TRINITY

Luc Bodin
Nathalie Bodin | Jean Graciet

Ho'oponopono

Hawaiianische Weisheit für Vergebung und Heilung

Vorwort von Maria-Elisa Hurtado-Graciet

Aus dem Französischen von
Claudia Seele-Nyima

TRINITY

Die Originalausgabe ist erstmals 2012 bei Éditions Jouvence erschienen.
Titel der französischen Originalausgabe:
Le grand livre de Ho'oponopono. Sagesse hawaïenne de guérison
© Éditions Jouvence, S.A., Chemin du Guillon 20,
Case 184, CH-1233 Bernex
www.editions-jouvence.com; info@editions-jouvence.com

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C014889

Neuauflage 2018
© der deutschsprachigen Ausgabe: 2014 Scorpio Verlag
GmbH & Co. KG, Berlin · München
© 2012 Luc Bodin, Nathalie Bodin, Jean Graciet,
Vorwort von Maria-Elisa Hurtado-Graciet
Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München,
unter Verwendung eines Motivs von © naluwan/shutterstock
Illustrationen: Jean Augagneur
Layout & Satz: BuchHaus Robert Gigler, München
Druck und Bindung: Pustet, Regensburg
ISBN 978-3-95550-270-6
Alle Rechte vorbehalten.
www.trinity-verlag.de

Inhalt

Vorwort 9
Ho'oponopono – eine Anleitung 13

Kapitel 1
Ho'oponopono – damals und heute 17
Jean Graciet

Ho'oponopono – Definition und Geschichte 18
Morrnah Simeona 19
Ihaleakala Hew Len 20
Die physische Realität ist eine Schöpfung unserer Gedanken 22
Die verschiedenen Teile unserer Identität 25
Reinigen – wie geht das? 26
Erwartungen loslassen 28
Der »leere« Zustand und der gegenwärtige Moment 30
Selbstliebe 30
Wie wird Ho'oponopono praktiziert? 32
Die Macht des Kreierens 34

Der Diaprojektor 37
Vergebung öffnet der Liebe die Tür 39
Licht und Schatten 40
Vollständige Vergebung 43
Der goldene Buddha 44
Das Reinigen der Erinnerungen 46
Die Liebe ist in der Einheit 48

Kapitel 2
Von der Welt der Psyche zur Quantenrealität 51
Luc Bodin

Falsche Erinnerungen, erklärt durch NLP 52
Konfliktsituationen 60
Der Konfliktkreislauf 63
Die Erinnerung an Geschehnisse 77
Psychologie und Ho'oponopono 80
Epigenetik und Ho'oponopono 84
Die schamanischen Wurzeln des Ho'oponopono 91
Das Aktualisieren der Gedanken 98
Ho'oponopono aus der Sicht der Quantenphysik 102
Ist unsere Welt real? 113
Wie wirkt sich Ho'oponopono aus? 124
Ho'oponopono und die neuen Energien 126

Kapitel 3
Ho'oponopono – von der Spiritualität zur Fülle 133
Nathalie Bodin

Unsere Religion ist spirituell 134
Ho'oponopono, Wiedergeburt und Familie 137
Noch etwas Buddhismus 144
Christ sein 154
Ein bisschen Islam 159
»Kreative Kreaturen« 163
Die Welt verändern – wie geht das? 179
Mit Momenten des Zweifelns umgehen 188
Ho'oponopono im Alltag 191

Ho'oponopono und du 197
Nathalie Bodin

Bibliografie 199

Über die Autoren 202

Vorwort

Mein Freund Luc hatte mich gebeten, das Vorwort zu diesem Buch zu schreiben, und noch am selben Abend griff ich zufällig ein Buch aus meinem Regal und schlug es geistesabwesend auf. Innen lag ein gefaltetes Blatt, auf das ich folgende Zeilen geschrieben hatte: *»Ich meine, dass allem … eine ganz einfache Vorstellung zugrunde liegen muss. Und ich meine außerdem, dass diese Vorstellung, wenn wir sie schließlich entdecken, so unwiderstehlich, so schön sein wird, dass wir uns sagen werden: ›Oh! Wie hätte es auch anders sein können?‹«* (John Wheeler, Physiker, in einer TV-Dokumentation mit dem Titel *The Creation of the Universe*).

Ein Schweigen raunte mir zu, diese Sätze seien ein Fingerzeig des Lebens, das mir das Wesentliche in Erinnerung rufen wollte.

So gelangen Wahrheiten zu uns: Stets einfach, kommen sie ohne Erklärungen und große Reden aus. Und so ist auch Ho'oponopono in mein Leben getreten. Mein Herz hat etwas wiedererkannt, was es bereits wusste, denn unser Herz vermag etwas Wahres zu erkennen.

Nur haben wir gewissermaßen einen Schleier vor den Augen, der uns daran hindert, unsere wahre Natur zu sehen und ihr Ausdruck zu verleihen. Ho'oponopono sagt, dass dieser Schleier aus Erinnerungen besteht. Um ihn zu klären und aufzulösen, müssen wir vor allem eines tun: *»Reinigen, reinigen, reinigen.«*

Mit der Zeit erkannte ich, dass dieses Reinigen in drei Schritten durchgeführt wird: Zuerst müssen wir unser Herz öffnen, dann das, »was ist«, mit Liebe empfangen und es schließlich loslassen, uns nicht mehr daran festklammern und es dem »Göttlichen« in uns überantworten.

Im vorliegenden Buch teilen meine Freunde Nathalie Bodin, Luc Bodin und mein Mann Jean ihre Erfahrungen und Auffassungen in Bezug auf Ho'oponopono mit Ihnen. So erhalten Sie die Gelegenheit, einen tieferen Einblick in ein Leben mit Ho'oponopono zu gewinnen.

Mit zunehmender Übung werden Sie die vorgestellten Konzepte und Erfahrungen integrieren und dann Ihre jeweils eigene Auffassung – die Ihr Herz Ihnen mitteilt – entdecken. Seien Sie offen, und denken Sie daran: *»Man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.«* (Antoine de Saint-Exupéry, *Der kleine Prinz*)

Ich danke dem Leben für die Gelegenheit, die ich heute erhalten habe, den »Schleier« zu reinigen, der mich in der Illusion des Getrenntseins hält.

Ich wende mich an das einzigartige Wesen, das ich bin, an Mutter Erde und an Sie, liebe Leser, in dem Wissen, dass mein erster Irrtum darin besteht, zu glauben, ich sei vom Ganzen getrennt und unvollkommen. Ich bitte meine Seele

oder mein höheres Selbst, mir zu helfen, alle Erinnerungen zu reinigen, die mich zu dieser Annahme verleiten.

»Es tut mir leid, bitte verzeih mir, danke, ich liebe dich.«

Maria-Elisa Hurtado-Graciet,
Koautorin von *Ho'oponopono. Le secret des guérisseurs hawaïens*

Ho'oponopono – eine Anleitung

Die Ho'oponopono-Formel

»Tut mir leid, bitte verzeih mir, danke, ich liebe dich.«

Was bedeuten diese Worte?

»Tut mir leid« bedeutet das anzuerkennen, was ich selbst geschaffen habe: meine eigene Schöpfung.

»Bitte verzeih mir«: Ich bitte um Vergebung, weil ich nicht wusste, dass ich das in mir trage.

»Danke«: Ich bedanke mich dafür, dass mir erlaubt wird, diese Erinnerung zu reinigen.

»Ich liebe dich«: dich, das Göttliche in mir. Man könnte auch sagen: »Ich liebe mich.«

Wann wird diese Formel gesagt?

Wenn wir mit einem Konflikt, einer gewaltsamen Reaktion, einem Unfall, etwas Traumatisierendem, mit irgendetwas, das eine starke negative Reaktion in uns auslöst, konfrontiert sind.

Wie wird sie gesagt?
Laut, leise oder innerlich.

Wen sprechen wir mit dieser Formel an?
Uns selbst, das Göttliche in uns, unsere Beschützer, das Universum, Gott.

Kann man sie vorbeugend sagen?
Sie können die Formulierung »Es tut mir leid, bitte verzeih mir, danke, ich liebe dich« sogar sagen, wenn Sie nicht das Gefühl haben, in einer Konfliktsituation zu sein. Durch das präventive Anwenden dieser Formel ist es möglich, Erinnerungen zu tilgen bzw. zu löschen, die unbemerkt an die Oberfläche gekommen sind, ohne dass Sie es gemerkt haben. Manche rezitieren die Formel wie ein Mantra beim Gehen, Laufen oder wenn sie mit dem Fahrrad unterwegs sind.

Kann man sie auch bei einem freudigen Ereignis sagen?
Ja, Ihnen steht ein Instrument zur Verfügung, mit dem Sie Ihr Ego ruhigstellen und die Erfahrung machen können, ganz und gar voller Freude zu sein – in aller Bescheidenheit.

Kann man Ho'oponopono vor dem Fernseher praktizieren?
Sie können Ho'oponopono vor allem praktizieren, das negative Gefühle in Ihnen weckt, sei es das Internet, das Telefon, das Radio oder eben der Fernseher.

Muss man die Formel vollständig aufsagen?
Wenn Sie beginnen, Ho'oponopono zu praktizieren, sollten Sie sich die Zeit nehmen, die Formel im Ganzen zu sprechen, bis Sie die Empfindungen, die bei jedem Wort aufkommen, integriert und verinnerlicht haben. Anschließend kann »Danke, ich liebe dich« ausreichend sein.

Was geschieht dann?
Sie kommen zur Ruhe. Sie sind ganz frei von Erwartungen in Bezug auf das, was geschieht, denn Ho'oponopono bedeutet zuallererst, inneren Frieden zu erlangen.

KAPITEL 1

Ho'oponopono – damals und heute

Jean Graciet

Alles in allem ist es ganz einfach, in den Ho'oponopono-Prozess »einzusteigen«. Wenn etwas Sie stört, ein kleines Ärgernis im Alltag oder auch ein sehr viel schlimmeres Ereignis, dann genügt es, die vier kurzen Aussagen – im Grunde nur wenige Worte – zu wiederholen. Sie lauten: *»Es tut mir leid, bitte verzeih mir, danke, ich liebe dich.«* Und im Anschluss an diese vier Aussagen, die eine Zeit lang mehrmals wiederholt werden, geschieht etwas – manchmal sogar ein Wunder!

Nichts einfacher als das, so scheint es, und offenbar ist es für jeden machbar. Wir werden aber nun sehen, dass Ho'oponopono nicht ganz so leicht zu integrieren und zu praktizieren ist, wie es auf den ersten Blick scheint.

Ho'oponopono – Definition und Geschichte

Ho'oponopono ist eine Philosophie, eine Geisteshaltung, und um diese anzunehmen, müssen wir bestimmte Vorstellungen, bestimmte Konzepte integrieren und verinnerlichen, die sich sehr von jenen unterscheiden, an die wir von unseren jüdisch-christlichen Traditionen her gewöhnt sind. Mit Ho'oponopono nehmen wir eine andere Perspektive ein, eine Sicht der Dinge, die uns dazu bringt, das Leben, die anderen und uns selbst ganz anders, ja sogar mit einem Blick zu sehen, der unserem bisherigen völlig entgegengesetzt ist. Genau hierin liegt die Ursache dafür, dass die Ho'oponopono-Praxis nicht unbedingt leichtfällt und dass tatsächlich jeder Praktizierende eine große Wende in Bezug auf seine Überzeugungen und Werte vollziehen muss.

Ho'oponopono ist aus einer althergebrachten hawaiianischen Tradition hervorgegangen. Der Begriff bedeutet sinngemäß *»richtigstellen, etwas aus dem Lot Geratenes korrigieren, in Ordnung bringen«*. Kam es in einer Gemeinschaft zu Meinungsverschiedenheiten oder Beziehungsproblemen, so wurde in Anwesenheit aller Beteiligten eine Versammlung abgehalten; unter Leitung eines Priesters vergab man sich gegenseitig.

Ho'oponopono ist ein Prozess der Reue
oder der Versöhnung zwischen Angehörigen
einer Gemeinschaft oder einer Familie.

Morrnah Simeona

Dann kam Morrnah Simeona, Schamanin und Kräuterheilerin. Sie sagte sich, der Ho'oponopono-Prozess könne dadurch vereinfacht werden, dass man auf die Anwesenheit eines Leiters oder Priesters verzichtet, sodass jeder Mensch ihn allein für sich praktizieren kann. Diesen Gedanken setzte sie um, indem sie den Ho'oponopono-Prozess so lehrte, wie wir ihn heute kennen: Allein für sich lässt man sich Verzeihung, Liebe und Frieden zukommen. Es ist nicht mehr nötig, dass andere dabei sind, und auch die Anwesenheit eines Leiters oder Priesters ist für die Vergebung nicht notwendig. Es kommt vor allem darauf an, sie sich selbst zu gewähren. Das ist wichtig, denn es zeigt, wie sehr der Prozess an unsere Zeit angepasst ist, in der jeder Mensch zunehmend selbst für sich Sorge tragen muss.

Morrnah sagte auch, dass uns das Gewicht unserer Erinnerungen belastet. Ho'oponopono zielt daher darauf ab, uns von diesen Erinnerungen zu befreien, damit wir uns des Schleiers entledigen und das »Göttliche« in uns entdecken können. So finden wir heraus, wer wir wirklich sind und was wesentlich für uns ist.

Mit diesem Prozess werden die Erinnerungen befreit und vom »Göttlichen« in reine Energie verwandelt. Es ist sozusagen ein richtiggehender alchemistischer Vorgang, eine Umwandlung unserer Erinnerungen und Ängste in reine Liebe. Für Morrnah Simeona *»beginnt der Frieden bei mir und niemandem sonst«*. Morrnah hielt Seminare ab, und der Psychotherapeut Ihaleakala Hew Len wurde ihr bekanntester Schüler, denn durch ihn und seinen außergewöhnlichen Bericht verbreitete sich Ho'oponopono weltweit.

Ihaleakala Hew Len

Die Geschichte des Therapeuten Ihaleakala Hew Len ging um die ganze Welt; jeder kennt sie mehr oder weniger: Er war als klinischer Psychologe tätig, als ihm eines Tages angetragen wurde, die Verantwortung für die psychiatrische Abteilung einer Strafvollzugsanstalt in Hawaii zu übernehmen. Man muss dazu sagen, dass die Atmosphäre dort sehr bedrückend war, geradezu beängstigend. Die Gefahr im Alltag war so präsent, dass das Personal voller Angst zur Arbeit ging. Fehlzeiten waren häufig, und Psychologen blieben nie lange.

Trotzdem nahm Hew Len die Stelle an. Er bat, man möge ihm alle Patientenakten zur Verfügung stellen. Bevor er sich in seinem Büro einschloss, bestand er darauf, ungestört zu bleiben; er brauche die Kranken nicht persönlich zu sehen – eine merkwürdige Einstellung für einen Psychologen, doch sie wurde respektiert.

Die Tage vergingen, und nach etwa drei Monaten wurde allmählich spürbar, dass sich die Atmosphäre entspannte und die Beziehungen zu den Kranken besser wurden. Die Leute berichteten ihm davon und fragten ihn, was er allein in seinem Büro täte, denn seine Haltung weckte weiterhin Neugier und Skepsis.

Hew Len erklärte, er reinige die Erinnerungen, die er mit jedem Patienten gemeinsam habe, genauer gesagt: die er mit ihnen geteilt habe, als die betreffende Akte vor ihm lag.

»Wie tun Sie das?«, wurde er gefragt.

Er antwortete: »Ich sage einfach die folgenden vier Sätze und wiederhole sie: *›Es tut mir leid, bitte verzeih mir, danke, ich liebe dich.‹«*

»Das ist alles?«

»Ja, das ist alles.«

So blieb er fast vier Jahre lang auf seinem Posten. Am Ende dieser Zeit schloss die psychiatrische Abteilung der Strafvollzugsanstalt ihre Pforten. Es waren nämlich keine Patienten mehr da! Entweder waren sie ganz geheilt, oder es war nicht mehr nötig, dass sie dort blieben.

Hew Len erklärte, er reinige die Erinnerungen, die er mit jedem Patienten geteilt habe, indem er einfach wiederholte: »Tut mir leid, verzeih mir, danke, ich liebe dich.«