

Der Weg zur Vollkommenheit

Anderen Menschen auf der Herzesebene näherzukommen, Mitgefühl und zugleich eine Fülle von Selbsterkenntnis zu gewinnen, ist eine alte hawaiianische Tradition des Ho'oponopono, die auf der Annahme basiert, dass alles eins ist und dass die Außenwelt einen Spiegel unseres Inneren darstellt. Alles, was ist, habe ich somit in gewisser Weise herbeigerufen, sonst wäre es nicht da. Und es ist letztendlich auch das Prinzip von Aussöhnung und Vergebung.

Ho'oponopono ist eine Art »Bestellung beim Universum für Fortgeschrittene«, weil es noch konsequenter und klarer davon ausgeht, dass nichts in unserer Welt existieren kann, ohne dass es auch in uns selbst existiert. Und dass wir alle Werkzeuge in den Händen haben, um uns selbst zu heilen. Und dies wiederum bewirkt sofort Änderungen der Welt im Außen.

Ho'oponopono bedeutet aber auch, dass ich die volle Verantwortung für mein Leben auf mich nehme. Ich habe es erschaffen. Also bin ich kein Opfer mehr, sondern kann Erschaffer werden. Und ich erkenne das Du als meinen Spiegel. Die Liebe hat alles erschaffen. Daher kann im Moment der liebevollen Verschmelzung von Ich und Du die Liebe ganz wirken.

Die Probleme beginnen mit dem Denken

Bärbel und Manfred Mohr beschreiben in ihrem Buch »Ho'oponopono – Eine Herzenstechnik für Heilung und Vergebung« einen eindrucksvollen Weg der Vollkommenheit und Liebe. Nach dem traditionellen Ho'oponopono

beginnen alle Probleme mit dem Denken, so die Autoren. Jedoch sei das Denken allein nicht entscheidend. Es seien vielmehr die immer wiederkehrenden Erinnerungen an längst vergangene schmerzhaft Erlebnisse. Sie bestimmen unbewusst unser Denken und beeinflussen damit unser Handeln. Der Verstand könne aber solche Programme nicht einfach überschreiben, weil diese Prozesse, diese »Programme« ja unbewusst seien. Ho'oponopono sagt nun interessanterweise, dass das Problem gelöst sei, wenn ich einfach alles liebe: meine Probleme, meine Wut, meine Fehler, einfach alles. Ich nehme mich so an, wie ich bin. Durch die innere Verbindung mit meiner Liebe kann die Liebe wirken. Ein verblüffender Weg!

Den Weg der Heilung beschreiten

Die Technik des Ho'oponopono löst letztlich jedes Problem, wenn ich die Verantwortung dafür übernehme und damit Ja zu mir sage. Dann bereits beginnt das Wunder zu wirken, so Bärbel und Manfred Mohr. Das einzige, was unser Denken dabei zu erbringen

habe, sei ein Wissen oder ein Bewusstsein von Liebe und Vergebung. Damit könne der Weg der Heilung beschriftet werden.

Die psychologische Sichtweise

Worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, dem geben wir Energie. »Und so sind es unsichtbare Ketten aus der Energie meiner Aufmerksamkeit, die mich mit den alten ungelösten, schmerzhaften Erinnerungen verbinden. Und das, obwohl diese Erfahrungen natürlich »nur« unter der Oberfläche brodelt und mir nicht bewusst sind. Die Psychologie nennt diesen Vorgang »Verdrängung«, denn etwas in mir konnte die früher einmal erlebte schmerzhaft Situation nicht bewältigen und hält sie daher unter meiner Bewusstseinschwelle. Es will mich noch immer vor dieser Erfahrung schützen«, so die Autoren. Da wir jedoch damit etwas in uns ablehnen oder sogar unterdrücken, wenden wir dafür sehr viel Energie dafür auf. Es raubt uns also unendlich viel Kraft, die wir dringend für etwas anderes bräuchten, eben für die Liebe zu uns selbst. Und so schaffen wir uns Probleme, die wir gar nicht sehen, weil sie in uns tief vergraben sind.

Die Wahrheit ist einfach

Die Meisterfrage, so die Autoren, sei: »Wie komme ich in das Gefühl von Liebe? Wie gelange ich ins Herz?« Je mehr man nämlich ins Herz kommt, umso stärker wirkt Ho'oponopono. Es erfordert die Bereitschaft, wirklich Innenschau zu halten und Kontakt mit dem eigenen Herzen aufzunehmen. Die Wege dazu sind einfach: Man kann singen, ein Licht im Herzen entzünden, die Hände aufs Herz legen, allein oder in der Gruppe üben usw.

Verbunden ist der Weg der Heilung und der Wahrheit mit den Bestellungen ans Universum, wozu das Buch viele Beispiele und Erfahrungsberichte enthält. Damit sei alles möglich, und wir können unser gesamtes Potenzial ausschöpfen. Die größte Kraft zur Veränderung unserer Realität erwächst aus der Akzeptanz dessen, was ist, und aus der Entscheidung, glücklich zu sein mit dem, wie es ist.

Daniel Dietl

BUCHTIPP:



BÄRBEL UND MANFRED MOHR
Ho'oponopono
Eine Herzenstechnik für Heilung und Vergebung

Koha-Verlag
112 Seiten, Taschenbuch
7,99 €
978-3-86728-241-3



Bärbel Mohr war Fotoreporterin und Grafikerin, bis sie 1998 mit »Bestellungen beim Universum« einen Dauerbestseller landete. Es folgten mehr als 25 Bücher zu unterschiedlichen Themen. Die Gesamtauflage ihrer Bücher liegt weit über der 2 Millionen-Marke. Im Oktober 2010 ist Bärbel Mohr verstorben. Manfred Mohr führt das geistige Erbe seiner Frau weiter. Er ist promovierter Chemiker und arbeitete viele Jahre in beratender Tätigkeit für Industrie und Wirtschaft. Heute ist er als Autor, Astrologe, Coach und Seminarleiter tätig. Mittlerweile sind 9 Bücher von ihm erschienen, darunter »Bestellungen aus dem Herzen«.