

Praxis des Wandels - Vergebung

In der heutigen Zeit, in der so vieles aus den Fugen geraten ist, und in der Angst, Burnout und rasante politische und gesellschaftliche Entwicklungen uns täglich vor neue Herausforderungen stellen, suchen mehr und mehr Menschen nach heilenden Mitteln und neuen Wegen für ein besseres Leben. Kein Wunder, dass sich Ho'oponopono zum trendigen Schlagwort entwickelt hat. Doch die alte hawaiianische Konfliktlösungsmethode ist mehr als nur ein durch den Zeitgeist hervorgerufenes Zaubermittel.

Ho'oponopono kommt ursprünglich aus dem hawaiianischen Schamanismus und bedeutet etwas richtig stellen bzw. auf den Weg bringen. Ho'o bedeutet, etwas tun, etwas auslösen, pono bedeutet gerade, aufrecht, ausgleichen und ponopono bedeutet Vollkommenheit. Somit wird Ho'oponopono zu Recht als Weg der Vollkommenheit bezeichnet. Ziel ist die eigene Erkenntnis, die zu einer geistigen und emotionalen Reinigung und somit zur Wiederherstellung der universellen Ordnung der Liebe führt. In dem komplexen traditionellen Kommunikationsprozess wurden ursprünglich Konflikte und Fehlverhalten mit Hilfe eines Heilpriesters und unter Anwesenheit aller Beteiligten aufgelöst.

Heutzutage gilt Ho'oponopono als effektives und jederzeit leicht einsetzbares Werkzeug für Heilung und Transformation. Eine Philosophie der Einheit, Verbundenheit und Ganzheit bildet die Grundlage für vielfältige Problemlösungen. So ist es in der hawaiianischen Sichtweise so, dass alles im Leben in Resonanz zum Selbst des Betrachters steht. Probleme im Außen lassen sich dadurch lösen, dass die innere Resonanz dazu aufgelöst wird.

In dieser Weltanschauung gibt es keine Trennung: Alles ist mit Allem verbunden. Wenn es gelingt, den konsequenten und gleichfalls radikalen Weg der Eigenverantwortung und Selbstliebe zu gehen, geschehen die Wunder der Heilung. Voraussetzung dafür ist es, einzusehen, dass alles, was mir begegnet, auch mit mir zu tun hat und daher nur in mir geheilt werden kann.

Das hat auch der hawaiianische Therapeut Dr. phil. Ihaleakala Hew Len aufgezeigt und dabei auf eindrucksvolle Art die Wirksamkeit des modernen Ho'oponopono belegt. Von 1983 bis 1987 hat er im Auftrag des Hawaii State Hospital in Kaneohe gearbeitet und innerhalb dieser Zeit mit Ho'oponopono eine komplette Abteilung psychisch schwer gestörter und angeblich unheilbarer Krimineller geheilt, ohne diese je persönlich zu Gesicht bekommen zu haben. In den gut drei Jahren von katastrophalen Zuständen bis hin zur vollständigen Heilung und Freilassung aller bis auf drei der Insassen hat er in seinem

Büro nur die Akten der Patienten studiert und an sich selbst und seiner eigenen Reinigung gearbeitet. Dabei hat er sich gefragt: Was ist in mir, dass mir das in meiner Welt begegnet?

Es geht also darum, die vollständige Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen und zu erkennen, dass die ganze Welt im wahrsten Sinne des Wortes die eigene Schöpfung ist. Wann immer du etwas in deinem Leben verbessern möchtest, gibt es nur einen einzigen Ort, wo das geschehen kann: In dir. Durch diese Sicht- und Vorgehensweise hat Dr. Len dafür gesorgt, dass die komplette Klinik geschlossen werden konnte.

Dr. Len war Schüler der kahuna (Schamanin) Morrnah Simeona (1913–1992), die die ursprüngliche Form des Ho'oponopono, bei der alle am Konflikt beteiligten Personen, sowie deren Familien teilnahmen, mit christlichen und indischen Einflüssen weiterentwickelt und der heutigen Zeit angepasst hat. Sie verknüpfte hawaiische Traditionen, Gebete zum Göttlichen Schöpfer und die Verbindung von Problemen mit Reinkarnation und Karma und entwickelte daraus ein neues Verfahren zur Problemlösung, das als geistig-spirituelle Selbsthilfe-Therapie auch allein durchgeführt werden kann.

Wesentlicher Bestandteil des von ihr modernisierten Verfahrens ist die Arbeit mit den 3 Bewusstseinssebenen: das Höhere Selbst (Aumakua), das mittlere Selbst (Uhane) und das Untere Selbst (Unihipili). Um eine aktive Zusammenarbeit zwischen diesen drei Anteilen zu erreichen werden Ho'oponopono-Techniken genutzt.

Das Mittlere oder äußere Selbst (Uhane) ist aus Sicht der Kahunas der Sitz des menschlichen Wachbewusstseins und des rationalen Verstandes. Seine zentrale Funktion ist demnach die Entwicklung des Willens.

Das Untere oder innere Selbst (Unihipili) ist das Unterbewusstsein, dessen wesentliche Aufgabe es ist, das Erinnerungsvermögen des Menschen zu organisieren und zu verwalten. Dabei ist es auch für die Emotionen verantwortlich und kontrolliert alle unbewussten Funktionen des menschlichen Körpers. Das Untere Selbst nennt man auch Inneres Kind. Hier besteht ein Zugang zum Höheren Selbst.

Das Höhere oder göttliche Selbst (Aumakua) ist das Überbewusstsein. Es ist der Repräsentant des Menschen auf der übergeordneten göttlichen Ebene und bewirkt und formt die konkrete irdische Realität. Wir kennen es auch unter dem Begriff ICH BIN.

Diese drei Selbst kann man auch als innere Familie bezeichnen, und wenn es gelingt, diese Innere Familie in Einklang zu bringen, geschieht das Wunder im Innen und im Außen. Heilung in Liebe findet statt. Somit fordert uns Ho'oponopono auf, aktiv am persönlichen und kollektiven Bewusstwerdungsprozess und der Auflösung von negativen Gedanken, Gefühlen und Mustern mitzuwirken. Das Mittel hierfür ist die Vergebung. Sie gibt uns unsere tatsächliche Kraft und Macht zurück. Wir hören auf, Opfer der Umstände zu sein und können jedes Problem lösen, jeden Konflikt heilen.

Hierfür sind laut Dr. Len nur vier einfache aber wirkungsvolle Sätze nötig:

Es tut mir leid.

Bitte verzeih mir (und ich verzeihe dir).

Ich liebe dich (und ich liebe mich).

Danke.

Wir erkennen den Anteil in uns, der für die Situation verantwortlich ist. Wir vergeben uns dafür und heilen so diesen Anteil. Wir sehen das Göttliche und übergeben die Situation der Liebe. Wir sind bereit, ein Wunder zu bezeugen indem wir loslassen, und den Dingen nach Gottes Willen ihren Lauf lassen. Dann kommt das göttliche Prinzip der Gnade zum Tragen. Wir erfahren und nutzen die Macht der Vergebung und transformieren die Illusion. Wir werden wieder zum machtvollen Schöpfer, indem wir Hass und negative Urteile aufgeben und diese durch Mitgefühl, Großzügigkeit und Liebe ersetzen. Und das ist das größte Geschenk für unseren Weg in eine neue und lebensrichtige Welt.

Um dieses Geschenk bestmöglich zu nutzen und im eigenen Leben anzuwenden, uns und die Welt wirklich zu heilen, ist es nötig, in diesem Zusammenhang auch alle noch im eigenen System feststeckenden Fremdenergien zurück zu geben und gleichzeitig alle eigenen Energien und Seelenanteile, die noch in dem Konflikt stecken, zurückzufordern und in Liebe zu integrieren. Erst dann sind wir wieder ganz und heil, haben uns selbst und alle Beteiligten aus dem Konflikt erlöst und die Situation und Verstrickung bereinigt.

Letztendlich ist Vergebung das Durchlaufen einer vollständigen Runde von erkennen, annehmen, loslassen, integrieren, lieben. Ich erkenne dass und was die Situation bzw. der Konflikt mit mir zu tun hat und nehme es an, ohne in den Widerstand zu gehen. Dann lasse ich die mentale und emotionale Anhaftung los, indem ich aus dem Herzen heraus wahrhaft vergebe, und zwar mir und allen Beteiligten. Dabei integriere ich alle in der Situation bzw. dem Konflikt feststeckenden Energien und Seelenanteile sowie die Erkenntnis aus der Erfahrung. Am Ende kann ich mich und den oder die Anderen lieben, da alles, was nicht Liebe ist, bereinigt und geheilt wurde. Aus der unvollkommenen und daher belastenden Erinnerung wird Vollkommenheit im Jetzt.

Wenn du ein Vergebungsritual durchführen willst, dann ist das Entscheidende, dass du aus dem Herzen und nicht aus dem Verstand heraus agierst. Der Verstand versteht den Vorgang nicht, aber wenn du dein Herz öffnest, kann Liebe fließen, und in diesem Fall ist Liebe wie eine Alles verzehrende Flamme. Der Verstand betrachtet das Ganze theoretisch, das Herz aber hat die praktische Anbindung an deine Seele, und deine Seele möchte vergeben. Die Vergebung geschieht auf Seelenebene, der gesamte Prozess jedoch bezieht alle Selbst mit ein und wirkt daher umfassend und nachhaltig. Bei der Vergebung begibst du dich in den Bereich der Wunder, und Wunder können nur geschehen, wenn du dich deinem ICH BIN, also Gott in dir, zuwendest.

Schaffe dir einen geschützten Raum, in dem du ungestört bist und dich wohl fühlst.

Entspanne dich und komm voll und ganz bei dir an. Fokussiere dich auf die Absicht,

vollkommen zu vergeben und rufe dir die Situation, den Konflikt und die beteiligten Menschen in Erinnerung. Beobachte das Geschehene neutral, steige also nicht in die Emotionen ein. Es ist nicht nötig, dass du den Schmerz erneut durchlebst. Wenn du in den Emotionen versinkst, hast du nicht den nötigen Abstand, um über deinen Schatten zu springen. Der Konflikt ist der Schatten, den du auflösen willst, und dafür musst du dich ins Licht begeben, denn nur Licht löst Schatten auf.

Rede mit der beteiligten Person und mit dir als ebenfalls Betroffener. Führe ein offenes Gespräch mit der Absicht, die Sache zu bereinigen. Bitte keine Verurteilung - weder vom Anderen noch von dir selbst. Wenn du nicht genau weisst, wie du an dieses Gespräch herangehen sollst, könntest du folgende Worte verwenden:

Ich (dein Name) vergebe dir (Name des Anderen), und ich vergebe mir. Es tut mir leid, dass wir unseren Konflikt nicht gemeinsam in Liebe auflösen konnten, und deswegen hole ich das jetzt nach. Ich habe erkannt, dass es keinen Schuldigen geben kann, da es keine Schuld gibt. Wir beide haben nur unsere jeweilige Rolle gespielt, und uns gegenseitig einen Spiegel vorgehalten. Jetzt verstehe ich, dass du mich nur verletzen konntest, weil in mir etwas war, das damit in Resonanz war. Es tut mir auch leid, wenn ich dich verletzt habe, und wir haben es verdient, jegliches Leid zu beenden und aufzulösen. Das darf und wird hiermit geschehen.

Ich habe erkannt, dass ich Teil des Konflikts war, so wie du Teil des Konflikts warst, der nur entstanden ist, weil wir beide nicht vollkommen ehrlich uns selbst gegenüber waren und den Irrtümern unserer Persönlichkeit unterlegen sind. Hiermit hebe ich alle Ursachen und ihre Wirkungen diesbezüglich auf und lasse alle negativen Gefühle und Gedanken los. Ich hege keinerlei Groll mehr gegen dich. Meine Vergebung ist vollkommen.

Bitte verzeih mir, dass ich meine Verletzung so lange mit mir herumgetragen habe, und ich verzeihe mir, dass ich mich habe verletzen lassen. Ich verzeihe dir dein Verhalten, und ich verzeihe auch mir mein Verhalten. Ich gebe dir nun alle deine Energie und alle deine Anteile aus dieser Situation in Liebe zurück, und ich fordere meine gesamte Energie, die ich in unseren Konflikt gesteckt habe, zu mir zurück. Ich rufe auch alle meine Seelenanteile zu mir zurück und empfangen sie in Liebe.

Ich bin frei und du bist frei. Ich danke dir, dass du mir diese Erfahrung ermöglicht hast, so dass ich erkennen durfte. Danke, dass du da warst. Ich liebe dich, und ich liebe mich. Ich rufe das Gesetz der Gnade an und bitte um vollständige Bereinigung der Situation und Auflösung aller damit in Verbindung stehenden Gedanken und Gefühle. Heilung in Liebe geschieht hier und jetzt. Dafür danke ich von ganzem Herzen.

Dies ist ein Beispieltext, der Anregung für eine konkrete Vorgehensweise sein soll. Passe die Formulierungen an deine spezifische Situation an und sprich aus vollem Herzen. Meiner es wirklich ernst, was du sagst und bleibe bei deiner Meinung. Wenn du danach immer noch negative Emotionen verspürst, dann reicht die Kurzform:



Ich (dein Name) vergebe dir (Name des Anderen), und ich vergebe mir. Es tut mir leid. Ich lasse dich jetzt vollkommen los. Meine Vergebung ist vollkommen. Ich hege keinerlei Groll mehr gegen dich und mich. Ich bin frei und du bist frei. Ich liebe dich, und ich liebe mich. Heilung in Liebe geschieht hier und jetzt. Danke.

Wiederhole dies solange und so oft, bis du weisst und fühlst, dass sämtliche Emotionen gelöscht sind. Du merkst es daran, dass du die Sache vollkommen vergessen hast, und zwar so, als wäre nie etwas gewesen.

Mehr Infos auf www.lebensrichtig.de