

Ulrich Emil Duprée

HEILE DICH SELBST, UND HEILE DIE WELT

Der hawaiianische Weg
zu Glück, Frieden und Harmonie –

Ho'oponopono



 Schirner
Verlag



Ulrich Emil Duprée

HEILE DICH SELBST, UND HEILE DIE WELT

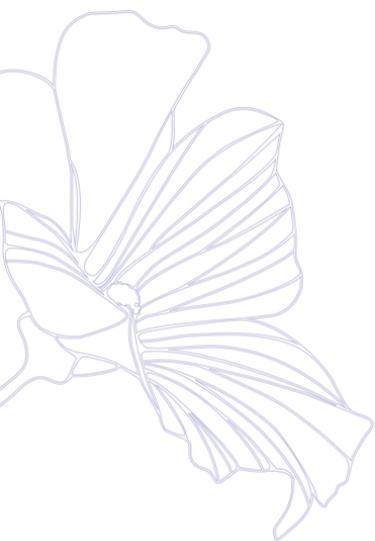
Der hawaiianische Weg
zu Glück, Frieden und Harmonie –

Ho'oponopono



Schirner
Verlag

Die Informationen in diesem Buch dienen in erster Linie der persönlichen Charakterschulung und der Heilung von Beziehungen im zwischenmenschlichen Bereich. Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors oder des Verlages. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.



ISBN 978-3-8434-1227-8

Ulrich Emil Duprée
Heile dich selbst, und heile die Welt
Der hawaiianische Weg zu Glück,
Frieden und Harmonie –
Ho'oponopono
© 2016 Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlag: Murat Karaçay, Schirner,
unter Verwendung von #330767441
(p.studio66) und #85784290 (Anna
Omelchenko), www.shutterstock.com
Layout: Silja Bernspitz, Schirner
Lektorat: Janina Vogel, Schirner
Printed by: Ren Medien GmbH, Germany

www.schirner.com

1. Auflage Februar 2016

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten



INHALT

WIDMUNG UND DANKSAGUNG.....	7
VORHANG AUF!.....	8
WAS IST HO'OPONOPONO?.....	11
Wortbedeutung – oder: ein Konsens ist möglich.....	12
Herkunft und Ursprung.....	13
Die Flamme von <i>Aloha</i> : Wie man das innere Licht wieder zum Leuchten bringt.....	14
Dein Problem ist auch mein Problem.....	15
Aktiv am Gesundungsprozess der Welt mitwirken.....	18
Historische Strömungen.....	20
Das schamanistische Ho'oponopono.....	20
Das traditionelle Ho'oponopono.....	21
Das moderne Ho'oponopono.....	21
Weiterentwicklungen.....	22
Welches Ho'oponopono ist das richtige?.....	22
HO'OPONOPONO – DIE PRAXIS.....	25
Die Vorgehensweise – eine Übersicht.....	25
Vier Sätze, die etwas bewegen.....	26
Das Resonanzprinzip (<i>Kuolo</i>).....	28
Warum hätte ich so gehandelt?.....	28
Ich verstehe dich und meinen Anteil am Problem.....	29
Allein ein schriftliches Ho'oponopono machen.....	30
Die hawaiianische Familienkonferenz.....	34
Beispiel für ein persönliches Anliegen.....	34
Beispiel für einen Konflikt mit mehreren Beteiligten.....	35
Gemeinsame Ziele.....	38
Wenn es keine Lösung gibt.....	43
WORAUF GRÜNDET HO'OPONOPONO?.....	47
Energie, Geist und Materie.....	48
Wir sitzen alle in einem Boot.....	50
Harmonische und disharmonische Schwingungen.....	52

Eine große Familie.....	55
Niemand ist unabhängig.....	56
Die fünf Entwicklungsstufen.....	56
Das Haus der Wahrheit.....	67
Die Maus und der Asket.....	68
Verantwortung ist eine Antwort.....	69
Schuld und Schuldzuweisungen.....	73
Eine offene Rechnung.....	73
<i>Ok!</i> , gemeinsam ans Ziel – ohne Schuldzuweisung.....	74
Die Verbrechen der Vorfahren.....	75
Verantwortung, Mitgefühl, Verstehen.....	78
Vergeben ist göttlich.....	80
Loslassen und vor der eigenen Haustür kehren.....	80
Wer sich selbst überwindet, zeigt wahre Größe.....	83
Das Prinzip von <i>Aloha</i>	85
Der eigene Beitrag.....	85
Der Frieden beginnt mit mir.....	88
Ein gemeinsames Gedankenfeld.....	90
Gelebte Spiritualität.....	92
Der weise Junge.....	93
Das Innere Kind.....	95
Das Du-bist-nicht-okay-Programm.....	95
Wie Innen so Außen.....	97
KLEINE WUNDER AUS DER PRAXIS.....	101
Bernds Drache.....	102
Wie Ruth ihren Erfolg sabotierte.....	104
Die Vergangenheit heilen oder: eine mentale Entschlackungskur.....	106
Die Zukunft reinigen oder: Sabine und Manfred lassen sich scheiden.....	108
Marinas Nachbarin oder: Was sollen die anderen von mir denken?.....	112
Andrea ist verzweifelt.....	113
Martins Unsicherheit.....	114
Finanzielle Probleme oder: Uwes Bankkonto mit dem Jo-Jo-Effekt.....	115
Warum haben Menschen Rückenschmerzen?.....	118
Das neue Notebook.....	119

SPIRITUELLE LÖSUNGEN FÜR MATERIELLE PROBLEME	121
Man erntet, was man sät.....	121
Wir haben die Wahl: Wollen wir uns beklagen oder erfolgreich sein?.....	124
Wer wir wirklich sind.....	129
Dualität	130
Das Leben als stürmische See.....	131
Gleich und gleich gesellt sich gern.....	133
Vertrauen und Glauben	135
Zwei Mönche.....	136
Liebe, Glück und Frieden	138
Unser persönliches Regelsystem.....	142
Unsere unerfüllbaren Wünsche.....	143
Der König und die Öllampe.....	144
EINE NEUE ART ZU DENKEN	147
Eine Entscheidung für das Leben	147
Die Energie folgt der Aufmerksamkeit.....	149
Vergebung ist ein Geschenk, das man sich selbst macht.....	150
100 % Macht	152
Beten oder handeln?.....	156
Das Bild, das wir von uns haben.....	157
Selbstachtung und Selbstbild.....	160
In der Selbstvergebung liegt die große Kraft.....	162
Das Spiel des Lebens.....	163
DER MOMENT DER KRAFT IST JETZT!	165
Ein Krokodil wird verwirrt.....	167
ANHANG	170
Die hawaiianische Familienkonferenz im Detail.....	170
Wörterklärungen.....	172
Literatur.....	174
Über den Autor.....	175
Bildnachweis.....	175

VORHANG AUF!



Bedenke, dass jede Begegnung eine heilige Begegnung ist.

So, wie du jemandem begegnest, begegnest du dir selbst.

So, wie du mit jemandem sprichst, so sprichst du mit dir selbst.

So, wie du jemanden behandelst, so behandelst du dich selbst.

Jede Begegnung ist eine heilige Begegnung.



*Willkommensspruch über einer Haustür,
gesehen in England*

Blicke ich auf mein Leben, so sehe ich zahlreiche wertvolle Begegnungen mit vielen weisen Menschen, darunter christliche Mystiker, buddhistische Mönche, Yogis und Asketen, Unternehmerinnen und Unternehmer. Besonders wertvoll waren in den letzten Jahren die Begegnungen mit unseren wundervollen Seminarteilnehmern.

In meinen Studien zur Psychologie, Philosophie und Spiritualität lernte ich über all die Jahre zwei Lehren besonders intensiv kennen: die christliche und die vedische Philosophie. Letztere dürfte den meisten als Hinduismus bekannt sein. Beide Lehren scheinen sehr unterschiedlich zu sein, doch betrifft dies nur ihre äußere Erscheinungsform. Sie sind wie Kleider, ja wie Bühnenbilder, die dem gleichen Inhalt eine Gestalt geben. Sie sind Erscheinungen der einen Wahrheit, die sich zu allen Zeiten und in allen Kulturen offenbart. Es scheint mir fast so, als würde das Göttliche – die kosmische Intelligenz, die Urquelle, die Liebe oder die Wahrheit – sich einem Schauspieler gleich verkleiden und sich in tausendfacher Gestalt und mit tausend verschiedenen Namen den Zuschauern entsprechend ihren Neigungen offenbaren. Die Ureinwohner Hawaiis nennen diese Wahrheit *Ke Akua* – die Urquelle.



Nun, diese Stelle des Vorworts scheint mir geeignet zu sein, all jenen zu danken, die ebenfalls den Weg der Wahrheitssuche gehen oder schon gegangen sind, und dabei für die nachfolgenden Pilger verschiedene Schlüssel am Wegesrand liegen gelassen haben. Schlüssel zu einem wertvollen Schatz. Danke!

Auf meiner Wanderung habe ich in Ho'oponopono, einer alten hawaiianischen Methode, um Beziehungen zu heilen, solch einen Schlüssel erhalten. Indem ich Ihnen diesen Schlüssel nun weiterreiche, möchte ich Sie an einem großartigen Schatz teilhaben lassen. Vielleicht ist es der Schlüssel zu Ihrem Herzenswunsch, der Schlüssel zu Ihrer Berufung oder der Schlüssel zu einer liebevollen Beziehung. Es liegt an Ihnen. Ich kann Ihnen diesen Schlüssel nur überreichen – nutzen und benutzen müssen Sie ihn selbst. 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!

Aloha und Namasté
Ihr Ulrich Emil Duprée





WAS IST HO‘OPONOPONO?

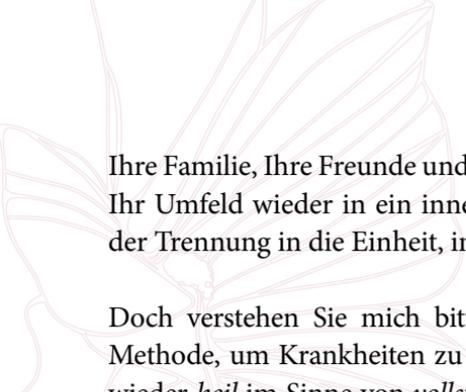
- Konflikte lösen
- Beziehungen heilen
- das Herz reinigen

Die amerikanische Ärztin Dr. Erika Haertig († 1972) bezeichnete Ho‘oponopono bereits 1970 in ihrem Buch *Nana I ke Kumu* («Schau auf die Quelle») als die wohl wirkungsvollste Konfliktlösungsmethode, die je von einer Kultur erfunden wurde.¹ Es handelt sich dabei um eine einfache und elegante Methode, die eigenen persönlichen Probleme, wie die innerhalb einer Partnerschaft, einer Gruppe oder allgemein einer Beziehung, und die globalen Probleme durch Annehmen, Ausgleichen, Verzeihen, Vergeben, Versöhnen und gemeinsames, zielgerichtetes Handeln zu lösen.

Ho‘oponopono ist ein kraftvoller Weg zu innerem und äußerem Frieden. Es kommt aus Hawaii² und ist traditionell eine Familienkonferenz – ein klar strukturiertes System, um die Harmonie sowohl innerhalb einer Familie oder Sippe als auch zwischen verschiedenen Stämmen bzw. Clans wiederherzustellen, um so das Überleben aller zu sichern und ein gutes Leben zu bewahren. Dieses Konflikt-Lösungskonzept drückt den Wunsch aus, mit sich selbst, den Vorfahren, den Menschen, der Natur, Mutter Erde und dem Ursprung allen Seins in Harmonie zu leben. Mit dieser Technik kommen Sie und

1 Mary Kawena Pukui: *Nana I Ke Kumu*, University of Hawaii Press 1972 (Band I: «Schau auf die Quelle»).

2 Der Beiname Hawaiis lautet »Aloha-Staat«, Land der Liebe. Es liegt circa 4000 km vom Festland entfernt im Nord-Pazifik und umfasst 137 Inseln. Die wichtigsten Inseln heißen: Hawaii, Maui, Oahu, Moloka‘i, Kaua‘i und Ni‘ihau. Die Landfläche beträgt circa 16 634 km² (das ist etwas größer als Schleswig-Holstein) und die Einwohnerzahl etwa 1 285 500. Die Hauptstadt ist Honolulu.



Ihre Familie, Ihre Freunde und Ihre Bekannten, Ihre Mitarbeiter und Ihr Umfeld wieder in ein inneres Gleichgewicht, alle kommen von der Trennung in die Einheit, in die Mitte und somit in die Heilung.

Doch verstehen Sie mich bitte richtig – Ho'oponopono ist keine Methode, um Krankheiten zu heilen, sondern eine, die darauf zielt, wieder *heil* im Sinne von *vollständig* zu werden. Das, was bisher abgelehnt und ausgeklammert wurde, wird gewürdigt, wieder aufgenommen und möglicherweise verwandelt. Wie Sie feststellen werden, ist Ho'oponopono eine Möglichkeit, sich zu reinigen – und die Heilung Ihres Herzens, Ihrer Beziehungen, Ihres Unternehmens oder Ihrer Finanzen folgt dann wie von allein aus der Integrität, der Harmonie, der Vollkommenheit, der Gemeinschaft, der Verbundenheit, der Erkenntnis, dem Frieden und der Klarheit im Handeln heraus.

Wortbedeutung – oder: ein Konsens ist möglich

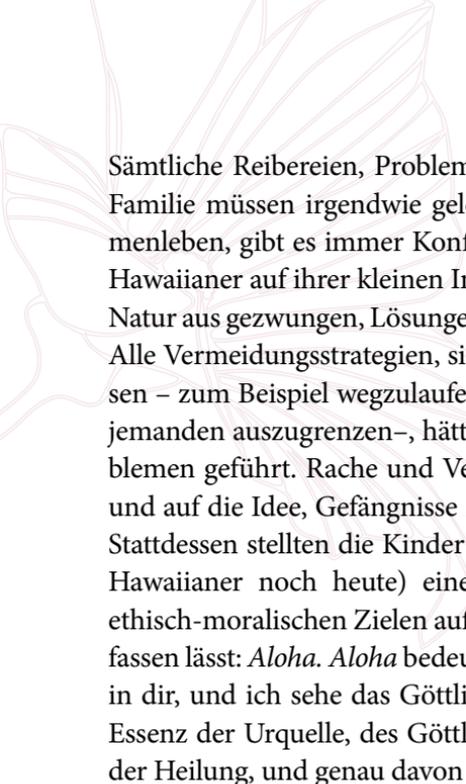
Ho'o heißt »machen«, »verursachen«, »auf den Weg bringen« und »sich kümmern«. *Pono* bedeutet »richtig«, »in Ordnung«, »harmonisch«, »in der Waage«, »gerade« und auch »flexibel«. Das Leben selbst ist flexibel und anpassungsfähig, und wir erstarren erst im Tode. Will man Konflikte mit Liebe und nicht mit psychischer oder körperlicher Gewalt lösen, muss man flexibel sein und nachgeben können. Es ist ja gerade das Wesen zwischenmenschlicher Beziehungen, sich auf den anderen einlassen zu können – und was für Paare gilt, gilt auch für Nationen, für die Wirtschaft oder allgemein für das Zusammenleben aller Lebewesen auf der Erde. Das Leben ist Vielfalt. Was hätte es auch für einen Nutzen, wenn alle anderen genau so wären, wie man selbst? Wer möchte schon exakt mehr von dem, von dem man sowieso schon genug hat? In dieser Flexibilität (als Teilaspekt der Liebe) finden wir den Kern von Ho'oponopono – oder wie mir die hawaiianische Pries-

terin Haleaka Iolani Pule anvertraute: »Bei Ho'oponopono geht es nicht darum, wer recht hat, sondern um gute Beziehungen.«

Ponopono ist zum einen eine Verstärkung und bedeutet »die Dinge wieder richtig stellen«, »alles wieder ins Lot bringen und zur Harmonie führen«. Zum anderen heißt *pono pono* auch »richtig für mich und gleichzeitig richtig für dich; richtig für die Menschen und gleichzeitig richtig für die Tiere und Pflanzen; richtig für die Erde und die Natur und richtig für jeden Einzelnen« – kurzum, richtig für alle. Über einen Kompromiss wird ein Konsens aller Beteiligten erreicht, und das macht Ho'oponopono so effektiv. In diesem Sinne ist Ho'oponopono auch ein geistig-spiritueller Prozess, der sich mit »ein Weg zur Vollkommenheit« übersetzen ließe.

Herkunft und Ursprung

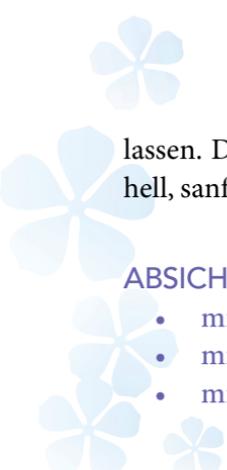
Ho'oponopono gehört zum praktischen Teil der alten hawaiianischen Lehren, und zwar zu den traditionellen Reinigungsmethoden innerhalb der *Kahuna*-Wissenschaften, innerhalb des Huna. Die Familie (*Ohana*) bildet die Grundlage der hawaiianischen Gesellschaft. In der *Ohana* sind alle Mitglieder auf unterschiedlichen Beziehungsebenen eng miteinander verbunden. Geschwister wachsen zusammen auf, die Älteren kümmern sich um die Jüngeren. Eltern, Tanten und Onkel sind Lehrer und Vorbilder. Die Großeltern und Ältesten bewahren das Wissen und die Tradition: Weisheit und reiche Lebenserfahrung, Gesänge (*Chants*) und Tänze, handwerkliches, medizinisches und spirituelles Wissen werden von ihnen an die nachfolgenden Generationen weitergegeben. Man entstammt einer gemeinsamen Wurzel, bewahrt zusammen das große kulturelle Erbe und arbeitet schließlich in einer Art Familienbetrieb zusammen.



Sämtliche Reibereien, Probleme und Schwierigkeiten innerhalb der Familie müssen irgendwie gelöst werden. Wenn Menschen zusammenleben, gibt es immer Konflikte – und wenn man so eng wie die Hawaiianer auf ihrer kleinen Insel zusammenlebt, ist man schon von Natur aus gezwungen, Lösungen zu finden, will man in Frieden leben. Alle Vermeidungsstrategien, sich dem Problem nicht stellen zu müssen – zum Beispiel wegzulaufen, wegzusehen, sich zu betäuben oder jemanden auszugrenzen–, hätten auf Hawaii nur zu noch mehr Problemen geführt. Rache und Vergeltung hätten die Inseln entvölkert, und auf die Idee, Gefängnisse zu bauen, kam man zum Glück nicht. Stattdessen stellten die Kinder des Mondes (so nennen sich manche Hawaiianer noch heute) einen allgemeinen Verhaltenskodex mit ethisch-moralischen Zielen auf, der sich mit einem Wort zusammenfassen lässt: *Aloha*. *Aloha* bedeutet Liebe oder: »Ich sehe das Göttliche in dir, und ich sehe das Göttliche in mir.« *Aloha*, die Urkraft, ist die Essenz der Urquelle, des Göttlichen. Man sagt, sie sei der Ursprung der Heilung, und genau davon handelt die folgende Geschichte.

Die Flamme von *Aloha*: Wie man das innere Licht wieder zum Leuchten bringt

In einem alten Gesang vergleichen die Ureinwohner von Hawaii das Herz eines Menschen mit einer Schale. In dieser Schale brennt ein wundervolles sanftes Licht: die Flamme der Liebe – *Aloha*. Mit und durch diese Liebe ist alles möglich, mit ihrer Hilfe kann man mit den Vögeln fliegen und mit den Haien schwimmen. Jedes Mal aber, wenn jemand zum Beispiel ärgerlich oder neidisch wird, ist es so, als würde er einen Stein in seine Schale legen. Dieser Stein verdrängt das Licht, und mit jedem Stein des Neids, der Gier oder des Zorns wird es dunkler im Herzen. Wenn das Herz jedoch schwer, das Gemüt trübe wird und die Kräfte nachlassen, wird es unmöglich, mit den Vögeln zu fliegen und mit den Haien zu schwimmen. Dann muss man seine Schale herumdrehen und die Steine herausfallen



lassen. Das Licht der Liebe, die Flamme von *Aloha*, brennt wieder hell, sanft und strahlend wie zuvor – und alles wird wieder möglich.

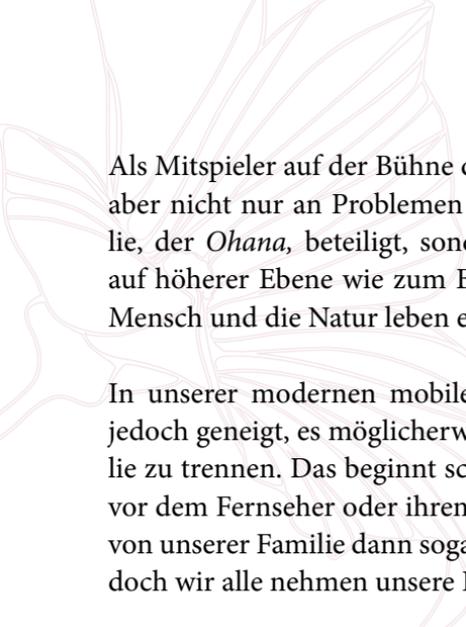
ABSICHT UND ZIEL EINER HO'OPONOPONO-ZEREMONIE:

- mit sich selbst und den Menschen in Harmonie leben
- mit der Natur in Harmonie leben
- mit Gott, der Urquelle in Harmonie sein

Dein Problem ist auch mein Problem

Hatte ein Hawaiianer in der eigenen Familie oder in einer anderen Familie ein Problem, so war dies das Problem aller. Ein Mensch wurde mit seinem Konflikt nie isoliert, sondern stets vor dem Hintergrund seiner Umgebung – zu der man auch selbst gehörte – betrachtet. Der Mensch wurde auf Hawaii immer als Teil seines Stammes, einer gemeinsamen Familiengeschichte und der Insel gesehen, abhängig vom Meer und eingebettet in die Natur.

Jeden Buchstaben, jedes Wort, das Sie hier zum Beispiel lesen, können Sie nur wegen des Hintergrunds des weißen Papiers erkennen. Wäre das Papier schwarz, so würde die schwarze Schrift unleserlich werden und ihre Funktion verlieren. In ähnlicher Weise wird jeder Mensch erst vor dem Hintergrund seiner Umgebung lesbar, vor dem Hintergrund seiner sozialen und kulturellen Geschichte und den damit verbundenen Rollen zum Beispiel als Mutter, Vater, Tochter oder Sohn. Menschen definieren ihre Identität aber nicht nur durch ihre Position innerhalb einer Familie, sondern auch durch ihre Nationalität, durch ihre Zuordnung zu einer Mehrheit oder Minderheit, durch ihre Hautfarbe, Religion usw. Kurz gesagt: Der Mensch muss immer als Mitglied einer Gruppe gesehen werden. Wir alle tragen bestimmte Stempel bewusst und unbewusst in uns und mit uns herum – und diese erweiterte ganzheitliche Sichtweise wurde in den 1950er-Jahren in den USA von der Familientherapie aufgenommen.



Als Mitspieler auf der Bühne des Lebens sahen sich die Hawaiianer aber nicht nur an Problemen innerhalb der hawaiianischen Familie, der *Ohana*, beteiligt, sondern auch an sämtlichen Problemen auf höherer Ebene wie zum Beispiel einem Ernteausfall, denn der Mensch und die Natur leben ebenfalls in einer Gemeinschaft.

In unserer modernen mobilen Informationsgesellschaft sind wir jedoch geneigt, es möglicherweise gewohnt, uns von unserer Familie zu trennen. Das beginnt schon sehr früh, indem Kinder einsam vor dem Fernseher oder ihrem Tablet sitzen. Später mögen wir uns von unserer Familie dann sogar räumlich und gedanklich trennen – doch wir alle nehmen unsere Familiengeschichte mit.³

Versuche, dieses geistige Erbe abzulehnen, enden bestenfalls auf der Couch eines Therapeuten, aber auch der Konsum von Alkohol, Drogen oder Tabletten, Überarbeitung, eine Essstörung oder sogar ein Suizid kann die Folge sein, wenn das Leben selbst nicht mehr zu ertragen ist. Will man wirklich frei sein, so gilt es, die Vergangenheit und die Erinnerungen durch Annehmen, Reflektieren und Vergeben zu heilen, und sie nicht durch Verdrängung von sich zu schieben. Um persönlich zu wachsen, müssen wir zurück von der Trennung in die Einheit kommen und dabei lernen, uns selbst und anderen zu vergeben.



3 In einer Systemaufstellung (Familienaufstellung) zeigt sich dieses Phänomen, indem sich das, was ausgegrenzt und ausgeklammert wurde, deutlich offenbart. Alles, was wir nicht sehen oder hören wollen, meldet sich auf irgendeine Art zu Wort.





HO'OPONOPONO – DIE PRAXIS



Die Vorgehensweise – eine Übersicht

1. Der Entschluss: Es gibt einen Konflikt (*Pilikia*), und man entschließt sich zu einem Ho'oponopono.
2. Die Verbindung (*Pule*): Man verbindet sich in einem Dank-Gebet mit dem Höheren Selbst, den Ahnen (*Aumakua*) und der Urquelle (*Ke Akua*).
3. Das Aufwärmen: Man legt alle Widerstände ab und segnet alle am Konflikt Beteiligten (*Kūkulu Kumuhana*).
4. Die Betrachtung: Man untersucht das Problem (*Hala*) mit all seinen Wirkungen und Ausdrucksformen (*Hihia*) von sämtlichen Seiten (*Mahiki*). Man nimmt das Destruktive an und übernimmt Verantwortung für das Vorhandensein des Konflikts.
5. Das Ziel: Man definiert ein Ziel und stellt sich die Frage, was man wirklich will. Man macht sich seine Gefühle, seine Beweggründe und seine Bedürfnisse bewusst (*Mana'o*).
6. Die Auszeit: Man geht in sich und nimmt sich eine Zeit der Ruhe und der Besinnung (*Ho'omalua*).
7. Das Entschuldigen: Man befreit sich von geistigen und materiellen Schulden (*Mihi*) und verzeiht und vergibt sich wechselseitig.
8. Das Entlassen: Man entlässt alle negativen Gedanken und Emotionen (*Kala*). Die Angelegenheit ist jetzt erledigt (*Oki*).
9. Die Zusammenfassung: Man beschließt das Ritual mit der Bekräftigung des Ziels (*Pani*) und dem abschließenden Dank-Gebet (*Pule ho'opau*).
10. Der Abschluss: Man beendet das Ritual mit einem gemeinsamen Essen (*Aloha*).



Vier Sätze, die etwas bewegen

Mary Kawena Pukui betont in ihrem Buch *Nana I Ke Kumu*, dass keines der Elemente eines Ho'oponopono das Ritual isoliert darstellen kann, sondern dass das Zusammenwirken aller Elemente entscheidend ist. Wesentlich sind dabei vor allem die Schritte *Pule*, *Mahiki*, *Mihi* und *Kala*, durch die ein Ho'oponopono in vier Schritten möglich wird. Die vier Sätze des vereinfachten Ho'oponopono erinnern an eine Art Mantra oder Friedensformel. Sie stellen eine Zusammenfassung des Vergebungsrituals dar und können allein schon derart hilfreich und segensreich sein, dass sie das Problem bereits in vier Schritten lösen können. Ist das der Fall, 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.

- 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 Persönlichkeitsanteile. Ich verzeihe mir das Hässliche, den Schatten und das Destruktive in mir.
- Ich liebe dich. Ich liebe dich und mich. Ich liebe das Problem, das zu mir gekommen ist, um mich zu belehren und zu korrigieren. Ich liebe das Problem, das mich wieder in den Fluss des Lebens bringen will.
- Danke. Ich danke für die Erkenntnis. Ich danke für die Transformation. Ich danke für das Wunder.

Sie adressieren diese Sätze in Worten oder in Gedanken an die Person, die Sie um Verzeihung und Vergebung bitten möchten – an sich selbst, an Ihr Inneres Kind, an den Nachbarn, Ihren Vater, Ihre Mutter, Ihr Kind, Ihren Kollegen usw. Sprechen Sie die Sätze bitte so, wie es am besten für Sie ist. Finden Sie einen Zugang zu Ihrem Herzen. Bedanken Sie sich zum Schluss. Wiederholen Sie diese Sät-

ze immer wieder. Durch die sanfte, bedingungslose und liebevolle Selbstvergebung befreien Sie sich von dem mittelalterlichen Gedanken-
kengut von Schuld und Sühne und erlangen Ihre Selbstbestimmung zurück. Konzentrieren Sie sich anschließend auf die Lösung. Danke.

HO'OPONOPONO-INSPIRATION

- Es tut mir leid. Ich zeige Reue und entschuldige mich. Ich übernehme Verantwortung für unseren Konflikt (Standortbestimmung¹¹).
- Bitte verzeihe mir. Ich stehe in einer Schuld, und ich bitte dich, mir kein negatives *Mana* (Gedanken-Energie) zu schicken.
- Ich liebe dich. Ich habe uns als Täter und Opfer gesehen. Ich habe 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 dementsprechend handeln. Danke, dass du mich korrigiert hast.

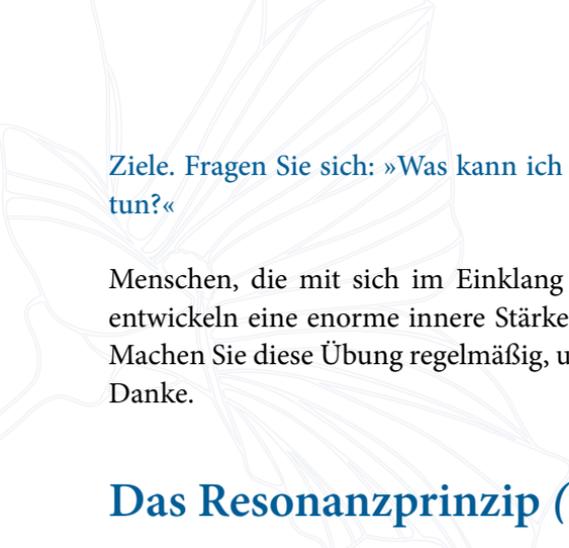
ÜBUNG

Die folgende Übung ist eine Möglichkeit, sich rasant zu entwickeln und eine große innere Stärke zu erlangen. Führen Sie bitte ein Heft, in dem Sie wöchentlich die folgenden Fragen beantworten:

1. Was sind meine Werte?
2. In welchen Bereichen lebe ich meine Werte?
3. In welchen Bereichen lebe ich nicht meine Werte?

Machen Sie zu jedem Punkt Ihres Wertekonflikts ein Ho'oponopono. Notieren Sie anschließend Ihre Erkenntnisse, und definieren Sie

11 Mehr dazu auf S. 40.



Ziele. Fragen Sie sich: »Was kann ich aktiv für das Wohl der Welt tun?«

Menschen, die mit sich im Einklang sind und ihre Werte leben, entwickeln eine enorme innere Stärke. Ihre Wurzeln wachsen tief. Machen Sie diese Übung regelmäßig, und heilen Sie damit die Welt. Danke.

Das Resonanzprinzip (*Kuolo*)

In dieser Variante des Ho'oponopono fragen wir nach den Beweggründen des anderen. Allerdings forschen wir nicht nach den wahren Gründen seines Handelns. Wir analysieren niemanden außerhalb von uns, sondern wir versuchen zu verstehen, warum wir an des anderen Stelle so handeln würden. Wir suchen also immer nach unseren eigenen Gründen, so oder so ähnlich zu handeln. Über die Beweggründe des anderen (wir nennen ihn selbst meist »Täter«) können wir nur Vermutungen anstellen, und diese Vermutungen sind dann ebenfalls ein Spiegel dessen, was wir für möglich halten. Die wahren Beweggründe des anderen sind daher nicht wichtig.

Ablehnung und innerer Groll haben den Geist genug 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 dann das Wunder!

Warum hätte ich so gehandelt?

Wenn uns etwas stört oder uns jemand ärgert, dann fragen wir uns also: »Wenn ich der andere oder die anderen wäre, warum würde ich oder warum würden wir so handeln? Warum hätte ich mich so verhalten? Welcher Schatten in mir zeigt sich hier im Außen?« Jedes

Mal, wenn wir eine Antwort auf unsere Fragen finden (also etwas Destruktives, etwas Verletzendes oder etwas, an das wir uns erinnern und das Heilung sucht), 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 unser Ärger. Verständnis für die Beweggründe des anderen zu haben, führt zurück zur Verbundenheit.

Ich verstehe dich und meinen Anteil am Problem

Im zweiten Teil fragen wir uns, was unser Anteil am Konflikt ist: »Was teile ich mit dem Problem oder gar mit dem Täter? Bin ich genauso? Habe ich auch schon einmal so oder so ähnlich gehandelt? Welche Gefühle melden sich hier zu Wort? Warum und womit habe ich diesen Konflikt in mein Leben gezogen? Was ist in mir, weshalb es diesen Konflikt in meiner Welt gibt?« Wir suchen nur nach der Schwingung in uns. Die Frage, die wir uns innerlich stellen, lautet: »Welche Erfahrung versucht meine Seele gerade zu machen?« Wir spüren in den Teil von uns, der für den Konflikt mitverantwortlich ist: »Welchen Spiegel hält mir das Leben vors Gesicht? Was kann oder soll ich lernen? Was waren meine Motive, durch die ich diese Situation in mein Leben gezogen habe?« Wir durchforsten unser Inneres und stellen uns diese Fragen so lange, bis wir keine Beweggründe mehr in uns finden. Jedes Mal, wenn wir einen Schatten (etwas, was sich von der Liebe abgewandt hat) in uns entdecken, sagen wir aufrichtig und mit innerer Überzeugung: »Ich verzeihe dir, ich verzeihe mir. Es tut mir leid. Ich liebe dich, ich liebe mich. Danke.« Im Ergebnis heilen wir uns und möglicherweise auch den anderen.

Wenn man jemanden verurteilt, kann man sich irren.

Wenn man jemandem vergibt, irrt man niemals.

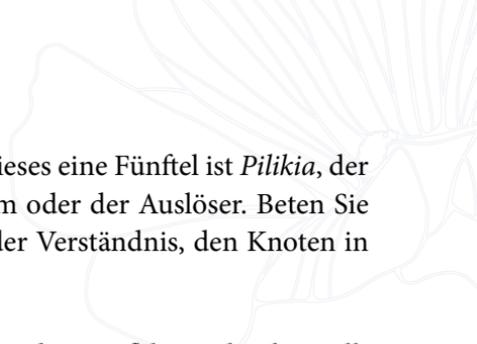
DIE VIER SÄTZE UNTER DEM GESICHTSPUNKT DES RESONANZPRINZIPIES

- Es tut mir leid. Es tut mir leid, dass ich in Resonanz zu dem Problem 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.
- Bitte verzeihe mir. Ich verzeihe dir, und ich verzeihe mir. Ich vergebe mir, dass ich gegen die universellen Gesetze gehandelt habe. Ich verzeihe dem Problem und dem Täter. Ich verzeihe mir, weil ich mich schuldig fühle.
- 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. Danke für die Transformation und das Wunder, das geschieht. Ich bin ein Zeuge des Wunders. Das Wunder ist bereits zu mir unterwegs.

Allein ein schriftliches Ho'oponopono machen

Wenn irgendetwas schief läuft (*Pilikia*), es Ärger gegeben hat, Sie krank sind, nicht weiterkommen oder nach einem Ziel suchen, dann ist dies eine gute Gelegenheit für ein stilles In-sich-Kehren und eine selbstkritische Analyse. So können sie wiederauferstehen 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 ei-



nem Fünftel aus dem Wasser ragt. Dieses eine Fünftel ist *Pilikia*, der Schmerz, das offensichtliche Problem oder der Auslöser. Beten Sie um göttliche Einsicht, Intelligenz oder Verständnis, den Knoten in Ihrem Herzen lösen zu wollen.

Jetzt kommen *Hala* und *Hihia*. *Hala* ist der Konflikt, und *Hihia* stellt die anderen vier Fünftel dar, die unter dem Wasser liegen. Sie sind das Netz, die ganze Tragödie und die verschiedenen Ebenen, auf denen sich das Problem im Alltag zeigt. Fragen Sie sich: »Wo ecke ich an? Wo stecke ich fest? Wo geht es nicht weiter? Was wiederholt sich in meinem Leben? Was passiert mir immer wieder?« Schreiben Sie jeden Punkt auf, der Ihnen ein- und auffällt, wann und wie sich das Problem in Ihrer Welt manifestiert. Es sind genau die Bereiche des Lebens, an denen Sie sich Steine in den Weg legen, auf Widerstand stoßen, Probleme haben, sich selbst bestrafen usw. Nummerieren Sie diese Aufzählung.

Suchen Sie jetzt in der Stille zu jedem Punkt ganz im Sinne von *Mahiki* tief in Ihrem Herzen nach Ihren Gefühlen und Beweggründen. Schreiben Sie diese Erkenntnisse jeweils in einem klaren Satz auf. Bringen Sie es auf den Punkt.

In *Mihi* und *Kala* würdigen Sie nun jedes Ihrer Motive als etwas, das bisher zu Ihnen gehört hat. Bitten Sie 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 die 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. Wie würden Sie sich fühlen, wenn Ihnen jemand etwas scheinbar vergibt und Sie dann bei nächster Gelegenheit wieder daran erinnert? Genau so wäre es, wenn Sie sich selbst nicht vergeben. Also *oki* ist *oki*.

Fassen Sie in *Pani* noch einmal kurz Ihr aufgelöstes Problem zusammen. Formulieren Sie die gefundenen Lösungen, die Ziele und die Beweggründe Ihres neuen konstruktiven Handelns ebenfalls schriftlich, denn es liegt eine große Kraft in der schriftlichen Fixierung von Zielen. Wenn die Angelegenheit *oki* ist, richten Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit (*Makia*) jetzt nur noch auf die Lösung, den Gewinn, die Schönheit, das Gute und Erhabene, den göttlichen Ausdruck der Beziehung.

Danken Sie im abschließenden Gebet *Pule ho'opau* Gott und den Dienern des Lichts für ihren Beistand und dafür, dass sie Ihnen die Intelligenz und den Mut gegeben haben, die Dinge zurechtzurücken. Danken Sie dem Göttlichen für die Transformation und das Wunder, das Er (oder Sie oder Es) an Ihnen vollbringt. Das Universum wird Ihr Problem transformieren – und Sie werden auf bisher ungeahnte Art und Weise denken und handeln.





Vielleicht kennen Sie die Situation: Sie sitzen am reich gedeckten Tisch und fragen nach dem Salz. Sie sehen es nicht – dabei steht es direkt vor Ihnen. Und wie ein Freund Ihnen das Salz zeigt, so zeigt Ihnen der Ho'oponopono-Experte Ulrich Emil Duprée, auf welche einfache Weise Sie ein friedliches, erfolgreiches und gutes Leben führen können: mit dem hawaiianischen Vergebungsritual Ho'oponopono. In seinen philosophischen Ausführungen, anschaulichen Geschichten und lebensnahen Ho'oponopono-Übungen bringt er dabei so viele naheliegende Gedanken auf den Punkt, dass Sie sich fragen werden: »Warum habe ich das vorher nicht so gesehen?« Sie werden Ihre Umwelt und Ihre Mitmenschen ganz neu wahrnehmen. Sie werden sich seltener ärgern und sich weniger Sorgen machen. Werden Sie einfach ein vollkommen glücklicher und zufriedener Mensch!



 Schirner
Verlag

ISBN 978-3-8434-1227-8



9 783843 412278

€ 14,95 (D) / € 15,40 (A)