

Ulrich Emil Duprée

DAS  
GROSSE  
BUCH  
VOM  
HO'OPONOPONO

Die Magie der Vergebung und  
das Geheimnis der inneren Heilung



 Schirner  
Verlag

Ulrich Emil Duprée

DAS  
GROSSE  
BUCH  
VOM  
HO'OPONOPONO

Die Magie der Vergebung und  
das Geheimnis der inneren Heilung

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 ausgeschlossen.

Dieses Buch enthält Verweise zu Webseiten, auf deren Inhalte der Verlag keinen Einfluss hat. Für diese Inhalte wird seitens des Verlags keine Gewähr übernommen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich.



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer  
Bücher – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN Printausgabe: 978-3-8434-1566-8

ISBN E-Book: 978-3-8434-6547-2

Ulrich Emil Duprée:  
Das große Buch vom Ho'oponopono  
Die Magie der Vergebung und  
das Geheimnis der inneren Heilung  
© 2016, 2024 Schirner Verlag,  
Darmstadt

Umschlag: Michael Dulaney, Schirner,  
unter Verwendung von # 591787853  
(© yspbqh14), # 728268757 (© fotosanka),  
# 2348719115 (© Marina Storm) und  
# 2317701087 (© putra\_purwanto),  
www.shutterstock.com  
Layout: Michael Dulaney & Anna Twele,  
Schirner  
Lektorat: Bastian Rittinghaus, Schirner  
Printed by: Ren Medien GmbH, Germany

[www.schirner.com](http://www.schirner.com)

Überarbeitete und ergänzte Neuausgabe 2024 mit neuem Titel  
(vormals »Heile dich selbst, und heile die Welt«) – 1. Auflage September 2024

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

# Inhalt

VORHANG AUF! .....	8
--------------------	---

WAS IST HO'OPONOPONO? .....	11
-----------------------------	----

Wortbedeutung – oder: ein Konsens ist möglich .....	12
---	----

Herkunft und Ursprung .....	14
-----------------------------	----

Dein Problem ist auch mein Problem .....	17
--	----

Aktiv am Gesundungsprozess der Welt mitwirken .....	19
---	----

Historische Strömungen.....	21
-----------------------------	----

HO'OPONOPONO – DIE PRAXIS.....	27
--------------------------------	----

Die vier Menschen, denen wir vergeben sollten.....	27
--	----

Die Vorgehensweise in einem traditionellen Ho'oponopono ....	39
--	----

Die hawaiianische Familienkonferenz im Detail .....	40
---	----

Das vereinfachte Ho'oponopono .....	42
-------------------------------------	----

Dem Problem auf den Grund gehen ( <i>Mahiki</i> ) .....	44
---	----

Allein ein schriftliches Ho'oponopono machen .....	47
--	----

Ein Ho'oponopono in der Gruppe durchführen .....	49
--	----

Wenn es keine Lösung gibt .....	59
---------------------------------	----

## WORAUF GRÜNDET HO'OPONOPONO? .....63

Energie, Geist und Materie .....	65
Eine große Familie.....	73
Das Problem mit Gott und das Haus der Wahrheit .....	86
Verantwortung ist eine Antwort .....	88
Schuld und Schuldzuweisungen .....	96
Gewalttaten und die Verbrechen unserer Ahnen .....	99
Mitgefühl, Empathie und Versöhnung: ein ganzheitliches Bewusstsein .....	103
Loslassen und vor der eigenen Haustür kehren .....	105
Der Frieden beginnt mit mir .....	111
Die drei Selbst .....	117
Wie innen, so außen .....	121

## KLEINE WUNDER AUS DER PRAXIS ..... 125

## SPIRITUELLE LÖSUNGEN FÜR MATERIELLE PROBLEME ..... 147

Christliche Vergebung und Ho'oponopono .....	147
Man erntet, was man geistig sät.....	155
Wer wir wirklich sind .....	159
Vertrauen und Glauben.....	166
Von unersättlichen Wünschen und vom Frieden .....	168

## EINE NEUE ART, ZU DENKEN ..... 173

Eine Entscheidung für das Leben..... 173

Beten oder handeln oder beides?..... 180

Das Bild, das wir von uns haben ..... 182

Das Spiel des Lebens ..... 185

## DER MOMENT DER KRAFT IST JETZT! .... 187

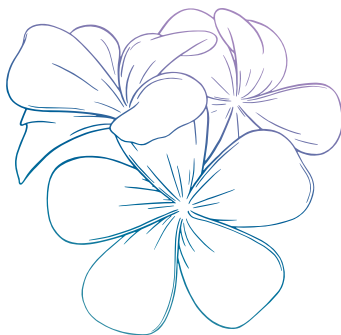
## ANHANG..... 192

Hawaiianische Worterklärungen..... 192

Studien- und Literaturhinweise..... 195

Bildnachweis..... 197

Über den Autor ..... 198





# Widmung

Gewidmet der Urquelle, dem Himmel, der Erde, den Tieren, den Pflanzen und der Familie der Steine, gewidmet dem Feuer, dem Donner, dem Meer, dem Wasser, den Bergen, den Ältesten, den Ahnen, meinen Lehrerinnen und Lehrern in allen Inkarnationen, meinen Studenten und Studentinnen und Seminarteilnehmern und -teilnehmerinnen, meinen Freundinnen und Freunden und meiner Familie. Für unsere Kinder, Enkelkinder und alle, die nach uns kommen.

In Demut verneige ich mich  
vor Mutter Erde, dem hawaiianischen Volk und  
allen indigenen Völkern.





## 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*

Zwar leben wir unser Leben vorwärts, erkennen es allerdings erst in der Rückschau. Blicke ich auf mein Leben, so sehe ich zahlreiche 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 meinen wundervollen Seminarteilnehmern und -teilnehmerinnen.

In meinen Studien zur Psychologie, Philosophie und Spiritualität lernte ich über all die Jahre zwei Denkrichtungen besonders intensiv kennen: die christliche und die altindische vedische Philosophie. Letztere dürfte den meisten

als Hinduismus bekannt sein. Beide Lehren scheinen sehr unterschiedlich zu sein, doch betrifft dies nur ihre äußere Erscheinung. Sie sind wie Kleider, ja, wie Bühnenbilder, die demselben Inhalt eine Gestalt geben. Sie sind Ausformungen 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 Liebe oder die Wahrheit – sich einem Schauspieler gleich verkleiden und sich in tausendfacher Gestalt und mit tausend verschiedenen Namen den Zuschauenden entsprechend ihren Neigungen offenbaren. Die Ureinwohner Hawaiis nennen diese Wahrheit *Ke akua* – die Urquelle.

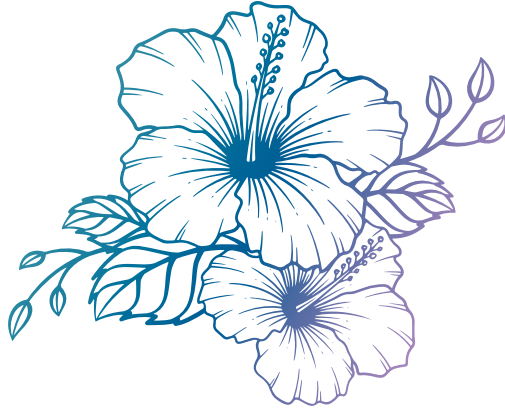
Nun, diese Stelle des Vorworts scheint mir geeignet zu sein, all jenen zu danken, die ebenfalls den Weg der Wahrheitssuche gehen oder schon gegangen sind und dabei für die nachfolgenden Pilgerinnen und Pilger verschiedene Schlüssel am Wegesrand liegen gelassen haben. Schlüssel zu einem wertvollen Schatz. 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, der Schlüssel zu innerem Frieden oder zu einer liebevollen Beziehung. Es liegt an Ihnen, welche Tore Sie öffnen möchten. 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?

Die amerikanische Ärztin Dr. Erika Haertig bezeichnete Ho'oponopono bereits 1970 in dem Buch *Nana I ke Kumu* (»Schau auf die Quelle«) als die wohl wirkungsvollste Konfliktlösungsmethode, die je von einer Kultur erfunden wurde.\* Es handelt sich dabei um eine einfache und elegante Methode, die eigenen persönlichen Probleme, zwischenmenschliche Konflikte innerhalb einer Partnerschaft oder einer Gruppe sowie Umwelt- und globale Probleme durch Anschauen, Annehmen, Analyse, Verantwortung, Mitgefühl, Ausgleichen, Vergeben, Danken, Versöhnen und gemeinsames, zielgerichtetes Handeln zu lösen.

Ho'oponopono kommt aus Hawaii\*\* und ist traditionell eine Familienkonferenz – ein klar strukturiertes System, um einerseits die Harmonie innerhalb

---

\* Mary Kawena Pukui, Erika Haertig und Catherine Lee: *Nana I Ke Kumu*, University of Hawaii Press 1972 (Band I: »Schau auf die Quelle«).

\*\* Der Beiname Hawaiis lautet »Aloha State«, Land der Liebe. Es liegt circa 4000 km vom amerikanischen Festland entfernt im Nordpazifik und umfasst 137 Inseln. Die wichtigsten Inseln heißen: *Hawaii* bzw. Big Island, *Maui*, *Oahu*, *Moloka'i*, *Kaua'i* und *Ni'ihau*. Die Landfläche beträgt circa 16 625 km<sup>2</sup> (das ist etwas größer als Schleswig-Holstein) und die Einwohnerzahl etwa 1 456 000. Die Hauptstadt ist *Honolulu*.

einer Familie oder Gemeinschaft wiederherzustellen und andererseits ein gesundes, reiches und erfülltes Leben zu garantieren. Dieses Konfliktlösungskonzept drückt den Wunsch aus, mit sich selbst, den Menschen, der Natur, Mutter Erde, dem Kosmos und dem Ursprung allen Seins, der universellen Urquelle, in Harmonie und Frieden zu leben. Mit dieser Technik kommen Sie und Ihre Familie, Ihre Freundinnen und Freunde, Ihre Bekannten, Ihre Mitarbeitenden und Ihr Umfeld wieder in ein inneres Gleichgewicht. Alle gelangen von einem Gefühl des Getrenntseins in eine Art Einheit, in ihre natürliche Kraft, in die Mitte und somit in die Heilung.

Ho'oponopono zielt darauf ab, wieder heil im Sinne von vollständig zu werden. Das, was bisher abgelehnt und ausgeklammert wurde, wird gewürdigt, wieder aufgenommen und 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

Der Begriff *Ho'oponopono* bedeutet wörtlich übersetzt »die Dinge wieder richtigstellen«. Spüren Sie in diesem Sinne einmal in sich hinein, wie es wäre, wenn Sie in Ihrem Leben am richtigen Ort stünden. Wie würden Sie sich fühlen, wenn Sie in Ihrer Familie und an Ihrem Arbeitsplatz einfach richtig wären?

*Ho'o* heißt »machen«, »verursachen«, »auf den Weg bringen« und »sich kümmern«. *Pono* bedeutet »richtig«, »in Ordnung«, »harmonisch«, »milde«, »barmherzig«, »gerade« und auch »flexibel«. Das Leben selbst ist flexibel und anpassungsfähig. Veränderung und Wandlung sind die große Konstante im Leben, und bleibt unsere eigene Anpassungsfähigkeit aus, so treten Härte und Stagnation, finanzieller Verlust oder Krankheit ein. Das Leben will fließen und ein Maximum für alle Beteiligten erreichen. Möchte man Konflikte mit Liebe und nicht mit psychischer oder körperlicher Gewalt lösen, sollte man flexibel sein. Es ist 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 Wesen 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 finden wir den Kern von Ho'oponopono – oder wie mir die hawaiianische Priesterin Haleaka Iolani Pule anvertraute: »Bei Ho'oponopono geht es nicht darum, wer recht hat, sondern um gute Beziehungen.«

*Ponopono* ist eine Verstärkung im Sinne von »wirklich richtig«. Es bedeutet »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, Lebenserfolg für alle. Statt eines Kompromisses oder gar einer Win-lose-Beziehung wird ein Konsens aller Beteiligten erreicht. Diese Win-win-Situationen machen Ho'oponopono so effektiv. In diesem Sinne ist es ein geistig-spirituellem Prozess, der sich mit »ein Weg zur Vollkommenheit« übersetzen ließe. Aktiv dürfen Sie sich, liebe Leserin und lieber Leser, auf den Weg machen und Ihren Platz im Leben finden und ganz einnehmen.

# 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 Heiler und Heilerinnen, die Schamanen und Schamaninnen erkannten frühzeitig, dass es weniger die äußeren Herausforderungen sind, die das Leben beschwerlich machen. Sie sahen innere psychologische Gründe, sogenannte Gedankenmuster, dysfunktionale Mentalprogramme, als Ursache für verschiedene Krankheiten, aber auch für Unfälle, Verlust und selbstverständlich für jeglichen Konflikt, Streit bis hin zur Gewalt.

Bevor die Sonne untergeht, vergib.  
*Spruchwort aus Hawaii*

Man kann beobachten, wie in großen Bambuswäldern manchmal ein Feuer ausbricht. Dort weht ein sanfter Wind, und die langen Rohre wiegen sich würdevoll hin und her. Reiben zwei Bambusstämme nur genügend lange aneinander, entsteht eine große Hitze, und bald beginnt es, zu brennen. Wer trug Schuld – der rechte oder der linke Bambus oder der Wind? Wenn Menschen zusammenleben, gibt es immer Konflikte, weil sich die Egos aneinander reiben. Wenn man so eng wie die Hawaiianer zusammenlebt, ist man schon von Natur aus gezwungen, Lösungen zu finden, will man in Frieden und Fülle leben. Sämtliche Reibereien, Probleme und Schwierigkeiten innerhalb der Familie (*Ohana*) müssen irgendwie gelöst werden. Alle Vermeidungsstrategien, um sich dem Problem nicht stellen zu müssen – zum Beispiel weglaufen, wegsehen, sich betäuben oder jemanden ausgrenzen –, 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 lange 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*. Das Wurzelwort *Alo* bedeutet »etwas miteinander teilen«, und *Ha* ist »die Essenz«. *Ha* ist auch das Ausatmen, und so wurde der Mensch in verschiedenen spirituellen Überlieferungen dadurch belebt, dass der Schöpfergott seinen Atem, den Lebensodem, in ihn hineinblies. *Aloha* bedeutet Liebe, Wertschätzung und willkommen: »Ich sehe das Göttliche in dir, und ich sehe das Göttliche in mir.« *Aloha* ist die Urkraft im Leben. Sie ist die Essenz der Urquelle, die alles durchdringt. Die Liebe möchte Wachstum, Gesundheit, Wertschätzung, Erfolg, Entwicklung und Fülle für alle Lebewesen. Man sagt, *Aloha* sei der Ursprung jeglicher Heilung, weil in ihr keinerlei Negativität existiert – und genau davon handelt die folgende Geschichte.

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

In einem alten Gesang verglichen 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. Dies mag ein Hinweis darauf sein, dass man mit einem liebenden Herzen Mitgefühl und Empathie für die unterschiedlichsten Wesen entwickeln kann. Jedes Mal allerdings, so geht es in diesem traditionellen Chant weiter, 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, denn zwei Dinge können nicht zur selben Zeit am gleichen Ort sein. Wenn das Herz dann kalt und schwer, das Gemüt trübe wird und die Kräfte nachlassen, wird es unmöglich, mit den Vögeln zu fliegen und mit den



Haie zu schwimmen. Dann muss man seine Schale herumdrehen und die Steine hinausfallen lassen. Das Licht der Liebe, die Flamme von *Aloha*, brennt wieder hell, sanft und strahlend wie zuvor – und alles wird wieder möglich. Mit einem Ho'oponopono verfolgen wir eine der folgenden fünf Absichten:

- Harmonie in der *Ohana* etablieren
- Einen Ausgleich zwischen Opfer und Täterin oder Täter schaffen
- Das Ablösen von Fremdenergien, Häusern, Situationen, Verstorbenen (*Ho'o mahiki*)
- Heilung manifestieren bzw. die Selbstheilungskräfte aktivieren (*Ho'o ola*)
- All das gipfelt im Frieden (*Malu*) – im Frieden mit sich selbst, mit anderen, mit der Natur und mit Gott, und diesen Frieden zu etablieren, nennt man *Maluhia*.



# Dein Problem ist auch mein Problem

Hatte ein Hawaiianer oder eine Hawaiianerin ein Problem, so war dies das Problem aller. Dies galt allerdings nicht als eine Art Belastung, sondern als Möglichkeit, etwas zu heilen. Die Dinge mussten in einem größeren Kontext wieder richtiggestellt werden. Ein Mensch wurde in seinen Nöten nie isoliert, sondern stets vor dem Hintergrund seiner Umgebung – zu der man auch selbst gehörte – betrachtet. Er galt immer als Teil seines Stammes, einer gemeinsamen Familiengeschichte und der Insel, abhängig vom Meer und eingebettet in die Natur. Was war geschehen, dass es ihm oder ihr nicht gut ging?

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. Man sagt allgemein, dass jeder dem Durchschnitt seiner fünf nächsten Freunde entspreche; Menschen, die ihn einerseits beeinflussen und mit denen er andererseits bestimmte charakterliche Merkmale und Neigungen teilt. Wir 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 Hawaiianerinnen und Hawaiianer aber nicht nur an Problemen innerhalb der hawaiianischen

Familie, der *Ohana*, beteiligt, sondern an sämtlichen Problemen auch ihre Umwelt betreffend, denn der Mensch und die Natur leben ebenfalls in einer Gemeinschaft zusammen.

In unserer modernen, mobilen Informationsgesellschaft sind wir geneigt, 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 räumlich und gedanklich trennen – doch wir alle nehmen unsere Familiengeschichte mit.\*

Versuche, unser geistiges Erbe und unsere Wurzeln 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. Studien zeigen, wie haltlos entwurzelte Menschen sind und dass sie dazu neigen, in Extreme oder in eine Depression zu fallen. Will man wirklich frei sein, gilt es die Vergangenheit und alle belastenden 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 mit uns selbst kommen. Wir sind aufgefordert, die Spaltung zu überwinden und zu lernen, uns selbst und anderen zu vergeben.

---

\* 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.

## Gemeinsame Ziele

Ho'oponopono ist besonders effektiv in einer Gruppe. Zunächst kann man als Einzelne oder Einzelner nicht tief genug sehen und gehen. Viele Aspekte und Schattenanteile bleiben einem verborgen. Vielleicht, weil man betriebsblind oder es noch gewohnt ist, sich als Opfer der Umstände zu sehen, und die Welt mit einer Art Opfer-Brille betrachtet. Aber kein Problem, denn dazu ist die Gruppe da, und diese kann weitere Möglichkeiten und Dimensionen der Betrachtung eröffnen. Ungeahnte Impulse können in einem Ho'oponopono-Kreis an die Oberfläche gelangen – und das macht dann sogar Spaß.

## Zwei Zutaten, um nach einem neuen Rezept zu kochen

Neben den erwähnten vier Schritten brauchen Sie für ein erfolgreiches Ho'oponopono nur zwei Zutaten: Ehrlichkeit und Verantwortung, also die Kräfte, Konflikte anzunehmen und auf sie mit Liebe zu antworten. Dafür fühlen sich zunächst alle Teilnehmenden mit Erlaubnis in die Betroffenen oder in den Konflikt ein. Jede und jeder blickt in ihr bzw. sein Herz und fragt sich: »Wenn ich die Ursache für das Problem wäre, warum würde ich so handeln?« Dabei muss es sich nicht unbedingt um eine Person handeln, sondern man kann sich auch in ein Geschäft, ein Haus oder ein amtliches Schreiben hineinversetzen – je nachdem, was zum Problem geführt hat. Man sucht nach den eigenen Motiven, und immer, wenn man eines gefunden hat, erklärt man offen seine Beweggründe und spricht danach: »Ich verzeihe dir, 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, ebenfalls tiefer in ihren Herzen nach dem Dunklen zu suchen. Man muss sich nicht schämen und hört so mehr Resonanzen im Inneren. Dabei geht es aber nicht um einen Wettbewerb, wer die miesesten Gedanken hat, sondern im Mittelpunkt stehen liebevolles Verstehen und Verzeihen.

Es ist ein Zeichen unserer Zeit, dass die Menschen sich voreinander fürchten und Angst davor haben, sich ihre Schwächen zu zeigen. Nun, man muss natürlich nicht jedem auf die Nase binden, was für ein Holzkopf man doch ist, aber entscheidend ist, dass man zu sich selbst ehrlich ist. Ehrlichkeit sich selbst gegenüber ist der Beginn von persönlichem Wachstum.

Um ein Ziel zu erreichen, muss man erst einmal wissen, wo man steht, und dies weiß man nur, wenn man ehrlich zu sich ist. Sie können nichts erreichen, wenn Sie nicht wissen, wo Sie beginnen sollen – und kein Navigationssystem kann einen Weg berechnen, ohne den Standort zu kennen.

### Die Energie der Gruppe und die persönliche Botschaft

Nach der Empathie mit dem Täter fragen sich die Teilnehmenden in der zweiten Runde: »Wenn ich 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, um die Verschwörungen des Egos zu entlarven. Hier zeigt sich, wie effektiv die Arbeit in einer Gruppe sein kann, denn viele Gründe kommen auf den Tisch. Die Energie in einer Gruppe kann sehr stark sein, denn indem man einander zuhört, erlangt man ein großes Verständnis darüber, was einen trennt. Man bekommt ein Gefühl für die Möglichkeiten und erkennt, dass wir alle an den gleichen Verletzungen arbeiten.

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

Abschließend kann man noch sehr persönlich fragen: »Was ist in mir, weswegen in meiner Gruppe dieses Problem vorgetragen wurde? Was ist der Grund, aus dem ich jetzt genau mit diesem Problem konfrontiert werde?« Jede Situation und jedes Ereignis hat eine Botschaft für uns, und der Blick ins Herz offenbart uns diese innere Bedeutung.

Man reinigt immer nur sich selbst und lässt die anderen vollkommen in Ruhe. Es gibt kein Richtig und kein Falsch, sondern nur einen Einblick in sich selbst. Jede Situation, alles, was passiert, hat eine Botschaft, denn wir können nur ernten, was wir gesät haben. Im Spiegel des Lebens erkennen wir jene Energien, die wir in die Welt ausgesendet haben – und unter diesem Aspekt ist das Leben eine wunderbare Möglichkeit, zu lernen und zu wachsen.


Vor allem fragen wir uns, was wir in Zukunft tun wollen und was unsere Ziele sind. Es geht um das gemeinsame Wohl und das gemeinsame Wachsen. Stellen Sie sich deshalb immer die Frage: »Was will ich? Was will ich wirklich? Welche Beziehungen will ich heilen? Was will ich fühlen und erleben? Was und wie kann ich zur Heilung beitragen? In welche Richtung möchte ich mich charakterlich entwickeln?«





## ÜBUNG

Schreiben Sie eine Liste mit all Ihren Zielen. Fragen Sie sich: »Was will ich wirklich fühlen? Was will ich tun? In welche Richtung möchte ich mich entwickeln?« Beachten Sie dabei, dass Ho'oponopono das Heilen von Beziehungen ist. Stellen Sie sich daher auch die Frage: »Wie will ich in all meinen Beziehungen zur Heilung beitragen?« Notieren Sie zu jeder Frage zehn Antworten. Das ist vielleicht schwierig, doch Sie sagen Ihrem Unterbewusstsein (inneren Kind) eindeutig, wohin es gehen soll.





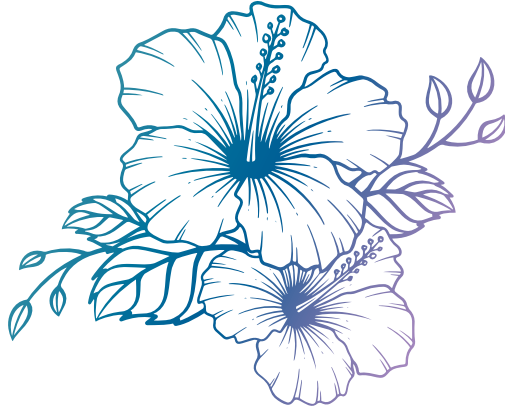
## ÜBUNG

Falls Sie sich noch immer nicht vergeben können, stellen Sie sich folgende Fragen: »Habe ich Schuldgefühle? Behindern diese Schuldgefühle den Fluss meines Lebens? Ja? Sind diese Schuldgefühle vielleicht eine Form der Selbstbestrafung? Verurteile ich mich? Blockiere ich meine eigene Entwicklung und stehe mir selbst im Weg? Habe ich mich nicht schon genug bestraft? Ist jetzt nicht die Zeit der Berufung und Begnadigung? Was bringen mir meine Schuldgefühle? Werde ich durch sie kräftiger oder schwächer? Nutze ich meine Hartnäckigkeit als emotionale Erpressung einem anderen Menschen gegenüber? Welchen Nutzen habe ich davon, dass ich nicht vergeben will? Was ist der versteckte Gewinn meiner Hartherzigkeit mir selbst gegenüber?«

Wenn Ihr bester Freund dieses Problem hätte und in diesem inneren Konflikt des Nicht-verzeihen-Könnens gefangen wäre, was würden Sie ihm raten? Würden Sie ihm nicht empfehlen, sich zu verzeihen? Wenn Sie Ihrem Freund den Rat geben würden, sich endlich zu vergeben, dann ist es nun wirklich an der Zeit, dass auch Sie sich vergeben. Bemühen Sie sich, sich genauso zu lieben, wie Sie Ihren besten Freund lieben. Lieben Sie sich selbst bedingungslos, und befreien Sie sich. Wiederholen Sie diese Übung so lange, bis Sie sich verzeihen können.







# Worauf gründet Ho'oponopono?

- Alles ist miteinander verbunden.
- Es gibt eine spirituelle Urquelle, die alles durchdringt und die allgegenwärtig ist.
- Der Frieden beginnt immer in uns selbst.
- Harmonie führt zu Heilung, Frieden und Glück.

Die Philosophie des traditionellen Ho'oponopono gründet auf dem Verständnis, dass alles miteinander verbunden ist – die Menschen, die Lebewesen, die Natur. Der Mensch ist kein von seiner Umwelt isoliertes Wesen. Erlebt jemand einen Konflikt, so wirkt sich dies auf alle anderen Elemente aus, zum Beispiel auf die Familienmitglieder, das Arbeitsumfeld, die Natur, ja, sogar auf den ganzen Planeten. Verändert sich etwas oder jemand, verändert sich das ganze System. Dieser Zusammenhang rückt in der heutigen Zeit immer stärker in unser Bewusstsein. Menschen fragen sich, was sie

angesichts globaler Herausforderungen tun können. Die Entscheidungen weniger Menschen bestimmen die Weltpolitik, und die Entscheidungen weniger Konzerne beeinflussen unser Leben. Die Regenwälder werden abgeholzt, Millionen Kühe und Schweine werden täglich geschlachtet, nationale Konflikte, Krisen und Kriege gehören zu unserem Alltag. Auf unserem blauen Planeten wird das Wasser knapp. Menschen und Tiere sind auf der Flucht.

Eine Geschichte: Einst reisten die Kinder der Sterne – die *Naikiki* – durchs Weltall, weil ihr Heimatplanet von den dunklen Mächten zerstört worden war. So erreichten sie Mutter Erde und baten demütig, landen zu dürfen. Der Planet war allerdings vollständig von Wasser bedeckt, und so sprach die große Mutter zu den Kindern der Sterne: »Ich kann Land aufsteigen lassen, damit ihr eine neue Heimat findet. Doch wir müssen einen Vertrag schließen. Auf den Inseln werden sich mit eurer Ankunft auch Pflanzen und Tiere ansiedeln. Ihr aber seid stark, und deshalb müsst ihr euch um sie kümmern. Der Starke hat die Aufgabe, den Schwachen zu beschützen.« Da willigten die *Naikiki* ein, und Mutter Erde erlaubte ihnen, zu landen.

Die beiden Ziele von Ho'oponopono sind erstens, gute Beziehungen zwischen allen Lebewesen herbeizuführen, und zweitens, den Menschen in seiner Rolle als liebevollen Gärtner zu unterstützen, der die ihm anvertrauten Lebewesen, die Tiere und Pflanzen im Garten von Mutter Erde beschützt, statt sie zu vernichten. In einem Ho'oponopono darf alles wieder richtiggestellt werden. Die Schwachen zu beschützen, war und ist immer die Aufgabe der Starken, und darin zeigt sich eine besondere Qualität, die man auf Hawaiianisch *Makua kanaka* nennt – eine emotional reife Persönlichkeit, die ehrlich und hilfsbereit ist, sich nicht als Opfer sieht, sondern immer bereit ist, Verantwortung für die eigenen Lebensumstände zu übernehmen und damit den Fokus auf die Lösung eines Problems zu lenken. Wer etwas än-

dern möchte, muss sich zunächst selbst ändern. Wer die Welt verbessern möchte, darf selbst ein besserer Mensch werden.

## Energie, Geist und Materie

Vergleicht man den eigenen Körper mit dem anderer Lebewesen, so erkennt man, dass wir alle aus derselben Substanz und den gleichen Grundbausteinen bestehen: Einheit und Individualität existieren parallel. Wir Menschen sind keine von der Erde getrennten und voneinander isoliert lebenden Wesen. Wir teilen uns das Wasser – in uns. Wir teilen uns die Erde – in uns. Wir alle atmen dieselbe Luft – und das ist eine weitere Deutung des Wortes *Ohana*, denn *O ha na* bedeutet »die, die zusammen atmen«.

Ich habe mal in einer Metropole gelebt, von der es hieß, dass dort statistisch gesehen jeder getrunkene Liter Wasser bereits durch zweiundvierzig andere Körper gelaufen und wieder aufbereitet worden war. Ein unappetitlicher Gedanke, doch ein Meisterwerk der Kläranlagentechnik! Wahrlich, das ist Verbundenheit – vor allem, wenn man bedenkt, dass Wasser ein sensibler Informationsträger ist. Tagtäglich nehmen wir Elemente als Bausteine über die Nahrung auf, integrieren sie in unsere Zellstruktur und scheiden andere Substanzen wieder aus. Man sagt, alle sieben Jahre habe man einen völlig neuen Körper. Die ganze Welt befindet sich in einem ständigen Fluss – *Panta rhei*, »alles fließt«, sprach Heraklit, und die Hopi sagen: »Alles, was ist, war schon einmal da, nur in einer anderen Form.« Alles entsteht, existiert eine Zeit lang und vergeht wieder. Auf- und Abbauprozesse bestimmen unser Leben. Alles schwingt, vibriert, ist in Bewegung und im Wandel. Spiralförmig wandelt sich Yin zu Yang, und Yang wird Yin. Das, was wir als berühmten *Status quo* bezeichnen, ist nur eine Momentaufnahme endlos kleiner Umwandlungsprozesse. In jeder Sekunde teilen sich in Ihrem Körper

circa 600 000 Körperzellen. Wie in einem galaktischen Balanceakt bestimmen Billionen molekularer Austauschprozesse das subtile Gleichgewicht in Ihrem Körper.

In der Metaphysik sagen wir: »Alles ist Schwingung.« Schwingung ist Klang, Vibration und Frequenz. Frequenz ist Strahlung und verdichtet sich zur Farbe und Form. Ja, das ganze Universum ist eine großartige Sinfonie, entstanden aus dem Urton AUM bzw. OM. Alles ist miteinander verbunden und beeinflusst sich wechselseitig. Die Elemente im Kosmos befinden sich miteinander in Resonanz – in Einklang oder Missklang. Ein harmonischer Klang, eine gute Stimmung in unseren persönlichen Beziehungen führt zu Frieden und Glück, während ein disharmonischer Klang, eine schlechte Stimmung zu Stress führt. Dann läuten unsere Alarmglocken, und wenn wir sie ignorieren und den Stress zu einer Dauerbelastung werden lassen, springt eine Sicherung im Körper heraus, eine Zelle oder ein Neuron wird beschädigt. Diese Information wird an alle anderen Zellen weitergegeben, und wir werden krank.

Der Stammzellenforscher Dr. Bruce Lipton (ehemals Wissenschaftler an der Stanford University) nennt in seinem Buch *Intelligente Zellen* drei krankmachende Faktoren:

- Traumata (tiefe belastende Eindrücke bzw. emotionale Schocks)
- Gedanken
- Toxine\*

---

\* Bruce Lipton: *Intelligente Zellen. Wie Erfahrungen unsere Gene steuern*, Koha 2006.

In allen drei Fällen handelt es sich um Informationen, geistige bzw. chemische Daten. Jede Information verändert die Energie eines Systems – einer Beziehung oder Partnerschaft – und wirkt schließlich auf den Stoff. Wenn Sie zum Beispiel über Jahre hinweg auf jemanden wütend sind, Misstrauen und tiefen Groll gegen diese Person hegen, wird sich das in Ihrem Körper, vielleicht an Ihrer Magenschleimhaut, zeigen und weitreichende Folgen haben. Denn ist ein Körperteil schwach, beeinflusst das den gesamten Organismus – den Körper und den Geist, die Gefühle und das Denken. Wenn ein Gelenk, zum Beispiel das Knie, schmerzt, verschiebt sich der gesamte Bewegungsapparat, da der oder die Betroffene eine Schonhaltung einnimmt, um den Schmerz zu kompensieren. Auch bei Ohren- oder Zahnschmerzen ist es nicht anders, denn es fällt uns schwer, trotz der Schmerzen ausgeglichen zu bleiben. Heute sind circa 1300 psychosomatische Zusammenhänge – von A wie Allergie bis Z wie Zyste – bekannt.

Körper und Geist, Soma und Psyche sind verschieden und doch untrennbar miteinander verbunden, denn das Geistige nimmt in der Materie Form an. Das erleben Sie zum Beispiel, wenn Sie erröten oder sich in Ihrem Gesicht Lach- oder Sorgenfalten zeigen: Ihre Gedanken und Gefühle spiegeln sich nicht nur in Ihrem Gesicht, sondern in Ihrem gesamten Körper wider.

Im Ho'oponopono heilen wir vor allem das innere Kind, das sogenannte fühlende Selbst. Hier finden wir die Datenbank, die Bibliothek und das große Archiv unserer persönlichen Traumata, schädlichen Gedankenmuster und mentalen Toxine, die es zu erlösen gilt. Dies entspricht in der westlichen Psychologie der Psyche und dem Unterbewusstsein als treibende Kraft, die nicht nur unseren Körper steuert und erhält, sondern all unsere Lebensumstände kreiert. Bedenken Sie, dass 96 % Ihrer Handlungen Gewohnheiten sind, was bedeutet, dass ebenfalls 96 % Ihrer Lebensumstände das Resultat Ihres Unterbewusstseins sind.



## ENTDECKEN SIE DIE TRANSFORMIERENDE KRAFT VON HO'OPONOPONO – FÜR INNEREN FRIEDEN UND HEILUNG!

Beim traditionellen hawaiianischen Ritual geht es um mehr als Vergebung – es ist ein ganzheitlicher Ansatz, um Beziehungen zu klären, seelische Belastungen zu lösen und das eigene Leben in Einklang zu bringen. Diese kraftvolle Methode hilft Ihnen, nicht nur den Schmerz der Vergangenheit hinter sich zu lassen, sondern auch neue, unterstützende Energien in Ihr Leben zu integrieren.

Der Bestseller-Autor Ulrich Emil Duprée zeigt Ihnen in klaren Schritten und anhand zahlreicher praktischer Beispiele, wie Sie dieses Ritual nutzen, um emotionale Wunden zu heilen, Ihre Beziehungen zu verbessern und Ihr Herz für Freude und Liebe zu öffnen. Ob allein, in der Gruppe, im Alltag oder zu besonderen Anlässen: Entfalten Sie mit Ho'oponopono Ihr wahres Potenzial, und beginnen Sie ein erfülltes, harmonisches Leben in innerem und äußerem Frieden.

