





Ulrich Duprée  
Andrea Bruchacova

# Das Wunder der Vergebung

Ho'oponopono –  
Das hawaiianische Ritual  
für inneren Frieden



Die in diesem Buch vorliegenden Informationen dienen der persönlichen und zwischenmenschlichen Konfliktlösung im Sinne einer Familientherapie nach Mary Kawena Pukui und der Hilfe zur Selbsthilfe nach Mornah Simeona durch konstruktive Selbstbetrachtung. Sollten Sie an einer körperlichen oder psychischen Krankheit leiden, bitten wir Sie diese Hinweise nur in Verbindung mit einer kompetenten und professionellen ärztlichen oder heilpraktischen Hilfe zu nutzen. Weder die Autoren noch der Verlag können für die Art der Nutzung Verantwortung übernehmen. Bitte übernehmen Sie Eigenverantwortung für Ihr Handeln und persönliches Wohlergehen.

Bildnachweis: Corbis Images, Düsseldorf: 10, 19, 82, 87, 88, 92, 120, 195 (VadiCo/Veer), 12, 35 (Sprint); fotolia, New York: 36-37, 54-55 (ChaotiC-PhotographY), 72 (Ulrike Akliros); Plainpicture, Hamburg: 56-67 (Michele Constanini/Zenshui), 112-113, 204-205 (Tetsuya Tanooka/Score by Aflo), 150-151, 203 (Ulf Simonsson/Mira)

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

6. Auflage

Originalausgabe

© 2013 Kailash Verlag, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Lektorat: Daniela Weise

Umschlaggestaltung: WEISS WERKSTATT, München

Covermotiv: © Shutterstock Images

Innenlayout: ki 36, Sabine Krohberger Editorial Design, München

Bildredaktion: Dietlinde Orendi

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: Print Consult, München

Printed in Czech Republic

ISBN 978-3-424-63074-9

www.kailash-verlag.de

# Inhalt

Das Licht in uns.....	8
-----------------------	---

## Einleitung

Ho'oponopono für Schnelleinsteiger .....	14
Das Heilen von Beziehungen.....	20
Eine faszinierende Methode.....	24

## Eine Lösung durch Verzeihen und Vergeben

Geben und Nehmen im Ausgleich.....	38
Einstieg in die Praxis.....	47

## Geschichtliche Entwicklung und Varianten

Das schamanistische Ho'oponopono.....	58
Das traditionelle Ho'oponopono.....	63
Das moderne Ho'oponopono .....	66
Das vereinfachte Ho'oponopono.....	68

**Praktische Anwendung: In vier Schritten zur Lösung**

1. Das Gebet und die Verbindung – Pule.....	76
2. Was ist denn das Problem? – Mahiki.....	79
3. Über das wechselseitige Vergeben – Mihi.....	86
4. Das Loslassen und Lösen – Kala.....	91
Verantwortung – Das Geheimnis für ein erfolgreiches Ho’oponopono.....	95
Die drei Selbste.....	99

**Vier wundersame Sätze**

Es tut mir leid.....	114
Bitte verzeihe mir – Ich verzeihe mir und ich verzeihe dir.....	119
Ich liebe dich und ich liebe mich – Aloha.....	131
Danke.....	138
Und bei alledem: Immer locker bleiben.....	143

**Das Wunder der Vergebung**

Unsere Verantwortung für die Welt.....	153
Wann müssen wir vergeben?.....	163
Und alles wird eins.....	168
Die allgegenwärtige Hilfe.....	178
Die Selbstheilungskräfte aktivieren.....	197

**Das Ziel von Ho’oponopono**

Epilog.....	209
-------------	-----

## Anhang

Gebete frei nach Mornnah Nalamaku Simeona.....	210
Ein Gebet, das dem heiligen Franziskus zugeschrieben wird.....	212
Gebete nach Dr. Diethard Stelzl.....	214
Wörterklärungen .....	215
Quellen .....	219
Die Autoren.....	222
Dank .....	223

# Das Licht in uns

Einst rief die mächtige Sonne: »Wer wird leuchten?«

Niemand meldete sich. Es herrschte Stille.

»Wer wird leuchten? Ich werde gehen und wer wird leuchten?«, fragte die große Sonne eindringlich. Alle fürchteten sich, und niemand wagte es, ein Wort zu sagen. Da rief Vater Sonne ein drittes Mal: »Wer wird die Nacht erhellen, wenn ich nicht da bin?«

»Ich – ich werde es tun.« Alle blickten auf. Wer hatte da gesprochen?

Die große Sonne fragte: »Wer bist du?«

Und die Stimme antwortete: »Ich bin eine Kerze.«

»Wie lange und wo wirst du leuchten?«, fragte Vater Sonne interessiert.

Da fasste die Kerze Mut und sprach: »Ich werde genau für eine Nacht brennen und einen ganzen Raum erhellen.«

Da rief die mächtige Sonne: »Sehr gut, jetzt kann ich gehen und morgen komme ich wieder.« Und das ganze Universum hörte es.



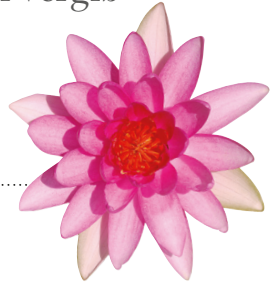
**In uns allen brennt ein Licht**, und in vielen mag sogar ein Feuer lodern. Um unser inneres Licht hell und klar erstrahlen zu lassen, müssen wir – wie auf dem Pfad zur Erleuchtung – einen Weg der Reinigung gehen. Genauso wie eine Bienenwachskerze sanft duftet und ruhig brennt, wenn das Wachs sehr rein ist, so leuchten auch Menschen, die innerlich gereinigt und voller Unschuld sind. Doch genauso wie eine Kerze manchmal rußt, so rußen auch wir, wenn unser Herz voller Zweifel, Sorgen, Enttäuschung, Groll, Klagen oder Kritik ist. Stellen Sie sich einen Menschen vor, dessen Herz voller Schuldgefühle oder auch voller Wut ist. Wird seine Beziehung erblühen und ist er eine Quelle des Glücks? Denken Sie nun an einen Geschäftsmann, dessen Herz voller Misstrauen ist. Möchten Sie mit ihm zusammenarbeiten? Und wie sieht ein Land aus, wo die Menschen nicht loslassen und die Wunden der Vergangenheit nicht heilen können? Ist es eher ein Ort der Freude oder mehr ein Ort der Trauer?

Rückblickend wissen wir alle, dass destruktive Gedanken und Gefühle wie zum Beispiel Selbstanklagen und Minderwertigkeitsempfinden, Zorn und der Wunsch nach Vergeltung ein Leben nicht besser, sondern das Herz nur schwer und düster gemacht haben. Fragen Sie eine Sterbebegleiterin. Doch wie lösen wir uns von Schuldgefühlen, den Gedanken an die negativen Ereignisse der Vergangenheit und von unserer Unfähigkeit, uns selbst und anderen zu vergeben?

*M*ai nana 'ino 'ino na  
hewa o kanaka aka e huikala a ma 'ema 'e no.  
Betrachte nicht mit Missgunst die Sünden  
eines Menschen, sondern vergib  
und reinige.

KÖNIGIN LILI'UOKALANI (1838-1917)

---



Gerade in dieser Zeit gibt es viele Wege und Möglichkeiten, um unsere inneren Konflikte zu lösen und unsere Herzen zu heilen, angefangen von den klassischen Therapien wie der Psychoanalyse und der Gestalttherapie über Alternativen wie das Familien- und das Systemische Stellen bis zur Klopfakupressur EFT oder der Neurostrukturellen Integrations-Technik. Ayurvedische Pancha-Karma-Kuren, Schwitzhütten-Rituale nordamerikanischer Ureinwohner und Lomi Lomi, mehrere Stunden dauernde hawaiianische Massagen, sind jahrhundertealte bewährte Methoden zur Gesundung von Körper, Geist und Seele.

In diesem Buch möchten wir Ihnen eine ganz besondere Methode vorstellen: Ho'oponopono. Sie kommt aus Hawaii und dient

dem Klären und Lösen sowohl von ganz persönlichen Problemen als auch von zwischenmenschlichen Konflikten. Verantwortung, Vergebung und Liebe sind dabei die drei zentralen Begriffe. Manche Menschen nennen Ho'oponopono einen Turbo für die persönliche Entwicklung, andere sprechen von therapeutischen Sieben-Meilen-Stiefeln, und die amerikanische Ärztin Dr. E. W. Haertig († 1972) beschrieb es 1970 in dem Buch »Nana I Ke Kumu« (hawaiianisch: »Schau zur Quelle«) als die wohl wirkungsvollste Konfliktlösungsmethode, die je in einer Kultur erfunden wurde.

Wir laden Sie ein, sich hier und jetzt mit uns auf diese Reise nach innen zu begeben und dieses Abenteuer zu erleben, und danken Ihnen für das Vertrauen, das Sie uns entgegenbringen. Während unseres gemeinsamen Weges werden Sie einiges über sich selbst und auch über uns erfahren, manche Herausforderung meistern und auch so manches Problem lösen. Auf unserer gemeinsamen Expedition in die verborgenen Bereiche des Lebens ist es stürmisch. Leichtes Gepäck ist deshalb von Vorteil. Wir werden uns also auf den nächsten Seiten von mentalem und emotionalem Ballast befreien. Willkommen an Bord und Leinen los!

Wir sagen Aloha,  
Ihre Andrea Bruchacova und Ihr Ulrich Duprée



# Einleitung



# Ho'oponopono für Schnelleinsteiger

**Vergebung ist praktisch**, Liebe ist praktisch und Ho'oponopono ist auch praktisch. Ähnlich wie beim Autofahren lernt man die Theorie aus einem Buch, aber dann nimmt man Fahrstunden, und obwohl man noch gar nicht viel weiß, geht es schon ein paar Mal um den Block. Damit Sie also sofort beginnen können, werden Sie gleich eine Geschichte lesen, die das ganze Prinzip von Ho'oponopono zusammenfasst. Wir werden uns immer wieder darauf beziehen. Prägen Sie sich die Geschichte deshalb gut ein. Danke.

## Zwei Dinge können nicht gleichzeitig denselben Raum einnehmen

In einer alten Geschichte der Ureinwohner von Hawaii wird erzählt, wie jeder Mensch einer Trinkschale glich. In dieser Schale brannte ein wundervolles, sanftes Licht: die Flamme der Liebe – Aloha. Mit und durch diese Liebe war alles möglich.

Jedes Mal, wenn jemand zum Beispiel ärgerlich oder neidisch wurde, war es so, als legte er einen kleinen Stein in seine Schale. Dieser Stein verdrängte das Licht, und es wurde dunkler, denn zwei Dinge können nicht zur gleichen Zeit denselben Raum einnehmen. Wenn man nun einen oder mehrere Steine in seiner Schale hatte, drehte man sie einfach um, und sofort fiel der Stein heraus. Das innere Licht der Liebe, das Licht von Aloha, brannte dann wieder hell, sanft und strahlend wie zuvor.

Ho'oponopono ist eine Technik, unsere Schale einfach umzudrehen. Diese klare und enorm wirkungsvolle Methode der Konfliktlösung durch Verantwortung, Vergebung und Liebe stellt die Dinge erst mal auf den Kopf und dann wieder richtig. Dazu bedarf es der Selbstannahme.

### **Eine Kurzanleitung**

Immer wenn Sie etwas stört bzw. ärgert oder Sie allgemein mit etwas unzufrieden sind, sagen Sie in Gedanken: »Es tut mir leid. Ich verzeihe dir und ich verzeihe mir. Ich liebe dich und ich liebe mich. Danke. Danke für die Heilung. Danke für die Transformation.« Treten Sie dann aus der Situation heraus, beobachten Sie bewusst Ihr Denken und Ihre Gefühle und nehmen Sie wahr, was sich verändert.

Ein Beispiel: Der Nachbar hat seinen Hausmüll schon wieder in der Wertstofftonne entleert. Sie sind sauer auf ihn. Sie ärgern sich. Vielleicht klingeln Sie bei ihm und sind dann froh, dass er nicht zu Hause ist, weil Sie sich gegen ihn machtlos fühlen. Spüren Sie einfach mal in diese Situation hinein.

## EINLEITUNG

Sagen Sie jetzt bewusst: »Es tut mir leid.« (Es gibt vielleicht Situationen, da auch ich meinen Müll an einem falschen Ort ablege. Das betrifft vor allem meinen geistigen Müll, den ich nicht zu trennen vermag. Damit mache ich andere Menschen und mich selbst ärgerlich.)

Nehmen Sie einen Atemzug und sagen Sie: »Ich verzeihe dir und ich verzeihe mir.« (Ich gehe mit den Fehlern anderer genauso um wie mit meinen eigenen.)

Nehmen Sie einen Atemzug und sagen Sie: »Ich liebe dich und ich liebe mich.« (Alles hat zwei Seiten. Ich bin ein liebenswerter Mensch, und es gibt sicher Menschen, die auch meinen Nachbar mögen.)

Nehmen Sie einen Atemzug und sagen Sie: »Danke. Danke für die Heilung. Danke für die Transformation.« (Danke für die Erkenntnis, dass es um meinen inneren Müll geht. Danke für die Heilung. Danke, Herr Nachbar, dass du mir zeigst, was mein Thema ist.)

Denken wir in Liebe, vergrößern wir das Glück dieser Welt. Denken wir mit Ablehnung und Ärger, dann vergrößern wir das Leid dieser Welt, denn: Zwei Dinge können sich nicht zur selben Zeit am selben Ort befinden.

Anerkennen Sie den destruktiven Teil in sich und sagen Sie: »Es tut mir leid.« Umarmen Sie diesen destruktiven Teil in sich und sagen Sie: »Ich liebe dich.« Verzeihen Sie diesem destruktiven Teil in sich und sagen Sie: »Ich verzeihe dir.« Übergeben Sie jetzt bitte das Problem Gott und den Engeln und sagen Sie: »Danke für das Wunder.«



»Es tut mir leid. Ich verzeihe dir und ich verzeihe mir. Ich liebe dich und ich liebe mich. Danke. Danke für das Wunder.«

## Die Übersetzung und Bedeutung des Wortes

Dieses lustige Wort – Hopo-was? – besteht aus den drei Teilen Ho'o-pono-pono und heißt übersetzt »die Dinge wieder richtigstellen«. Es bedeutet zum Beispiel, wieder in die Harmonie zu treten, in die Mitte und zu sich selbst zu kommen, sich selbst zu erfahren, die Familie zusammenzubringen und wieder mit der Natur im Einklang zu leben. Ho'o bedeutet »machen, etwas auf den Weg bringen, verursachen und tun«, und pono bedeutet »richtig, gerade, biegsam und flexibel«. Ho'opono heißt also »richtig machen« und Ho'oponopono bedeutet »etwas richtig-richtig machen«. Gut, jedes Lebewesen versucht das, was es tut, richtig zu machen, nicht wahr?! Sie und ich, wir alle versuchen das. Aber ist nun richtig auch richtig-richtig? Was ist denn richtig-richtig überhaupt?

## Die kleine Müllkippe am Wegesrand

Wir fahren zu einem Vortrag nach München. Irgendwo auf einem Rastplatz machten wir Halt. Als ich die Fahrertür öffnete, guckte ich direkt auf einen fein säuberlich entleerten Aschenbecher am Boden. Jemand hat seinen Müll einfach in den Wald geschüttet, dachte es in mir. Halt! Ich hielt inne. Auch dieser Mensch wollte etwas richtig machen. Was wollte dieser Mensch, der seine Kippen einfach rauswarf, erreichen? Genau, er wollte ein sauberes Auto. Wie dumm, mögen wir vielleicht

denken, doch wie oft haben wir Pinsel ausgewaschen, ohne an die Fische zu denken? Wir wollten einen sauberen Pinsel. Wie oft haben wir ein Billig-T-Shirt gekauft, obwohl wir wissen, dass indische Baumwollbauern auf Grund der hohen Pestizidbelastung durchschnittlich nicht älter als vierzig Jahre werden? Wir wollten Geld sparen und haben diese unangenehme Information ausgeblendet. Wie oft wird Fleisch konsumiert und zum Schreien der Lämmer geschwiegen? Wie oft haben wir den kürzeren Weg gewählt und nicht den richtigen? Unzählige Male. Jeder, der seine Mitarbeiter ausspioniert (man ist unsicher und erhofft sich so mehr Sicherheit), seine Kinder anschreit (damit sie endlich ruhig sind), Müll im Meer versenkt (es ist so groß, da fällt der Abfall nicht weiter auf), jeder, der Giftfässer vergräbt, im Glauben, seine Enkel würden über eine Technologie verfügen und das schon bewältigen (da hat jemand viel Vertrauen in die Zukunft), jeder, der nörgelt, bestraft, Kinder in den Krieg schickt, der Palmöl- und Tropenholzprodukte kauft und schließlich das hundertvierundfünfzigste Shampoo einem Kaninchen in die Augen träufelt, um seine Verträglichkeit zu testen, glaubt, das Richtige zu tun. Ein Wissenschaftler, der im Labor das neueste Gemüse entwickelt (schön schnittfest mit Lachsgenen), damit seine Mutter, eine passionierte Kleingärtnerin, endlich stolz auf ihn ist, genauso wie jener, welcher Vernichtungswaffen entwickelt, damit sein Vater, ein ehemaliger Kammerjäger, endlich stolz auf ihn ist, glaubt, das Richtige zu tun. Jeder glaubt, das Richtige zu tun. Wir handeln von dort aus, wo wir gerade stehen, und erkennen oft erst im Nachhinein,

dass es vielleicht nicht richtig war, weil es zu Leid führte. Wer also ohne Sünde ist, der werfe den ersten Stein.

---

*Wie jeder in seinem Innern ist,  
so ist sein Urteil über äußere Dinge.*

THOMAS A KEMPIS  
(MÖNCH UND MYSTIKER, 1380-1471)

---



Aber gibt es überhaupt eine Möglichkeit, Leid zu vermeiden, und kann ich mich von meiner Schuld oder Mitschuld – meinen Anteilen an der Problematik – befreien? Was sind die Beweggründe hinter all dem Handeln, das in der Kette aufeinanderfolgender Reaktionen irgendwo zu Schwierigkeiten führt? Was, wenn es eine Methode gäbe, mit der wir die Dinge einfach wieder geradebiegen können, ein Unternehmen wieder auf Kurs bringen, ein friedliches Weihnachtsfest ohne Streit erleben, endlich Ruhe im Büro haben, Gewicht verlieren und eine harmonische Partnerschaft genießen können? Wie wäre es, eine Methode zu erlernen, mit der wir uns selbst und unsere Beziehungen heilen können?!



# Das Heilen von Beziehungen

Der amerikanische Therapeut Dr. Chuck Spezzano erklärt, dass jedes Problem in dieser Welt ein Beziehungsproblem sei. Wie wahr. Alles in diesem Universum steht zueinander in Beziehung, und mit Ho'oponopono wollen wir sämtliche Beziehungen heilen: zu uns selbst, zu den Menschen, den Tieren und Pflanzen, zur Natur und zur Urquelle. Zunächst suchen wir unser Verhältnis zu uns selbst wieder in Ordnung zu bringen, dann die Beziehung zu unseren Eltern und Kindern und zu unserer Familie. Ohne mit uns selbst im Reinen zu sein, können wir keine wirklich freundschaftlichen oder gar liebevollen Beziehungen zu anderen Menschen aufbauen – man bleibt an der Oberfläche. Hier beginnt unsere Reise, und im nächsten Schritt können wir dann unser Verhältnis zur Natur, zu den Tieren und Pflanzen, den Elementen, den Flüssen, den Bergen, der Luft und dem Feuer erneuern. Wir heilen unsere freundschaftliche Verbindung zu allem Sein im Universum, indem wir uns und

alles annehmen. Wir gehen von der Trennung in die Einheit und werden eins mit uns und allem Sein. Wir werden vollständig, und so, wie wir uns ändern, ändert sich die Welt.

Manchmal glauben wir, wir seien isoliert, wie abgeschnitten von uns selbst und von anderen, von der Quelle des Lebens. Wir fühlen uns dann verlassen, hilflos, nicht gesehen oder nicht gehört, nicht wahrgenommen, nicht anerkannt oder nicht respektiert, und vor allem fühlen wir uns einsam und alleingelassen. Vielleicht haben wir Mauern um uns errichtet, um nicht mehr verletzt zu werden. Einfach aus Unsicherheit oder um einen alten Schmerz nicht mehr zu spüren, grenzen wir uns ab und andere aus. Doch immer ist es die Liebe und die Vergebung – so zeigt die Erfahrung –, die uns wieder näher zueinanderrücken lässt. Alle Beziehungen können nur durch Liebe, Verzeihen, Mitgefühl und Dankbarkeit heil werden, nicht durch Widerstand und Vergeltung, auch jene, die wir vielleicht schon vergessen haben: unsere Beziehung zu unseren Vorfahren und zur Quelle – zu Gott.

## **Der Ursprung aller Beziehungen**

Genauso wie wir eine leibliche Mutter und eine weibliche Ahnenreihe haben (über unsere Mutter zur Großmutter, von ihr zur Urgroßmutter usw. in der Zeit zurück), so haben wir auch eine kosmische Mutter. Unser Körper wurde von unserer leiblichen Mutter geboren, und die Körper aller Lebewesen (außer den nicht irdischen) stammen aus dem planetaren Körper von Mutter Erde. Selbstverständlich hat wie jede Mutter auch Mutter Erde

einen Namen, und so rufen die Kinder in den Anden Pachamama, in Indien Bhumi, in Europa riefen wir Gaia oder Brighid, und auf Hawaii sagt man Papa zur göttlichen Mutter.

Genauso wie dieser Planet unsere kosmische Mutter ist, so hat jedes Lebewesen auch einen kosmischen Vater. Manche seiner Namen sind geheim, andere sind wohlbekannt: Jehova, Allah, Buddha, Krishna, Kitchi-Manitu – es gibt viele Namen für ein einziges höchstes Wesen. In der hawaiianischen Tradition heißt der Schöpfergott Ke Akua, und hinter der gesamten kosmischen Manifestation, der Sonne, den Sternen und allem, was ist, steht Ke Akua oi'a'io: Gott, wie er ist, die Absolute Wahrheit. Diese Absolute Wahrheit ist die Einheit, – ähnlich wie das Dao bringt es erst das männliche und das weibliche Prinzip hervor. Jede weitere Wahrheit (pono = richtig, flexibel) leitet sich von der Absoluten Wahrheit (oi'a'io) ab.

Im Ho'oponopono heilen wir das Verhältnis zu unseren Eltern im Kleinen wie im Großen, innen wie außen, oben wie unten. Indem wir das Verhältnis zu unseren leiblichen Eltern, selbst wenn diese schon gestorben sind, zu unseren Vorfahren, zu unseren Wurzeln und zum Ursprung heilen, werden wir selbst wieder vollständig, und alles, was ist, wird eins – das ist das Geheimnis der Heiligen und der Meister.

### Claudia kommt in ihre Kraft

Als wir Claudia kennenlernten, hatte sie eine leise Stimme und wurde im Betrieb oft übersehen. Sie berichtete uns, wie sehr sie als Kind unter ihrer cholerischen Mutter gelitten hatte, die sie