



Leseprobe

Ulrich Duprée

Das Wunder der Vergebung

Ho'oponopono – das hawaiianische Ritual für inneren Frieden

"Ein liebenswertes Buch, welches zu jenen gehört, die zeitlos gut sind!" *Gesund & Glücklich*

Bestellen Sie mit einem Klick für 14,00 €



Seiten: 224

Erscheinungstermin: 22. April 2013

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Ulrich Duprée
Andrea Bruchacova

Das Wunder der Vergebung

Ho'oponopono –
Das hawaiianische Ritual
für inneren Frieden



Inhalt

Das Licht in uns.....	8
Einleitung	
Ho'oponopono für Schnelleinsteiger	14
Das Heilen von Beziehungen.....	20
Eine faszinierende Methode.....	24
Eine Lösung durch Verzeihen und Vergeben	
Geben und Nehmen im Ausgleich.....	38
Einstieg in die Praxis.....	47
Geschichtliche Entwicklung und Varianten	
Das schamanistische Ho'oponopono.....	58
Das traditionelle Ho'oponopono.....	63
Das moderne Ho'oponopono	66
Das vereinfachte Ho'oponopono.....	68

Praktische Anwendung: In vier Schritten zur Lösung

1. Das Gebet und die Verbindung – Pule.....	76
2. Was ist denn das Problem? – Mahiki.....	79
3. Über das wechselseitige Vergeben – Mihi.....	86
4. Das Loslassen und Lösen – Kala.....	91
Verantwortung – Das Geheimnis für ein erfolgreiches Ho’oponopono.....	95
Die drei Selbste.....	99

Vier wundersame Sätze

Es tut mir leid.....	114
Bitte verzeihe mir – Ich verzeihe mir und ich verzeihe dir.....	119
Ich liebe dich und ich liebe mich – Aloha.....	131
Danke.....	138
Und bei alledem: Immer locker bleiben.....	143

Das Wunder der Vergebung

Unsere Verantwortung für die Welt.....	153
Wann müssen wir vergeben?.....	163
Und alles wird eins.....	168
Die allgegenwärtige Hilfe.....	178
Die Selbstheilungskräfte aktivieren.....	197

Das Ziel von Ho’oponopono

Epilog.....	209
-------------	-----

Anhang

Gebete frei nach Mornnah Nalamaku Simeona.....	210
Ein Gebet, das dem heiligen Franziskus zugeschrieben wird.....	212
Gebete nach Dr. Diethard Stelzl.....	214
Wörterklärungen	215
Quellen	219
Die Autoren.....	222
Dank	223

Das Licht in uns

Einst rief die mächtige Sonne: »Wer wird leuchten?«

Niemand meldete sich. Es herrschte Stille.

»Wer wird leuchten? Ich werde gehen und wer wird leuchten?«, fragte die große Sonne eindringlich. Alle fürchteten sich, und niemand wagte es, ein Wort zu sagen. Da rief Vater Sonne ein drittes Mal: »Wer wird die Nacht erhellen, wenn ich nicht da bin?«

»Ich – ich werde es tun.« Alle blickten auf. Wer hatte da gesprochen?

Die große Sonne fragte: »Wer bist du?«

Und die Stimme antwortete: »Ich bin eine Kerze.«

»Wie lange und wo wirst du leuchten?«, fragte Vater Sonne interessiert.

Da fasste die Kerze Mut und sprach: »Ich werde genau für eine Nacht brennen und einen ganzen Raum erhellen.«

Da rief die mächtige Sonne: »Sehr gut, jetzt kann ich gehen und morgen komme ich wieder.« Und das ganze Universum hörte es.

In uns allen brennt ein Licht, und in vielen mag sogar ein Feuer lodern. Um unser inneres Licht hell und klar erstrahlen zu lassen, müssen wir – wie auf dem Pfad zur Erleuchtung – einen Weg der Reinigung gehen. Genauso wie eine Bienenwachskerze sanft duftet und ruhig brennt, wenn das Wachs sehr rein ist, so leuchten auch Menschen, die innerlich gereinigt und voller Unschuld sind. Doch genauso wie eine Kerze manchmal rußt, so rußen auch wir, wenn unser Herz voller Zweifel, Sorgen, Enttäuschung, Groll, Klagen oder Kritik ist. Stellen Sie sich einen Menschen vor, dessen Herz voller Schuldgefühle oder auch voller Wut ist. Wird seine Beziehung erblühen und ist er eine Quelle des Glücks? Denken Sie nun an einen Geschäftsmann, dessen Herz voller Misstrauen ist. Möchten Sie mit ihm zusammenarbeiten? Und wie sieht ein Land aus, wo die Menschen nicht loslassen und die Wunden der Vergangenheit nicht heilen können? Ist es eher ein Ort der Freude oder mehr ein Ort der Trauer?

Rückblickend wissen wir alle, dass destruktive Gedanken und Gefühle wie zum Beispiel Selbstanklagen und Minderwertigkeitsempfinden, Zorn und der Wunsch nach Vergeltung ein Leben nicht besser, sondern das Herz nur schwer und düster gemacht haben. Fragen Sie eine Sterbebegleiterin. Doch wie lösen wir uns von Schuldgefühlen, den Gedanken an die negativen Ereignisse der Vergangenheit und von unserer Unfähigkeit, uns selbst und anderen zu vergeben?

dem Klären und Lösen sowohl von ganz persönlichen Problemen als auch von zwischenmenschlichen Konflikten. Verantwortung, Vergebung und Liebe sind dabei die drei zentralen Begriffe. Manche Menschen nennen Ho'oponopono einen Turbo für die persönliche Entwicklung, andere sprechen von therapeutischen Sieben-Meilen-Stiefeln, und die amerikanische Ärztin Dr. E. W. Haertig († 1972) beschrieb es 1970 in dem Buch »Nana I Ke Kumu« (hawaiianisch: »Schau zur Quelle«) als die wohl wirkungsvollste Konfliktlösungsmethode, die je in einer Kultur erfunden wurde.

Wir laden Sie ein, sich hier und jetzt mit uns auf diese Reise nach innen zu begeben und dieses Abenteuer zu erleben, und danken Ihnen für das Vertrauen, das Sie uns entgegenbringen. Während unseres gemeinsamen Weges werden Sie einiges über sich selbst und auch über uns erfahren, manche Herausforderung meistern und auch so manches Problem lösen. Auf unserer gemeinsamen Expedition in die verborgenen Bereiche des Lebens ist es stürmisch. Leichtes Gepäck ist deshalb von Vorteil. Wir werden uns also auf den nächsten Seiten von mentalem und emotionalem Ballast befreien. Willkommen an Bord und Leinen los!

Wir sagen Aloha,
Ihre Andrea Bruchacova und Ihr Ulrich Duprée



Ho'oponopono für Schnelleinsteiger

Vergebung ist praktisch, Liebe ist praktisch und Ho'oponopono ist auch praktisch. Ähnlich wie beim Autofahren lernt man die Theorie aus einem Buch, aber dann nimmt man Fahrstunden, und obwohl man noch gar nicht viel weiß, geht es schon ein paar Mal um den Block. Damit Sie also sofort beginnen können, werden Sie gleich eine Geschichte lesen, die das ganze Prinzip von Ho'oponopono zusammenfasst. Wir werden uns immer wieder darauf beziehen. Prägen Sie sich die Geschichte deshalb gut ein. Danke.

Zwei Dinge können nicht gleichzeitig denselben Raum einnehmen

In einer alten Geschichte der Ureinwohner von Hawaii wird erzählt, wie jeder Mensch einer Trinkschale glich. In dieser Schale brannte ein wundervolles, sanftes Licht: die Flamme der Liebe – Aloha. Mit und durch diese Liebe war alles möglich.

Jedes Mal, wenn jemand zum Beispiel ärgerlich oder neidisch wurde, war es so, als legte er einen kleinen Stein in seine Schale. Dieser Stein verdrängte das Licht, und es wurde dunkler, denn zwei Dinge können nicht zur gleichen Zeit denselben Raum einnehmen. Wenn man nun einen oder mehrere Steine in seiner Schale hatte, drehte man sie einfach um, und sofort fiel der Stein heraus. Das innere Licht der Liebe, das Licht von Aloha, brannte dann wieder hell, sanft und strahlend wie zuvor.

Ho'oponopono ist eine Technik, unsere Schale einfach umzudrehen. Diese klare und enorm wirkungsvolle Methode der Konfliktlösung durch Verantwortung, Vergebung und Liebe stellt die Dinge erst mal auf den Kopf und dann wieder richtig. Dazu bedarf es der Selbstannahme.

Eine Kurzanleitung

Immer wenn Sie etwas stört bzw. ärgert oder Sie allgemein mit etwas unzufrieden sind, sagen Sie in Gedanken: »Es tut mir leid. Ich verzeihe dir und ich verzeihe mir. Ich liebe dich und ich liebe mich. Danke. Danke für die Heilung. Danke für die Transformation.« Treten Sie dann aus der Situation heraus, beobachten Sie bewusst Ihr Denken und Ihre Gefühle und nehmen Sie wahr, was sich verändert.

Ein Beispiel: Der Nachbar hat seinen Hausmüll schon wieder in der Wertstofftonne entleert. Sie sind sauer auf ihn. Sie ärgern sich. Vielleicht klingeln Sie bei ihm und sind dann froh, dass er nicht zu Hause ist, weil Sie sich gegen ihn machtlos fühlen. Spüren Sie einfach mal in diese Situation hinein.

EINLEITUNG

Sagen Sie jetzt bewusst: »Es tut mir leid.« (Es gibt vielleicht Situationen, da auch ich meinen Müll an einem falschen Ort ablege. Das betrifft vor allem meinen geistigen Müll, den ich nicht zu trennen vermag. Damit mache ich andere Menschen und mich selbst ärgerlich.)

Nehmen Sie einen Atemzug und sagen Sie: »Ich verzeihe dir und ich verzeihe mir.« (Ich gehe mit den Fehlern anderer genauso um wie mit meinen eigenen.)

Nehmen Sie einen Atemzug und sagen Sie: »Ich liebe dich und ich liebe mich.« (Alles hat zwei Seiten. Ich bin ein liebenswerter Mensch, und es gibt sicher Menschen, die auch meinen Nachbar mögen.)

Nehmen Sie einen Atemzug und sagen Sie: »Danke. Danke für die Heilung. Danke für die Transformation.« (Danke für die Erkenntnis, dass es um meinen inneren Müll geht. Danke für die Heilung. Danke, Herr Nachbar, dass du mir zeigst, was mein Thema ist.)

Denken wir in Liebe, vergrößern wir das Glück dieser Welt. Denken wir mit Ablehnung und Ärger, dann vergrößern wir das Leid dieser Welt, denn: Zwei Dinge können sich nicht zur selben Zeit am selben Ort befinden.

Anerkennen Sie den destruktiven Teil in sich und sagen Sie: »Es tut mir leid.« Umarmen Sie diesen destruktiven Teil in sich und sagen Sie: »Ich liebe dich.« Verzeihen Sie diesem destruktiven Teil in sich und sagen Sie: »Ich verzeihe dir.« Übergeben Sie jetzt bitte das Problem Gott und den Engeln und sagen Sie: »Danke für das Wunder.«

»Es tut mir leid. Ich verzeihe dir und ich verzeihe mir. Ich liebe dich und ich liebe mich. Danke. Danke für das Wunder.«

Die Übersetzung und Bedeutung des Wortes

Dieses lustige Wort – Hopo-was? – besteht aus den drei Teilen Ho'o-pono-pono und heißt übersetzt »die Dinge wieder richtigstellen«. Es bedeutet zum Beispiel, wieder in die Harmonie zu treten, in die Mitte und zu sich selbst zu kommen, sich selbst zu erfahren, die Familie zusammenzubringen und wieder mit der Natur im Einklang zu leben. Ho'o bedeutet »machen, etwas auf den Weg bringen, verursachen und tun«, und pono bedeutet »richtig, gerade, biegsam und flexibel«. Ho'opono heißt also »richtig machen« und Ho'oponopono bedeutet »etwas richtig-richtig machen«. Gut, jedes Lebewesen versucht das, was es tut, richtig zu machen, nicht wahr?! Sie und ich, wir alle versuchen das. Aber ist nun richtig auch richtig-richtig? Was ist denn richtig-richtig überhaupt?

Die kleine Müllkippe am Wegesrand

Wir fahren zu einem Vortrag nach München. Irgendwo auf einem Rastplatz machten wir Halt. Als ich die Fahrertür öffnete, guckte ich direkt auf einen fein säuberlich entleerten Aschenbecher am Boden. Jemand hat seinen Müll einfach in den Wald geschüttet, dachte es in mir. Halt! Ich hielt inne. Auch dieser Mensch wollte etwas richtig machen. Was wollte dieser Mensch, der seine Kippen einfach rauswarf, erreichen? Genau, er wollte ein sauberes Auto. Wie dumm, mögen wir vielleicht

