die Intelligenz und den Mut gegeben haben, die Dinge wieder zurechtzurücken. Danken Sie Gott für die Transformation und das Wunder, das Er an Ihnen tut. Gott wird Ihr Problem transformieren und Sie werden in bisher ungeahnter Art und Weise denken und handeln.

Ho'oponopono in einer Gruppe

Für ein Ho'oponopono in der Gruppe brauchen Sie einen Haku (eine Art Mediator). Der Haku (manchmal Tutu genannt) leitet die Zusammenkunft. Er oder sie spricht das gemeinsame Gebet während alle im Kreis (lei) sitzen und sich an den Händen halten. Der Haku ist die Person, die auf natürliche Weise respektiert wird. Sie führt die Gruppe durch die einzelnen Schritte und es ist von Vorteil, wenn er nicht direkt in Hala, in das „Drama“ involviert ist. Er ordnet die Gedanken und Paare, die sich gegenseitig um Verzeihung bitten und Vergebung geben. Er mahnt zur Ernsthaftigkeit und Ehrlichkeit. Er ruft Ho'omalū – die Auszeit und das In-sich-Gehen – aus, wenn die Beteiligten sich in Beschuldigungen, Selbstmitleid und Verurteilungen verlieren. In einem Ho'oponopono wollen wir die Fakten wissen und Gott, die Engel und die Ahnen bitten, die Angelegenheit in unseren Herzen zu transformieren.





Beispiel für ein persönliches Anliegen

Braucht ein Mitglied der Familie oder der Gruppe Hilfe, so geht man wie folgt vor.

Der Hilfesuchende (wir nennen ihn David) ruft die Teilnehmer zusammen und schildert sein Anliegen.

- Man setzt oder stellt sich in einen Kreis, fasst sich an den Händen und spricht ein gemeinsames Gebet.
- Das Problem oder Anliegen wird noch einmal auf den Punkt gebracht und das Ziel wird bestimmt. Welcher Ausgang, welches Gefühl und welches Ziel wird angestrebt? Das ist sehr wichtig. Jede Familienkonferenz, jedes Ho'oponopono schließt den Wunsch zum gemeinsamen Wachsen ein.
- Jeder fühlt in sich hinein und stellt sich selbstkritisch die Frage: „Was ist in mir, dass dieses Problem verursacht hat? Was teile ich mit David, dass sich dieses Problem manifestiert? Was habe ich getan oder unterlassen, dass David dieses Problem hat?“
- Sobald jemand etwas, ein Gefühl oder einen Beweggrund in sich gefunden hat, teilt er seine Erkenntnis mit. Man spricht von Herz zu Herzen, was man wahrnimmt, fühlt, von den Beweggründen und Bedürfnissen.
- Dann nimmt man diese Gefühle vollständig an und würdigt sich und die Beteiligten.
- Man entschuldigt sich (eine materielle Wiedergutmachung). Man bittet um Verzeihung (die mentale Ebene) und man bittet um Vergebung (die spirituelle Ebene).





- Die Selbstvergebung: Man vergibt sich selbst und alle Teilnehmer vergeben sich wechselseitig aus dem Herzen heraus und in Mitgefühl.
 - Das Opfer vergibt dem Täter.
 - Der Täter vergibt dem Opfer.
 - Das Opfer vergibt dem Opfer.
 - Der Täter vergibt dem Täter.
- Danach nimmt man sich vollständig an und sagt: Ich liebe mich, ich liebe dich. Alle würdigen sich und verstehen, dass man auf einer gemeinsamen Reise ist.
- Danke: Die spezifische Motivation, die das Problem manifestierte, wird nun gelöscht und befindet sich als reine Erfahrung in der Akasha-Chronik jenseits von Ursache und Wirkung.
- Wenn keine Beweggründe mehr gefunden werden oder die Zeit zu einem natürlichen Ende führt, fasst David das Treffen zusammen.
- David dankt allen Teilnehmern für ihre Anteilnahme, ihr Mit- und Einfühlen und endet mit einem Gebet.

Im Anschluss wird gemeinsam gegessen.





Beispiel für einen Konflikt mit mehreren Beteiligten

Haben mehrere Mitglieder einer Familie oder Gruppe einen Konflikt, so geht man wie folgt vor.

Jemand ruft die Teilnehmer zusammen. Er schildert das Anliegen der Zusammenkunft, um die Harmonie und den Frieden der Gemeinschaft wiederherzustellen.

Er bittet jemanden, die Leitung als Haku zu übernehmen.

Man setzt oder stellt sich in einen Kreis, fasst sich an den Händen und der Haku spricht ein gemeinsames Gebet.

Das Problem wird noch einmal auf den Punkt gebracht und das Ziel bestimmt. Welcher Ausgang des Ho'oponopono wird angestrebt und welche Bedürfnisse suchen Erfüllung?

Die konfliktbehafteten Personen (nennen wir sie Opfer und Täter) berichten von ihrer konfliktbeladenen Beziehung. Diese Beziehung nennt man im Ho'oponopono Aka. Aka ist ein Seil, das Täter und Opfer miteinander verbindet. Je stärker und länger ein Konflikt schwelt, je intensiver beide über ihre Verletzungen und das Unrecht nachdenken umso dicker und stärker wird das Seil, Aka. Was haben die Konfliktparteien gesehen, erlebt und gefühlt?

Der Haku achtet darauf, dass niemand beschuldigt, ver- oder beurteilt wird.¹¹ Falls es zu hitzig wird, ruft er eine Auszeit aus.

¹¹ Beobachten und berichten ohne zu werten kann man lernen. Bitte gucken Sie sich das Buch „Ge-





Täter und Opfer berichten einander noch einmal, während jeder für sich im Herzen um Mitgefühl und Vergebung bittet.

Jetzt folgt die Phase des Entschuldens. Das ist die materielle Ebene. Vielleicht muss eine materielle Wiedergutmachung erfolgen. Wurde etwas genommen, muss es zurückgegeben werden. Wurde schlecht über jemanden gesprochen, muss man sich entschuldigen und vor der Ohana die guten Eigenschaften loben.

Jeder in der Gruppe ist auf die eine oder andere Weise beteiligt. Jeder sucht in seinem Herzen nach seinen Anteilen am Problem und der Resonanz in sich. Wie bin ich am Entstehen des Konflikts beteiligt?

Der Täter (auch das Opfer ist vielleicht Mittäter) bittet um Verzeihung. Das Opfer verzeiht dem Täter. Der Täter verzeiht dem Opfer, und Opfer und Täter verzeihen sich selbst. Die Gruppe verzeiht sich selbst im Herzen für ihre Anteile am Konflikt. Darauf folgt die Vergebung. Der Täter (auch das Opfer ist vielleicht Mittäter) bittet um Vergebung. Das Opfer vergibt dem Täter. Der Täter vergibt dem Opfer, und Opfer und Täter vergeben sich selbst. Die Gruppe vergibt sich selbst im Herzen für ihre Anteile am Konflikt. Man bittet Gott, die Engel und die Ahnen um Vergebung.

Jetzt folgt das Bekenntnis zur Liebe. Alle sprechen jeweils bei jedem Beweggrund: „Ich liebe dich. Bitte verzeihe mir. Es tut mir leid. Ich liebe mich. Danke.“





Die spezifische Motivation, die den Konflikt manifestierte, wird in Liebe transformiert.

Jetzt folgt der Dank. Alle Beteiligten bedanken sich gegenseitig für die Erkenntnis, die Vergebung und die Liebe. Man bedankt sich wieder bei Gott und den Ahnen für das Wunder und die Transformation.

Der Haku dankt allen Teilnehmern für ihre Anteilnahme, für ihr Mit- und Einfühlen. Er oder sie fasst das gemeinsame Ziel zusammen und endet mit einem Gebet. Im Anschluss wird etwas gemeinsam gemacht, z. B. gefeiert und gemeinsam gegessen.

Wenn es keine Lösung gibt

Was ist, wenn Sie zu keinem Ende kommen und kein glückliches Ende in Sicht ist? Was ist zu tun, wenn Sie sich oder anderen nicht vergeben können? Vielleicht ist es möglich, Folgendes zu sagen: „Es tut mir leid. Ich verzeihe mir, dass ich noch nicht verzeihen kann. Ich liebe mich und ich liebe dich. Ich würdige das Problem, das zu mir gekommen ist, etwas zu lernen.“ Vielleicht kann man auch sagen: „Ich entscheide mich für die Möglichkeit, zu einem anderen Zeitpunkt zu vergeben. Ich muss mein Herz weiter reinigen. Ich bitte um Eure Hilfe und Segnungen. Danke.“

Ist auch das nicht möglich, lautet die klassische Vorgehensweise in der Gruppe: Ruhe bewahren und die Familiensitzung vertagen. Sie sind auf jeden Fall weit gekommen. Der Haku bringt das Treffen





zu einem sanften Ende. Er dankt allen Teilnehmern für ihren Mut und die Bereitschaft den Frieden suchen zu wollen. Er bittet um innere Einkehr und setzt ein neues Treffen an. Damit wird der Wille, gemeinsam zu wachsen bekräftigt. Es endet mit Pule ho'pau, dem Gebet.

Wenn Sie sich selbst nicht vergeben können, stellen Sie bitte folgende einfache Überlegung an: Wir handeln immer nach dem, was gerade für uns möglich ist. Jeder handelt nach bestem Wissen, nach dem, was man gerade weiß, kann oder für sich möglich hält. Sie haben damals Ihr Bestes getan. Heute wissen Sie es besser. Wenn Sie das Wissen von heute gehabt hätten, hätten Sie sicher anders gehandelt. Dieses Wissen von heute fehlte Ihnen aber. Bitte vergeben Sie sich, dass Sie es nicht besser wussten.

Oder: Sie wussten es schon besser, aber Sie waren aus dem einen oder anderen Beweggrund schwach. Bitte vergeben Sie sich diese Schwäche. Wenn Sie das Wissen von heute gehabt hätten, wären Sie vielleicht nicht schwach gewesen oder Sie hätten nach einer anderen Lösung gesucht. Sie haben in jenem Augenblick der Schwäche das für Sie Mögliche getan. Vergeben Sie sich jetzt und nehmen Sie sich an so wie Sie sind.

Falls Sie sich noch immer nicht vergeben können, stellen Sie sich folgende Frage: Haben Sie Schuldgefühle? Behindern diese Schuldgefühle den Fluss Ihres Lebens? Ja? Sind diese Schuldgefühle vielleicht eine Form der Selbstbestrafung? Verurteilen Sie sich? Verhindern Sie Ihre eigene Entwicklung und stehen Sie sich selbst im





Wege? Haben Sie sich noch nicht genug bestraft und ist jetzt nicht die Zeit der Berufung und Begnadigung? Was bringen Ihnen Ihre Schuldgefühle? Werden Sie dadurch kräftiger oder schwächer? Nutzen Sie Ihre Hartnäckigkeit als emotionale Erpressung einem anderen Menschen gegenüber? Welchen Nutzen haben Sie, dass Sie nicht vergeben wollen? Was ist der versteckte Gewinn Ihrer Hartherzigkeit sich selbst gegenüber?

Wenn Ihr bester Freund oder Ihre beste Freundin dieses Problem hätte und in diesem inneren Konflikt des Nicht-verzeihen-Könnens gefangen wäre, was würden Sie ihr oder ihm raten? Würden Sie ihm oder ihr raten sich zu verzeihen? Bitten Sie Ihren Freund oder Freundin folgende Formel anzuwenden: „Es tut mir leid. Bitte verzeihe mir. Ich liebe dich so wie du bist. Ich nehme dich an. Ich danke dir für deine Liebe.“

Wenn Sie Ihrem Freund den Rat geben würden, sich endlich zu vergeben, dann ist es nun wirklich an der Zeit sich selbst zu vergeben. Bemühen Sie sich, sich genauso zu lieben, wie Sie Ihren besten Freund oder Ihre Freundin lieben. Lieben Sie sich selbst bedingungslos und befreien Sie sich. Wiederholen Sie diese Übung so lange, bis Sie sich verzeihen können.

Ho'omalū – die Auszeit und das In-sich-gehen

Wenn es in der Gruppe zu hitzig wird und der Haku zur Besinnung ruft, ist es am besten alle Teilnehmer setzen sich in einen Kreis. Dann reicht man sich die Hände und man spricht wieder ein Ge-





bet. Man macht damit wieder etwas zusammen und der Einzelne hat vielleicht für einen Moment keine Zeit, über Verletzungen und Enttäuschungen zu brüten. Manchmal ist es nur ein Spalt, der im Bewusstsein für die Vergebung und das Mitgefühl offen ist, aber jeder noch so kleine Schritt, den man aufeinander in Liebe zugeht, ist wichtig. Ein Ho'omalū bedeutet Schutz.

Im Eingangsgebet wurde um Verstehen, Weisheit, rechtes Hören und Sprechen gebeten. Diese Bitte wird nun wiederholt. Der Tutu bittet im Namen der Gruppe um Verzeihung, unbedacht und respektlos gesprochen zu haben. Er sagt im Namen der Gruppe wie Leid es ihm tut und er bedankt sich für das Wunder der Transformation.

Wichtig ist, dass Sie auf die feinere Ebene Ihrer Aufmerksamkeit wechseln, also achtsam werden. Achtsamkeit durch dissoziiertes Beobachten wird Ihnen helfen die alten Denkmuster loszulassen.





Kleine Wunder aus der Praxis

*„Jeder Mensch, der sich selbst heilt,
dehnt diese Heilenergie
auf die Gesamtheit aller Lebewesen aus.“*

Wir leben in einem Universum von Ursache und Wirkung. Die Welt wirkt auf uns und hinterlässt ihre Wirkung. Gleichzeitig wirken wir auf die Welt und hinterlassen unsere Wirkung. Jede Wirkung wird selbst wieder zu einer Ursache. So steht alles mit- und zueinander in Beziehung. Alles schwingt und beeinflusst sich gegenseitig.

Jeder Mensch trägt eine einzigartige Melodie in sich und wird von den Schwingungen seiner Umwelt beeinflusst. Besonders deutlich wird dieses Prinzip in kleinen Gruppen und am Arbeitsplatz, wenn Stimmungen, Mobbing oder Gerüchte wie aus dem Nichts entstehen. Wir sehen dieses Phänomen in den Trends, der Mode oder wenn ein ganzes Volk mit lautem Geschrei in den Kampf zieht. Hinterher schüttelt jeder den Kopf und fragt sich: „Wie konnte das nur geschehen?“ Was diese Schwingungen im individuellen Rahmen anrichten können, zeigt sich in wiederkehrenden Familiengenerationen, im Schicksal und persönlichen Konflikten nach wiederholten Mustern. Über viele Generationen hinweg können Verhalten weitergegeben werden, die an einen Fluch erinnern.





Die Außenwelt ist ein Spiegel des Inneren. Dieser Spiegel ist nötig, damit wir unsere inneren Konflikte überhaupt erkennen können. Niemand kann sich ohne Spiegel sehen. Der Einzelne gibt sein inneres Problem nach außen, damit die Welt ihm hilft, diesen inneren Konflikt zu erlösen.

Alle Konflikte können nur auf einer energetisch höheren, feineren Ebene (Erkenntnisebene von höherer Frequenz) gelöst werden. Probleme durch Ablehnung, Verdrängung und Ausgrenzung (das sind drei niedere, grobe Schwingungsebenen) können nicht durch noch mehr Ablehnung und Widerstand erlöst werden. Alles, was wir zu verdrängen suchen, kommt nur auf anderen Wegen zurück. Um zu wachsen müssen wir uns dem Drachen in uns stellen, denn die destruktiven Persönlichkeitsanteile suchen Erlösung durch Liebe.

Persönliche Probleme und Muster

Beate und Ruth hatten ein Buch geschrieben. Im Eigenverlag erschienen, waren nach einem halben Jahr achthundert Stück verkauft. Beate sprach von Erfolg, doch Ruth machte sich Sorgen. Sie wusste, dass sie den wirklichen Durchbruch mit ihren negativen Glaubenssätzen behinderte. Bei einem Treffen unserer Familien erzählte ich von unseren Erfolgen mit dem hawaiianischen Vergebungsritual Ho'oponopono. Ruth ergriff die Gelegenheit und arbeitete den ganzen Nachmittag an der Lösung und Erlösung erfolgsverhindernder Gewohnheiten und Ängste. Immer wieder vergab sie sich und bekräftigte: „Ich verzeihe mir. Es tut mir leid. Ich liebe mich. Danke.“





Am nächsten Tag rief sie mich an. Sie hatte sich ihre negativen Glaubensmuster vergeben und aufgehört, sich zu bestrafen. Das Wunder ließ nur eine halbe Stunde auf sich warten. Die Redakteurin einer großen Tageszeitung rief an und berichtete, sie habe von ihrem Buch gehört und man wolle sich treffen. Diese Zeitung bringt nun eine ganze Serie darüber. Ein Stein kam ins Rollen.

Die Fragen, die sich Ruth stellte, lauteten: „Was ist in mir, dass ich so viel Angst habe, in die Öffentlichkeit zu gehen? Welchen Nutzen haben meine Zweifel? Was ist mein heimlicher Gewinn, wenn ich klein und unbedeutend bleibe?“

Alle Muster und Glaubenssätze, nach denen wir handeln, haben das Ziel uns mehr Freude, Genuss und Lust zu bringen oder auf der anderen Seite, uns vor Schmerzen zu bewahren. Sie sind die verinnerlichten Reaktionen auf Erfahrungen und Ereignisse, die wir zu wiederholen wünschen, weil sie uns Genuss und Freude bringen oder auf der anderen Seite Reaktionen auf Erfahrungen und Ereignisse, die wir zu vermeiden suchen, weil wir Leid und Unglück erwarten. Leider haben sich diese Reaktionen und Erinnerungen irgendwann verselbstständigt. Sie sind dann Hindernisse statt Hilfen. Erfolgreich zu sein birgt immer ein Risiko. Menschen wollen primär Anerkennung, doch wer sein Licht leuchten lässt, wird möglicherweise kritisiert. Hier ergibt sich dann ein innerer Konflikt, der Menschen ihren persönlichen oder beruflichen Erfolg sabotieren lässt.

Alle destruktiven Muster wirken wie große Kratzer auf einer Schallplatte. Die Platte hängt und das Leben kann sich nicht entfalten. Je-





des Mal, wenn etwas Bestimmtes gesagt oder getan wird, wenn sich eine Situation wiederholt, wird der rote Knopf gedrückt, und das Muster spult sich selbstständig ab. Denken Sie an den Perfektionisten, den notorischen Nörgler, den ewigen Verlierer, all die anderen und natürlich an sich selbst. Niemand, der nach Mustern handelt, ist frei. Das kann sich soweit entwickeln, dass Menschen sich sogar durch Leid definieren und ihr Glück im Leid suchen, indem sie sich als ewige Opfer brüsten – jeder sucht nach Anerkennung.

Das Umfeld eines Menschen in Opferhaltung und ausgeprägter emotionaler Bedürftigkeit hat es da nicht gerade einfach. Leicht und ohne es zu wissen, greift man mal wieder in die Wunde der Vergangenheit und das tut dann verdammt weh. Was da schmerzt ist aber nicht das, was ist oder geschieht. Was schmerzt, sind die Verletzungen der Vergangenheit. Es ist das verletzte Innere Kind.

Die Vergangenheit heilen

Genauso, wie wir unsere physische Nahrung, also das, was wir essen und trinken, verdauen müssen, so müssen wir auch unsere geistigen Eindrücke und Erlebnisse verdauen. Im Deutschen sagen wir über Erinnerungen, die nicht aufhören, unsere Gedanken und Gefühle negativ zu färben: „Ich kann das einfach nicht verdauen ...“ Manches schlägt auf den Magen.

Das, was mental nicht mehr gebraucht wird, die bewussten und unbewussten Gedanken-Toxine und Abfallstoffe, müssen nach draußen befördert werden. Bedenken Sie: Wenn Sie tagelang nicht





auf die Toilette gehen, werden Sie sehr krank, und genauso werden Menschen krank, die sich nicht von ihren vergiftenden Gedanken verabschieden wollen. Selbstvorwürfe, Minderwertigkeit, Groll, Hass, Eifersucht usw. sind Gifte im Herzen, die entsorgt werden müssen. Zuerst ist man geistig krank und später sogar körperlich, denn der Körper folgt der Geisteshaltung.

Es gab eine Phase, da konnte ich mich so richtig aufregen. Wenn ich mich ungerecht behandelt fühlte, sich mein Ego getroffen und verletzt fühlte, schimpfte und jammerte ich. Irgendwann bemerkte ich dann, dass ich, wenn ich mich besonders ereifert hatte, einen dicken Pickel in der Nase bekam. Das tat dann weh und nachdem ich mich lächerlich gemacht hatte, leuchtete auch noch mein Zinken wie bei einem Clown. Heute weiß ich aus ayurvedischer Sicht, dass sich mein Blut „erhitzte“ und die Toxine nur einen Ausgang suchten. Man könnte auch einfach sagen: Ich hatte mental die Nase voll und das manifestierte sich eben.

Man kann schlechte Erinnerungen nicht durch Verdrängung lösen. Die Ereignisse der Vergangenheit können nur durch das Verstehen Ihrer inneren Lernaufgaben, Annehmen und durch Vergebung erlöst werden. Mit der Vergebungs- und Liebestechnik Ho'oponopono werden die destruktiven Daten der Erinnerung gelöscht. Alle Verletzungen wollen geheilt und erlöst werden, doch ohne Verständnis wird man immer wieder in alten Wunden stochern und in alte Verhaltensmuster zurückfallen. Alle Konflikte und Muster sind Spiegel unerlöster Konflikte im Inneren. Sie sind entweder Verstrickungen (Stricke, die uns zu Fall bringen) durch das Ursache-Wirkung-





Prinzip oder sogenannte Unreinheiten im Herzen.

Alle Aka-Schnüre, die uns energetisch im Täter-Opfer-Reigen verbinden, müssen durchtrennt werden, damit wir auf dem Pfad zu Erfolg, Glück und Frieden voranschreiten können. Ebenso hemmen die sogenannten Unreinheiten im Herzen (z. B. Neid, Zorn und Geiz) unsere materielle und spirituelle Entwicklung. Alle negativen Muster und Glaubenssätze lösen Sie durch Annehmen und Würdigen als Programme Ihres Unterbewusstseins, die Sie vor Schaden bewahren wollen. Ein Ho'oponopono ist eine gute Gelegenheit, das Herz von Ballast, Giften, mentalen Toxinen und anderen destruktiven Reaktionsmechanismen zu reinigen. Ihr Leben wird dann leichter und Sie können voranschreiten. Wenn Sie Ihre Wahrnehmung reinigen, können Sie Ihren Weg klar erkennen. Indem Sie sich vergeben und Ihr Herz reinigen, ordnet sich das Äußere von selbst. Das Feinstoffliche, die Gedanken, Gefühle sind Ursache und das Grobstoffliche ist Wirkung. Die Welt reflektiert das, was wir aussenden.

Die Zukunft reinigen: Sabine und Manfred ließen sich scheiden

Wie sollte es auch anders sein – alles hatte ganz wundervoll angefangen. Eigentlich wollten Sabine und Manfred zusammen wachsen, aber irgendwie war dann doch eine co-abhängige¹² Beziehung

12 Ich empfehle das Buch „Liebe macht stark“ - Von der Abhängigkeit zur engagierten Partnerschaft von Gay und Kathlyn Hendricks.





daraus geworden. Nachdem der Hormonspiegel wieder gesunken war, spielten beide ihre in der Kindheit einstudierten Rollen. Professor Dumbledore würde sagen: „Nun, es gibt einen leichten Weg und einen richtigen Weg.“ Man wählte den leichten Weg und so gaben sie sich in einem verbalen Ping-Pong die Schuld für alles was fehlte: „Du bist Schuld, dass ich nicht glücklich bin.“ „Und du bist Schuld, dass ich mir meine Bedürfnisse nicht erfülle.“

Sabine erzählte, sie habe die Kosten für die Scheidung übernommen und im Voraus bezahlt. Ihr letztes gemeinsames Essen mit Manfred zwei Tage vor dem Termin wurde zum Desaster: Sie warfen sich gegenseitig vor, einander verlassen zu haben. Manfred war noch vor dem ersten Bissen wieder gegangen und Sabine fürchtete nun, Manfred werde nach diesem Gefühlscocktail nicht zum Scheidungstermin erscheinen. Er hatte kein Auto und wenn er nicht kam, hätte sie das Geld für die Gerichtskosten in den Sand gesetzt. Spontan machten wir ein Ho'oponopono. In diesem Fall ging es also darum etwas zu heilen, von dem man befürchtet, es könne sich ereignen. Wir sehen, mit Ho'oponopono lassen sich nicht nur Ereignisse der Vergangenheit sondern (vor allem) Befürchtungen, Absichten und Vorurteile bereinigen. Egal was passiert, das Ziel ist nur der innere Frieden und die Harmonie mit dem was ist.

„Wenn wir Manfred wären, warum würden wir den Scheidungstermin mit Sabine platzen lassen?“ Jeder ging in sich und suchte nach den eigenen Beweggründen es anderen „heimzuzahlen, andere auflaufen zu lassen, beleidigt zu sein, Muster abspulen zu lassen, die Familiengeschichte zu wiederholen, gerade kein Geld zu haben, die





Situation nicht ernst zu nehmen, zu flüchten und so weiter“. Immer, wenn wir etwas gefunden hatten, sagten wir zu uns: „Bitte vergib mir. Ich vergebe dir, ich vergebe dir. Es tut mir leid. Ich liebe mich, ich liebe dich. Danke.“

Dann ging es in die zweite Runde. „Wenn wir Sabine wären, warum hätten wir eine Situation erschaffen, in der wir die gesamten Kosten für eine Scheidung übernehmen?“

„Ich würde die Kosten für die Scheidung übernehmen, weil ... ich so lange mit Manfred gelebt habe, dass mir die Scheidung gar nicht real erscheint. Ich zahle, aber wir bleiben sowieso zusammen. Ich kann mir gar nicht vorstellen, dass es endgültig ist. ... ich war immer die Stärkere und damit beweise ich meine Kraft. ... ich kaufe mich dadurch frei. ... ich mache einen dicken Schlussstrich. ... ich möchte es ihm heimzahlen und zeigen, wie selbstständig und entschlossen ich bin. ... er tut mir leid. ... ich habe gerade das Geld und wir wollen die Sache hinter uns bringen. ... ich bin ihm dankbar. ... ich liebe ihn noch immer. ...“

Jedes Mal, wenn jemand etwas bei sich gefunden hatte, wiederholten wir: „Bitte vergib mir. Es tut mir leid. Ich liebe dich. Ich liebe mich. Danke.“ Noch am selben Tag rief Manfred an und fragte, ob Sabine ihn zum gemeinsamen Gerichtstermin mitnehmen könne.

Fazit: In einem Evolutionsprozess, den wir Leben nennen, spielen wir alle verschiedene Rollen, um uns gegenseitig viele Möglichkeiten der Erfahrung und des Wachsens zu ermöglichen. „Danke für die Erkenntnis. Danke, dass du mir das zeigst.“





Die Nachbarin

Marinas Nachbarin ist eine Jägerin. Wir waren gerade zu einem vorweihnachtlichen Essen gekommen, als wir ein fröhliches Hornblasen hörten. „Oh nein“, meinte Marina. „Nicht jetzt.“ Die Nachbarin kündigte mit einer bekannten Melodie an, sie werde gleich ein am Brustkorb geöffnetes Reh an die Scheune nageln. Hm, wir guckten verwirrt und Marina erzählte, das Reh werde dort ein paar Stunden hängen. Na ja, es war Winter – keine Fliegen, dachte ich, und als Vegetarier ist das nicht mein Problem - „Von wegen“, meldete sich meine innere Stimme. „Du bist hier und deshalb hast du etwas damit zu tun.“

Wir gingen in uns. „Wenn ich diese Jägerin wäre, warum würde ich erst ins Horn stoßen und dann ein Reh an die Dorfstraße hängen?“

... es ist eine Tradition und ich habe mir darüber keine Gedanken gemacht, dass es jemanden stören könnte. ... ich fühle mich einsam. Ich kann nicht auf Menschen zugehen und wähle deshalb diesen Umweg, um Aufmerksamkeit zu bekommen. ... es ist meine Art zu werben. Vielleicht spricht mich jemand an und braucht einen Wildbraten. ... ich möchte Anerkennung. Die Bewohner in der Straße sollen mich bewundern. ... man hat mich in meiner Jugend hier im Dorf nicht ernst genommen. Aber jetzt bin ich wer. ... das Scheunentor an der Straße ist der einzige Platz, den ich dafür habe. ... ich will mit meiner Nachbarin ins Gespräch kommen. ... ich kann mich selbst nicht leiden und zeige auf diese Art, wie grausam ich innerlich zu mir bin. ... ich fühle mich innerlich schwach





und zeige nach außen durch Übertreibung, dass ich stark sein will. ... mein Vater war auch Jäger und ich würdige sein Andenken. ... ich möchte zeigen, dass ich eine Frau bin, die es mit Männern aufnehmen kann.

Bei jedem Beweggrund, den wir entdeckten, vergaben wir uns: „Bitte verzeihe mir. Es tut mir leid. Ich liebe dich. Ich liebe mich. Danke.“

Dann kam die zweite Runde. Warum hätte ich so eine Nachbarin, wenn ich Marina wäre? Warum manifestiert sich diese Situation in meinem Leben? Warum bin gerade ich damit konfrontiert?

Ich habe so eine Nachbarin, weil ...

... ich an meinem Auto einen Schriftzug habe, mit dem ich für meine Firma werbe. Damit fahre ich herum und hoffe, dass die Leute es sehen. – Alle lachten – ... wir haben einen Bauernhof. Wir schlachten Tiere und sie auch. ... ich mag meine Nachbarin nicht und sie tut mir nur einen Gefallen, mich in meinem Glauben zu bestärken.

Wir suchten nach unseren Gründen und Anteilen und vergaben uns von Herzen. „Bitte verzeihe mir. Es tut mir leid. Ich liebe dich. Ich liebe mich. Danke“, bekräftigten wir. Weit kamen wir eigentlich nicht, denn Marina meinte nach fünfzehn Minuten verdutzt aus dem Fenster blickend: „Das Reh ist ja schon weg?“





In der Schule

Andrea, Lehrerin, hatte ein paar Schüler, die jede Gelegenheit nutzten, den Unterricht zu stören. Am Wochenende visualisierte sie jeden ihrer Schützlinge und fragte sich: Wenn ich dieses Kind wäre, warum würde ich dann den Unterricht und meine Mitschüler stören? Jedes Mal, wenn Andrea etwas in sich gefunden hatte, warum sie stören würde, sagte sie: „Es tut mir leid. Bitte verzeihe mir. Ich vergebe mir und ich vergebe dir. Ich liebe mich. Ich liebe dich. Danke!“

Das tat sie solange, bis ihr nichts mehr einfiel und sie ein tiefes Mitgefühl für die Situation, für sich und das Handeln der Kinder hatte. Danach suchte sie in ihrem Herzen nach der Botschaft des Problems. „Was ist in mir, das diese Kinder in mein Leben bringt? Was ist das für ein Spiegel?“ Sie fand eine lange Liste und sagte jedes Mal: „Das tut mir leid. Ich verzeihe dir. Ich verzeihe mir. Ich liebe dich und ich liebe mich. Danke.“ Entspannt ging sie in den Unterricht.

„Seitdem ist alles ruhiger geworden“, erzählte sie nach einer Woche und Tanja, die „Schlimmste“, zeigt sich plötzlich sehr interessiert. Andrea machte die Übung trotz oder gerade wegen des Erfolgs weiter und einen Monat später war die ganze Gruppe wie verwandelt.

Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl

Markus ist ein Mensch, der auf andere zugeht und sich gut auszudrücken weiß. Trotzdem hat er, wie er uns schilderte, ausgesprochen wenig Selbstbewusstsein. Wir trafen ihn bei einem Ho'oponono-





Workshop und liebend gern stellte er sein Problem zur Verfügung.

„Wenn ich Markus wäre, warum hätte ich wenig Selbstvertrauen?“ Jeder konnte genug Gründe finden, warum man selber wenig, zu wenig oder kein Selbstvertrauen habe. Ein beliebtes Thema. Wir vergaben uns von Herzen und bekräftigten: „Bitte vergib mir. Ich vergebe dir, ich vergebe dir. Es tut mir leid. Ich liebe mich und ich liebe dich. Danke.“ Da ist das Schöne an Ho’oponopono. Die wahren Gründe sind unwichtig. Es entwickelt sich dann zu einer Art Gesellschaftsspiel, bei dem man über die eigenen Schwächen lacht und sich über die Wärme und Erleichterung freut.

In der zweiten Runde stellten wir uns folgende Frage: „Wenn wir Markus wären, warum würden wir Situationen anziehen, die uns in unserem Glauben bestärkten, wir seien nicht gut genug?“ Jeder fand für sich einige Gründe und alle schienen bei jedem „Ich vergebe dir, ich vergebe mir“ zu wachsen und zu leuchten. Markus strahlte ebenfalls und erklärte glücklich, dass die Leere in seinem Herzen verschwunden sei.

Finanzielle Probleme oder das Bankkonto mit dem Jo-Jo-Effekt

Wenn Sie Ihre Ziele kennen und auch die Methoden, diese zu erreichen und Sie dann trotzdem Ihre Ziele nicht erreichen, liegt es mit großer Wahrscheinlichkeit an Ihren negativen, Sie eingrenzenden Glaubenssätzen. Sie haben vielleicht nicht genug Vertrauen in sich, dass Sie Ihr Ziel auch erreichen können und Ihr Unterbewusstsein





ist falsch programmiert. Sie haben dann Ihr Inneres Kind (Unihipili) falsch erzogen. Das Innere Kind tut alles, was Sie als Mittleres Selbst (Uhane) ihm sagen, während das Höhere Selbst (Aumakua) ein stiller Beobachter und Erlaubnisgeber ist. Das Innere Kind, das Mittlere Selbst und das Höhere Selbst sind wie eine innere Familie.

Mit einschränkenden Glaubenssätzen können wir viele Möglichkeiten einfach nicht sehen – das Gehirn blendet sie aus, weil diese Gelegenheiten nicht in unser Lebenskonzept passen. Wir schätzen möglicherweise wahre Goldgruben als Schlangengruben ein. Jemand, auf dessen Landkarte im Kopf sich eine Zeichnung mit dem Vermerk „Geld ist die Wurzel allen Übels“ befindet, wird unbewusst immer einen großen Bogen um Geld machen. Da kann ein ganzer Sack neben der Parkbank, auf der man sitzt, stehen und man sieht ihn einfach nicht. Kommt Ihnen folgendes Gespräch vielleicht bekannt vor? „Wo ist das Salz?“ „Auf dem Tisch.“ „Wo?“ „Auf dem Tisch.“ „Hm, ich kann es nicht finden!“ „Na hier. Direkt vor deiner Nase.“ „Ah so – gar nicht gesehen.“

Mit großer Anstrengung oder Glück (nennen wir es mal so) kann das Bankkonto auf einen beträchtlichen Betrag anwachsen. Wenn Ihr Unterbewusstsein jedoch darauf programmiert ist, dass Sie als „spiritueller Mensch“ kein Geld haben dürfen, dann wird Ihr Inneres Kind einen Weg finden, dass sich Ihr Guthaben irgendwie wieder in Luft auflöst. Sie setzen dann aufs falsche Pferd, verspielen alles an der Börse, verleihen es auf Nimmerwiedersehen oder gehen mit Ihrem Geschäft einfach baden.





Genauso erging es Uwe und mir übrigens auch. Er war entschlossen, ehrgeizig und arbeitete von morgens bis abends. Nur – er konnte sich noch so sehr anstrengen: Mit seinem Kontostand ging es auf und ab. In seiner Biographie stand geschrieben, dass finanziell reiche Menschen ihr Vermögen nur auf unehrliche Art und Weise verdient haben und noch allerlei anderes Zeug, wie schlecht man ist, wenn man Geld hat. So arbeitete er hart statt smart, und wenn er etwas auf die Seite gelegt hatte, fand er immer einen Weg, es wieder zu verlieren – das Leben, das Universum, hatte jede Menge Tricks auf Lager.

Stellen Sie sich vor, Sie seien ein Computer. Der Körper oder Ihr Gehirn ist die Hardware und Ihre Art zu denken ist die Software. Wenn Sie das falsche Programm geladen haben oder die Festplatte einfach voll ist, müssen Sie ein neues Programm starten und alte Daten löschen. Wenn Sie auf einem Taschenrechner eine neue Rechnung eingeben wollen (wie zum Beispiel die Höhe Ihres Jahreseinkommens in den nächsten zwei Jahren), dann müssen Sie erst auf C drücken und die Ziffern der letzten Rechnung löschen. Ho'oponopono ist eine mächtige innere Reinigung, mit der Sie sich von alten Daten, Erinnerungen und einschränkenden Glaubenssätzen befreien können. Die alten Daten müssen gelöscht werden.





Ihre Ho'oponopono-Übung

Wenn Sie ein ähnliches Thema haben, dann lautet hier die Ho'oponopono-Frage zum Mitmachen: Wenn ich mein Konto wäre, warum würde ich mich so verhalten? Bitte beantworten Sie sich die Frage, warum Sie zum Beispiel auf Diät gesetzt wären und treten Sie in die Heilung.





Warum haben Menschen Rückenschmerzen?

Ich habe in einem Heile-dein-Herz-Workshop Notizen über einen möglichen Zusammenhang zwischen Gedanken, Emotionen und Verhalten zum Thema gemacht. Vielleicht erfahren Sie hier etwas über sich.

„Ich kümmere mich nicht genug um mich. Das macht mir Sorgen. – Weil ich mein Herz nicht öffne, zieht sich etwas in mir zusammen. – Ich muss alles kontrollieren. Diese Last drückt mich nieder. – Ich schiebe die Verantwortung auf andere. Die haben dann noch mehr zu tragen. – Es gibt in meiner Welt Menschen mit Rückenschmerzen, damit ich Arbeit habe (eine Physiotherapeutin). – Ich bin verkrampft, nicht locker, nicht im Fluss mit dem Leben. – In meiner Familiengeschichte haben alle Rückenschmerzen und ich trage diese Erblast als negativen Glaubenssatz. – Ich bin aus meiner Mitte geraten. Die Muskeln an meiner physischen Mitte tun mir weh. – Ich mache mich manchmal kleiner als ich bin. Ich scheue mich, vor anderen Menschen meine wahre Größe zu zeigen. – Ich buckle. – Meine Rückenschmerzen zeugen von meiner unterdrückten Wut meine zornvolle Wahrheit auszusprechen und zu transformieren.“
„Ich liebe dich! Ich verzeihe mir. Es tut mir leid. Danke!“





Das neue Notebook

Natalie machte Frühlingsputz und wirbelte durch ihre Wohnung. Irgendwann nahm sie ihren Ring vom Finger und legte diesen auf die Tastatur ihres Notebooks. Dort würde sie ihn sicher wiederfinden, dachte sie bei sich. Sie machte weiter, hier und da, putzte die Fenster und als sie Staubwischen wollte, klappte sie ihr Notebook erstmal zu: Krack, knirsch, knack. Der Ring steckte im Display – der Monitor hatte einen Riss. „Hm, vielleicht ist noch Garantie drauf.“ Sie rief beim Händler an und erzählte das Malheur. „Nichts zu machen. Da sind Sie selbst schuld“ hörte sie den Verkäufer sagen und frustriert legte sie auf.

Natalie hatte unser Praxis-Seminar besucht und unsere Herangehensweise kennengelernt, das Thema immer aufs Papier zu bringen. Sie setzte sich also hin um machte nach der Anleitung ein Ho'oponopono. Sie entschuldigte sich, bat den Computer und den Händler um Verzeihung und vergab sich all ihre Vergesslichkeit, ihren Zorn, den vom Vater geerbten Bestrafungszwang, ihre Unordnung, die Angst vor dem Besuch der Mutter, Ihre Minderwertigkeitsgefühle und noch einiges mehr.

Nach etwa. einer halben Stunde klingelte das Telefon. „Ich habe mit meinem Chef über die Sache gesprochen“, sagte der Mann am anderen Ende der Leitung. „Wir nehmen das mit in die Kulanz. Bringen Sie Ihren Laptop vorbei und wir tauschen das ganze Gerät aus.“ „Danke, danke für das Wunder“, antwortete Natalie.





Spirituelle Lösungen für materielle Probleme

In seinen Studien erkannte Albert Einstein, dass es nicht möglich sei, Probleme auf der gleichen Ebene zu lösen, auf der sie entstanden waren. Ein Problem, egal welcher Natur, ließ sich nicht einfach mit der gleichen Art zu denken lösen, mit der man das Problem verursacht hatte. Er schrieb, dass es nötig sei, sich auf ein höheres „Denkniveau“ zu erheben, um ein Problem lösen zu können.

Mit anderen Worten: Wenn ich immer nach einem Apfelkuchenrezept mit den Zutaten für einen Apfelkuchen backe, wird auch nur ein Apfelkuchen herauskommen. Vielleicht nimmt man mal Pflaumen, etwas weniger Zucker und Dinkel-Vollkorn-Mehl, doch es wird nie eine Pizza. Sät man Weizen, bekommt man Weizen und keine Tomaten. Was sich im Leben manifestiert, ist unsere Ernte – und wie in einem richtigen Garten wachsen auch andere Kräuter mit, ohne dass wir es wollen.

Wenn man immer das Gleiche tut, bekommt man immer die gleichen Ergebnisse und doch gehört es zu den besonderen Phänomenen der Verhaltensforschung, dass Menschen immer wieder dasselbe tun und sich dabei andere Ergebnisse erhoffen. Die Bühne im Leben mag eine neue sein, und auch die Schauspieler mögen wechseln, aber das Stück des Lebens, ob Drama oder Komödie, bleibt





das dasselbe – vielleicht sitzengeblieben auf der Schulbank des Lebens, Leben für Leben.

Um an unseren persönlichen und weltweiten Herausforderungen zu wachsen und zu bestehen, ist es nötig, dass wir unsere Sichtweisen in andere Denk-Dimensionen erweitern und uns vor allem auf eine höhere Ebene der Bewusstheit begeben. Vielleicht befinden wir uns in einer Art Froschperspektive. Der Frosch hat keine Ahnung von fliegenden Störchen und trotzdem wird er von ihnen gefressen. So glaubte man lange Zeit, nur Schiffe aus Holz könnten schwimmen, weil Holz eben schwimmt. Obwohl man das Gesetz des Auftriebs durch die Verdrängung des Wassers kannte, galten Schiffbauer, die Stahl verwenden wollten, als völlig verrückt; Eisen sei schließlich schwerer als Wasser. Um unsere Konflikte erfolgreich zu lösen, müssen wir neue Wege gehen. Das kann mit einer gewaltigen Anstrengung und Selbstüberwindung verbunden sein. Ereignisse, die mit starken Emotionen verbunden sind, sowie lange Gewohnheiten hinterlassen tiefe Prägungen, so dass es schwierig sein kann, die tiefen und ausgetretenen Pfade zu verlassen. Genau wie bei einer Rakete, die beim Start die meiste Energie benötigt, muss man seinen „Denk-Karren erst mal aus dem Dreck ziehen.“

Wenn wir unser Energieniveau (unsere Schwingung) anheben, unsere Sicht- und Denkweise einmal erweitern, sehen wir mehr vom Ganzen. Die höchste Sichtweise ist die göttliche Sichtweise der Liebe. Die Liebe ist die höchste Energie. Sie ist die Essenz Gottes, Mana Aloha. Mit den Augen der Liebe und mit Gott wird alles möglich. Doch wir müssen uns dafür aktiv entscheiden. Nur denken und





den Rest anderen überlassen funktioniert nicht. Man muss etwas tun, sich entscheiden, beginnen, dabei bleiben und dann bekommt man die Unterstützung des Universums.

„Hilf dir selbst, dann hilft dir Gott.“

Niemand ist frei von Herausforderungen, und Konflikte scheinen zu entstehen, ohne dass wir es wollen. In den Bambuswäldern entstehen manchmal dadurch Feuer, dass der Bambus aneinander reibt. Ein leichter Wind weht dort und dann beginnen sich die Bambusrohre hin und her zu wiegen. Reiben zwei trockene Rohre nur lange genug aneinander, entsteht große Hitze auf kleinem Raum und irgendwann brennt es dann richtig. Wo ist die Ursache? War es der rechte oder der linke Bambus, der Wind oder die Sonne? Genauso entstehen Konflikte, weil wir Spielball unserer Gedanken, Gefühle und Erinnerungen werden. Gedanken können sich im Kreis drehen, den Schlaf rauben und schnell wird aus einer Mücke ein Elefant. Wir reiben uns vielleicht auf und das Leben erscheint leidvoll.

Es gibt drei grundlegende Arten von Problemen bzw. Leid:

- Probleme, die in uns selbst entstehen. Das sind mentale und körperliche Leiden.
- Leid, das aus den psychischen Problemen anderer Menschen resultiert. Das sind alle Arten von Beziehungsproblemen, vom kleinen Missverständnis, Streit bis hin zu Verbrechen, Gewalttaten und Kriegen.





- Probleme und Tragödien, die sich auf Grund von Naturphänomenen ereignen. Das sind Ernteausfälle, Erdbeben, Überschwemmungen, Vulkanausbrüche und so weiter.

Zurückblickend sehe ich, dass die Ursachen meiner Probleme mit meinem Denken und meinen Absichten korrespondierten. Vielleicht kennen Sie das auch. Man hat einfach Zweifel. In einem Lebensabschnitt war ich sehr darauf bedacht, das Richtige zu tun – mit dem Effekt, dass ich häufig das Falsche tat. Meine Furcht vor Fehlern ließ mich viele Fehler machen, denn wir ziehen das an, woran wir die meiste Zeit denken. So ging ich zögerlich meinen Weg und ließ lieber andere für mich entscheiden. Wenn jene, denen ich die Entscheidung überlassen hatte, dann ins Fettnäpfchen traten, freute ich mich sogar etwas und pflegte ich zu sagen: „Das habe ich doch gleich gewusst.“

Die Welt ist voll von Opfern und Menschen, die sich beklagen: Über das Wetter, die Kollegen, den Chef, den Staat, die Nachbarn, ihre Beine, ihren Rücken und auch über den Urlaub wird gejammert. Dadurch wird es aber nicht besser. Im Gegenteil – das Energie-Niveau sinkt, man fühlt sich schlecht und das Leben präsentiert einem noch mehr Dinge, über die man sich beklagen darf. Das Universum sagt: „Dein Wunsch sei mir Befehl.“ Als ich begann, Verantwortung für meine Wahrnehmung und Empfindungen zu übernehmen, erkannte ich, dass das Problem nicht irgendwo da draußen lag, sondern in mir. Niemand hatte mich frustriert. Die Frustration war schon in mir. Niemand hatte mich enttäuscht, denn die Enttäuschung war schon in mir. Jeder kann sich entscheiden, ob





er verhalten, abwehrend, missmutig, enttäuscht oder energiegeladen, fröhlich und enthusiastisch reagiert oder besser agiert. Niemand schreibt Ihnen vor, was Sie denken sollen oder wie Sie sich fühlen dürfen. Jeder von uns entscheidet sich frei für sein Denken und Fühlen, außer wir geben die Macht ab und erlauben anderen uns zu manipulieren. Als Erwachsene haben wir die Macht uns zu entscheiden. Das folgt zu Beginn vielleicht bestimmten Gewohnheiten, aber jeder kann lernen, Entscheidungen zu treffen und das Gute zu wählen. Ich habe erfahren, dass ich durch Ho'oponopono Situationen und Menschen ungefiltert durch meine Erfahrungen und Erinnerungen, die gar nichts mit ihnen zu tun haben, erleben kann. Ich reinige zuerst mein Denken von destruktiven, negativen Gedanken, von Vorurteilen und Zweifeln, indem ich in Gedanken sage: „Ich liebe dich. Es tut mir leid. Bitte verzeihe mir. Danke.“ So versuche ich jeden Moment neu zu erleben und stelle mir folgende Fragen: Warum beklage ich mich gerade? Was ist meine Motivation? Handelte ich aus Liebe und Mitgefühl, aus subtilem Neid heraus, Ablehnung oder Angst? Warum sehe ich die Situation oder den Menschen in diesem oder jenem Licht?

Eine Entscheidung für das Leben

Da es im Ho'oponopono nicht darum geht, wer Recht hat, sondern um gute Beziehungen, lautet die allem zugrundeliegende Frage: Welche Konsequenzen hat mein Handeln für andere Lebewesen. Ist es eine Entscheidung für oder gegen das Leben? Das gemeinsame Ziel, das wir in einer Ho'oponopono-Sitzung anstreben, muss die-





ser Frage standhalten und entsprechen: Ist unser Ziel eine Entscheidung für oder gegen das Leben?

Genauso wie man Glück nur im Inneren erfahren kann, so liegen alle Ursachen der globalen Konflikte in uns und nicht außerhalb von uns. Als ich begann, meine inneren Blockaden aus dem Weg zu räumen, konnte ich Glück überhaupt erst erfahren. Vorher hatte ich auch gar keine Zeit um glücklich zu sein, da ich der Erfüllung meiner Wünsche hinterherlaufen musste. Und glauben Sie mir, die Wünsche sind uns immer einen Schritt voraus.

Es gab in meinem Leben eine Zeit, da gab ich allem und jedem die Schuld an meiner Unzufriedenheit. Ich hatte ein gut gehendes Geschäft, aber ich fühlte mich leer und einsam. Ich dachte, „nur wenn ich alles perfekt mache, bin ich liebenswert“ und so hatte ich an allem etwas auszusetzen. Weil ich den Mangel in mir sah, erblickte ich überall um mich herum Fehler. Ständig fühlte ich mich benachteiligt und als Opfer nörgelte ich an meiner Partnerin, meinen Mitarbeitern und an meinen Kunden herum. Kurzum, ich hatte, was ich wollte und ich war trotzdem unglücklich.

In unserer leistungsorientierten Gesellschaft sind wir trainiert, Fehler zu suchen – bei uns und bei anderen. Das nennt man eben Systemoptimierung. Jeder Pädagoge lernt Hausaufgaben zu verbessern und Verhalten zu korrigieren. Doch statt Wertschätzung und Teamwork, lernen wir in einem Wettbewerb der Illusionen zu bestehen und Kritik zu üben. Wir entwickeln Ignoranz und Angst vor dem Neuen und Unbekannten, belächeln Andersgläubige und





blockieren dabei unsere Möglichkeiten zu lernen und zu wachsen.

Glücklich zu sein ist ein Gefühl, das nicht von Besitz oder einer gesellschaftlichen Position abhängig ist. Ich habe festgestellt, dass das Glück bereits da ist. Im Hier und Jetzt und in mir. Ich muss mich nur dafür entscheiden. Ho'oponopono ist keine Heilungsmethode, sondern eine innere Reinigungstechnik. Man reinigt sich von destruktiven Betrachtungsweisen, Absichten und Beweggründen. Man reinigt sich von Erinnerungen, die uns veranlassen, schlecht über uns selbst und andere zu denken.

Manchmal begegne ich Menschen, zum Beispiel im Supermarkt, die auf die eine oder andere Weise nicht meinen Vorstellungen entsprechen oder Erinnerungen der Abneigung hervorrufen. Die sind dann zu groß, zu klein, zu dick oder zu dünn. Ich muss mich immer wundern, was in den Regalen meiner Gedankenwelt so alles lagert, doch ich weiß, das geht jedem so. Ich versuche dann mit mir ins Reine zu kommen. Wenn jemand langsam ist, sage ich, „der ist so langsam – genauso wie ich.“ Denkt es in mir, „der ist aber schlecht gekleidet“, sage ich – „genauso wie ich.“ Egal was ich an jemanden auszusetzen habe, ich sage „der ist genauso wie ich.“ Es tut mir leid. Ich liebe euch. Danke. Dann wird alles sehr einfach und wir kommen ins Gespräch. Jeder hat eine Botschaft. Wir haben alle eine Botschaft füreinander und wir sitzen alle im gleichen Boot. Ja, so verschwinden die Blockaden und der Widerstand gegen Menschen, die man gar nicht kennt.





Jahrtausende lang galt die Tugend als das gepriesene und einzig erstrebenswerte Ziel. In einer Welt der Reizüberflutung scheint dem Wort Tugend der Hauch altmodischer, antiquierter Langeweile anzuhaften. Es fehlt der Reiz. Das Fernsehen und die aktuellen Videospiele mit mehr als 700 Morden und anderen Verbrechen pro Abend vermitteln uns Eindrücke, die unser Verhalten intensiv färben und beeinflussen. Kann man glücklich sein, wenn man Feinde von außen bekämpfen muss? Wird man ein besserer Mensch, wenn man virtuell Leute erschießt?

Ich hatte einige Jahre jeden Abend vor dem Fernseher verbracht. Es war so einfach: Ich schaltete den Fernseher ein und sah dort Probleme, die alle größer waren als meine eigenen. „Die Weltprobleme kann ich sowieso nicht lösen, also ist es gar nicht so schlimm, wie es mir geht.“ Und für die tägliche Herausforderung gab es genügend Leinwandhelden, die die Arbeit für mich erledigten. Circa zehn Jahre und täglich drei Stunden fernsehen sind zusammen mehr als 10.000 Stunden oder 465 Tage komplett vom Leben futsch – tolle Leistung und herzlichen Glückwunsch. Damit habe ich mir bestimmt das karierte Stirnband der Vernunft verdient. Ich verzeihe mir das. Es tut mir leid. Ich liebe mich. Danke.

„Bevor die Sonne untergeht, vergib.“

Sprichwort aus Hawai'i





Wer wir wirklich sind

Wir, Sie und ich, sind mehr als wir mit unseren Gedanken erfassen können. Wir sind nicht-physische Wesen, die einen Körper haben. Wir sind nicht dieser Körper, sondern wir haben einen Körper. In diesem Sinne sind wir nicht die Hand, sondern wir haben Hände, Ohren und so weiter. Wir sind übrigens auch nicht unsere Gedanken, sondern wir haben Gedanken und die sind häufig nicht mal unsere eigenen, sondern nur die Reaktion auf die Schlagzeile einer großen Zeitung. Untersuchungen der Hirnforschung haben gezeigt, dass der Durchschnittsmensch täglich circa fünfundzwanzig Prozent negative Gedanken, nur fünf Prozent konstruktive Gedanken und siebzig Prozent sogenannten Gedankensplitt (Zweifel, Wiederholungen, innerer Dialog auf das, was man sieht, riecht, hört etc.) hat. Dramatische Ergebnisse (25 % negativ, 5 % positiv, 70 % unsinnig) und ich möchte Sie, liebe Leserin und lieber Leser, alle Leser dieses Buches persönlich dazu einladen, diese Zahlen umzukehren. Auf meiner Webseite finden Sie speziell einen Link zu einem Programm, um zu lernen primär positiv zu denken. Machen Sie einen Versuch.

Unser Körper und unsere Gedanken, Gefühle und Überzeugungen machen unsere Persönlichkeit aus. Das Wort Person kommt von lat. personare, hindurch klingen. Die antiken Schauspieler hielten sich nämlich Masken (grimmige, lachende, traurige usw.) vors Gesicht, und was dann sprachlich hindurch tönte, war zusammen mit der in Holz geformten Mimik die Person. Sie ist das, was andere wahrnehmen.





Unser Körper, unser Charakter und unsere Persönlichkeit verändern sich im Verlauf des Lebens. Man entwickelt sich und die Zellen des Körpers erneuern sich. Der Lebenskern, das Selbst, die Seele (hebr. Odem, sanskr. Atman), verändert sich jedoch nicht. Wir als Individuum bleiben immer dieselben. Dieser Wesenskern, unsere Identität ist spirituell. Wir sind also nicht materielle Wesen, die eine spirituelle Erfahrung machen, sondern wir sind spirituelle Wesen, die eine materielle Erfahrung machen. Das ist ein essenzieller Unterschied und er beschäftigt mich jetzt seit über dreißig Jahren. Der Ursprung unseres Seins und aller Existenz ist die göttliche Urquelle, Ke Akua oī‘a‘io, wie die Ureinwohner Hawaiis sie nennen, und das macht uns göttlich. Sie und ich, Ihr Nachbar, die Tiere und Pflanzen, die Menschen, die Sie lieben oder hassen – sie alle sind göttlich. So liegt es nun an uns, uns auch göttlich zu verhalten und göttlich zu handeln. Nun, vielleicht liegt hierin eine der verborgenen Bedeutungen, wenn der historische Jesus sagte: „An ihren Früchten werdet Ihr sie erkennen.“





Ihre Ho'oponopono-Übung

Bitte beantworten Sie folgende Frage:

Was ist göttliches Handeln?

- Meditieren Sie die nächsten Tage darüber, beobachten Sie die Welt und finden Sie dann mindestens zehn Antworten.
- Bitte machen Sie sich einen Plan, wie Sie Ihrer wahren Natur Ausdruck verleihen wollen. An welchen Früchten wollen Sie für sich erkennen, dass Sie mit der göttlichen Urquelle verbunden sind? Finden Sie auch hier mindestens zehn Antworten.

In der Dualität und die Erfahrung durch Polarität

Wir leben in einer Welt der Dualität und reisen durch eine Welt, die wir als spirituelle Wesen (mit unbegrenzten Möglichkeiten) nur mit begrenzten materiellen Sinnen und Gedanken erfassen können. Es ist leicht zu verstehen, wie begrenzt unsere Sinne sind. Wir erkennen nur das Spektrum des Lichts. Andere Wellen bleiben uns verborgen. Unsere Augen haben nicht die Vergrößerungsmöglichkeiten von Mikroskopen und um weit in die Ferne zu blicken, brauchen wir ebenfalls technische Hilfsmittel. Alle Hilfsmittel, um unsere Sinne zu erweitern, sind ebenfalls nur mit begrenzten Möglichkeiten hergestellt. Zusätzlich wird alles, was wir durch unsere Biorezeptoren wahrnehmen, vom Gehirn gefiltert und reduziert – und schließlich hat sich unser Unterbewusstsein schon bevor wir handeln entschieden, wohin die Reise gehen soll. Wo ist denn da der freie Wille?





Wir bewegen uns in einer Welt zwischen heiß und kalt, oben und unten, laut und leise, ja und nein, hin und her. Man kann auch sagen, es geht drunter und drüber. Der Planet Erde ist ein Ort großer Gegensätze und vielleicht gerade deshalb so beliebt, um sich hier zu inkarnieren. Immer nur das Gleiche zu erleben, wäre auch langweilig. Mit einer Lebenserwartung unter Hundert liegen Geburt und Tod nahe beieinander. Wir finden hier Eis- und Sandwüsten, Paradiese der Südsee und scheinbar endlose Steppen, Wolkenkratzer und Wellblechhütten, Sommer und Winter. Mit anderen Worten, hier kann man was erleben.

Unser Denken, unsere Gefühle und unsere Absichten pendeln zwischen all diesen dualen Erfahrungen hin und her und so sucht der Mensch in allen Richtungen nach Glück und Frieden. Die einen hungern sich für ihre Figur zu Tode und Sumo-Ringer müssen, um in Form zu bleiben, jede Menge in sich hineinstopfen.

Während ich durch die Fußgängerzone laufe, um noch fix ein Weihnachtsgeschenk zu kaufen, sitzt ein Mann ohne Beine auf einer Decke und bittet um eine Spende. Warum gibt es in meiner Welt Menschen, die zur Weihnachtszeit kein Dach über dem Kopf haben? Was ist in mir, dass Menschen in Not missachtet werden? Machen Sie mit. Das ist eine aufschlussreiche Übung.







Wahrheit und Wirklichkeit

So lange die Gedanken und Gefühle zwischen den Polen hin und herpendeln, kann man zu keiner klaren Sichtweise und Erkenntnis kommen. Man springt sozusagen nur auf etwas an, was einem gerade gefällt oder wie ein altes Leergedicht sagt: „Ein Herz, das nur den Sinnen folgt, das wankt, so wie ein Schiff auf offenem Meer in der Gewalt der Stürme schwankt.“ In diesem Sinne sagte einer meiner großen Lehrmeister zu mir: „Du musst tief sein wie das Meer. Wenn die Orkane toben, bleiben die großen Wale unbeeindruckt.“

Mein Geschmack hat sich in meinem Leben mehrmals geändert. Vielleicht könnte ich auch sagen, entwickelt. Mit zwanzig hatte ich schöne lange Haare und heute habe ich schöne kurze Haare. Vielleicht hätte ich mich vor dreißig Jahren heute selbst für einen Spießherren gehalten. Aber bin ich das? Bin ich das, was ich denke und heute glaube? Oder bin ich mehr als meine Gedanken, mein Geschmack und das, was ich für richtig oder falsch halte?

Einst hörte ich folgende Lehrgeschichte: Das Selbst, der eigentliche Wesenskern eines jeden Lebewesens, gleicht einem wunderschönen Juwel. Dieses Juwel, dieser unbezahlbare Edelstein, liegt am Grunde eines Sees. Ist die Oberfläche dieses Sees ruhig und glatt, so können wir das Juwel aus der Tiefe heraus leuchten sehen. Wenn das Wasser jedoch aufgewühlt ist, sich die Wellen kräuseln, wird es schwierig und wir sehen nur hier und da ein Blitzen. Wenn die Wellen im Leben aber immer höher schlagen, weiß man bald nicht mehr, wo der Wesenskern liegt. Dieser See ist das Bild für unser Bewusstsein.





Wenn es klar und ruhig ist, können wir das wahre Sein der Dinge sehen. Sind wir jedoch durch Erinnerungen, Gefühle und Emotionen innerlich aufgewühlt, haben wir einen Tunnelblick, wird es schwierig. Vielleicht sieht man hier und da noch ein Schimmern der Wahrheit, aber sobald der Sturm des Lebens braust, kann es gefährlich werden.

Unsere Art zu denken wirkt wie eine gefärbte Brille. Alles was wir wahrnehmen, wird durch unsere Erinnerungen gefiltert und so sehen wir nie das, was ist, sondern nur das, was scheint. Solange unsere Gedanken durch die Schwingungen der Dualität, Gefühle, Erinnerungen und Ereignisse in Erregung sind, können wir unsere wahre spirituelle Identität, die Realität und die Wahrheit nicht erkennen. Wir sehen dann nur das, was auf uns einwirkt. Wir können nur schwerlich erkennen, dass wir die Situationen und Menschen angezogen haben, da wir die Vibration miteinander teilen; frei nach dem Motto „Gleich und Gleich gesellt sich gern“.

Urteilen und Verurteilen sind Schwingungen zwischen etwas, das wir mögen und etwas, das wir ablehnen. Im Bewerten der Welt erkennen wir nicht Das-was-ist, sondern nur das, was uns gefällt oder eben nicht gefällt. Wie wir über jemanden denken, bestimmt das, was wir hören, und jeder hat schon die Erfahrung gemacht, dass „aus Freunden Feinde werden und aus Feinden Freunde werden“, wie es der indische Feldherr Bishma in seinen Reden formulierte. Gerade, was uns nicht gefällt (wie morgens zeitig aufstehen) erweist sich später als Segnung und häufig bewahrt uns ein vermeintliches Missgeschick vor größerem Schaden.





Wenn wir im Äußeren einen Fehler entdecken, uns etwas stört oder ärgert, so zeigt das, dass es in unserem Bewusstsein eine Schwingung gibt, die geheilt werden möchte. Man bekommt Probleme, um sich selbst weiter zu reinigen und zu heilen. In der Mitte, zwischen dem Auf und Ab der Dualität, zwischen diesen Schwingungen befindet sich die Ruhe – es ist Nala, wie ihn die Hawaiianer nennen, der Weg der Mitte, der zur Harmonie führt.

Heilung entsteht, wenn man wieder ganz und vollständig wird – wenn man heil wird. Ganz zu sein bedeutet heil oder heilig. Wie kann man aber vollkommen sein, wenn man etwas in sich ablehnt? Das spirituelle Denken ist das Denken der Vollständigkeit, das Denken in Gesamtheit und Verbundenheit. So wie die Sonne über alle ohne zu urteilen scheint, entsteht Ganzheit durch Urteilslosigkeit.

Heilen und vergeben sind der natürliche Prozesse des Lebens. Das Leben selbst, Gott heilt. Das ist jedenfalls die Bedeutung des griechischen Wortes Therapeut. „Therapeuein“ (griechisch) heißt ursprünglich den Göttern dienen (sich der Ordnung der Götter einfügen) und so ist ein Therapeut ein Diener der Götter, insbesondere ein Priester des Gottes der Heilkünste Asklepios. Der Therapeut stellt sein Wissen zur Verfügung und begleitet den Klienten im Heilungsprozess. Eine Aufgabe des Therapeuten und Klienten ist es, sich bewusst für die Transformation, die Liebe und die Heilung zu entscheiden und jeden Gedanken von Krankheit und Unvollkommenheit abzuziehen. So wie die Sonne (haw. Kalana) alle Unreinheiten verbrennt und jedweden Schmutz transformiert, so ver-





brennt dann das Wissen im Herzen alle Zweifel. So verbinden wir uns wieder mit dem Leben und dem Göttlichen. In die Einheit zu treten bedeutet anzunehmen statt abzulehnen.

Über das Vertrauen und vom Glauben

Einst lebten in einer indischen Stadt zwei Männer, die sich von ihren familiären Pflichten zurückzogen und sich ganz der Suche nach Gott hingaben, nachdem sie alt geworden waren. Der eine entstammte einer reichen Familie und wurde regelmäßig von seiner Familie besucht, während er am Ufer des Ganges saß und meditierte. Seine Söhne und Töchter brachten ihm zu essen und unterhielten sich lange mit ihm. Der andere vertiefte sich ebenfalls in Meditation und entwickelte großes Wissen. Neidisch auf jenen, der Besuch bekam, stellte er sich bei jeder Gelegenheit als großer Gelehrter heraus und erklärte, was für ein entsagt lebender Yogi er doch sei. Als sich bei einem religiösen Fest viele Weise trafen, wetteuerte er wieder über das ungebührliche Verhalten des alten Mönches, der immer noch von seiner Familie versorgt wurde: „Was ist das für eine Entsagung? So ein Heuchler.“ Der andere hatte inzwischen beschlossen, auf eine Pilgerreise zu gehen und um nicht allein zu reisen, trat er auf die Gruppe zu und fragte: „Ich reise in den Himalaya. Kommt jemand mit, den Herrn des Universums in Badrinath zu besuchen?“ Um sich zur Schau zu stellen, willigte der andere sofort ein und man machte sich ohne zu zögern auf. Nachdem sie ein paar Kilometer gewandert waren, fiel dem Gelehrten ein: „Oh, ich habe meinen Wasserkrug vergessen. Lass uns zurückgehen.“





Darauf bemerkte der andere: „Auch ich habe meinen Wasserkrug zurückgelassen, doch der Herr wird sich um mich kümmern.“ und damit trennten sich beide ihrer Wege.

Weil Gott vollkommen ist, ist auch alles, was von Ihm hervorgebracht wird ebenfalls vollkommen.¹³ Das ist die Idee des göttlichen Willens, mit dem sich der Mensch in Einklang bringen darf. Was wir auf dem Weg zur Vollkommenheit tun können, ist entsprechend zu versuchen zu erkennen, wogegen wir uns wehren und uns an Hippokrates zu erinnern, der sprach: „Es gibt keine unheilbare Krankheit, nur unheilbare Menschen.“ Fazit: Wir sind bereits vollkommen und was uns von der Erkenntnis trennt, ist unser Ego (engl. Edge God Out). Es redet uns ein, minderwertig zu sein und auf der Suche nach Perfektion blieben wir und die Liebe oftmals auf der Strecke.

Wir sind von unserem Wesenskern her göttlich und ewig. Weil wir uns jedoch dieses materiellen Körpers als einer Art Fahrzeug auf diesem Planeten bedienen, sind wir gewohnt, in materiellen Kategorien zu denken. Die materielle Energie wandelt sich, alles fließt, Dinge entstehen und vergehen wieder. Unsere wahre Natur ist es, ewig zu sein. Nur der materielle Körper wird alt und stirbt. Die Seele, das Individuum, stirbt nicht. Das spirituelle Denken gründet auf dem Wissen, was wir sind: spirituelle Wesen, die eine materielle Erfahrung machen und dort gibt es kein Gut oder Böse. Es gibt nur das konstruktive Miteinander. In unserem materiellen Denken

¹³ Siehe Isha Upanishad, 1. Sloka: Anrufung und bei Florence Scovel Shinn





haben wir Angst und glauben, es gäbe hier etwas zu verlieren oder zu gewinnen. Wir vergleichen die Dinge, Menschen und Situationen miteinander als besser oder schlechter, angenehm und unangenehm. Wir machen eine Ur-Teilung dessen was eigentlich nur ist. Aus der Realität machen wir eine Wirklichkeit – wie die Welt eben auf uns wirkt. Aus dieser Realität (altägypt. Re-Al), die für alle gleich ist, werden dann unendlich viele Wirklichkeiten. Jeder Mensch, Sie und ich, jeder, von der sozialen Leiter ganz unten bis ganz oben, sieht sich selbst im Zentrum des Universums und meint, alles drehe sich nur um ihn. Wie von einer Kamera gefilmt, steht ein Mensch im Mittelpunkt seines eigenen Filmes, dem Film seines Lebens, blickt nach Außen und fragt sich, ob er gut dasteht. Die Meister hingegen reisen nach Innen und werden zu Regisseuren ihres Lebens und beobachten. Die Meister reisen nach Innen und finden, während die Welt im Außen sucht – und sucht.

2001 und 2002 hatte ich hintereinander drei deutsche Wettbewerbe gewonnen und fühlte mich sagenhaft gut – für ein paar Tage jedenfalls. Dann kamen wieder die Zweifel. Treu dem Spruch „was ich selber denk und tu, trau´ ich jedem andern zu“ konnte ich nur im Äußeren mutmaßen, was ich im Inneren hatte: Minderwertigkeit. Ich hielt mich für einen Versager und betrachtete meine Mitmenschen ebenfalls als Verlierer. Heute habe ich aufgehört Erfolge hinterherzulaufen, um mich zu beweisen. Ich sehe jetzt meine Herausforderung darin, kreativ mit anderen zusammenzuarbeiten.

Im spirituellen Bewusstsein kann man die Gleichheit aller Lebewesen als die ewigen Teile Gottes erkennen. Wenn man versteht, dass





alle gleich sind, kann man beginnen sehr demütig zu werden und anderen zu dienen. Auf der anderen Seite braucht man aber auch keine Angst zu haben, jemand sei in einer besseren Position und man könne etwas verlieren.

Wir sind Individuen, die alle miteinander verbunden sind. Wir gehören zur selben Energie der Quelle. Wir sind alle eins in Gott. Dieses Einssein heißt nicht, dass wir unsere Identität aufgeben, sondern dass die Einheit durch unsere Individualität gewinnt. Sie und ich, wir alle, sind Individuen. Das gilt auch für Tiere und Pflanzen. Jeder Blumenliebhaber, Hundehalter und Katzenfreund weiß das. Stellen Sie sich jetzt Gott als einen Gärtner vor, der schöne Blumen mag. Alle Lebewesen zusammen sind wie ein schöner Blumenstrauß. Nur Rosen oder Tulpen wären doch zu langweilig. Er (Er, Sie oder Es¹⁴) kreiert den schönsten Blumenstrauß mit unendlich vielen verschiedenen Blumen und mit unendlich vielen verschiedenen Farben und Düften. Das Göttliche (aramäisch abwun: Vater, Mutter, Kind, Universum und die Urquelle), hat auf ewig eine Verbindung und eine individuelle Beziehung zu jedem Lebewesen.

14 Jesus von Nazareth sprach Aramäisch. Das Wort, das er im Abendmahl-Gebet (Vater unser) verwendete lautet Abwun und bedeutet Vater, Mutter, Kind, Universum, Kosmos, Urquelle





Liebe, Glück und Frieden

Ho'oponopono ist ein Weg, wieder mit sich, den Menschen, Gott und der Natur ins Reine zu kommen. Wenn man diese innere Harmonie erreicht hat, kann man das Göttliche überall sehen. Gehen wir noch einen Schritt weiter. Wenn das Göttliche überall ist, wie soll dann etwas außerhalb von mir unvollkommen sein? Ist es vielleicht meine Wahrnehmung, die die wahre Realität nicht erkennen kann? Ist es, weil ich eine unvollkommene Betrachtungsweise habe? Durch Erinnerungen und Ahnenprogramme gefärbt kann ich das göttliche Wirken in Allem nicht erkennen, doch wie kann so viel Leid und Böses um mich herum göttlich sein?

Der Ursprung und die Quelle sind göttlich, doch der Mensch hat den freien Willen, sich zu entscheiden: für oder gegen die Liebe und die Harmonie. Wenn um uns herum Leid und Gewalt sind, dann ist das ein Zeichen, dass sich jemand gegen die Liebe und das konstruktive Miteinander zum Wohl aller entschieden hat. Der Kern des Menschen ist grundsätzlich göttlich, doch sein Handeln kann destruktiv und der Liebe entgegen gerichtet sein. Bedingungslose Liebe heißt auch, dem anderen die Freiheit zu lassen, sich gegen die Liebe zu entscheiden.

Vergebung bedeutet Liebe geben und die Liebe führt zurück in die Einheit. Die Liebe ist ein aktives Prinzip und wird erst dadurch sichtbar, dass man sie gibt. Liebe kann man also nicht horten, sondern sie ist das Merkmal von Geben. Wenn man liebt, dann gibt man. Eine Mutter liebt ihr Kind und sie zeigt ihre Liebe, indem sie





aktiv etwas tut: Hat es gegessen, richtig geschlafen ...? Liebe ist ein aktives Prinzip, das sich im selbstlosen Dienst am Nächsten und an der Schöpfung offenbart. Folglich kann man Gott erst lieben, wenn man Seine göttlichen Kinder (Menschen, Tiere und Pflanzen) liebt.

*„Eure Liebe zu mir zeigt sich darin
wie ihr den Niedrigsten liebt.“*

Jesus von Nazareth

Der Mensch, der die Natur zerstört, ist noch nicht in der Liebe angekommen. Wir zerstören die Welt, weil wir unbewusst sind oder Verletzungen in uns tragen und diesen Schmerz nach außen geben. Menschen betrachten unsere Mutter die Natur als fehlerhaft und unvollkommen, als Feind und Bedrohung – ein Irrtum, denn die einzige Bedrohung für diesen Planeten ist der von der Liebe abgewandte Mensch. Probleme und Konflikte entstehen aus Unwissenheit oder weil wir uns selbst und andere nicht lieben.

Kinder sind da ganz anders. Sie sehen keine Fehler in sich oder anderen, bis es ihnen ein Erwachsener sagt. Bühne frei – das Drama beginnt. Weil wir Fehler in uns zu sehen glauben, sehen wir diese Fehler auch in anderen. All das führt zu psychischen und sozialen Spannungen. Alles, was man bei anderen ablehnt, sind Persönlichkeitsanteile in uns oder Erinnerungen, die erlöst werden wollen. Der große Dichter und Denker Hermann Hesse erklärt diese Unzufriedenheit so: „Wenn wir einen Menschen hassen, so hassen wir in seinem Bild etwas, was in uns selber sitzt. Was nicht in uns selber ist, das regt uns nicht auf.“ Der Widerstand, den wir





gegen andere spüren ist nur eine Blockade in uns und nicht im anderen¹⁵. Das bedeutet nicht, dass wir mit allen zusammenarbeiten müssen. Es bedeutet nur, dass die Harmonie und der Frieden mit mir beginnen.

Sie kennen das vielleicht auch, jedenfalls mir passiert es, dass genau das, worüber ich mich beklage, etwas ist, woran ich in mir noch arbeiten muss. Ein Freund beklagte sich neulich, dass er einen Bekannten telefonisch nicht erreichen könne: „Die haben immer ihr Handy aus.“ Beim genauen Hinsehen stellt man fest, dass auch er selten erreichbar ist.

Das Glück ist bereits da: im Hier und Jetzt. Wer glaubt, erst dann glücklich zu sein, wenn er etwas erreicht hat, das außerhalb von ihm liegt, wird danach schon bald wieder frustriert das nächste Ziel ansteuern. Wir können unsere Wunschliste noch so lang machen, wie wir wollen: Als spirituelle Wesen kann uns die Erfüllung materieller Wünsche letztlich nicht befriedigen. Materielle Wünsche sind vergänglich, aber wir sind ewig.

Aus Dunkelheit entsteht kein Licht. Licht und Erkenntnis sind die Abwesenheit von Dunkelheit. Licht und Erkenntnis entstehen, wenn die Sonne aufgeht oder wir den inneren Schalter umlegen – wenn uns ein Licht aufgeht. Die Dunkelheit kann kein Licht schaffen. Frieden entsteht erst dann, wenn wir uns bewusst dafür entschei-

¹⁵ Ich möchte an dieser Stelle Bill Ferguson empfehlen, der zeigt, wie man Blockaden im Fluss des Lebens auflöst. <http://www.masteryoflife.com/>





den.¹⁶ Glück und Frieden entstehen durch tugendhaftes Handeln. Nur durch Gutes entsteht Gutes. Erst wenn der Mensch sich vom Bösen abwendet, entsteht Gutes. Wenn Sie spüren, dass Sie geliebt werden, ist das ein sehr schönes Gefühl. Sie freuen sich und strahlen dieses Gefühl in Ihre Welt hinaus. Ihre Umwelt reagiert darauf. Die Stimmung steigt und mehr Gutes kann entstehen. Sie freuen sich noch weiter und Sie gewinnen an Kraft. Sie werden energetischer und geben noch mehr. So sind Liebe und Vergebung Schöpfungskräfte. Verurteilung und Bestrafung sind Zerstörungskräfte.

Jeder Mensch besitzt einen eigenen oder kulturell bedingten Verhaltenscodex. Das kann auch eine Art Gerichtshof im Kopf sein. Dieses Gericht beurteilt dann, wie wir uns selbst, wie sich unsere Umwelt, unsere Kollegen, Mitarbeiter und „all die anderen“ verhalten müssen, damit es uns gut geht.

Wer besonders viele Regeln entwickelt hat, um glücklich zu sein, ist vermutlich die meiste Zeit unglücklich, da die Wahrscheinlichkeit groß ist, dass jemand diese Regeln übertritt. In diesem Zusammenhang erzählte mir meine Mutter, wie ich mich als Dreijähriger in einem Geschäft auf den Boden geworfen hatte, um meinem Willen nach Süßem den richtigen Ausdruck zu verleihen. Eine kleine Showeinlage vor der Kasse und eine Herausforderung an die Nerven meiner Eltern. Also wurden Regeln aufgestellt und ich selbst

¹⁶ Für Jesus wäre es leicht gewesen, vor seiner Gefangennahme zu flüchten und vielleicht hätte Gott sogar noch ein paar Blitze geschickt, wenn Jesus Ihn darum gebeten hätte. Aber er betete einfach: Herr vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun.





wurde ein Meister in Regeln (aber das haben Deutsche vielleicht so im Blut). Für meine Partnerinnen war das jedenfalls immer ziemlich anstrengend und wenn sie sich dann von mir trennten, waren sie in meinen Augen natürlich die Bösen. Schließlich ging mir dann ein Licht auf: „Ah, es ist am besten, wenn nur ich mich an meine Regeln halten muss.“ Ich hörte auf zu erwarten, dass sich andere an die Regeln, die ich für mich aufgestellt hatte, richten mussten und plötzlich wurde alles viel einfacher und entspannter. Je weniger ich mich von anderen Menschen oder Umständen abhängig machte, mir ein gutes Gefühl zu bereiten, umso besser ging es mir und den anderen auch. Glauben Sie mir, je weniger Regeln Sie haben, damit es Ihnen gut geht, umso besser werden Sie sich fühlen.





Gewaltverbrechen und andere furchtbare Dinge

*Im ersten Zeitalter, in der Zeit der Reinheit,
lebten die Dämonen auf anderen Planeten.*

Im zweiten Zeitalter lebten sie fern auf der Erde.

*Im dritten Zeitalter teilten wir unsere Städte und Dörfer mit ihnen,
und heute, im Zeitalter des Streites, leben sie in uns.*

Bhagavata Purana

Wie kommt es, dass Menschen andere Menschen quälen?
Wie kommt es, dass andere Menschen jemanden töten,
verfolgen und vernichten, vergewaltigen, versklaven, über-
fallen, ausrauben? Wie kommt es, dass Menschen in andere Länder
ziehen, die Naturbevölkerung betrügen, ihnen das Land wegneh-
men und ihren Boden vergiften? Wie kommt es, dass Menschen,
die Kinder und Enkel haben, die Erde ausbeuten, die Meere, die
Luft und das Wasser vergiften?

In der Bhagavad-gita, dem Gesang Gottes und ersten therapeuti-
schen Gespräch der Weltgeschichte, gibt Gott Krishna dem Bogen-
schützen Arjuna auf diese Frage folgende Antwort: „Mein lieber
Freund, es ist die Gier, die unersättlichen Wünsche, dieser alles
verschlingende Feind des Menschen, der ihn veranlasst wie wider





Willen zu handeln.“¹⁷ Die Bhagavad-gita gilt neben der Bibel und dem Koran als die bedeutendste spirituelle Schrift und beschreibt achtzehn Yoga-Pfade. Das Wort Yoga bedeutet Verbindung. Ziel des Yoga ist es, das Individuum wieder mit seinem Höheren Selbst zu verbinden. Das kann auf verschiedene Art und Weise geschehen, z. B. durch den Intellekt (Raja-Yoga), durch selbstloses soziales Engagement (Karma-Yoga), Übungen, die das Physische überwinden sollen (Hatha- bzw. Astanga-Yoga) und viele mehr.

Das Ziel aller Yoga-Pfade ist es, Liebe und Hingabe zum Höchsten zu entwickeln. Auf diesem Wege zum Ziel gilt es sechs Feinde zu überwinden: die unersättlichen Wünsche, den Zorn, die Gier, die Irreführtheit (Illusion), den Stolz und den Neid. Diese Feinde hindern den Menschen daran, sich mit seinem Höheren Selbst und mit Gott zu verbinden. Ohne diese Verbindung mit dem Göttlichen irrt der Mensch umher und sucht in allen Winkeln der Welt nach der Erfüllung seiner Wünsche, ohne jemals wirklich gesättigt zu sein. Es ist, als schütte man mit jedem neuen Wunsch etwas Öl aufs Feuer und so bleibt das Lebewesen, gebunden durch Gesetz von Ursache und Wirkung, im Kreislauf der Wiedergeburten gefangen. Verzaubert und verwirrt von der illusionierenden Magie seiner eigenen Wünsche, verwechselt der Mensch das Hamsterrad mit einer Karriereleiter.

In einem Interview in Boston wurde Dr. Wayne Dyer gefragt, was er sich denn so wünsche: „Wenn ich wählen könnte zwischen allen

¹⁷ Bhagavad-gita, 3. Kapitel, 37. Vers





materiellen Annehmlichkeiten, unbegrenzten Geldsummen auf der einen Seite und innerem Frieden auf der anderen Seite – wenn ich wüsste, dass ich immer, was auch kommen mag, im Frieden wäre, ich würde den inneren Frieden dem unbegrenzten Reichtum vorziehen.“

Der König und die Lampe

Einst wurde einem König von einem Mönch berichtet, der eine wunscherfüllende Öllampe besäße. Sofort lässt der König den Mann suchen und in seinen Palast bringen. „Ich habe gehört, du bist im Besitz einer wunscherfüllenden Öllampe? So ärmlich, wie du gekleidet bist, scheinst du ein Betrüger zu sein. Wo ist dein Palast und wo ist Heer?“ „Verzeiht großer König. Sicher, ich bin wohl ein Betrüger, denn ich glaube zu wissen, obwohl ich in Wirklichkeit doch nichts weiß. Ja, meine Ahnen haben mir diese wunscherfüllende Öllampe vererbt, doch ich habe mich entschieden, sie nicht zu benutzen.“ „Was für eine Verschwendung! Ha, du Narr. Gib sie mir! Ich bin dein König.“ „O Herr, das geht nicht, denn sie würde Euch ins Unglück stürzen! Es tut mir leid.“ „Ich bin dein König, wie kannst du es wagen, mir zu widersprechen!“ Der Mönch antwortete: „Bitte vergebt mir. Ich habe gelobt immer zu helfen und nie zu verletzen. Ich darf Euch die Lampe nicht geben!“ „Genug des Geschwätzes! Ich bin dein König, gib sie her!“ „Ihr werdet sterben!“ rief da der Eremit entsetzt. „Willst du mir drohen?“ Der König rief seine Wachen und nahm sich die Lampe mit Gewalt. Er ließ den Mönch töten und zog sich mit seinem Objekt der Begierde in die





hinterste Ecke seines Palastes zurück. Dort, wo niemand ihn finden konnte, rieb er an der Öllampe und sprach: „Gib mir eine Truhe voller Gold“, worauf die Lampe antwortete: „Warum so bescheiden? Ich kann dir zwei Truhen geben.“ Der König sprach: „Du hast Recht, ich wünsche mir zwei Truhen.“ Worauf die wunscherfüllende Öllampe antwortete: „Du bist ein großer Fürst. Zwei Truhen kann sich jeder wünschen. Ich kann dir eine ganze Schatzkammer voller Gold und Silber geben.“ Der König runzelte die Stirn. „Ja, du hast Recht! Ich bin ein König und brauche eine Schatzkammer. Ich will eine Schatzkammer!“ Darauf sprach die Lampe: „Eine Schatzkammer? Und dann? Du bist doch König und da sind noch andere Könige. Du brauchst zwei Schatzkammern, um vor deinen Neidern sicher zu sein.“ „O ja, du hast Recht. Ich muss mein Denken erweitern. Also zwei Schatzkammern, einen neuen Palast und Pferde, viele Pferde. Ja, klingt das gut?“ Die Öllampe erwiderte: „Erweitere dein Denken o König. Selbst ein einfacher Mann kann das erreichen.“ „Ja, du hast recht“, antwortete der König. „Ich denke viel zu kleinlich. Ich muss mein Denken erweitern. Ich brauche zwei Paläste mit Schatzkammern, Pferde und Wagen und ein Heer, das meinen Reichtum beschützt.“ „Warum so kleinlich? Ich kann dir vier Paläste geben, ein mächtiges Heer und ein zweites Land.“ „Ja, du hast Recht. Ich denke viel zu kleinlich. Ich wünsche, ich wünsche ...“ In dieser Geschichte wurde der König schließlich verrückt und verhungerte einsam in seiner Kammer – weit weg von den Menschen, die er einst liebte.





Ihre Ho'oponopono-Übung

- Fragen Sie sich, was Sie wirklich wollen?
- Was wünschen Sie sich wirklich?
- Was wollen Sie fühlen und welche Beziehungen wollen Sie haben?
- Was sind Ihre Ziele innerhalb der kleinen und großen Ohana?





Die Verbrechen der Vorfahren

Wenn Gewaltverbrechen geschehen sind, ist es schwer zu vergeben und zu verzeihen. Es ist fast unmöglich zu vergessen, und viel therapeutische Arbeit ist nötig, um die seelischen Wunden zu heilen. Selbst nachfolgende Generationen leben dann unter einem dunklen Stern der Verbrechen ihrer Väter. Die Weltgeschichte ist voll von Kriegen und Unrecht und die Vergebung muss sich deshalb auch auf die Verbrechen unserer Ahnen beziehen. Die Energie des Leides wirkt durch Raum und Zeit und sie manifestiert sich in Schulbüchern, Diskussionen um Wiedergutmachung viele Generationen später und auch in sozialen Spannungen. Die Gewaltverbrechen der Vergangenheit sind präsent in ökologischen Katastrophen, in Schuldgefühlen, die an Kinder und Enkel weitergegeben wurden und sogar im Zellgedächtnis.

„Bitte verzeihe mir“ bedeutet deshalb, „bitte verzeihe alles Leid, das ich oder meine Ahnen dir und deiner Familie bewusst oder unbewusst angetan haben. Es tut mir leid und ich bitte um Befreiung von der Fessel der Vergangenheit.“

Ich weiß nicht mehr wann und wer mir diese Geschichte erzählte, doch es ging darum, dass eine Reporterin den Dalai Lama interviewen wollte. Sie musste etwas warten und während sie draußen auf einer Bank saß, beobachtete sie einen Mann, der seinen Hund schlug. Sie war entsetzt, gerade jetzt so etwas zu erleben. Der Hund wedelte noch mit dem Schwanz – der Mann, ungehalten oder betrunken, versetzte dem Tier erst ein paar Hiebe, dann einen kräf-





tigen Tritt. Der Hund winselte laut. Sie selbst konnte sich nicht bewegen. Sprach- und bewegungslos verfolgte sie die makabre Szene. Wie in einem Traum wartete sie auf ein Gespräch mit einem geistigen Lehrer, um über Frieden und Mitgefühl zu sprechen. Als sie später den Dalai Lama traf, sprach sie das Geschehen an. Seine Antwort lautete etwa so: „Ja, wir müssen Mitgefühl mit dem Hund haben, der so einen Herrn hat und dort viel Leid erdulden muss. Doch wie viel Mitleid müssen wir für den Mann haben, der nicht Herr seiner Sinne ist und seinen treuen Freund misshandelt. Wie viel geistige Schmerzen muss dieser Mann in sich tragen, dass er so etwas tut.“

Ein Gewaltverbrechen kann man nicht einfach vergeben und damit vom Tisch fegen. Auch die Wiedergutmachung für den materiellen Schaden gehört zu einem Ho'oponopono. Jede Handlung hat ihre Wirkungen in Raum und Zeit. Sie ist das Resultat der Vergangenheit und wirkt in die Zukunft. Neben dem materiellen Ausgleich kann man versuchen, Mitgefühl für den Täter zu entwickeln und sich selbst vom energetischen Band der Erinnerungen und der Spirale der Vergeltung zu trennen. Selbst wenn man noch nicht vergeben kann, so ist es sicher von Vorteil von Rache abzusehen. Lebt man in der Vergangenheit kann man keine freien Entscheidungen im Hier und Jetzt treffen. Entscheidungen trifft man mit dem Blick auf die Zukunft.

Mitgefühl bedeutet nicht unbedingt, etwas verstehen zu müssen oder Verständnis zu haben. Es bedeutet, betroffen zu sein, dass jemand unter Umständen so viel geistiges Leid erfährt und so be-





grenzt ist, dass er etwas Grausames tut – betroffen zu sein, dass jemand nicht Herr seiner Selbst ist und Dinge tut, die er in einem klaren Moment nicht tun würde. Mitgefühl bedeutet zu wissen, dass jeder an das universelle Gesetz von Ursache und Wirkung gebunden ist und sich durch seine Taten selbst bestraft.

Recht und Unrecht

Unrecht kann nie Recht sein und diese Konfliktlösungsmethode ist nicht darauf aus, ein Fehlverhalten einfach hinzunehmen, weil man ja „auch einen Anteil“ daran hat. Ihr Ziel ist es, Missverständnisse, Unrecht und Fehlverhalten dauerhaft durch Erkenntnisse und gemeinsame Ziele zu korrigieren. Doch um ein Unrecht aufzuhalten, ist es zeitweise sogar nötig, den eigenen Standpunkt und das Leben mit allen Rechtsmitteln zu bewahren und zu verteidigen. Doch mit dem Blick auf die Zukunft sprach der Rechtsanwalt Mahandas Gandhi, als man ihn überzeugen wollte, die geschwächten und zum Abzug bereiten Engländer in einer Schlacht zu schlagen: „Die Engländer und wir sind lange einen gemeinsamen Weg gegangen. Wir wollen uns jetzt als Freunde trennen.“

Auch Menschen ohne Schwert können durch ein Schwert umkommen

Einst wanderten zwei Shaolin-Mönche in die weit entfernten Berge. Sie wollten der Welt nun vollkommen entsagen, nur noch meditieren und auch das Kämpfen sein lassen. So lebten sie vier Winter





und drei Sommer in der Zurückgezogenheit. Im vierten Sommer vernahmen sie in ihren Herzen den Wunsch, sich wieder der Welt zuzuwenden und so brachen sie auf ins Tal hinab. Auf dem Weg trafen sie zwei Räuber. Die beiden Räuber verneigten sich, denn sie erkannten an der Kleidung die Mönche aus dem gefürchteten Shaolin-Kloster. „Ihr habt nichts zu befürchten. Wir haben auch der Kampfkunst entsagt“, sprachen die beiden Mönche. Kurz entschlossen töteten da die beiden Räuber die Wanderer und nahmen ihnen das Wenige, was sie sich trugen.

Erfolg und Vergebung

Jeder Mensch sucht nach Erfolg. Wenn Sie die Bedürfnispyramide Abraham Maslows kennen, darf ich Ihnen sagen, ich suche auf allen Ebenen nach Erfolg. Ich möchte alle meine physischen und psychischen Bedürfnisse erfüllt wissen, eine Tätigkeit haben, die mich morgens aus dem Bett treibt, ich möchte Menschen etwas geben, von dem sie einen echten Nutzen haben und ich suche nach spirituellem Reichtum. Ohne mich und anderen zu schaden, in Glück, Harmonie, Gesundheit, Wohlstand und Frieden zu leben, ist für mich Erfolg. Möchten Sie das auch?

Um erfolgreich zu sein, muss man zunächst wissen, was man will. Und wenn man nicht weiß, was man sucht, wird man an vielen Geschenken des Lebens vorbeilaufen. Als nächstes muss man wissen, wie man seine Ziele erreicht. Wenn ich Mais ernten will, muss ich den Boden vorbereiten, im Frühjahr säen, gießen und Unkraut jäten. Wenn ich die Körner jedoch einen ganzen November lang auf





die Straße werfe, werde ich nichts ernten außer nass zu werden und vielleicht im Krankenhaus zu landen, weil ich in meiner Begeisterung angefahren wurde.

Jetzt war es mir allerdings passiert, dass ich zwar wusste, was ich wollte und ich kannte auch die Methoden es zu erreichen, aber nichts passierte – keine Ergebnisse und das war sehr deprimierend. Ich wanderte durch ein tiefes Tal und als ich sozusagen ganz unten war, begann langsam meine Heilung, indem ich mich selbst und alles in mir annahm. Ich blickte auf meine inneren Blockaden, Denkmuster, einschränkenden Glaubenssätze und Paradigmen und sah, wie ich mein Unterbewusstsein falsch programmiert und meinen Motor falsch eingestellt hatte. Ich hielt an den Eindrücken der Vergangenheit fest und glaubte, was einmal geschehen sei, würde immer wieder so passieren. Mein Inneres Kind hatte, um mich zu schützen, brav alle Sabotageprogramme und Vermeidungsstrategien ausgeführt. Ja, ich bin überzeugt, das Leben wollte mich viele Male beschenken, aber ich war unfähig gewesen, die Hände zu öffnen um zu empfangen.

In unserem Leben können sich bisweilen Dinge ereignen, die eine schwer zu heilende Wunde hinterlassen. Das können Ereignisse in der Kindheit sein, die unsere Sicht von der Welt und unser weiteres Verhalten entscheidend prägen. Denkmuster und Gefühle wirken dann auf unser Leben wie die Kratzer auf einer Schallplatte. Die Platte hängt und es geht nicht weiter. Das Leben kann sich nicht entfalten, wenn wir im Denken und den Gefühlen an die Ereignisse der Vergangenheit gefesselt sind. Immer wieder auf die Ver-





gangenheit zu blicken ist so, als fahre man einen Berg hinab und schaue dabei ständig in den Rückspiegel. Ich brauste also durchs Leben und während ich zurück auf die Ereignisse meiner Jugend blickte, fuhr ich gegen manchen Baum, der mir im Weg stand.

Selbsteilung beginnt, wenn wir uns entscheiden, uns zu lieben und allen zu verzeihen, die irgendetwas in unserer Kindheit und Jugend vermässelt haben. Es ist die Heilung des Inneren Kindes und alles, was geschehen ist, dient nur unserer Entwicklung. Es ist genau das, was wir brauchten, um den größten Fortschritt in unserem Leben zu machen. Durch unsere Selbst-Vergebung zerschneiden wir die Aka-Schnüre, die uns binden und nicht vorwärts kommen lassen.

Die Energie folgt der Aufmerksamkeit – Makia

Wir haben, einem spirituellen Evolutionsprozess gleich, unser Denken noch nicht kollektiv auf ein höheres Energieniveau erhoben und konnten viele Probleme bisher nicht lösen. Mancher kann sich nicht vorstellen, wie man zum Beispiel die Arbeitslosigkeit anders bekämpfen soll, als einfach mehr Arbeitsplätze zu schaffen. Doch das Wort „Kampf“ - Kampf gegen Arbeitslosigkeit, Drogen, Terrorismus und gegen die Natur – beinhaltet eine niedere Schwingungsenergie, die als Schöpfungskraft nur weitere niedere und destruktive Schwingungen anziehen und erzeugen kann. Das neue Denken führt zu sinnvoller Beschäftigung, mehr Klarheit und freudvollem Miteinander. Das neue Denken findet Lösungen, die bisher nicht denkbar waren. Es ist das Denken der Einheit und der Verbundenheit. Vielleicht ist das neue Denken das Erkennen, dass Gott existiert.





tiert, dass Wissenschaft und Religionen sich ergänzen können und dass wir uns vom Bösen in uns selbst abwenden.

Vergebung ist ein Geschenk, das man sich selber macht

Genauso wie verschiedene Substanzen, zum Beispiel Schwermetalle, unseren grobstofflichen Körper vergiften, so vergiften Gefühle wie Minderwertigkeit, Groll und Hass den feinstofflichen Körper, sprich unseren Verstand, das Bewusstsein, die Fähigkeit klar zu denken und damit die Fähigkeit, intelligent handeln zu können.

Stellen Sie sich vor, Sie finden für ein Problem keine Lösung und finden sich frustriert in einem Labyrinth destruktiver Gefühle wieder. Vielleicht geht es um ein finanzielles Problem (jemand schuldet Ihnen Geld) oder um eine Krankheit, die regelmäßig wiederkehrt. Sie laufen also in einem Irrgarten herum und suchen den Ausgang und nach einem Ausweg. Vielleicht haben Sie einen Partner, der sich einfach nicht ändern will oder Ihre Kinder stecken in der Pubertät („Gleich kracht’s!“) – wie es auch sei, wenn Sie den Kopf verlieren, sauer werden und schreien, wird das den Irrgarten wenig beeindrucken. Die Wege und Hecken bleiben dieselben. Auch wenn Sie sich aufregen – die Welt bleibt dieselbe. Das einzige, was passiert ist, dass Sie Ihre Kraft und Klarsicht verlieren. Es kann sogar passieren, dass Sie sich in Ihrer Wut nur noch mehr verlaufen und völlig die Orientierung verlieren; das nennt man dann Blindkuh im Labyrinth spielen.





Giftige Gedanken wie Vergeltung, Eifersucht, Verachtung, Bitterkeit und Verweigerung können zu Muskelverspannungen, Übersäuerung, Herz-, Nervenproblemen, vorzeitiger Alterung und so weiter führen. Vergebung ist eine einfache und effektive mentale Entgiftung, eine Vital-Kur für Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele. Durch Vergebung wird eine Last von Ihren Schultern genommen, die Sie sowieso nicht tragen können und gar nicht tragen wollen. („Ich kann es nicht mehr ertragen!“).

Wenn Sie also in Zukunft ärgerlich, ängstlich, traurig, beleidigt, verächtlich, enttäuscht oder nur noch voller Sarkasmus reagieren, halten Sie jetzt ein mächtiges Werkzeug zur Transformation in den Händen. Geben Sie sich nicht mehr mit weniger zufrieden. Lassen Sie los. Das Leben ist viel zu kurz, um sich über andere, das Wetter oder den Urlaub zu ärgern. Sie spielen die Hauptrolle in Ihrem Leben. Sie sind Ihr Drehbuchautor und Sie sind der Regisseur. Schreiben Sie (im wahrsten Sinne des Wortes) eine neue Rolle für sich. Hier ein Tipp, der mir schon so oft geholfen hat: Betrachten Sie Ihr Leben einmal, als würden Sie einen Film mit einem Menschen exakt wie Sie in der Hauptrolle sehen. Wie würde dieser Film enden und wie soll dieser Film enden? Was ist zu tun? Sagen Sie sich dann: Ich kann mich ändern und damit kann ich etwas ändern. Sagen Sie: „Wenn ich mich selbst ändere, ändere ich die Welt.“





Einhundert Prozent Verantwortung

Ho'oponopono ist praktisch, Vergeben ist praktisch und Liebe ist praktisch. Es sind aktive Prinzipien und Ho'oponopono lebt davon, dass man es tut. Ho'oponopono bedeutet für das, was uns stört, Verantwortung zu übernehmen. Ein Problem ist also nicht mehr irgendwo da draußen und etwas von mir Getrenntes (weit weg in einem fernen Land oder in einer Etage, zu der ich keinen Zutritt habe), sondern ein Aspekt in mir. Das Problem liegt bei uns, weil wir etwas damit zu tun haben. Umweltverschmutzung, Abholzung des Regenwaldes, Mensch- und Tiermord existieren nicht, weil einige Regierungen oder Unternehmen in der einen oder anderen Art und Weise handeln, sondern weil jeder von uns Dinge benutzt und kauft, die dieses Handeln rechtfertigen.

Stellen Sie sich vor (oder besser nicht), in der Nähe gäbe es einen Chemieunfall oder Ihr Arbeitsplatz würde wegrationalisiert. Normalerweise denkt man, die Industrie, der Zulieferer, die Wirtschaft, das Management, die Regierung usw. seien schuld. Er oder sie soll und muss sich ändern. Er oder sie ist schuld und wir sind ein Opfer mit null Prozent Verantwortung und null Prozent Macht. Der Täter soll sich ändern bedeutet, wir geben alle Verantwortung und damit alle Macht ab. Er trägt jetzt einhundert Prozent Verantwortung, die Situation zu ändern. Nun, wir erkennen hier, wie unsinnig es ist, jemandem, den wir vielleicht sogar als Null bezeichnen, alle Verantwortung zu übertragen, von ihm zu verlangen sich zu ändern und uns gleichzeitig zu entmachten. Im Klartext heißt das, wir bezeichnen den Täter als Null und wir sind auch eine Null.





Im Täter-Opfer-Duett blicken wir auf die zwei Seiten einer Münze des dualen Universums. Die Realität ist das vollständige Ganze. Die Realität ist, Sie verfügen über einhundert Prozent Verantwortung und einhundert Prozent Macht und Ihr Problem-Partner hat ebenfalls einhundert Prozent Verantwortung und Macht. Zwei sind am Problem beteiligt und jeder besitzt einhundert Prozent Macht und Verantwortung. Wenn ich mich als Opfer meiner Kunden (oder Chefs) sehe, die immer mehr Leistung verlangen und immer weniger bezahlen wollen, habe ich keine Macht. Aus einem Opfergefühl heraus besitze ich auch keine Verantwortung, weil ich ja möchte, dass sich die anderen ändern. Als Opfer mag man sich beklagen und Verbündete suchen, aber effektiv ändern kann man nichts. Damit es also besser wird, muss sich etwas ändern und damit sich etwas ändern kann, muss ich mich ändern. Ändern heißt sich weiterentwickeln und das ist genau das, was jeder Mensch möchte. Ich möchte Sie nun einladen, eine Entscheidung zu treffen, sich nicht mehr unwürdig und machtlos zu fühlen. Dieser Wandel, der Wandel im Herzen, entsteht durch Loslassen – durch nicht mehr Festhalten am Opferdenken.

Am 2. März 1955 weigerte sich die damals sechzehnjährige Schülerin Claudette Colvin¹⁸ im Bus Platz für einen Weißen zu machen. Die im Folgenden organisierten Proteste der Bürgerrechtsbewegung mit Rosa Parks unter der Führung von Dr. Martin Luther

¹⁸ Claudette Colvin, geboren am 5. September 1939 in Alabama. Mehr zu diesem Thema, über Claudette Colvin und Rosa Parks finden Sie im Internet. Z. B. http://en.wikipedia.org/wiki/Claudette_Colvin





King läuteten das Ende der Rassentrennung in den USA ein. Claudette Colvin löste ihren persönlichen Konflikt, sich minderwertig zu fühlen und veränderte die Welt.

Weder als Opfer noch als Täter kann man langfristig Erfolg haben – nur Aufmerksamkeit. Sieger und Opfer zu sein sind gegensätzliche Haltungen, die sich ausschließen. Wenn wir uns für ein Opfer der Umstände halten, dann hindert uns unser Unterbewusstsein daran, erfolgreich zu sein. Ziel von Ho'oponopono ist nicht „mein Wille geschehe“, sondern eine Erkenntnis, dass jedes Problem, jedes Ereignis und jede Begegnung eine Botschaft für uns bereithält. Das Problem zeigt mir, wo ich stehe und woran ich arbeiten muss.

Eine Übung, um die Botschaft eines Konflikts zu verstehen

Machen Sie sich zunächst bewusst, dass Sie auf Ihr Herz und nicht auf Ihren Verstand hören wollen. Stellen Sie dann eine offene Frage. Zum Beispiel so: „Wenn es etwas gäbe, was mir diese Situation oder das Problem sagen möchte, was könnte das sein?“

Die erste Antwort, die Sie dann im Herzen hören, ist die Botschaft an Sie. Schreiben Sie Ihren ersten Gedanken auf. Wiederholen Sie bitte diese Übung bei verschiedenen Gelegenheiten.





Beten oder handeln?

Gott hat uns Menschen zu Gärtnern im Garten der Erde und im Garten unseres Lebens ernannt. In einem Garten gibt es viele Aufgaben, zum Beispiel den Abfall kompostieren und sich um die Gesundheit der Tiere und Pflanzen kümmern. Zurzeit könnte man glauben, wir Menschen machen es genau umgekehrt: Mit großer Begeisterung bringen wir den Müll in den Garten, vergiften die Meere und bringen Tiere und Pflanzen um. Wir haben unsere Bestimmung als liebevolle Gärtner vergessen und verleugnet, weil wir Gott vergessen haben. Doch sobald wir Liebe senden und erkennen, wird die Verbindung zu unserem Höheren Selbst reaktiviert und Heilung möglich.

Zu Beginn der Ölkatastrophe im Golf von Mexiko 2010 hatten Andrea und ich eine Einladung zu einem gemeinsamen Gebet und wir glaubten, das getan zu haben, was für uns gerade möglich sei.

Am selben Abend besuchten wir ein Konzert in einem Tempel, auf dem im Anschluss der junge Musiker von seiner Mission sprach. Dieser junge Mann berichtete auch von einer Umweltkatastrophe. Einer der heiligsten Orte Indiens, die Wälder von Brindavan (in der Nähe von Neu Delhi) werden abgeholzt, die Berge für Erze gesprengt und der heilige Fluss, die Yamuna, ist so verseucht, dass kein Tier oder Mensch mehr das Wasser trinken könne. Es sei dort nicht einmal mehr möglich zu baden, da so viele Fabriken ihre Abwässer in den Fluss leiten.





Obwohl seine Heimat gerade von der Industrie und der Mafia bedroht und zerstört wird, fühlte sich dieser Mann, so versicherte er glaubhaft, nicht als Opfer, sondern er und viele weitere weise Männer und Frauen des Landes suchten nach Lösungen. Vielmehr betrachteten diese Menschen das Problem als Möglichkeit Gott zu dienen, indem sie sich persönlich um die Flüsse, Berge, Pflanzen und Tiere kümmerten.

Die Einwohner von Brindavan und Umgebung (Tausende von Menschen) haben daraufhin eine mehrtägige Prozession veranstaltet, bei der die verschiedenen Namen Gottes gesungen wurden. Dann hatten sich die Weisen und spirituellen Lehrer der Gegend entschieden sich zu reinigen und zu fasten. Nach drei Tagen wurden die Arbeiten eingestellt und Aufforstungen zugesichert. Der junge Mann, der zwischen den Musikstücken seine Ansprachen hielt und von den Ereignissen seiner Heimat erzählte, hatte nun von seinem Lehrer den Auftrag bekommen, auf der ganzen Welt weitere Möglichkeiten zu finden, den heiligen Fluss Yamuna zu reinigen. Was zunächst unmöglich erschien, da die bekannten Geräte und Verfahren für indische Verhältnisse mit Kosten um 300.000 Euro viel zu teuer waren, erwies sich später als Segnung, um mehr Menschen an der Rettung von Mensch, Tier und Natur zu beteiligen. In Jaipur traf er einen Ingenieur, der sich bereit erklärte über das Projekt nachzusinnen. Nach einem Jahr hatte dieser Maschinenbauer eine ganz neue Idee. Die Realisierung des Gerätes kostete nur 340 Euro und wird von der natürlichen Flussströmung angetrieben. Zu diesem Preis fanden sich Sponsoren und so schreitet die





Flussreinigung voran. In ähnlicher Weise öffneten sich neue Wege für Projekte, um Kindern (die Ärmsten der Armen) eine Mahlzeit und Schulausbildung zu ermöglichen, medizinische Hilfe zu leisten, Bäume zu pflanzen, und vieles mehr.

Die Einwohner von Brindavan beteten nicht, dass Gott die Fabrik stilllege, sondern um Kraft, Mut, Entschlossenheit, Intelligenz, Respekt, Kreativität und Frieden. An diesem Abend verstanden wir, wie materiell reich wir sind und wie bequem wir waren. Wir machten ein Ho'oponopono und erkannten unsere Anteile an der Armut und Umweltverschmutzung – nicht nur in der dritten Welt.

Unser Selbstbild

Das, was wir tief in unserem Inneren glauben, jenes Bild, das wir von uns haben, bestimmt unser Handeln und unser Schicksal. Das Selbstbild, das was Menschen über sich glauben, ist selten die Wahrheit, sondern eine Karikatur, zusammengesetzt aus Erinnerungen an die Aussagen ihrer Eltern. So fühlen sich die meisten Menschen minderwertig und legen sich ein Image, ein poliertes Bild, zu. Wir können positiv denken und überall in der Wohnung Affirmationen ankleben, doch wenn wir tief im Herzen glauben, wir seien Versager, dann werden wir versagen. Das ist ein universelles Gesetz: Wir sind das, was wir tief in unserem Herzen glauben.

Glaube ist mehr als Wissen. Es ist eine Gewissheit – die Gesamtheit all unserer Erfahrungen. Es ist die Kraft, die entsteht, wenn Körper, Geist und Seele in Einklang sind – wenn auch nur für einen kurzen





Moment. Es ist jene Kraft, wenn sich das Mittlere Selbst mit dem Unterbewusstsein, dem Inneren Kind und dem Höheren Selbst verbindet. Die Hawaiianer nennen es die Innere Familie. Genauso wie wir eine äußere Familie haben, so haben wir auch eine innere Familie. In der Metaphysik sagen wir: wie innen, so außen. Menschen besitzen eine natürliche Stärke, wenn sie ein gutes Verhältnis zu ihren Eltern haben. Seien Sie gewiss, Sie werden einen enormen Entwicklungssprung machen, sobald Sie mit Ihren Eltern Frieden schließen (auch wenn diese schon verstorben sind) und Ihre innere Familie zusammenarbeitet.

Der Glaube kann im wahrsten Sinne des Wortes Berge versetzen und häufig haben Menschen schwere Wagen einfach hochgehoben, um Unfallopfer darunter zu befreien. Denken Sie nur an den Placebo-Effekt oder die Wirkung von Reliquien. Menschen werden durch ihren Glauben von schweren Krankheiten geheilt, indem sie eine kleine Zuckerpille¹⁹ nehmen. Sie wissen (!), jetzt kommt die Heilung. In diesem Sinne erklärten Jesus und Bruno Gröning stets den Hilfesuchenden, dass sie gar nicht heilten, sondern betonten: „Dein Glaube hat dich geheilt.“ Danke für die Heilung. Danke für die Erkenntnis. Danke für das Wunder.

Unser Selbstbild ist die Gesamtheit und das Produkt all unserer Erinnerungen, unserer Glaubenssätze, Taten und Gewohnheiten. Es resultiert aus dem, was wir von unseren Eltern, Lehrern, Mitschülern, Kollegen und Medien gehört und dann als Wahrheit übernom-

¹⁹ Blaue Placebo-Pillen sind wirksamer als weiße und am wirkungsvollsten sind die Zweifarbigten.





men haben. Dieser Satz (die Kernaussage all dieser Formulierungen lautet meistens: ich bin nicht gut genug) wurde zu einem inneren Dialog und zu einer Art Selbsthypnose.

Erinnerungen prägen sich in unser Unterbewusstsein und wirken wie Markierungen auf einer Landkarte. Während wir durch unser Leben wandern, mögen wir an Wegweisern vorbei kommen, auf denen steht: „Das hast du getan. Das war falsch.“ So blicken Menschen vielleicht voller Scham auf Ereignisse der Vergangenheit und können sich nicht entscheiden. Obwohl sie heute nicht mehr so handeln würden und gewachsen sind, halten sie sich statt für Gewinner für Verlierer. All das sind die Gefühle des verletzten Inneren Kindes. Ein Kind, das laufend kritisiert wird, verliert seine Freude, seinen natürlichen Schwung, wird in seiner Entwicklung gebremst und fühlt sich später als Erwachsener unsicher, gehemmt, minderwertig und macht viele Fehler.

Wie lernen Kinder das Laufen? Sie versuchen aufzustehen, wackeln hin und her und fallen wieder. Sie stehen auf und fallen hin – statistisch etwa 2500 mal, bis sie sicher stehen, laufen, rennen, balancieren, springen, klettern, hüpfen und einfach toben. Kinder lernen laufen, indem sie sich auf das Laufen konzentrieren, aber nicht auf ihr Hinfallen. Als Erwachsene achten wir mehr auf unsere Fehler. Nachdem wir im Leben auf die Nase gefallen sind, blicken wir häufig zurück auf unsere Missgeschicke und sind mit uns unzufrieden. Unser Selbstbild wird zu jemandem, der etwas nicht kann, immer Ärger oder Schulden hat, nicht den richtigen Partner findet, es niemandem recht machen kann oder dem immer das Gleiche passiert.





Ich möchte Sie einladen, in Zukunft auf das zu schauen, was Sie gut gemacht haben und anders machen wollen. Verzeihen Sie sich Ihr Hinfallen. Lieben Sie sich. Lieben Sie Ihr Inneres Kind und danken Sie ihm. Das Universum liebt dankbare Menschen. Vergeben Sie sich, so wie das Leben Ihnen vergibt und Ihre Wunden heilt, nachdem Sie sich in den Finger geschnitten haben.

Ihre Ho'oponopono-Übung

Welche Schilder haben Sie in Ihrem Leben aufgestellt, die Ihnen vielleicht den Weg verstellen? Machen Sie es Ihren Eltern, Kollegen und Menschen nur recht, indem Sie ein Selbstbild von sich erschaffen, das den Ansprüchen von anderen genügt oder bestrafen Sie sich noch immer für etwas, was Sie heute längst besser wissen? Sie sind wertvoll! Machen Sie ein Ho'oponopono und befreien Sie sich von Ihren Erinnerungen an Unvollkommenheit.

Eine Ho'oponopono-Meditation

Es tut mir leid, dass ich so kritisch zu mir war und ich verzeihe mir das jetzt. Ich dachte, durch Kritik werde ich ein besserer Mensch. Mein liebes Inneres Kind; ich liebe dich von ganzem Herzen. Bitte verzeihe mir, dass ich so hartherzig war. Es tut mir leid. Ich weiß es jetzt besser und entscheide mich jetzt für die Liebe. Ich liebe Dich und ich liebe mich. Ich liebe mich so wie ich bin. Mit all meinen Schwächen und all meinen Stärken nehme ich mich an. Ich danke für mein Leben. Ich danke für mein Leben. Ich danke von ganzem Herzen für mein Leben.





Selbstrespekt

Wie absurd diese Vorstellung auch sein mag, wir handeln stets entsprechend des Bildes und der Vorstellung, die wir von uns haben. Aus diesem Bild erwächst dann der Respekt, den wir uns und anderen gegenüber haben. Schätzen wir uns, weil wir wachsen, oder betrachten wir uns mit Misstrauen? Allein, was und wie Sie über sich denken ist wichtig.

„Oh, wie grausam doch der Mensch – sich selbst der ärgste Feind!“

William Shakespeare

Mit den zusammenfassenden Sätzen des Ho'oponopono „Bitte verzeihe mir. Es tut mir leid. Ich liebe dich. Danke.“ lösen Sie sich vom energetischen Band Ihrer Selbstbestrafung für Ihre angebliche Unfähigkeit und erlangen Ihre Selbstachtung wieder. Indem Sie sich und allen anderen, die damit zu tun haben, konsequent vergeben und sich für die Liebe entscheiden, öffnen Sie sich für neue Möglichkeiten. Wenn Sie sich selbst achten, können Sie auch alle anderen achten. Alle anderen zu achten und für sich selbst keinen Respekt zu erwarten ist Vollkommenheit.

Lautete Ihr Selbstbild bisher „Ich kann das nicht“, heißt es jetzt: „In der Vergangenheit konnte ich das nicht. Ich begegne nun neuen Möglichkeiten und das Wunder ist bereits unterwegs zur mir. Danke.“

Sie sind der Mensch, mit dem Sie bis an Ihr Lebensende zusammen sein müssen. Es ist deshalb in Ihrem besten Interesse, wenn Sie sich





selbst vergeben und selbst lieben. Vielleicht können Sie das nicht auf Anhieb, aber Übung macht den Meister. Tun Sie erst mal so als ob. Kleine Schritte reichen am Anfang. Sehen Sie, wir überschätzen häufig, was wir an einem Tag erreichen können, aber wir unterschätzen völlig, was wir in einem Jahr vollbringen können. Deshalb bleiben Sie bitte am Ball. Die Welt wird sich ändern, wenn wir aufhören, die Samen des geistigen Unkrauts zu bewässern. Geistiges Unkraut ist es, zu jammern, sich zu beklagen, zu lästern und zu urteilen. Lassen Sie uns Gärtner im Garten unseres Lebens sein und uns um die schönen Blumen kümmern.

Ihre Ho'oponopono-Übung

Schreiben Sie eine Liste von allem, wofür Sie sich nicht mögen und was Sie glauben, falsch gemacht zu haben. Immer, wenn Sie etwas gefunden haben sagen Sie: „Ich liebe dich. Ich liebe diesen Teil in mir, der das getan hat. Du hast mir geholfen zu wachsen. Ich verzeihe mir, dass ich so kritisch zu mir war. Es tut mir leid. Danke für die Erkenntnis.“

Arbeiten Sie an dieser Liste einen ganzen Monat lang. Wenn Sie wirklich nichts mehr finden, machen Sie eine Liste all Ihrer Glaubenssätze und machen Sie ebenfalls zu jedem Punkt ein Ho'oponopono. Sie werden nach diesem Monat nicht mehr derselbe Mensch sein.





Selbstvergebung und Eigenliebe

Es liegt ein großes Geheimnis in der Selbstvergebung und der Eigenliebe. Wenn wir mit uns unzufrieden sind, liegt es daran, dass wir uns mit anderen vergleichen. Ich schnitt jedenfalls nie gut ab, wenn ich mich mit anderen verglich. Komisch, ich konnte mich noch so anstrengen, da gab es immer jemanden, der besser war. Dann kam eine besondere Erkenntnis. Jeder steht genau dort, wo er steht und dort steht er genau richtig (pono). Es ist der Ort, an dem jeder seine für sich gerade wichtigste Erfahrung machen kann. Zuerst mag man das theoretisch verstehen, aber durch Übung und mit der Zeit wird es eine erfahrbare Realität. Dort, wo Sie gerade stehen, stehen Sie genau richtig, weil Sie von dort aus die für Sie gerade beste Erfahrung machen können. Wenn Sie das erkennen und dann konstruktiv im Bewusstsein der Einheit handeln, ist alles richtig (ponopono).

Ich begann mich auf meine Entwicklung zu konzentrieren, ohne mich angstvoll mit anderen zu vergleichen. Im ersten Schritt hörte ich auf, auf andere wütend zu sein und gab ihnen stattdessen die Erlaubnis, so zu sein, wie sie waren. Gleichzeitig hörte ich auf, auf mich wütend zu sein, dass ich noch nicht weiter gekommen war. Tiefer Frieden und Selbstannahme stellten sich ein. Wenn wir verstehen, was wir sind, nämlich göttlicher Herkunft, können wir nur gut über uns und andere denken.





Sie sind richtig

Genauso wie Gott keine Ursache hat, so hat auch das Verzeihen aus dem Herzen keine Ursache. Es ist grundlos und deshalb ist es göttlich. Das einzige Motiv ist die Liebe. Wenn Sie sich selbst verzeihen, verbinden Sie sich mit dieser göttlichen Kraft, der Essenz Mana Aloha in Ihnen. Sie werden eins in Gott und Wunder können geschehen. Wunder haben keine materielle Ursache. Das ist die Gnade, jenseits von Ursache und Wirkung und sie wird gegeben.

Wenn wir uns an Gott wenden, haben wir sozusagen „gute Karten im Spiel des Lebens“. Das Leben ist ein Spiel. Man kann es nicht gewinnen, denn das letzte Hemd hat keine Taschen. Man kann es nur spielen – und man spielt, um zu gewinnen. Das ist kein Widerspruch, sondern die Natur eines Spieles. Niemand spielt, um zu verlieren, sondern man gibt sein Bestes. Das Ziel ist die Freude und unsere Fähigkeiten sind unsere Karten und unser Bonus. Ihre Talente sind Ihr Einsatz. Ihre Talente sind Ihr Spielgeld, das zu Beginn des Lebens an Sie verteilt wurde.

Wenn wir uns im Herzen mit unserem Höheren Selbst verbinden, erhalten wir Antworten, die jenseits unseres Denkvermögens, unseres Verstandes und jenseits unseres Instinktes liegen. Wir können dann gar nicht anders, als immer zur rechten Zeit am rechten Ort zu sein. Wir haben dann sozusagen ein eingebautes Navigationssystem. Egal was uns passiert, alles ist gut und alles richtig, selbst wenn wir wie beim Mensch-ärgere-dich-nicht einmal rausfliegen.





Ein Krokodil wird überlistet

Der Affe Chiki lebte am Fluss in einem Obstbaum. Dieser Baum trug immer die saftigsten, süßesten Früchte. Eines Morgens kam das Krokodil Kum-Knochenbrecher vorbei. Beide kamen ins Gespräch und Chiki bot dem Krokodil von den Früchten an. Das Krokodil war beeindruckt von diesem herrlichen Geschmack und der Freundlichkeit des Affen. So besuchte Kum-Knochenbrecher jeden Tag den Affen Chiki und beide wurden Freunde. Als das Krokodil eines Abends nach Hause kam, wartete seine Frau schon sehr aufgebracht: „Du hast eine Geliebte. Ich weiß es.“ Kum darauf: „Oh nein, ich besuche nur den Affen Chiki. Er ist mein Freund.“ Seine Frau antwortete: „Ha, Freund – es ist eine Affendame und du hast ein Verhältnis mit ihr.“ Kum-Knochenbrecher: „Es ist ein Mann.“ Sie: „Umso schlimmer! Wenn du mich wirklich liebst, dann bringst du mir sein Herz. Es ist bestimmt ganz süß von all den Früchten. Wir sind Fleischfresser und es ist unsere Natur, Herzen zu essen. Früchte sind nur etwas für Weichlinge!“ Kum-Knochenbrecher war vom Verzehr der Früchte schon sehr milde geworden und wand sich hin und her. Als seine Frau aber drohte, ihn mit den Kindern zu verlassen oder sich umzubringen, willigte er schließlich ein. Am nächsten Tag besuchte er den Affen und sprach: „Mein lieber Freund, meine Frau möchte dich kennenlernen. Komm steig auf meinen Rücken und ich stelle dich meiner Familie vor. Alle möchten dich endlich kennenlernen, nachdem ich so viel von deinen vortrefflichen Eigenschaften berichtet habe.“ Vertrauensvoll stieg Chiki auf Kums Rücken und ihre Reise begann. In der Mitte des Flusses reute es





Kum-Knochenbrecher und weinend sprach er: „Lieber Chiki, ich habe dich belogen. Meine Frau glaubt, wir hätten ein Verhältnis und drohte mich zu verlassen, wenn ich ihr nicht dein Herz bringe. Ich bin ein armer Ehemann und muss um des Friedens willen tun, was sie sagt. Doch ich will dir wenigstens die Möglichkeit geben, zu deinem Gott zu beten. Bete zu deinem Gott, denn bald wirst du vor ihn treten.“ Chiki betete was das Zeug hielt und sprach: „Lieber Kum, ich danke dir für deine Offenheit und die Gelegenheit, mich auf meinen Tod vorzubereiten. Der Tod ist ein Besucher, der nicht um Einlass bittet. Er kommt, wann immer es ihm beliebt. Nun gibt es aber ein Problem. Ich habe mein Herz nicht dabei. Ich habe mein Herz immer in diesem Obstbaum und du siehst hier nur Haut und Knochen. Deine Frau wird sehr enttäuscht sein und sich von meinem Pelz übergeben. Lass uns kurz umdrehen und mein süßfruchtiges Herz holen.“

Sofort drehte Kum-Knochenbrecher um und schwamm zum Baum zurück. Chiki betete weiter. Sobald sie ans Ufer kamen, sprang Chiki herunter und in seinen Baum. „Lieber Kum-Knochenbrecher, mein Herz hängt an diesem Baum und deshalb kann ich nicht mit dir kommen. Dort wo mein Herz ist, da bin auch ich.“ Das verstand Kum-Knochenbrecher das Krokodil und gedankenvoll schwamm er davon – dorthin, wo er sein Herz hatte.

Dort, wo unser Herz ist, ist unser Leben und wir sind das, was wir tief in unserem Herzen glauben. Lieber Chiki, liebe Affen, Tiere, Pflanzen, Flüsse, Berge dieser Welt, bitte verzeiht mir. Es tut mir so leid. Ich liebe Euch. Danke.







Der Moment der Kraft ist jetzt (Manawa)

Ein historischer Augenblick ist ein Moment, in dem Geschichte geschrieben wird. Meistens meinen wir damit jene Augenblicke, wenn Verträge unterschrieben werden. Doch jeder Augenblick ist historisch und in jedem Augenblick schreiben wir Geschichte. Jetzt in diesem Moment schreiben Sie Geschichte, denn Sie sind heute nicht mehr jener Mensch, der Sie gestern waren. Als sich z. B. Claudette Colvin und Sarah Keys, Nelson Mandela, Mohandas Gandhi und viele, viele andere entschlossen kongruent zu werden, wurde Geschichte geschrieben. Der Lauf der Welt ändert sich, wenn wir Entscheidungen treffen.

„Ich möchte, dass die Welt besser ist, weil ich hier war.“

Will Smith in einem Interview auf Youtube

Unsere Gegenwart ist das Ergebnis all unserer Gedanken, unseres Bewusstseins und unserer vergangenen Taten. Wenn wir immer nur das tun, was wir in der Vergangenheit getan haben, werden wir auch nie etwas anderes sein oder haben als bisher. Doch wenn wir beginnen, jetzt neue Entscheidungen zu treffen und anders zu handeln als bisher, werden wir auch andere Ergebnisse erzielen. Durch Ho'oponopono bereinigen wir unsere Vergangenheit, indem wir uns von unseren Erinnerungen, die unser gegenwärtiges Handeln bestimmen, lösen. Um unsere individuellen und globalen Probleme





me zu lösen, müssen wir uns von unserem Ego lösen, etwas wagen und alte Denkmuster loslassen. Dieses vielerorts gepriesene Loslassen ist auch ein „Nicht-mehr-festhalten“.

Vergeben ist zeitlos. Dieses göttliche Prinzip kennt weder Zeit noch Raum. Es überbrückt Tage, Monate, Jahre. Jahrhunderte sind keine Hürde für die Macht der Vergebung. Durch diese Transformation gelangt man zurück in die Gegenwart. Man entfernt sich von den mentalen Narben der Vergangenheit und meidet die Sorgen vor der Zukunft. Konflikte erleben wir, wenn wir in der Vergangenheit oder Zukunft weilen. „Hätte ich nur, wenn doch, ich sollte, damals, morgen, ich werde“ usw. Die Gedanken hängen dabei an den verpassten Möglichkeiten, falschen Entscheidungen und Missgriffen der Vergangenheit oder kleben bereits an den Gefahren und Hoffnungen der Zukunft. Beide sind eine Illusion. Die Vergangenheit ist vorbei und die Zukunft hat noch nicht stattgefunden. Die Zukunft findet nie statt – nur die Gegenwart, und der Moment der Kraft ist jetzt (Manawa).

Werden Sie wieder vollständig. Reisen Sie in Ihr Herz und begegnen Sie dort Ihrer Liebe, Ihrer Unschuld, dem Kind, Ihrer Schönheit, Ihrer Milde, Ihrem Leben und Ihrer wahre Größe. Heilen Sie sich und heilen Sie damit die Welt. Sagen Sie einfach zu sich und zu jedem, den Sie treffen, sehen und kennen, Mensch, Tier, Pflanze und Natur:

Es tut mir leid. Bitte verzeihe mir.

Ich liebe dich. Danke.





Anhang

Gebet aus dem Hawaiianischen frei nach Morrnah Nalamaku Simeona

Aloha, Göttlicher Schöpfer, Vater, Mutter und Kind in einem und als Ganzes. Ich bitte hiermit in diesem Ho'oponopono demütig um Vergebung, dass ich oder meine Familie, meine Verwandten oder meine Vorfahren jemanden oder dessen Familie, dessen Verwandte oder dessen Vorfahren in Worten, Verhalten oder Taten vom Anbeginn der Schöpfung bis zum heutigen Tage beleidigt, verletzt oder in unwürdiger Weise behandelt haben. Bitte vergib mir.

Lass dieses Gebet Reinigung und Auflösung sein von allen unerwünschten schlechten Gefühlen, negativen Erinnerungen, Daten, Blockaden, Mustern, negativen Energien und Vibrationen, die uns aneinander binden und uns verbinden.

Bitte lösche alle unerwünschten Erinnerungen, Daten und alle Widerstände. Verwandle all diese unerwünschten Energien in reines Licht und fülle alle entstandenen Leerräume mit Göttlichem Licht. Lass die Göttliche Harmonie, Licht, Liebe, Freude und Weisheit wieder entstehen durch die Göttliche Kraft, den Vater, die Mutter und den Sohn in einem.

So ist es und so soll es sein, heute und für immer.
Danke, danke, danke. Amama





Ein Gebet, das dem heiligen Franziskus zugeschrieben wird

Herr, mach mich zu einem Werkzeug deines Friedens,
dass ich Liebe übe, wo man hasst;
dass ich verzeihe, wo man beleidigt;
dass ich verbinde, wo Streit ist;
dass ich die Wahrheit sage, wo der Irrtum herrscht;
dass ich den Glauben bringe, wo der Zweifel drückt;
dass ich die Hoffnung wecke, wo Verzweiflung quält;
dass ich Licht entzünde, wo die Finsternis regiert;
dass ich Freude bringe, wo der Kummer wohnt.

Herr, lass mich trachten:

nicht, dass ich getröstet werde, sondern dass ich tröste;
nicht, dass ich verstanden werde, sondern dass ich verstehe;
nicht, dass ich geliebt werde, sondern dass ich liebe.

Denn wer da hingibt, der empfängt;
wer sich selbst vergisst, der findet;
wer verzeiht, dem wird verziehen,
und wer stirbt, der erwacht zum ewigen Leben.

Amen.





Liebe Leserinnen und liebe Leser,



ich heiße Ulrich Duprée und bin der Autor dieses Buches. Ich freue mich, dass wir uns kennenlernen. Ich bin sicher, Sie konnten wertvolle Erkenntnisse gewinnen, und vielleicht wollen Sie nun einen Schritt weitergehen.

Gerne helfen wir Ihnen, mit Ho'oponopono weiter zu kommen.

- Mchten Sie diese Methode in Ihren Beruf integrieren?
- Wollen Sie Konflikte in Ihrer Partnerschaft, mit Ihren Eltern, im Beruf oder in Bezug auf Ihre Finanzen lösen lernen?

Dann melden Sie sich gleich über unsere Webseite oder schreiben Sie uns eine E-Mail an info@UlrichDupree.de

Mit herzlichen Gren, Ihr

Ulrich Duprée

Termine für Workshops und Weiterbildung:

www.HooponoponoSeminare.de und

www.HeileDeinHerz.de





Der besondere Aktiv-Urlaub

Ayurveda-Fastenwandern zusammen mit Ho'oponopono

- Eine Vitalkur für Körper, Geist und Seele
- Eine Woche jeweils im Juni oder Juli
- In den Schweizer Alpen im Wallis auf 1500m Höhe

Das besondere Programm!

- Wandern, Ayurveda-Praxiskurs, Yoga und Ho'oponopono
- Nur zehn Teilnehmer maximal, deshalb schnell anmelden!

Freie Plätze, Bilder und Programm im Internet:

www.Ayurveda-Fastenwandern.de



Wir freuen uns auf Sie,

Ihre Andrea Bruchacova und Ulrich Duprée

Worterkklärungen

Aka – Seil, Netz, Geschmack

Akua – Gott, Göttin, ein übernatürliches Wesen

Aloha – Liebe, Respekt, die Essenz der Urquelle

Aumakua – Ahnen, Götter der Ahnen, das Höhere Selbst

Haku – eine Art Mediator, Begleiter im Ho'oponopono

Hala – Fehler, Missetat, Übertretung, Irrtum

Hihia – Verstrickung, Netz

Ho'omalū – Auszeit, Zeit des Schweigens, Frieden, Schutz

Ho'omauhala – nicht vergeben können

Ho'oponopono – die Dinge wieder richtigmachen

Ike – Bewusstsein, Betrachtung

Kahuna – Priester, jemand, der spezielles Wissen besitzt

Kala – loslassen, freilassen, losbinden

Kalana – Freiheit, die Sonne

Kanaka Makua – eine reife Persönlichkeit

Kane – Mensch

Ke Akua oi'a'io – Gott, wie er ist, die Absolute Wahrheit

Mahiki – schälen, diskutieren

Makia – Aufmerksamkeit

Mana – Energie

Mihi – das wechselseitige Verzeihen, Entschuldigung

Ohana – Familie oder eine familienartige Gruppe

Oki – das endgültige Loslassen der Konflikte, ein Nicht-mehr-Beachten

Pani – wörtl. rühren, Zusammenfassung

Pilikia – Stress, Problem, Tragödie, Drama

Pono – richtig, flexibel

Pule – Gebet, Verbindung zu Beginn und Ende eines Ho'oponopono

Uhane – das Mittlere Selbst, das Wachbewusstsein

Unihipili – das Untere Selbst, das innere Kind, das Unterbewusstsein

Ihre Bonus-CD

Mit dieser Audio-CD haben Sie ein weiteres großartiges Werkzeug zur Lösung innerer Konflikte und um Ihre Gedanken von negativen Daten zu befreien.

Hören Sie diese CD täglich in den nächsten 30 Tagen. Sie werden dabei immer neue Informationen entdecken und schließlich enorme Schritte in Ihrem Leben machen. Nutzen Sie zum Beispiel Ihre wertvolle Zeit beim Autofahren, auf dem Weg zur Arbeit oder auf dem Weg nach Hause, indem Sie Ihr Auto in einen mobilen Hörsaal verwandeln.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Erfolg,

Ulrich Durnée





A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for writing notes.





A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



„Ich habe ja schon viel zu diesem Thema gelesen,
doch dieses Buch ist eine echte Offenbarung.“

Reimund Bertrams, Journalist, www.das-Wortgewand.de

„Mit Liebe diese Welt zu heilen und
mit mir selbst damit beginnen. Es funktioniert - sofort! “

Rita Mlodyschewski, www.Rita-Mlodyschewski.de

„Dieses Buch ist für mich als Mediatorin besonders wertvoll und
eine ausgezeichnete Ergänzung bei meiner Aufstellungsarbeit.“

Isolde Böttcher, Mediatorin BM®, www.Team-fuer-Mediation.de

„Ein starkes Buch mit einem mächtigen Inhalt.“

Gerd Eppler, Unternehmensberater

„Eine höchst integrative Erweiterung
für meine therapeutische Arbeit.“

Jutta Hofbauer, Heilpraktikerin, www.Naturheilpraxis-Hofbauer.de

„Dieses Buch ist eine Segnung.“

Renate Kerner, Autorin, www.4-Zutaten.de