

Ho'oponopono – wie ich es verstehe...

"Gesetzt, wir sagen Ja zu einem einzigen Augenblick, so haben wir damit nicht nur zu uns selbst, sondern zu allem Dasein Ja gesagt. Denn es steht nichts für sich, weder in uns selbst noch in den Dingen: und wenn nur ein einziges Mal unsre Seele wie eine Saite vor Glück gezittert und getönt hat, so waren alle Ewigkeiten nötig, um dies eine Geschehen zu bedingen – und alle Ewigkeit war in diesem einzigen Augenblick unseres Jasagens gutgeheißen, erlöst, gerechtfertigt und bejaht."
>Friedrich Nietzsche, Der Wille zur Macht II

Heil drückt Begnadigung, Erfolg, Ganzheit, Gesundheit und in religiöser Bedeutung insbesondere Erlösung aus.
>Wikipedia

Ein Beispiel

Die Frage, die sich mir stellt, ist: Wie verwandle/transformiere ich ein sog. 'Arschloch' in einen wertgeschätzten Menschen?

Ausgehend von der Tatsache, dass alles was ist nicht falsch sein kann, kann auch ein arschlöchriges Verhalten nicht falsch sein. Maximal kann ich mich über so jemanden ärgern oder er kann mein psychologisches Drama antriggern bzw. auslösen.

Schon mit der Beurteilung 'Arschloch' spalte ich den von mir verursachten Anteil daran ab. Warum ist so ein Mensch mir nicht gleichgültig? Warum beurteile ich ihn als Arschloch? Die Antwort zeigt, dass meine Reaktion bzw. dass ich ihn so bezeichne oder sehe definitiv etwas mit mir zu tun hat. Das ist spannend zu entdecken und zu integrieren/befreien/heilen. Dies geht dann sogar soweit, dass ich diesem Menschen dankbar bin, weil er mich auf wesentliche persönliche Aspekte aufmerksam gemacht hat und er mir geholfen hat, mein Bewusstsein zu erweitern.

Meine Vorgehensweise ist mittlerweile die, dass ich mir sowieso klar bin, dass ich alles bejahen möchte und werde. Ich weiß auch schon jetzt, dass ich diesem Menschen dann irgendwann sogar dankbar sein werde. Warum also nicht gleich?

Worum geht es bei Ho'oponopono?

Ho'oponopono wird oft als hawaiianisches 'Vergebungsritual' beworben. Für mich ist der Begriff zu eng gefasst und Rituale liegen mir persönlich im Normalfall nicht. So hatte ich praktisch mit der Begrifflichkeit schon eine Situation, die mich zunächst abwehrend auf Ho'oponopono eingestimmt hatte. Dennoch habe ich aufgrund von großen Krisen zum geistigen Gehalt des Ho'oponopono gefunden.

Hintergrund ist die biologische und geistige Tatsache, dass auf dieser Welt alles mit allem zusammenhängt, denn **Leben ist permanente Resonanz auf alle sich laufend verändernden In- und Umwelten...**

Alles ist zusammenhängend bzw. eins. Solange beispielsweise irgendwo auf der Welt Wut existiert, kann ich in mir irgendeine Resonanz zu Wut finden - denn ich *kenne* oder *verstehe* Wut. Wut ist mir buchstäblich ein Begriff. Wenn ein Mensch in sich die Wut bzw. das Verständnis für den Begriff Wut komplett löschen könnte, müsste sie auf der ganzen Welt gelöscht sein, weil alles im Universum eins ist. Alles was in der Welt draußen ist, kann ich also in mir finden, heilen und bejahen.

Wenn ich mir dieser Tatsache bewusst werde, gibt es die Möglichkeit mich zu heilen, also meine persönlichen und charakertypischen 'automatischen' Reaktionen auf Einflüsse nachhaltig zu verändern. Und damit ändern sich automatisch auch die Resonanz- und Reaktionspotentiale meiner Umwelt (z. B. andere Menschen) und Inwelt (z. B. andere Gedanken).

Also: Wenn ich mich ärgere, wenn ich mich bedroht fühle, wenn ich lustlos bin, wenn ich mich jemandem verpflichtet oder ihm gegenüber schuldig fühle usw. hat das *offensichtlich* etwas mit mir zu tun, denn ich fühle so, auch wenn die Auslöser meiner Resonanzen durch Dritte erfolgen.

Alles auf der Welt sind Beziehungen - das sind Wechselwirkungen aufgrund von Resonanz. In meinem Leben gibt es viele Beziehungen, z. B. die zu meinen Partnern oder Partnerinnen, zu Teilen meines Körpers, zu meiner Vergangenheit und zu meiner Vision, zu meinem Geld oder zu meinem unaufgeräumten Schreibtisch. Jedes Problem auf dieser Welt ist ein Beziehungsproblem: Ich beziehe mich, stelle also meinen Bezug her zu allem Möglichen. Und meine Beziehungen kann ich heilen.

Ein Weg zur Bewusstwerdung ist Ho'oponopono. So wie ich es verstehe und praktiziere, ist es kein langwieriger Meditationsprozess und keine schwere psychologische Arbeit, sondern ich kann es zu jedem Moment überaus praktisch realisieren und sogar manchmal lustvoll erleben.

Variante I - Ich fühle mit Dir und ich sehe meinen Anteil am Problem

Wenn mich etwas stört oder mich jemand ärgert, dann frage ich:

▷ **Wenn ich der, die oder das andere wäre, warum würde ich so handeln?**

Jedes Mal, wenn ich etwas finde, positioniere ich mich ungefähr so:

▷ **Ich fühle mit dir, ich empfinde dein Leid, ich spreche dich frei, ich spreche mich frei. Ich liebe mich, ich liebe dich. Danke.**

▷ Dabei auch gerne den Namen des anderen aussprechen und worin ich ihn freispreche.

In den gesamten Prozess kann ich mich so oft einfühlen, bis ich ein tiefes Mitgefühl und ein echtes Verständnis für 'meine' analogen Beweggründe entwickelt habe. Im Moment wo wir mitfühlen, verschwindet auch der Ärger. Verständnis für mögliche Beweggründe des anderen führt zurück zur Einheit. *Die wahren Beweggründe des anderen sind dabei nicht wichtig.* Man erforscht also nicht die Beweggründe eines anderen und dringt nicht in sein Energiefeld ein, sondern fragt sich nur:

▷ **Was wäre mein Beweggrund, wenn ich so handeln würde?**

Meine konkrete Resonanz in Form von Erwartung, Ablehnung oder innerem Groll haben Gift in den Geist bzw. in die Qualität der Beziehung getragen. Es gilt nur die Bewusstheitstrübung in uns zu finden. Durch das Wiederherstellen des inneren Gleichgewichts sind nun kreative Lösungen möglich, die man vorher gar nicht sehen konnte. Oft passiert schon jetzt ein Wunder.

Variante II - Ho'oponopono und das Resonanzprinzip

Ausgehend vom Resonanzprinzip können wir uns fragen:

▷ **Wo resoniere ich mit dem Problem oder Konflikt?**

▷ **Was ist mein Anteil daran, die Situation als Konflikt zu bewerten?**

▷ **Warum und womit habe ich diesen Konflikt - also dass ich die Situation als Konflikt erlebe - erschaffen?**

Wir spüren in den Teil in uns, der am Konflikt mitverantwortlich ist. Wir suchen jetzt nur nach der Schwingung in uns. Die Fragen, die wir uns stellen, können lauten:

▷ **Was kann oder soll ich lernen?**

▷ **Welchen Spiegel hält mir das Leben vors Gesicht?**

▷ **Welche Erfahrung sucht meine Seele gerade zu machen?**

▷ **Mit welcher unbewussten Absicht habe ich dieses Problem in mein Leben gezogen?**

▷ **Was sind meine Beweggründe, dass ich diese Situation als solche angezogen habe bzw. dass ich diese Erfahrung in mein Leben ziehe?**

▷ **Inwiefern 'benötige' ich das Problem?**

▷ **Inwiefern tut mir genau dieses Problem gerade jetzt gut?**

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

Verständnis oder ein Mitgefühl entdeckt haben, positionieren wir uns aufrichtig und mit innerer Überzeugung:

- ▷ Ich fühle mit dir, ich empfinde dein Leid, ich spreche dich frei, ich spreche mich frei. Ich liebe mich, ich liebe dich. Danke.
- ▷ Dabei auch gerne den Namen des anderen aussprechen und worin ich ihn freispreche.

In dieser Variante des Ho'oponopono fragen wir auch nach den Beweggründen von anderen. *Allerdings forschen wir nicht nach den wahren Gründen seines Handelns.* Wir analysieren andere nicht. Wir suchen nur zu verstehen, warum wir an ihrer oder seiner Stelle so handeln würden - mit unseren Beweggründen! Wir suchen also genaugenommen Verständnis und Einfühlung über unsere Beweggründe.

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

Wenn es mir noch an echten inneren Überzeugungen mangelt, kann ich dennoch einfach weitermachen. Die Erkenntnisse und die Energien werden irgendwann zu fließen beginnen. Zunächst mag man es gar nicht glauben, doch über den Weg der Kontemplation und die Gefühle, die man empfindet, wird es irgendwann zu einer Realität.

Variante III - Ho'oponopono ist besonders effektiv in einer Gruppe

Zuerst macht es natürlich Spaß, wenn man etwas zusammen macht, doch es gibt ganz einfache 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', seine eigenen tiefen Schatten 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 durch eine graue Brille. Kein Problem – dazu ist das Team da, weitere Möglichkeiten und Dimensionen der Betrachtung zu eröffnen. Ungeahnte Impulse gelangen im Teamwork an die Oberfläche - und das macht Spaß.

Also – alle Teilnehmer fühlen sich - mit Erlaubnis der Betroffenen - in die Betroffenen oder in den Konflikt hinein. Jeder fragt sich:

- ▷ Wenn ich die oder der 'Problem-Verursachende' wäre, 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 positioniert sich aufrichtig mit folgendem Wortsinn:

- ▷ Ich fühle mit dir, ich empfinde dein Leid, ich spreche dich frei, ich spreche mich frei. Ich liebe mich, ich liebe dich. Danke.
- ▷ Dabei auch gerne den Namen des anderen aussprechen und worin ich ihn freispreche.

Übrigens kann das 'Problem-Verursachende' auch ein Geschäft, ein Haus, eine Krankheit oder der Steuerbescheid usw. sein, worauf man ähnliche Reaktionsmuster haben kann, wie auf Menschen.

Dadurch, dass man offen die eigenen Motive darlegt, werden andere inspiriert, auch tiefer in ihren Herzen nach dem Dunklen zu suchen. Man hört mehr Resonanzen und muss sich nicht schämen. Dabei geht es um keinen Wettbewerb, wer hat die miesesten Gedanken, sondern um liebevolles Mitfühlen und Verzeihen. Es ist ein Zeichen unserer Zeit, dass die Menschen sich voreinander fürchten. Viele Menschen glauben, dass sie direkt verlieren, wenn sie die eigenen Schwächen nicht verbergen. Nun, man muss natürlich nicht jedem auf die Nase binden, was für ein Holzkopf man doch ist, aber wichtig ist, dass man zu sich selbst Zugang findet. Ehrlichkeit sich selbst gegenüber ist der Beginn des persönlichen Wachstums.

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 unbewussten Absicht habe ich dieses Ereignis oder dieses Problem in mein Leben gezogen?

Diese Frage ist besonders gut geeignet, die Verschwörungen des Egos aufzulösen. Hier zeigt sich wie effektiv die Vergebenstätigkeit in der Gruppe ist, denn viele Motive kommen auf den Tisch. Die Energie in einer Gruppe kann sehr stark sein, denn man ist innerlich 'gezwungen' etwas zu leisten. Indem man zuhört, erlangt man ein großes Verständnis darüber, was alles trennen kann. Man bekommt ein Gefühl für Möglichkeiten.

Abschließend kann man noch sehr persönlich fragen, denn nichts passiert zufällig:

- ▷ Was ist in mir, dass in gerade in meiner Gruppe dieses Problem vorgetragen wird?
- ▷ Was ist der Grund, dass ich jetzt damit konfrontiert werde?

Die Welt ist ein Spiegel unserer inneren Prozesse. Wenn wir wachsen, wächst die Welt. Man reinigt sich immer nur selber und lässt den anderen ganz in Ruhe. Es gibt kein richtig oder falsch, sondern nur einen Einblick in uns selbst. Wir erkennen nur die Energien, die wir in die Welt senden, und es ist immer genau das, was uns die Welt zurücksendet.

Klassische Variante

Ho'oponopono wird häufig als eine Art Ritual verstanden, das möglichst oft – in mancher Vorstellung fast formelhaft – wiederholt werden sollte, bis der gewünschte Effekt (z. B. Mitgefühl mit jemandem) erzielt wird.

Hier die vier 'Grundformeln' mit ihren typische Bedeutungen:

"Ich fühle mit Dir." - Ich fühle in einer stressigen, konfliktgeladenen, unangenehmen Situation, dass ich selber ein Teil des Problems bin, da ich die Situation überhaupt 'als Problem' wahrnehme bzw. auf die Situation 'problematisch' reagiere.

"Bitte verzeihe mir. Ich verzeihe Dir, ich verzeihe mir." - Ich erkenne, dass ich die Situation nicht aus der Einheit und als Erlebnis verstanden habe. Dass ich einfach reagiert und jemanden beispielsweise zum Täter und mich zum Opfer gemacht habe. Ich verzeihe dem Problem, dem Täter, dem Opfer. Ich verzeihe mir, angesichts meines Schuldigfühls als Täter oder als Opfer.

"Ich liebe Dich, ich liebe mich." - Ich liebe und respektiere das Göttliche in Dir. Ich liebe die Situation, die 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 und ich erleben darf.

Theodor Neumaier, CH-3537 Eggwil

Theodor@MonteBasso.ch

www.MonteBasso.ch

Aktualisiert am 09.05.2018