

HO'OPONOPONO

Begriffserklärung und Philosophie

Ho'oponopono ist eine althergebrachte hawaiianisch-schamanische Heilungsmethode zur Auflösung von Konflikten und Fehlverhalten in Familien.

Der hawaiianische Begriff **Ho'oponopono** bedeutet, "etwas richtig zu stellen", "etwas in Ordnung zu bringen", "Fehler wiedergutmachen".

Die Philosophie von Ho'oponopono sieht die Welt als interverbundene Ganzheit, ungeachtet des Gefühls der Getrenntheit. Infolge dieser Verbundenheit geschieht nichts in der Welt, das nicht auch in Resonanz zum Selbst des Betrachters steht. Probleme im Außen lassen sich ändern, wenn man seine innere Resonanz dazu auflöst.

Anwendungsbericht

Der hawaiianische Therapeut namens **Dr. Ihaleakala Hew Len**, der 1983 bis 1987 im Auftrag des Hawaii State Hospital in Kaneohe mittels **Ho'oponopono** gearbeitet hat, berichtete: Die Station, wo die geisteskranken Kriminellen untergebracht waren, war gefährlich. Die zuständigen Psychologen wechselten nahezu monatlich. Das Pflegepersonal meldete sich oft krank oder kündigte schlichtweg. Die Angestellten gingen mit dem Rücken zur Wand durch die Station, weil sie befürchteten, von den Patienten angegriffen zu werden. Es war kein angenehmer Ort, um dort zu leben, zu arbeiten oder ihn zu besuchen.

Dr. Len hat nie einen der Patienten persönlich empfangen. Er hatte vereinbart, die Akten der Insassen in einem Büro zu studieren. Und dabei jeweils in sein Inneres geschaut, um so zu ermitteln, wie *ER SELBST* die Krankheit des Betreffenden hervorgebracht hatte. **Nachdem er sich selbst "gebessert" hatte, verbesserte sich der Zustand des Patienten.**

Nach eineinhalb Jahren gab es keine isolierten oder fixierten Patienten mehr in der psychiatrischen Abteilung für geistesgestörte Kriminelle. Nach gut drei Jahren waren alle Insassen (etwa 23) aus der Haft und Psychiatrie entlassen. Demzufolge wurde die Einrichtung aufgelöst.

Wie haben Sie in sich gearbeitet, dass solch' eine Veränderung in diesen Menschen ausgelöst wurde?

Ich habe einfach den Teil in mir geheilt, der sie geschaffen hat, meinte er.

Vollständige Verantwortung für mein Leben zu übernehmen, bedeutet, dass **alles** in meinem Leben – schon deshalb, weil es mein Leben ist – in meiner Verantwortung liegt. **Die ganze Welt ist im wahrsten Sinn des Wortes meine Schöpfung.**

Wahr ist allerdings: **Wenn du vollständige Verantwortung für dein Leben übernimmst, dann ist alles, was du siehst, hörst, schmeckst, berührst oder auf sonst irgendeine Art erfährst, in deiner Verantwortung, weil es in deinem Leben auftritt.** Das bedeutet, dass Terrorismus, der Präsident, die Wirtschaft und alles, was du erfährst oder nicht magst – als deine Thematik da ist, um sie zu heilen. **Im Grunde existiert nichts, außer als Projektion**

aus dem Inneren. Probleme sind nicht im Außen, sie sind dein Problem. Und um sie zu ändern, kommst du nicht umhin, dich selbst zu ändern.

Ich weiß, das ist schwer zu begreifen, geschweige denn, es zu **akzeptieren**, beziehungsweise erst recht, es zu leben. **Einem anderen die Schuld zuzuweisen, ist viel einfacher als voll und ganz Verantwortung zu übernehmen.**

Heilung aus seiner Sicht und der von Ho'oponopono bedeutet, **sich selbst zu lieben**. Wenn du dein Leben verbessern möchtest, kommt es darauf an, es zu heilen. Wenn du jemanden heilen möchtest, sogar einen geisteskranken Kriminellen, bist du dazu nur imstande, indem du dich selbst heilst.

Ich habe einfach immer wieder gesagt

- 1 **Es tut mir leid – in mir** (*die Situation des Hässlichen in sich zu bestätigen*), gefolgt von
- 2 **Ich verzeihe dir – in mir** (*das Hässliche **in sich** zu verzeihen*),
- 3 **Ich liebe dich – in mir** (*das Hässliche in sich zu lieben*),
- 4 **Ich übergebe es Gott – in mir** (*die frei-geliebte Situation in sich der Gottheit zur Vollendung zu übergeben*),
- 5 **Ich bin bereit, ein Wunder zu bezeugen.**

Ho'oponopono – Heile dich selbst und heile die Welt