

Frieden auf Hawaiianisch

Ho'oponopono: bewusste Worte von Herzen

Text: GINA JANOSCH

In den USA gilt es bereits als anerkannte Therapieform: Ho'oponopono, die hawaiianische Art, Frieden zu schließen und Streit zu schlichten. In Deutschland ist die Methode inzwischen ebenfalls sehr beliebt. Zwei Bewusstseinstainer haben Ho'oponopono jetzt auf die Neue Zeit zugeschnitten.

Es gibt viele Redensarten, die das Prinzip des Ho'oponopono auch in unserer Sprache wiedergeben: Zeige mir deine Freunde, und ich sag dir, wer du bist. Oder: Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es hinaus. Die Philosophie der etwas schwer auszusprechenden hawaiianischen Bewusstseinsmethode geht davon aus, dass man am besten bei sich selbst anfangen sollte, wenn Disharmonie im persönlichen Leben herrscht – denn die äußere Welt und alle Personen, auf die wir treffen, spiegeln ... uns selbst.

Ho'oponopono ist eine traditionelle, dem hawaiianischen Schamanismus entspringende Heilungstechnik. Auf den verschiedenen Inseln Hawaiis und bei den einzelnen Clans werden teils völlig unterschiedliche Formen der Technik kultiviert. Doch allen ist gemein, wie mit Verantwortung umgegangen wird. Die Hawaiianer glauben, dass man für alles, was in eigenen Leben geschieht, die volle Verantwortung trägt. Diese Haltung verhindert, dass man Reue, alten Groll oder Rachegefühle ewig mit sich herumträgt. Streitigkeiten und Disharmonien werden von einer Warte aus betrachtet, die zuallererst das eigene Zutun in einer Situation beleuchtet. Das geht soweit, dass man die Regungen der Person, mit der man im Clinch liegt, in sich selber zu spüren versucht und sich selbst dafür entschuldigt. Man tauscht sozusagen die Rollen, um zu verstehen und zu fühlen, wie die Situation aus den Augen des anderen aussieht.

Ich ist ein anderer

Einfach ist diese Sichtweise allerdings nicht umzusetzen. Es ist ja schon schwierig genug, für sich selbst die volle Verantwortung zu übernehmen. Aber verantwortlich zu sein für das, was andere in unserem Leben sagen oder tun, ist noch einmal eine ganz andere Geschichte. Wie oft weisen wir jemandem die Schuld zu, wenn es Probleme gibt. Im Grunde sind doch besonders wir in der westlichen Welt dafür bekannt, uns ausgiebig über

Dinge (die anderswo meist Luxusprobleme sind) zu beklagen und Schuldige dafür zu suchen. Als echte Hawaiianer hingegen würden wir nicht die Regierung, den Chef oder gar das Wetter für unseren Unmut verantwortlich machen. Vielmehr würden wir den dreisten Dieb, den unhöflichen Nachbarn, den kalten Pfändungsbeamten, den lebenverachtenden Terroristen und den gierigen Konzernchef in uns selbst suchen, finden und ihm vergeben.

Wir müssen natürlich nicht gleich mit jedem, sondern in erster Linie mit Menschen Frieden schließen, die in unser Leben treten und uns Probleme bereiten. Mittels Ho'oponopono kann man lernen, warum manche Menschen einen besonders auf die Palme bringen: Es sind unsere Projektionen, die für den großen emotionalen Unterbau sorgen, den wir in strittige Situationen mit hineinbringen. Im Gegenüber spiegelt sich dann, was wir in uns tragen, aber kaum offen ausdrücken.

Manche Ho'oponopono-Spezialisten gehen sogar noch weiter. Im Jahr 2002 machte die Methode zum ersten Mal richtig Furore. Ein Therapeut aus Hawaii hatte angeblich eine komplette Krankenstation mit geisteskranken kriminellen Patienten geheilt – ohne auch nur einen von ihnen jemals persönlich gesehen zu haben. Der Psychologe hatte die Patientenakten der Insassen studiert und dabei jeweils sein eigenes Inneres ergründet, um zu verstehen und zu fühlen, wie die Krankheit des Betreffenden hervorgebracht wurde. Nachdem er anschließend mit den Kernsätzen des Ho'oponopono gearbeitet hatte, verbesserte sich der Zustand des jeweiligen Patienten. Die Krankenstation soll sich mit der Zeit immer mehr geleert haben.

Der Therapeut, Dr. Ihaleakala Hew Len, heilte seiner Aussage zufolge den Anteil in sich, der ihm im Außen als Spiegelbild in Form der Insassen präsentiert wurde. Dr. Len erklärte, die volle Verantwortung zu übernehmen bedeute, dass alles, was

im persönlichen Leben vorhanden sei, in der eigenen Verantwortung liege – einfach, weil es sich einem in den Weg stelle. Als er gefragt wurde, wie er genau vorgegangen sei, um die Patienten bzw. sich selbst zu heilen, während er sich die Akten ansah, antwortete er: „Ich habe einfach immer wieder gesagt: ‚Es tut mir leid‘, und ‚Ich liebe dich‘.“

Die vier Kernsätze des Ho'oponopono:

- **Es tut mir leid.**
- **Ich verzeihe mir.**
- **Ich danke dir.**
- **Ich liebe dich.**

Die beiden Mental Coaches Christine und Robert Salopek haben jahrelang mit den Kernsätzen von Ho'oponopono gearbeitet und damit große Erfolge erzielt. Sie praktizierten das Ho'oponopono-Prinzip allerdings immer schon unter Einbeziehung von Symbolen, die Christine medial empfangen hatte, Symbole von Erzengel Michael und Erzengel Chamuel. Auch die beiden Coaches mussten zuerst lernen, wie man den Schritt von der Verantwortung für sich selbst zu der Übernahme von Verantwortung für andere macht. Ihnen ging es wie den meisten, die denken: Für das, was mein Gegenüber tut, habe ich keine Verantwortung. Bald erkannten sie jedoch, wie sehr sich tatsächlich ihr eigenes Inneres in anderen widerspiegelte. So können sie heute sagen: „Wenn du dich von einem Geschäftspartner betrogen fühlst und weißt, dass du selbst aus deinem Verstand heraus niemals betrügen würdest, ist trotzdem die Energie des Betrugers in deinem Energiekörper.“ Und auch bei einem mobbenden Arbeitskollegen sei man selbst es, der dies zu verantworten habe, so die Salopeks in ihrem Buch „Power Ho'oponopono“; es sei mangelnder Respekt sich selbst gegenüber, der auf diese Weise an die Oberflä-



che komme, da die entsprechende Energie irgendwo im persönlichen Energiefeld vorhanden sei.

Ganz eindeutig offenbaren sich diese Spiegelungen jedoch meist nicht. Man muss schon richtig in sich gehen und sich z.B. fragen: „Wo zeigt sich in mir mangelnder Respekt mir selbst gegenüber?“ „Das Leben wird dir die Situation und die Bilder nicht immer eins zu eins spiegeln oder aufzeigen“, so auch Robert Salopek. Es kann sein, dass man erst nach einer eingehenden bewussten Innenschau erkennt, dass man sich z.B. eigentlich im-

mer innerlich schlechtmacht. Sicherlich erfordert es auch einiges an Mut, um wirklich einen solch ehrlichen Blick in den Spiegel zu wagen. Das Schwierige daran ist, dass wir die meisten der unangenehmen Situationen in unserem Leben nicht bewusst, also mit dem Verstand, auslösen. Die Schwingungen gehen primär von unserem Energiefeld aus, in dem alle je erlebten Gefühle gespeichert sind. Aus diesem Grund lassen sich Unstimmigkeiten auch nur über das Energiefeld, also die Gefühle, verändern. „Der Verstand wird NIE dein Energiefeld in eine andere

Schwingung versetzen können, zumindest nicht dauerhaft und nachhaltig. Deshalb funktioniert positives Denken nicht. Man kann mit dem Verstand nur kurzzeitig etwas erzwingen“, so Christine Salopek.

Es tut mir leid?

Ein Element des Ho'oponopono machte den Salopeks allerdings Schwierigkeiten. Es war die Kernaussage: „Es tut mir leid.“ Sie fühlte sich irgendwann nicht mehr „stimmig“ an, so die Coaches. Sie fanden, dass ihnen nichts leid tun musste, wenn sie authentisch und aus dem Her-

Christine Salopek, die seit vielen Jahren in stetem Kontakt mit höheren Sphären ist, wurde von Engeln inspiriert, vier spezielle Symbole für das Power-Ho'oponopono zu verwenden. Die Symbole wurden ihr medial übermittelt. Nach einer Meditationssitzung im Wald sah sie die Symbole und zeichnete sie anschließend. Sie empfing an dem Tag auch weitere Symbole, Bilder, die sie mit offenen Augen sehen konnte, wie sie schreibt, die also nicht lediglich vor dem inneren Auge erschienen.



Die vier Symbole, die im Power Ho'oponopono verwendet werden:

- ❶ **Erzengel Michael:** *Ich übernehme in Vollkommenheit die Verantwortung für mein Handeln, für alles, was ich getan oder nicht getan habe.*
- ❷ **Erzengel Gabriel:** *Ich gehe in Frieden damit.*
- ❸ **Erzengel Metatron:** *Ich danke dir, euch, dem Leben für ...*
- ❹ **Erzengel Chamuel:** *Ich sende LIEBE – dir, mir, in die zu heilende Situation!*

zen heraus gehandelt hatten. Deshalb gingen sie dazu über, die Aussage „Es tut mir leid“ durch den Satz „Ich übernehme in Vollkommenheit die Verantwortung für mein Handeln, für alles, was ich getan oder nicht getan habe“ zu ersetzen. Auch die Kernaussage „Ich verzeihe mir“ wurde abgewandelt, da sie eine ähnliche unnötige „Schuldkomponente“ enthält. Als Ersatz wählten sie die Aussage: „Und ich gehe in Frieden damit.“ Christine und Robert Salopek war es bei ihrem „Upgrade“ des Ho'oponopono in Power-Ho'oponopono wichtig, dass das Prinzip der ursprünglichen Methode erhalten bleibt, aber dennoch in die Neue Zeit passt, in der jeder individuell und frei – eben selbstverantwortlich – an seiner Bewusstwerdung arbeiten kann. So haben sie die althergebrachte hawaiianisch-schamanische Heilungsmethode in eine moderne Form gebracht.

Im Alltag nimmt die Methode nicht viel Zeit in Anspruch. Ist der schwierige Part, das Annehmen der Verantwortung für alles, was einem widerfährt, erst einmal gemeistert, so kann man das Power-Ho'oponopono schon bald jederzeit praktizieren. Am besten nimmt man sich dafür etwas Ruhe, denn es geht darum, möglichst tief in das Gefühl und die Energien, die sich zeigen, einzutauchen. Die Technik sollte keinesfalls zu einem Gedankenspiel werden. Nur was gefühlt wird, kann auch eine dauerhafte Veränderung herbeiführen. Je mehr z.B. die Aussage „Ich sende Liebe ...“, wirklich von Herzen kommt, umso schneller tritt

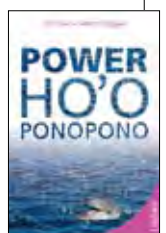
eine Harmonisierung ein. „Manchmal“, so Christine, „kann es sein, dass man Situationen und Gefühle über Tage hinweg bearbeiten muss, bis man irgendwann spürt: Jetzt kommt's wirklich aus dem Herzen.“ Man sollte immer nur an den eigenen Schwingungen arbeiten. Das Verhalten der spiegelnden Personen im Außen verändert sich von ganz alleine mit. Das hat manchmal fast etwas Magisches, doch die Wirkung können etliche Praktizierende des Ho'oponopono bestätigen. Mithilfe weniger Schritte kann man so mit relativ kleinem Energieaufwand eine große Bewusstseinsveränderung im Leben herbeiführen.

Buchtipp:

Christine & Robert Salopek
Power Ho'oponopono

96 Seiten, € 9,95
(auch als eBook)
ISBN 978-3-89901-808-8

Verlag J. Kamphausen



Christine und Robert Salopek sind Mentalcoaches und Medien aus Deutschland und leiten europaweit Seminare in den Bereichen ganzheitliche Gesundheit und Bewusstseinsentwicklung.

www.christine-salopek.de