

Frieden mit Aloha

Ho'oponopono: Versöhnung auf Hawaiianisch

Aloha, das heißt Liebe auf Hawaiianisch. Das friedvolle Inselvolk begrüßt sich mit diesem schönen Wort, und auch sonst geht es die Welt auf liebevolle Weise an. Ho'oponopono ist eine der ältesten und wichtigsten Traditionen der Hawaiianer, die inzwischen unsere Breitengrade erreicht hat. Es ist eine Bewusstseinstechnik, um Streitigkeiten zu schlichten, Widerstände abzubauen und Frieden in die persönliche und die uns umgebende Welt zu bringen.

Ho'oponopono ist Heilung mit und durch Liebe. Die hawaiianische Methode, die dem spirituellen Huna-System angehört, wurde früher vor allem bei Familienstreitigkeiten der Insulaner angewandt. Die ausschließlich mündlichen Überlieferungen wurden zur Zeit der Königin Lilinokalani Ende des 19. Jahrhunderts aufgeschrieben und von M. Kawena Pukui, dem ersten *Kumi* (haw.: Lehrer), Mitte des 20. Jahrhunderts auf der Insel O'ahu weitergegeben.

Jeder Beteiligte wird bei Ho'oponopono aufgefordert, in sein Herz zu blicken und seine lichten und seine dunklen Seiten zu betrachten. Durch das Erkennen, dass man stets auch selbst Negatives in sich trägt, wird die Trennung von einem vermeintlich böswilligen Gegenüber überwunden. Statt zu projizieren, soll man sein eigenes Abbild im Spiegel erkennen. Und wenn dies geschieht, kann man dem anderen und sich selbst vergeben. Das ist die weise Herangehensweise der Hawaiianer an Situationen, die der Schlichtung bedürfen.

In der hawaiianischen Sprache bedeutet Ho'o: machen, auf den Weg bringen, anregen. Pono bedeutet: perfekt, in Ordnung sein, Einssein mit der universalen Ordnung und Urquelle. Ponopono verstärkt das Pono.

Ho'oponopono basiert auf der Erkenntnis des Resonanzprinzips und des Prinzips: „Wie oben so unten“. Durch das Wissen, dass wir Ereignisse und Menschen durch die Energien, die wir gedanklich und emotional aussenden, in unser Leben ziehen, stellt sich Ho'oponopono als ein Mittel dar, um die volle Verantwortung für uns, unsere Taten und Gedanken zu übernehmen. Und durch das Wissen, dass sich das Große im Kleinen und das Kleine im Großen widerspiegeln, wirkt sich Ho'oponopono nicht nur auf uns selbst aus, sondern auch auf die anderen Personen, die in die Situation involviert sind. Die hawaiianische Tradition sorgt also dafür, dass beide Seiten geheilt werden – auch wenn nur eine der beteiligten Personen an einer Ho'oponopono-Zeremonie teilnimmt. Auf irgendeine Weise kommt allen involvierten Personen die Wirkung der Zeremonie zugute. Das zumindest bestätigen diejenigen, die Ho'oponopono schon praktiziert haben. So wird von Fällen berichtet, wo vermeintliche Kontrahenten plötzlich und unerwartet doch noch von einem üblen Ansinnen absahen oder gar die andersartige Energie, die nun in die Begebenheit gegeben wurde, spürten.

Die Huna-Weisheit

Die hawaiianische bzw. polynesischen Weisheitslehre, die unter dem Begriff *Huna* (geheimes inneres Wissen) zusammengefasst wird, ist eine schamanische Tradition, die im 20. Jahrhundert ihren Eingang in das neuzeitliche Gedankengut der

Menschen gefunden hat. Die Lehre wurde nahezu zwei Jahrtausende lang nur im kleinen Rahmen und im Geheimen angewandt. Mitte des vergangenen Jahrhunderts wurde sie von dem Ethnologen Max Freedom Long (1890-1971) wiederentdeckt.

Huna ist einfach, undogmatisch und logisch aufgebaut. Die Auseinandersetzung mit diesem System bewirkt eine verantwortungsvolle und faire Lebensweise. Der gesunde und natürliche Umgang mit dem eigenen Sein und mit anderen Lebewesen wird durch Huna gefördert.

Huna ist zwar eine positiv ausgerichtete Lehre, aber eigentlich vermittelt sie die Weisheit, dass in der Mitte von jeglicher Polarität die größte Harmonie liegt. Eine Ausrichtung nur auf das Positive ist genauso einseitig wie eine zu hohe Aufmerksamkeit auf das Negative. Huna zeigt uns, dass gut oder böse nur Zustände und Bewertungen sind, die zudem meist sehr subjektiv ausfallen.

Auch wenn im Universum alles polar aufgebaut ist, hat dies doch nichts mit gut oder schlecht zu tun. Die Polarität entspricht eher den zwei Seiten einer Münze, dem Licht und Schatten der Dinge, den Gegensätzen, die das Materielle erschaffen und sich komplementär zueinander verhalten. So hat jedes Ding, jeder Mensch seine lichte und seine dunkle Seite, seine männlichen und weiblichen Anteile usw.

Die zentrale hawaiianische Gottheit *Akua* (Urquelle) stellt deshalb auch einen Ruhepunkt zwischen jeglicher Polarität dar und ist die Quelle bedingungsloser Liebe. *Akua* kann männlich oder weiblich sein, aber im Grunde ist *Akua* die ursprüngliche, kreative Geistessenz des Universums. Da die Liebe, die diese Urkraft ausmacht, bedingungslos ist, kann man sie weder als positiv noch als negativ ansehen. Sie umfasst alles, was es gibt und was jemals kreierte wurde. *Akua* ist also eine grenzenlos liebende, nicht wertende oder richtende Urquelle und überall und jederzeit auf Gefühls- und Herzesebene erreichbar.

Aus diesem Grund gilt im Huna der Weg der Mitte – hawaiianisch Nala – als der favorisierte Weg zu mehr Harmonie im Leben. Auf diesem Weg übt man sich in Widerstands- und Urteilslosigkeit.

Huna bezeichnet die Einheit der beiden Komponenten *Hu* und *Na*. *Na* beschreibt im Hawaiianischen die Weisheit als weiblichen Teil der Urquelle *Akua*. Sie gilt als passiv, aufnehmend, deshalb als negativ polarisiert und ohne Impuls. *Hu* steht für die individuelle Anwendung der Weisheit in der Praxis. Es ist die aktive, ausströmende, deshalb als positiv polarisierte Kraft, die impulsgebend ist. Beide Qualitäten müssen zusammenwirken, damit eine harmonische Einheit entsteht.

ANZEIGE

So sieht es im JENSEITS aus



BUCH-TIPP... BUCH-TIPP... BUCH-TIPP...

Beat Imhof
**Wie auf Erden so im Himmel
Wie das Leben als Mensch
das Leben im Jenseits
bestimmt**

Hardcover,
512 Seiten, € 24,95
ISBN 978-3-89427-600-3

Dr. Beat Imhof legt mit dieser Studie das zukünftige Schlüsselwerk zur Jenseitsforschung vor! Er hat in jahrzehntelangem Studium alle greifbaren Quellen der Mystik, der Weltreligionen und der spirituellen Forschung ausgewertet, um zu einer umfassenden Beschreibung der jenseitigen Welten zu kommen. Er schildert die Ankunftssphären, die eine rückkehrende Seele unmittelbar nach dem Ableben ihrer physischen Hülle erwarten, und skizziert ihren Weg durch die Geistigen Welten. Dabei wird deutlich, wie unbestechlich das „Gesetz der Anziehung“ auch in den jenseitigen Reichen gilt.

Aquamarin Verlag
www.aquamarin-verlag.de

Verantwortung und Vergebung

Dr. Diethard Stelzl beschäftigt sich seit geraumer Zeit intensiv mit der hawaiianischen Huna-Lehre. Dem Autor, Mentaltrainer und Heiler, der sich seit insgesamt 40 Jahren mit spirituellen Techniken auseinandersetzt, hat es besonders die Huna-Tradition angetan. Auf Hawaii absolvierte er eine Reihe von Ausbildungen bei hawaiianischen Schamanen, *Kahunas* (Hüter des Geheimnisses) genannt. Sein kürzlich erschienenen Buch über Ho'oponopono erklärt die Methode ausführlich und erläutert gleichzeitig ihre weitreichende Wirkung. Mit Abstechern in die Grundlagen spiritueller Gesetzmäßigkeiten, der christlichen Religion und in die Quantenphysik macht er deutlich, wie sehr die uralte Methode auch mit anderen Erkenntnissen übereinstimmt. Alte Weisheit, die die Wissenschaft lange nicht erklären konnte, findet nun in unserer Zeit ihre Bestätigung.

Für Stelzl steht fest, dass nichts außerhalb, sondern alles in uns ist, dass wir nicht nur Beobachter, sondern Schöpfer sind. „Wenn Sie ein Problem lösen wollen, arbeiten Sie an sich selbst. Wenn Sie ein Problem mit jemandem anderen haben, fragen Sie sich selbst: ‚Was geht in mir vor, das diese Person veranlasst, mich zu nerven?‘ Sie sind für alles verantwortlich, was passiert. Jedes Problem ist eine Chance“, bestätigt der Ho'oponopono-Experte.

Wenn man sich auf diese radikale Selbstverantwortung einlassen kann, ist bereits ein großer Schritt getan. Auf dieser Grundlage können sich die Praktizierenden von Ho'oponopono entscheiden, statt sich ständig wiederholender Muster eine neue Sicht- und Verhaltensweise in ihren Alltag zu integrieren.

Komponenten von Ho'oponopono:

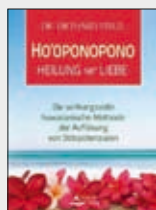
- ⊙ Festlegung der Beteiligten und des Themas (*Mana O'koto*)
- ⊙ Uneingeschränkte Selbstverantwortung (*Kuleana*)
- ⊙ Intention, das Störprogramm zu ändern, aussprechen
- ⊙ Dem Gegenüber und sich selbst vergeben (*Kala*)
- ⊙ Auflösung des Störpotenzials im Innen und Außen (*Aloha*)
- ⊙ Loslassen des Störpotenzials (*Kalana*)

Die Einsicht, die aus einer Ho'oponopono-Prozedur entsteht, führt dazu, dass *Aloha*, Liebe, sich entfalten kann. Jeder Mensch glaubt, dass er auf die richtige oder zumindest effektivste Weise handelt, um an sein Ziel zu gelangen. Und jeder strebt dabei nach einer Erfüllung, die letztendlich nur in der bedingungslosen Liebe zu finden ist. Mittels Ho'oponopono lernt man, die Verschiedenheit der Menschen und ihrer Motive zu akzeptieren und gelten zu lassen. Letztendlich ist die eigene Ansicht der Dinge eben nur eine einzelne Möglichkeit, die Welt zu sehen. Umso mehr man im Laufe der Zeit lernt, Begebenheiten ohne Urteil zu begegnen, desto leichter gleitet man durchs Leben – ohne Widerstände und Zwist. Dann empfindet man vielleicht sogar *Ho'omaika* – Dankbarkeit – für die Gelegenheit, eine Lektion der Liebe gelernt zu haben.

Text: Veronica Lange · **Foto:** © Randy Jay Braun / istockphoto.com



Dr. Diethard Stelzl, geb. 1942, ist promovierter Nationalökonom, Mentaltrainer, Autor und Geistheiler. Aufgrund einer seltenen Augenkrankheit entwickelte er in den 1980er Jahren unter monatelangem Druck einer möglichen totalen Erblindung ein tiefgründiges Interesse für spirituelle Frage und Traditionen. Auf einer seiner zahlreichen Reisen lernte er in Hawaii die Huna-Lehre kennen und gibt die hawaiianische Tradition seither in der ganzen Welt weiter. Seit 1994 hält er Vorträge, leitet Seminare und Ausbildungen im deutschsprachigen Raum, auf Bali und Ibiza.



Buchtip:

Dr. Diethard Stelzl
Ho'oponopono
Heilung mit Liebe

280 Seiten, € 19,95 · ISBN 978-3-8434-1025-0
Schirner Verlag