

Nathalie
Bodin

HO'OPONOPONO

30 Formeln zur
Lösung von Konflikten

Aus dem Französischen von Anja Schmidtke



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright © 2013 by Guy Trédaniel éditeur · Titel der Originalausgabe: »Ho' oponono. 30 formules de sagesse pour guérir les conflits.«

Copyright © 2014 der deutschen Ausgabe: Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-437-7

1. Auflage 2014

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung eines Motivs von © Tomasz, www.fotolia.de

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim

www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de



INHALT

| | |
|--|----|
| VORWORT | 9 |
| EINE ALTÜBERLIEFERTE TRADITION DER KONFLIKTLÖSUNG | 13 |
| Das traditionelle Ho'oponopono-Ritual | 15 |
| Ehrlichkeit | 15 |
| Familie | 17 |
| Von Vergebung zu Harmonie | 19 |
| Eine Liebesgeschichte | 23 |
| Das Ho'oponopono-Ritual heute | 29 |
| Einschränkende Glaubenssätze | 31 |
| Rollenspiele des Egos | 33 |
| Unser Leben wieder selbst in die Hand nehmen | 37 |
| Einen Ort des Friedens schaffen | 41 |
| Schwingungen | 46 |

| | |
|----------------------------|----|
| Befreiende Konflikte | 49 |
| Schöpfer der Welt | 53 |
| Der Inspiration lauschen | 56 |
| Aufschlussreiche Konflikte | 62 |

| | |
|------------------------------|----|
| 30 MANTRAS | 65 |
| Tipps und Gebrauchsanweisung | 67 |
| Die vier Formeln | 68 |
| Konflikte heilen | 71 |

Die 30 Mantras

| | |
|----------------------|---------|
| <i>Aggression</i> | 74 |
| <i>Auto</i> | 76-79 |
| <i>Depression</i> | 80 |
| <i>Enttäuschung</i> | 82 |
| <i>Familie</i> | 84-87 |
| <i>Geist</i> | 88 |
| <i>Geld</i> | 90-93 |
| <i>Krankheit</i> | 94-97 |
| <i>Magersucht</i> | 98 |
| <i>Nachbarschaft</i> | 100 |
| <i>Prüfung</i> | 102 |
| <i>Scham</i> | 104 |
| <i>Streit</i> | 106 |
| <i>Sucht</i> | 108 |
| <i>Tod</i> | 110-113 |
| <i>Trennung</i> | 114-117 |
| <i>Überfluss</i> | 118 |
| <i>Übergewicht</i> | 120 |
| <i>Umzug</i> | 122 |
| <i>Ungeduld</i> | 124 |

| | |
|-----------------------------|-----|
| <i>Verkehrsstau</i> | 126 |
| <i>Verkehrsunfall</i> | 128 |
| <i>Vorstellungsgespräch</i> | 130 |
| <i>Zweifel</i> | 132 |

| | |
|-----------------|-----|
| NACHWORT | 135 |
|-----------------|-----|

| | |
|------------------|-----|
| Ich bin Schöpfer | 138 |
|------------------|-----|

| | |
|--------------------|-----|
| DIE AUTORIN | 141 |
|--------------------|-----|



VORWORT

Seit meiner Entdeckung des Ho'oponopono-Rituals hat sich eine ganz neue Dynamik in meinem Leben entfaltet. Das Ritual war für mich wie eine Offenbarung und hat mein Leben in wenigen Monaten komplett verändert. Monate wurden zu Jahren, in denen ich lernte, mich selbst anders zu sehen, ohne zu urteilen, wie es das Ho'oponopono lehrt. Nach und nach erkannte ich, dass in unserem modernen Lebensstil unser Ego den ganzen Platz einnimmt und wir mit den vier Formeln »Es tut mir leid. Vergib mir. Danke. Ich liebe dich« unser Leben wieder selbst in die Hand nehmen und unserem gar nicht so unausweichlichen Schicksal ein Schnippchen schlagen können.

Das Ho'oponopono-Ritual führte mich nach Hawaii, an den Ort, wo diese Tradition das Licht der Welt erblickte. Auf dem Archipel lässt sich ein bekanntes Wetterphänomen besonders gut beobachten: die Magie des Regenbogens. Durch

das Zusammentreffen von Sonne und tropischem Regen entsteht eine zauberhafte Farbpalette. Wie eine Brücke, die die unsichtbare Welt mit unserer verbindet, weist uns der Regenbogen den Weg, der das menschliche Herz mit dem Herzen des Universums verbindet.

Auf den paradiesischen Inseln von Hawaii leben jahrhundertalte Traditionen fort, unter ihnen das Ho'oponopono-Ritual, das die Grenzen der Zeit überwunden hat und bis heute fortbesteht. Ho'oponopono bedeutet »korrigieren«, »richtigstellen«. Das Wort kam in mein Leben, um mich wieder mit dem Universum in Einklang zu bringen. Es ermöglichte mir, den Weg wiederzufinden, der zum innersten Ich führt, zur Seele.

Das Ho'oponopono-Ritual ist der Regenbogen, der mich mit dem Universum verbindet.

Die negativen Glaubenssätze, die mein Leben ausgebremst hatten, wurden dank des Ho'oponopono-Rituals Tag für Tag bereinigt, bis meine Träume Wirklichkeit werden konnten. Die Sandstrände Mauis unter meinen Füßen zu spüren, gehörte auch dazu, und als ich über den türkisfarbenen Ozean blickte, erkannte ich, welche Allmacht in uns wohnt. Wenn ich dieses irdische Paradies hatte betreten können, obwohl als Kind oder junge Erwachsene nichts darauf hingedeutet hatte, dann weil für jeden von uns einfach alles möglich ist.

Ja, wir alle können unsere Träume verwirklichen, und gerade die verrücktesten und unrealistischsten sind oft die

lohnendsten. Dafür brauchen wir uns nur von den schweren Ketten unseres Egos zu befreien.

Das Ho'oponopono-Ritual befreit uns von Leiden und Ängsten des Egos.

Unser Ego gibt auf, wenn wir mit einschränkenden Glaubenssätzen ein Großereinemachen veranstalten. Sie wissen schon, mit den Glaubenssätzen, die Sie »in Ihre Schranken verweisen«. Sie ziehen sich durch jeden Bereich Ihres Lebens. Wenn Sie das Ho'oponopono-Ritual vollziehen, bringen Sie diese Hindernisse zum Einsturz und befreien sich vom Joch des Egos.

Auf meiner Entdeckungsreise durch den magischen Ort Hawaii beschäftigte ich mich eingehend mit dem Ho'oponopono-Ritual, und als ich immer vertrauter mit dieser uralten Tradition wurde, entstand in mir der Wunsch, an Sie weiterzugeben, was ich in meinen Kursen und meinem Alltag begonnen hatte zu praktizieren.

Auf den folgenden Seiten beschreibe ich das ursprüngliche Ho'oponopono-Ritual, das mich zu diesem Buch inspiriert hat, und erläutere, wie ich es an das moderne, westliche Leben angepasst habe.

Die traditionelle Weisheit des Ho'oponopono ist auf jeden Konflikt im Leben anwendbar. Denn wenn wir ein Problem in

Worte fassen, hilft uns das, uns von negativen Gefühlen zu distanzieren und das Spiel unseres Egos zu erkennen.

Ho'oponopono-Puristen sei gesagt, dass die Ausformulierung schon immer fester Bestandteil der Heilung war. Durch Kommunikation, gegenseitigen Austausch und Verständnis konnten sich alle Beteiligten am Ende wieder versöhnen.

Mit den 30 Mantras, die ich Ihnen hier vorstelle, können Sie beim Praktizieren des Ho'oponopono-Rituals vollkommen unabhängig bleiben. Zum Sprechen der Mantras brauchen Sie niemand anderen, sie gehören Ihnen – und Sie allein entscheiden, ob Sie sie sprechen oder nicht.

Betrachten Sie dieses Buch als Weg, um Ihr Wohlbefinden zu steigern und sich von negativen Gefühlen zu befreien.

Denn wenn Sie Leid und Schmerz in Ihrem Herzen lindern, öffnen Sie sich innerer Freude und Ihren Träumen.

**Konflikte zu heilen heißt, unseren
wahren Wünschen Raum zu geben.**





HO'OPONOPONO

Eine altüberlieferte Tradition
der Konfliktlösung



DAS TRADITIONELLE HO'OPONOPONO-RITUAL

Das Ho'oponopono-Ritual entstand unter der Sonne Hawaiis. Die Tradition wollte es, dass Familien ehrlich und aufrichtig miteinander kommunizierten, um Konfliktlösungen zu finden, indem man sich gegenseitig zuhörte und unterschiedliche Meinungen respektierte. Entschuldigungen und Vergebung dienten als Heilmittel mit dem Ziel, wieder Harmonie in der Familie einkehren zu lassen.

Ehrlichkeit

Auf der Versammlung wurde jeder Teilnehmer durch den Schamanen aufgefordert, ruhig seine Beschwerden vorzubringen. Er kanalisierte negative Gefühle und mahnte alle zu Geduld und Urteilslosigkeit. Die Rolle des Schamanen konnte jeder übernehmen, der spirituelle Hilfe geben wollte, um einen Konflikt in der Gemeinschaft zu lösen.

Von Anfang an wurde Wert auf die Verantwortung des Einzelnen gelegt und verlangt, die Wahrheit zu sagen, was auf

Menschen des 21. Jahrhunderts schon fast beängstigend wirken kann. Anderen unsere Schattenseite zu offenbaren, kann uns als Ding der Unmöglichkeit erscheinen, auch wenn sie vielleicht gar nicht so schattig ist. Oft ist mangelnde Objektivität der Grund dafür, dass wir uns selbst so negativ sehen. Beim altüberlieferten Ho'oponopono-Ritual ging es um die »nackte Wahrheit«, denn es brachte negative Charakterzüge ans Licht, die wir heute mit allen Mitteln versuchen zu verstecken und die uns viel Leid bescheren.

Die Aufgaben jedes Einzelnen, um zum Fortbestand der Sippe oder Familie beizutragen (Fischfang, Taro-Anbau oder Häuserbau), verlangten aus soziologischer Sicht eine Solidarität, die nicht von Beziehungsproblemen gestört werden durfte. Das ist mit ein Grund, warum die meisten Stammeskulturen in ihrer Tradition das Konzept der Heilung durch die Gruppe kennen. Um zu überleben, müssen alle an einem Strang ziehen, vor allem wenn es um die Lösung von Konflikten geht.

Auf einer feinstofflicheren Ebene kennen Männer und Frauen, die um ihre Abhängigkeit von der Natur wissen, auch ihre Verbindung zu ihr sowie zwischen allen Mitgliedern einer Familie, Sippe und Gemeinschaft – und diese Verbindung muss brüderlich und liebevoll bewahrt werden.

Ein Konflikt wird gelöst, wenn man sich der gegenseitigen Wechselwirkung bewusst wird. Man erkennt die Macht der Gefühle. Der Ärger oder die Traurigkeit, die der andere mit seinem Verhalten auslöst, lassen die gegenseitige Verbindung sichtbar werden.

Familie

Im Heilungsprozess des traditionellen Ho'oponopono-Rituals wurden alle Probleme, die zu dem Konflikt geführt hatten, Schicht für Schicht abgetragen. Die Situation so zu erörtern, war unerlässlich, denn so konnte man die Verbindungen zwischen den einzelnen Personen aufzeigen. Durch die Formulierung der Gefühle, Empfindungen und Sichtweisen der Beteiligten fand man die wahre Ursache des Problems. Der Konflikt wurde offengelegt, um ihn durch gegenseitige Entschuldigungen und Vergebung besser aus der Welt zu schaffen.

Genau dieser Teil des traditionellen Ho'oponopono-Rituals inspirierte mich zu den Mantras in diesem Buch. Jede Art von Konflikt nutze ich, um ein besseres Verständnis zu erlangen und die Angst auszuräumen, die er wachgerufen hat. Auf diese Weise kann ich den so aktivierten Aspekt meines Egos ans Licht bringen und dann unter einer Lawine der Liebe verschwinden lassen.

Für die Hawaiianer ist alles miteinander verbunden. Diese Philosophie findet man auch in anderen Kulturen, auch auf den polynesischen Inseln ist sie weitverbreitet. Es gibt einen Unruhestifter und einen Geschädigten: Im Konflikt sind sie vereint und tragen die Verantwortung, einen Weg herauszufinden, um die Harmonie in der Familie oder Sippe wiederherzustellen.

Das hawaiianische Wort für Familie ist *Ohana*. Sie besteht nicht nur aus Eltern und Kindern, sondern auch noch aus Großeltern, Neffen, Nichten, Cousins, Cousinen, ja allen Mitgliedern einer Gruppe.

Heute, mit einer Technologie, die uns miteinander verbindet, kann man noch leichter nachvollziehen, dass alle Menschen eine *Ohana* bilden, eine große Familie. Hawaiianer benutzen dieses Wort oft, wenn sie sich an eine Gruppe wenden. Ob Hawaiianer oder Tourist, Sie sind Teil der Familie, Sie sind *Ohana*.

EINE SCHACHTEL BUNTSTIFTE

Bei meinem Aufenthalt auf Hawaii hatte ich das Glück, eine schöne Metapher über die Nationalitäten zu hören, aus denen sich die Inselbevölkerung zusammensetzt. Ein 11-jähriges Mädchen sagte zu seinem Vater: »Wir sind alle Teil derselben Welt und brauchen uns alle gegenseitig. Die Welt ist wie eine große Schachtel Buntstifte. Jeder Mensch ist ein anderer Buntstift, und wenn wir etwas Schönes malen wollen, brauchen wir alle Farben.«



Von Vergebung zu Harmonie

Beim traditionellen Ho'oponopono-Ritual äußerten alle Teilnehmer ihre Meinung und öffneten sich durch Zuhören der Sichtweise der anderen. In dieser Gesprächsphase wurde das Problem in Worte gefasst: ein notwendiger Schritt, um den Ursprung des Konfliktes zu ergründen. Man musste ehrlich und ruhig sprechen. Jeder musste aufmerksam zuhören, was der andere empfand und wie er den Konflikt sah. So verschaffte man sich einen Überblick über die Problematik. Wie wir auf ein Ereignis reagieren, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. In ein und derselben Situation werden manche traurig, andere wütend.

Danach folgte ein grundlegender Schritt: der Moment der Entschuldigung und Vergebung. Dabei ging es nicht darum, den Unruhestifter zu beschuldigen und den Geschädigten als Opfer hinzustellen, sondern darum anzuerkennen, dass beide unangemessen gehandelt hatten, woraufhin sich jeder für sein Verhalten entschuldigte. Aktion und Reaktion



der Beteiligten waren aufeinandergeprallt wie ein Widerschein ihrer inneren Wut. In dieser Phase des Ho'oponopono-Rituals wurde der Spiegeleffekt sichtbar.

Das Gespräch wurde fortgesetzt, bis jeder sich aufrichtig der Vergebung zuwandte, da nur so die Familienehre wiederhergestellt werden konnte. Bei Uneinigkeiten mahnte der Schamane zur Ruhe. Wenn ein Mitglied die Entschuldigung und Vergebung nicht annahm beziehungsweise gewährte, galt dies als schwere Kränkung, aufgrund derer die »Nabelschnur« durchtrennt werden konnte.

Die Versammlung konnte einen oder mehrere Tage dauern, bis jeder erkannte, dass seine Reaktion auf das Ereignis zu dem Konflikt geführt hatte. Die Lösung ergab sich immer durch Zuhören, Ehrlichkeit und die Öffnung der Herzen.

Das Ho'oponopono-Ritual endete mit einem vom Schamanen rezitierten Gebet. Es spielte eine wichtige Rolle, denn es drückte Dankbarkeit dafür aus, dass die Beteiligten Licht ins Dunkel gebracht hatten, um eine Lösung für das Problem zu finden und so die Bande zwischen den Familien- oder Gruppenmitgliedern zu festigen. Die Beseitigung des Problems durch Vergebung und Liebe war der Schlüssel, um zu Harmonie zurückzufinden.

Danach nahm die ganze Gruppe gemeinsam eine Mahlzeit ein. Alle akzeptierten die Konfrontation als Lebensabschnitt in der Gemeinschaft, und das Leben nahm mit dem gemeinsamen Essen wieder seinen gewohnten Gang.

Das Ho'oponopono-Ritual hatte einen kompletten Bruch zwischen den Beteiligten verhindert. Wenn ein Konflikt unter

den Teppich gekehrt wird, taucht er stets in verschärfter Form wieder auf, wird immer bedeutsamer und nährt finstere Gedanken. Ein Lüftchen wird zum Sturm, bis das Gewitter sich im Donner der Verzweiflung und des Schmerzes entlädt.

Das traditionelle Ho'oponopono-Ritual entschärft jede explosive, gespannte Situation.



AGGRESSION

Innere Stärke zeigen

- **Es tut mir leid**, dass ich angegriffen wurde.
- **Vergib mir**, dass ich meine alte Denkweise des Opferseins in mir bewahrt habe.
- **Danke**, dass ich mir bewusst werde, dass meine Zerbrechlichkeit eine Fassade ist.
- **Ich liebe dich** an mich selbst: Ich habe diese Aggression heldenhaft überlebt und verdiene Trost.
Ich liebe dich an mich selbst: Ich verzeihe mir selbst, die Opferrolle eingenommen zu haben.
Ich liebe dich an mich selbst: Ich lerne, meine innere Stärke zu zeigen.
Ich liebe dich an mich selbst: Ich nehme jetzt mein Leben wieder selbst in die Hand.
Ich liebe dich an das Universum: Es ist mir wohlgesonnen.
Ich liebe dich an das Universum: Es lehrt mich, Stärke aus seiner Energie zu schöpfen.

*Sprechen Sie dann innerlich immer wieder:
»Es tut mir leid. Vergib mir. Danke. Ich liebe dich.«*

A dramatic volcanic eruption with a large green circle containing the text 'Innere Stärke zeigen'. The background is a fiery landscape of orange and red lava flows and smoke, with a dark, bubbling lava flow in the foreground.

Innere
Stärke
zeigen

Weisheitsformel

2

AUTO

Loslassen

- **Es tut mir leid**, dass ich Angst habe, mich ans Steuer meines Autos zu setzen.
- **Vergib mir**, dass ich Angst habe, mich auf dem Weg zu verirren und beim Fahren die Kontrolle zu verlieren.
- **Danke**, dass mir meine alte Denkweise des Verlassens und des Verlustes offenbart wurde.
- **Ich liebe dich** an mich selbst: Ich bin Teil der großen menschlichen Familie.

Ich liebe dich an mich selbst: Ich fahre von Mal zu Mal selbstsicherer.

Ich liebe dich an mich selbst: Ich habe alle Fähigkeiten, um mich auf meinem Weg und im Leben zurechtzufinden.

*Sprechen Sie dann innerlich immer wieder:
»Es tut mir leid. Vergib mir. Danke. Ich liebe dich.«*



Loslassen

AUTO (FORTSETZUNG)

Loslassen

- **Es tut mir leid**, dass ich ärgerlich werde, wenn ich Beifahrer bin.
- **Vergib mir**, dass ich das Auto und den Fahrer kontrollieren will.
- **Danke**, dass meine alte Denkweise der Verletzlichkeit in mir wachgerufen wurde.
- **Ich liebe dich** an mich selbst: Ich bin verletzlich und machtvoll zugleich.

Ich liebe dich an mich selbst: Ich bin empfindsam und stark zugleich.

Ich liebe dich an mich selbst: Ich bin glücklich, mich lebendig zu fühlen.

*Sprechen Sie dann innerlich immer wieder:
»Es tut mir leid. Vergib mir. Danke. Ich liebe dich.«*



Loslassen