

Bärbel und Manfred Mohr

Cosmic Ordering

Die neue Dimension der Realitätsgestaltung
aus dem alten hawaiianischen Ho'oponopono



© KOHA-Verlag GmbH Burgrain
Alle Rechte vorbehalten – 3. Auflage 2009
Lektorat: Birgit-Inga Weber
HildenDesign, München,
unter Verwendung von Motiven von Shutterstock
Gesamtherstellung: Karin Schnellbach
Druck: CPI, Moravia
ISBN 978-3-86728-060-0

Inhalt

Einleitung	7
Ho'oponopono	10
Heile dich selbst und du heilst die Welt	16
Die doppelte Verständnistechnik – alle Details	23
Die hawaiianische Sichtweise	28
Die subatomare Sichtweise	35
Die psychologische Sichtweise	43
Erfolgreich gehoppt	48
Beispiele zum Mitmachen	61
Gesundheitsprobleme hoppen	74
Heilung der eigenen Probleme	79
Zu glücklich – oh, wie furchtbar!	82
Selbstheilungstechniken im Überblick	87
Die Herzenstechnik	90
Die Liebestechnik	94
Die Wundertagebuch-Technik	97
Vielfältige Anwendungsbereiche	104
Bestellen und hoppen	114
Zusammenfassung der Verständnistechnik	123
Angebote zum »Cosmic Ordering mit Ho'oponopono«	125

Einleitung

Wenn einer allein träumt, ist es nur ein Traum.

*Wenn viele gemeinsam träumen,
ist es der Anfang einer neuen Wirklichkeit.*

FRIEDENSREICH HUNDERTWASSER

Was hat das Bestellen beim Universum mit Ho'oponopono zu tun?

Ho'oponopono basiert wie die Bestellungen beim Universum auf der Annahme, dass alles eins ist und dass die Außenwelt ein Spiegel unseres Inneren ist. Alles was ist, habe ich somit irgendwie herbeigerufen, sonst wäre es nicht da. Bei Ho'oponopono gehe ich in ganz ähnlicher Weise davon aus, dass jedes Problem aus mir selbst entsprungen ist und darum auch in mir wieder aufgelöst werden kann. Indem ich in mir selbst aufräume, ordnet sich das Außen von ganz alleine, weil es nur ein Ausdruck der Energie im Inneren ist.

Unsere Erfahrungen während des letzten Jahres haben uns den Eindruck vermittelt, dass diese Techniken gewissermaßen Bestellungen beim Universum mit »Turboeffekt« sind. Wir möchten dich mit diesem Buch einladen, uns auf unserer Entdeckungsreise in das nahezu grenzenlose Gebiet dieser neuen Technik zu begleiten. Je mehr wir uns mit ihr beschäftigt ha-

ben, desto mehr Möglichkeiten wurden uns geschenkt. Es ist einfach wunderbar und befreiend, die neue Methode auf jede Art von Problemen anzuwenden – bis hin zu der Chance, innere Ursachen für nicht ausgelieferte Bestellungen zu finden und zu heilen.

Es ist ganz natürlich, dass manchmal auch Sabotageprogramme in uns auftreten können (sie müssen es natürlich nicht, aber sei dir selbst nie böse, wenn sie es tun): »So einfach kann es doch nicht sein!« Wir haben deshalb in dieses Buch viele Beispiele von Erfolgen bei der Anwendung dieser Technik aufgenommen – damit auch unser Verstand es immer wieder glauben kann. Und es gibt in diesem Buch eine Menge verschiedener Herangehensweisen an das Thema: aus Sicht der Hawaiianer, der neuen Physik und der modernen Psychologie. Letzten Endes gilt aber nirgendwo mehr als hier der alte Satz: »Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!«

HO'OPONOPONO bedeutet »etwas richtigstellen« oder »etwas zurechtrücken«. Es leitet sich von HO'O – »etwas tun« – und PONO – »ausgleichen« oder »Perfektion« – ab. Man kann es auch als »Weg zur Vollkommenheit« übersetzen. Und in diesem Weg spielt das Tun eine wichtige Rolle. Je tatkräftiger ich innerlich die Dinge zurechtrücke, desto schneller rücken sie sich im Außen zurecht.

Viele kleine Alltagsprobleme streichen schon nach wenigen »Anwendungen« die Segel. Aber das regelmäßige Tun und Wieder-Tun hat erstaunliche darüber hinausgehende Nebenwirkungen, wenn es erst einmal ein festes Ritual geworden ist: Durch

den inneren Frieden entsteht ein »Flow«, ein Fluss des Lebens, in dem immer mehr kleine und größere »Wunder« geschehen können.

Bestenfalls beginnt man zu spüren, wie die neu geformte innere Energie ihren Ausdruck im Außen nimmt und dort die Ereignisse »wohlweislich« zu formen beginnt. Man fühlt, dass alles Energie ist – und wie sie sich in der Welt um uns herum aus der Welt in uns heraus ausdrückt.

Ho'oponopono

Vor dem Sonnenuntergang sollst du Vergebung üben.

HAWAIIANISCHE WEISHEIT

Etwa vor einem Jahr leitete ein Freund eine E-Mail an uns weiter, die wir dann auch noch von verschiedenen anderen Seiten erhielten. Es war eine E-Mail von Jo Vitale über Dr. Len und Ho'oponopono, eine Technik aus dem alten Hawaii. Es stand gar nicht viel drin in dieser Mail. Eigentlich nur, dass die alten Hawaiianer davon ausgehen, dass alles im Universum letztlich eins ist und dass alles mit allem verbunden ist. Und daraus resultiere, dass alles, was im Außen sichtbar ist, auch im Inneren eines jeden Einzelnen vorhanden sein muss. Es kann nichts in meiner Welt passieren ohne eine Resonanz in mir selbst.

Dr. Len, ein hawaiianischer Arzt, habe eine ganze Abteilung einer psychiatrischen Klinik mit schwerstkranken Patienten geheilt, ohne sie überhaupt getroffen zu haben: Er nahm sich die einzelnen Patientenberichte vor, las sie und stellte sich die Frage: »Womit habe ich das erschaffen?«

Alles ist miteinander verbunden und alles ist letztlich eins. Dr. Len ist Teil der Urschöpfung, die dieses Problem erschaffen hat – also hat er selbst dazu beigetragen, da er ja eins ist mit der Urschöpfung. Ganz klar, oder?

Die E-Mail¹ beschrieb weiter, wie sich Dr. Len wochenlang immer wieder fragte: »Womit habe ich das erschaffen?« Und sobald er etwas in sich fand, sagte er zu sich selbst: »Es tut mir leid«, »Ich verzeihe mir«, und: »Ich liebe mich«.

Das führte schließlich dazu, dass bis auf zwei Patienten alle geheilt wurden und innerhalb kürzester Zeit entlassen werden konnten. Die ganze Abteilung wurde fürs Erste geschlossen.

Na ja, wir glauben ja viel, dachten Manfred und ich, aber das führt jetzt schon ein wenig sehr weit. Wer weiß, ob es diesen Dr. Len wirklich gibt und ob das alles stimmen kann. (Inzwischen wissen wir: Es gibt ihn, und er kommt bereits regelmäßig zu Seminaren nach Deutschland.) Aber die Vorstellung elektrisierte uns. Wir legten sofort los und probierten es aus.

Zu dem Zeitpunkt hatten wir nicht mehr als diese eine E-Mail, aber sie reichte aus für die erstaunlichsten Erlebnisse und Erfolge. Da wir mit der Frage »Wie habe ich das erschaffen?« und der damit verknüpften Vorstellung Schwierigkeiten hatten, entwickelten wir unsere eigenen Methoden, und zwar

¹ Den Gesamtbericht findet ihr in dem Buch »Zero limits« von Jo Vitale und eine Zusammenfassung auf meiner Homepage www.baerbelmohr.de, wo es im kostenlosen Online-Magazin mehrere Berichte rund um Ho'oponopono gibt, oder auf der neu entstehenden Seite www.cosmic-ordering.de

- die doppelte Verständnisteknik,
- die Liebes- und Herzenstechnik
- und die Wundertagebuch-Technik.

Die Tatsache, dass Bestellungen beim Universum – wie die »Turbomethode« Ho'oponopono – auf der Annahme beruhen, dass die Außenwelt ein Spiegel unseres Inneren ist, bedeutet nun für mich nicht, dass der Einzelne schuld sei an seinen sämtlichen Misereen und Krankheiten. Denn niemand wird ja aus dem Nichts ins Nichts geboren und kommt blütenrein hier an.

Bei unseren Zwillingen konnten wir bereits in der ersten Minute nach der Geburt erkennen, dass sie einen völlig verschiedenen Augenausdruck hatten und dass sie sich unterschiedlich verhielten. Diese Tendenz ist heute immer noch genauso vorhanden wie damals. Wir kommen also ganz offenbar nicht alle gleich hier an. Wir bringen schon etwas mit.

Und wir werden auch nicht ins Nichts geboren. Auf uns strömen die Glaubenssätze und Vorstellungen unserer Eltern und Familie ein; alle unerlösten Themen und Gefühle der Ahnen setzen sich über Generationen hinweg in den Familien fort, und auch die Gesellschaft und die Kultur, in die wir hineingeboren werden, beeinflussen uns. Wir sind so, wie wir sind, ein individuelles Gesamtprodukt all dieser Einflüsse.

Das Schöne ist jedoch, dass wir mit einem Schlüssel in die

Freiheit geboren werden – zumindest in eine relative Freiheit. Ich erwähne immer wieder gerne die Grameen-Bank in Bangladesh als Beispiel dafür, dass man auch von ganz unten wieder emporkommen und ein individuell erfolgreiches Leben führen kann. Ich habe bei der Grameen-Bank im Jahr 2000 eine Videodokumentation gedreht. Sie vergibt Kredite an Arme und wir konnten sehen, wie es Tausenden der Allerärmsten gelungen war, ein völlig neues Leben zu beginnen: Sie stiegen in den Mittelstand auf; manche wurden sogar zu einer Art Chefin des Dorfes.²

Sekem in Ägypten ist ein weiteres beeindruckendes Beispiel dafür, dass wir uns von den begrenzenden Vorstellungen unserer Umwelt befreien können: Dort hat Ibrahim Abouleish 1977 einen Teil Wüste gekauft und begrünt. Inzwischen hat er eine zukunftsweisende Einheit von Wirtschaft, Kultur und Sozialem geschaffen, die sowohl wirtschaftlich als auch menschlich und im Hinblick auf das herrschende Lebensgefühl glänzend dasteht. Ibrahim Abouleish wurde 2002 für sein »Wunder in der Wüste« mit dem alternativen Nobelpreis ausgezeichnet.³

Jeder von uns trägt so einen Schlüssel zur Freiheit in sich. Der Schlüssel ist die Rückverbindung mit dem Kosmos und die Erkenntnis, dass wir eins mit dem Ganzen sind und uns von diesem Ganzen unterstützen lassen können.

Wenn jeder mit dieser Einsicht leben würde, dann könnten wir,

² Wer mehr darüber wissen will:

Auf meiner Homepage www.baerbelmohr.de gibt es im kostenlosen Online-Magazin einen Bericht über die Grameen-Bank.

³ Siehe www.sekem.com

davon bin ich überzeugt, in wenigen Jahren die Probleme der Menschheit zum größten Teil beseitigen und würden von Generation zu Generation gesünder, anstatt wie jetzt immer kränker.

Ho'oponopono – oder das, was wir für uns daraus gemacht haben, da wir die Ursprungstechniken anfangs nur aus dieser einen Mail kannten – ist für uns 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 – was sofort Änderungen in der Welt im Außen bewirkt.

Wie immer, wenn mir, Bärbel, etwas gefällt, muss es dabei leicht und fröhlich zugehen. Ich kann mir bestens vorstellen, dass sich Ho'oponopono in den verschiedensten Varianten zu einem neuen Gesellschaftsspiel mit Heileffekt entwickelt. Bisher erzählen wir uns auf Partys und Geburtstagsfeiern entweder, wie furchtbar alles ist und wie blöd alle sind, oder wir geben damit an, wie toll und schlau wir sind und was wir schon alles erreicht haben.

Beim Hoppen, wie wir unsere Version des Ho'oponopono scherzhaft nennen, tauscht man sich über die eigenen Schwächen aus – aber auf eine so unverfängliche Weise, dass man leicht gemeinsam darüber lachen kann. Trotzdem kommt man enorm weit in die Tiefe; dabei finden gerade wegen der Leichtigkeit und der entstehenden Verbundenheit die erstaunlichsten Heilungen der Lebensumstände statt.

Wir möchten unsere Erfahrungen und Erlebnisse dabei mit euch teilen und sie an möglichst vielen Beispielen leicht nachvollziehbar machen, sodass ihr im eigenen Freundes- und Bekanntenkreis »mithoppen« könnt. Damit es auch wirklich klar ist, wie dabei vorzugehen ist, haben wir zu fünft eine Sitzung zum Mitspielen auf DVD aufgezeichnet. Das heißt, es ist eine echte Sitzung mit echten Problemen, aber so gedreht, dass für jeden Zeit bleibt zum Mitmachen. Ich sage jeweils an, wann und wie ihr euch einbringen könnt.

Die Produktion ist absolut laienhaft, dafür hundertprozentig echt und ungestellt. Wenn ihr die dem Buch beiliegende DVD ansieht, erkennt ihr, dass man dabei wirklich in die Tiefe kommen kann und dass es trotzdem viel zu lachen gibt.

Wir haben zunächst ein eher banales Problem als Einstieg und zur Verdeutlichung der Technik gewählt und dann möglichst typische Probleme, die viele betreffen: Geldmangel und Partnersuche. Dabei haben wir nur mit der doppelten Verständnisteknik gearbeitet. Ursprünglich wollten wir auch die anderen beiden Techniken vorführen, mussten uns dann jedoch wegen der Länge dagegen entscheiden. Die Herzens- und Wundertagebuch-Technik findet ihr daher nur im Buch.

Viel Spaß und viel Erfolg! Lasst uns loslegen mit den konkreten Beispielen und detaillierten Anwendungen. Es ist alles ganz einfach, wenn man es erst einmal intus hat.

Heile dich selbst und du heilst die Welt

Ich segne das Jetzt
Ich vertraue auf mich
Ich erwarte das Beste

AFFIRMATION AUS HAWAII

Kirsten lebt im Moment von der Unterstützung durch das Arbeitsamt. Sie ist dabei, sich selbstständig etwas Neues aufzubauen, aber das läuft nicht von jetzt auf sofort. Mit der zuständigen Sachbearbeiterin des Arbeitsamts hatte sie bisher jede Menge Probleme. Sie fühlte sich von ihr behandelt »wie der letzte Dreck unterm Fingernagel«.

Schließlich kam sie zu einem von Manfreds »Fühle mit dem Herzen«-Abenden und lernte einen Teil der Techniken, die in diesem Buch beschrieben sind. Es geht darum, die Resonanz zu Ärgernissen im Außen in sich selbst zu finden und zu heilen. Kirsten war mit Herz und Seele und viel Freude bei den Übungen dabei. Am Ende des Abends war aller Ärger gegenüber dem Arbeitsamt verflogen – übrig blieb Mitgefühl für den schweren Stand und Job der Mitarbeiter dort.

Und bereits am nächsten Tag kamen die Überraschung und die Belohnung. Das Arbeitsamt, dem sie stets hatte hinterhertelefo-

nieren müssen, rief von selbst an. Diesmal war die Sachbearbeiterin die Freundlichkeit in Person und machte ihr von sich aus ein neues Angebot. Kirsten fuhr dorthin und war vor Erstaunen kurz vor einer Ohnmacht, als man ihr einen Kaffee anbot und sie für ihr berufliches Weiterkommen völlig neue Angebote und Hilfestellungen erhielt. Während sie noch sprachlos auf ihrem Stühlchen saß, hörte sie die Mitarbeiter des Arbeitsamtes sagen, sie brauche nichts zu überstürzen, kein Stress, sie solle sich alles in Ruhe überlegen.

»Grad, dass sie mir kein Küsschen zum Abschied gegeben haben, das war alles«, berichtete sie hoch begeistert, als sie zu einem weiteren Übungsabend zu uns kam.

Bei den Übungsabenden frage ich, Bärbel, meist in die Runde, ob jemand ein harmloses Problem habe, das er uns für die erste Übung zur Verfügung stellen möchte. Das kann ein kleiner Konflikt mit einem Nachbarn, Kollegen, Verwandten oder sonst etwas sein. Um die Technik zu demonstrieren, ist es meist einfacher für alle Beteiligten, wenn nicht gleich hoch dramatische Beispiele ins Feld geworfen werden, sondern lieber ein gewöhnliches Ärgernis des Alltags, mit dem sich niemand überfordert fühlt.

Einmal meldete sich Michael. Er entwirft sogenannte Chi-Signs, Energiebilder für beruflichen und privaten Erfolg. Und er besitzt eine kleine Galerie. Eines seiner Lieblingsbilder ähnelt einer Zielscheibe; es hängt in einem großen Schaufenster, so dass es sich die täglich auf einer kleinen Brücke vorbeilaufenden Schulkinder im Winter nicht verkneifen können, mit Schnee-

bällen auf dieses Bild zu zielen. Das ärgert Michael. Zum einen sorgt er sich um die Glasscheibe, zum anderen sieht es natürlich nicht schön aus, wenn die Reste der Schneebälle an der Scheibe »pappen« – und Lärm macht das Ganze auch noch.

Das war genau das richtige Problem zum Einstieg. Alle in der Gruppe schlossen die Augen und stellten sich vor, sie selbst wären die Schulkinder, die mit Schneebällen auf das Fenster zielten und sich nicht darum kümmerten, dass Michael schimpfend hinter derselben Scheibe stand und offensichtlich nicht damit einverstanden war.

»Wenn ich so handeln würde wie diese Kinder, warum würde ich es tun?«, war die Frage, die sich jeder dabei stellte. Und: »Welches Gefühl hätte ich dabei?«

Wenn wir einen Grund oder ein Gefühl in uns fanden, sagten wir *zu uns selbst*: »Es tut mir leid«, und: »Ich liebe dich«. Wir sagen also zu uns selbst, dass wir uns lieben. Die Sätze werden mehrmals wiederholt und möglichst intensiv empfunden. Dabei kann man noch beobachten, ob sich etwas am Ursprungsgefühl und am Ursprungsbeweggrund, so zu handeln, durch diese Sätze ändert.

Danach wird verglichen, welche Beweggründe und Gefühle jeder in sich gefunden hat.

Das ist immer der lustigste Teil! Es geht nämlich nicht darum, den wirklichen Beweggrund der Kinder herauszufinden, sondern einen oder mehrere Gründe in sich selbst. Dadurch wandelt sich der Ärger unweigerlich in mehr Verständnis und Mitgefühl, weil man die Handlung auf der Gefühlsebene nachvollziehen kann.

Ablehnung führt nämlich immer dazu, dass wir uns vom Mitgefühl abschneiden. Dadurch fehlt uns auch das Verständnis für den anderen; entweder wir ärgern uns oder wir fühlen uns durch sein Benehmen persönlich angegriffen. Wenn wir stattdessen ins Mitgefühl und Verständnis gehen, verschwindet die Ablehnung. Wir fühlen den anderen und wir fühlen uns. Automatisch geht es uns besser. Und sehr häufig führt dies bereits beim ersten Mal zu einer Entspannung der Situation.

In Michaels Beispiel fanden die Teilnehmer der Gruppe folgende Gründe und Gefühle in sich selbst:

- Wenn ich mir vorstelle, ich handele so, dann könnte es sein, dass ich mich in der Schule eingesperrt und in meinem Bewegungsdrang stark gebremst fühle. Dadurch werde ich nach der Schule übermütig und bin nicht mehr zu bremsen. Ich muss irgendwohin mit meiner Energie. Da kommt mir diese Zielscheibe gerade recht.
- Mein Beweggrund wäre, in meine Gruppe integriert zu bleiben. Wenn die anderen es machen, mache ich es auch. Mein Gefühl dabei wäre Unsicherheit und Einsamkeit.
- Bei mir wäre es die Fähigkeit, mich in der Bewegung und beim Toben zu freuen, und der Wunsch, Grenzen zu sprengen.
- Sehnsucht nach Freiheit – und das Problem, Freiheit meist nicht leben zu dürfen.
- Ich hätte mich eingeladen gefühlt, wenn mir einer so ein Bild direkt vor die Nase setzt. Wenn die Erwachsenen so blöd sind, dann freue ich mich allenfalls, wenn sie sich ärgern.