

## Ho'oponopono- Artikel von Joe Vitale (2006)

### Ho'oponopono - tiefgreifende Heilung und Transformation

Vor zwei Jahren hörte ich von einem Therapeuten in Hawaii, der eine komplette Station von geistig behinderten, kriminellen Patienten geheilt hatte, ohne jemals auch nur einen von ihnen gesehen zu haben. Der Psychologe hätte die Insassen-Liste studiert und dann in sich selbst hineingeschaut, wie er selbst die Krankheit der jeweiligen Person kreiert hat. Nachdem er sich selbst "gebessert" hatte, verbesserte sich der Zustand des Patienten.

Als ich diese Geschichte zum ersten Mal hörte, dachte ich, es sei ein Gerücht. Wie konnte ein Mensch einen anderen heilen, indem er sich selbst heilte? Wie konnte selbst der beste Selbst-Verbesserungs-Meister die kriminellen Kranken heilen? Es machte keinen Sinn. Es war nicht logisch und so vergaß ich die Geschichte wieder.

Wie auch immer, ein Jahr später hörte ich die Geschichte erneut. Ich hörte, dass der Therapeut einen hawaiianischen Heilungsprozess benutzt hatte, der Ho'oponopono genannt wird. Ich hatte noch nie davon gehört, doch nun ging mir die Geschichte nicht mehr aus dem Kopf. Wenn sie wirklich wahr wäre, dann musste ich mehr wissen. Ich hatte "totale Verantwortung" immer so verstanden, dass ich verantwortlich bin für das, was ich denke und tue.

Darüber hinaus habe ich es nicht mehr in der Hand. Ich denke, dass die meisten Menschen über die totale Verantwortung so denken. Wir sind verantwortlich für das was wir tun, und nicht für das, was jemand anderes tut - aber das ist falsch.

Der hawaiianische Therapeut, der diese geistig kranken Menschen geheilt hatte, sollte mich eine erweiterte, neue Perspektive über die totale Verantwortlichkeit lehren. Sein Name ist Dr. Ihaleakala Hew Len. Wir haben eine geschlagene Stunde miteinander gesprochen bei unserem ersten Telefonat. Ich bat ihn, mir die ganze Geschichte seiner Arbeit als Therapeut zu erzählen.

Er erklärte, dass er vier Jahre im Hawaii State Hospital gearbeitet hatte. Die Station, in der die kriminellen Kranken untergebracht waren, war gefährlich.

Die Psychologen dort wechselten monatlich. Das Personal meldete sich häufig krank oder kündigte einfach. Die Leute gingen aus Angst vor Attacken der Patienten mit dem Rücken zu Wand durch die Anstalt. Es war wirklich kein angenehmer Ort zum Leben, Arbeiten oder zum Besuchen.

Dr. Len erzählte mir, dass er niemals Patienten sah. Er hatte ein Büro, wo er ihre Akten las. Während er das tat, arbeitete er an sich selbst. Und während er an sich selbst arbeitete, begannen die Patienten zu gesunden.

„Nach ein paar Monaten wurde Patienten, die zuvor gefesselt werden mussten, erlaubt, sich frei zu bewegen“, erzählte er mir. „Andere, die starke Medikamente bekommen hatten, konnten ihre Medikation absetzen. Und solche, die keine Chance gehabt hatten, jemals entlassen zu werden, wurden entlassen.“ Ich war begeistert. „Und nicht nur das“, fuhr er fort, „die ganze Belegschaft begann, gerne zur Arbeit zu gehen. Krankfeiern und der häufige Personalwechsel hörten auf. Auf einmal hatten wir mehr Personal als wir benötigten, weil Patienten entlassen worden waren und nun das vollständige Personal immer zur Arbeit erschien. Mittlerweile ist die Station geschlossen.“

Das war der Zeitpunkt, an dem ich die Millionen-Dollar-Frage stellen musste: „Was haben Sie in sich selbst gemacht, das diese Wandlung in diesen Menschen verursacht hat?“

"Ich habe ganz einfach den Teil in mir geheilt, der sie erschaffen hat" meinte er.

Ich verstand nicht. Dr. Len erklärte mir, dass Totale Verantwortung für dein Leben bedeutet, dass du für alles in deinem Leben - einfach weil es in deinem Leben ist, verantwortlich bist. Die ganze Welt ist im wahrsten Sinne des Wortes deine Schöpfung.

Puh! Das ist starker Tobak! Verantwortlich sein für das was ich sage oder tue ist eine Sache. Verantwortlich sein für das, was jeder andere in meinem Leben sagt oder tut etwas völlig anderes. Doch, die Wahrheit ist: wenn du die volle Verantwortung in deinem Leben

übernimmst, dann ist alles was du siehst, hörst, schmeckst, berührst oder sonst auf irgendeine andere Art in deinem Leben erfährst, in deiner Verantwortung, weil es in deinem Leben ist. Das heißt, Terrorismus, der Präsident, die Wirtschaft und alles andere, das du erlebst und nicht magst, ist da, damit du es heilen kannst. Nichts existiert im Grunde, um es einmal so auszudrücken, außer als Projektion deines Inneren. Die Anderen sind also nicht das Problem, das Problem bist du, und um die anderen zu ändern, musst du dich ändern.

Ich weiß, das ist schwer zu begreifen, geschweige denn zu akzeptieren oder erst recht zu leben. Jemand anderem die Schuld zu geben ist viel einfacher als totale Verantwortlichkeit, doch als ich mit Dr. Len sprach, begann ich zu realisieren, dass Heilung für ihn und im Sinne von Ho'oponopono bedeutet, sich selbst zu lieben.

Wenn du dein Leben verbessern möchtest, musst du dein Leben heilen. Wenn du jemanden heilen möchtest, sogar einen geisteskranken Kriminellen, kannst du es nur, indem du dich selbst heilst.

Ich fragte Dr. Len, wie er es anstellt, sich selbst zu heilen. Was hat er genau gemacht, während er in die Krankenakten sah?

"Ich habe nur ständig wiederholt 'Es tut mir leid' und 'Ich liebe dich' immer und immer wieder", erklärte er mir.

"Das ist alles?" - "Das ist alles."

Offensichtlich ist Selbstliebe der größte Weg, sich selbst zu bessern und während man das tut, verbessert man die Welt.

Lasst mich euch ein kurzes Beispiel dafür geben, wie das funktioniert: Eines Tages bekam ich eine Email, über die ich mich aufregte. In der Vergangenheit wäre ich so damit umgegangen, dass ich mit meinen 'gefühlsmäßig heißen Knöpfen' (emotional hot buttons), meinem Ärger, gearbeitet hätte oder ich hätte versucht herauszufinden, aus welchem Grund die Person mir diese böse Nachricht geschickt hat.

Diesmal entschloss ich mich, Dr. Len's Methode auszuprobieren. Ich wiederholte still: „Es tut mir Leid“ und „ich liebe dich“; ich habe es zu niemand bestimmten gesagt.

Ich habe einfach den Geist der Liebe angerufen, das in mir zu heilen, das die äußeren Umstände erschaffen hat.

Innerhalb einer Stunde erhielt ich eine Email von der selben Person. Er entschuldigte sich für seine vorherige Nachricht. Beachte, dass ich keine äußere Handlung unternommen hatte, um diese Entschuldigung zu erhalten. Ich hatte ihm nicht einmal zurück geschrieben. Und dennoch, dadurch, dass ich gesagt hatte, „ich liebe dich“ habe ich irgendwie das in mir geheilt, das ihn erschaffen hatte.

Später besuchte ich einen Ho'oponopono-Workshop, den Dr. Len hielt. Er ist jetzt 70 Jahre alt, ein großväterlicher Schamane, und irgendwie einsiedlerisch.

Er lobte mein Buch, "The Attractor Factor". Er sagte, wenn ich mich selbst verbessere, würde auch die Schwingung meines Buches angehoben und jeder, der es lesen würde, würde das spüren. Kurz gesagt: Wenn ich mich selbst verbessere, verbessern sich meine Leser.

"Was ist mit den Büchern, die bereits verkauft worden sind, die da draußen sind?" fragte ich ihn.

"Sie sind nicht da draußen", erklärte er. Wieder einmal schaffte er es, mich mit seiner mystischen Weisheit zu verblüffen. „Sie sind nach wie vor in dir.“ Kurz: Es gibt kein Da-Draußen. Es würde ein ganzes Buch füllen, diese fortgeschrittene Technik mit der ganzen Tiefe, die ihr gebührt, zu beschreiben.

Zusammenfassend ist zu sagen: Wann immer du irgend etwas in deinem Leben verbessern möchtest, gibt es nur einen einzigen Ort, wo das geschehen kann: In dir. Und wenn du das tust, dann tue es mit Liebe.