

Bärbel und Manfred Mohr

# Ho'oponopono

Eine Herzenstechnik  
für Heilung und Vergebung



# Inhalt

Einleitung . . . . .	6
Ho'oponopono . . . . .	8
Heile dich selbst und du heilst die Welt . . . . .	13
Die doppelte Verständnisteknik – alle Details. . . . .	20
Die hawaiianische Sichtweise . . . . .	25
Die subatomare Sichtweise. . . . .	31
Die psychologische Sichtweise. . . . .	38
Erfolgreich gehoppt. . . . .	42
Beispiele zum Mitmachen . . . . .	53
Gesundheitsprobleme hoppen . . . . .	64
Heilung der eigenen Probleme. . . . .	68
Zu glücklich – oh, wie furchtbar! . . . . .	71
Selbsteilungstechniken im Überblick. . . . .	76
Die Herzenstechnik . . . . .	78
Die Liebestechnik . . . . .	82
Die Wundertagebuch-Technik . . . . .	85
Vielfältige Anwendungsbereiche . . . . .	92
Bestellen und hoppen. . . . .	101
Verständnisteknik in Kürze . . . . .	109
Hilfen beim Üben . . . . .	110





*Wenn einer allein träumt, ist es nur ein Traum.  
Wenn viele gemeinsam träumen,  
ist es der Anfang einer neuen Wirklichkeit.*

*Friedensreich Hundertwasser*

**W**as 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. Nach unseren Erfahrungen sind diese Techniken gewissermaßen Bestellungen beim Universum mit »Turboeffekt«.

Es ist einfach wunderbar und befreiend, diese Methode auf jede Art von Problemen anzuwenden – bis hin zu der Chance, innere Ursachen für nicht ausgelieferte Bestellungen zu finden und zu heilen.

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 bei diesem Weg spielt das Tun eine wichtige Rolle. Je tatkräftiger ich die Dinge innerlich 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, sobald 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.



*Vor dem Sonnenuntergang sollst du Vergebung üben.*

*Hawaiianische Weisheit*

**V**or ein paar Jahren leitete ein Freund eine E-Mail an uns weiter, die wir danach noch von verschiedenen Seiten erhielten: eine E-Mail über den hawaiianischen Arzt Dr. Len und Ho'oponopono, eine Technik aus dem alten Hawaii. Dr. Len 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. Was im Außen sichtbar ist, muss auch im Inneren eines je-

den Einzelnen vorhanden sein. Es kann nichts in meiner Welt passieren ohne eine Resonanz in mir selbst. Sprich: 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?

Dr. Len habe sich wochenlang immer wieder gefragt: »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.« Trotzdem elektrisierte uns die Vorstellung. 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 ...

- 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 be-

ruhen, 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. Wir bringen schon etwas mit. 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 gern die Grameen-Bank in Bangladesh oder Sekem in Ägypten als Beispiele dafür, dass man auch von ganz unten wieder emporkommen, ein individuell erfolgreiches Leben führen oder dafür sorgen kann, dass die Wüste sogar buchstäblich grünt.

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. 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 aufgezeichnet; das Video kann kostenlos unter [www.mohr.momanda.de](http://www.mohr.momanda.de) angeschaut werden. 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. Ihr werdet erkennen, 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 mög-