



## Das Buch

Das hawaiianische Vergebungsritual Ho'oponopono geht davon aus, dass in der Welt alles eins ist, auch wenn wir uns getrennt fühlen. Aufgrund dieser Einheit kann nichts in der eigenen Welt geschehen, ohne dass es dazu nicht auch eine Resonanz im Betrachter gäbe. Man kann Probleme im Außen darum nur dann ändern, wenn man die innere Resonanz dazu heilt. Ho'oponopono besteht aus vier daraus resultierenden Schritten: »Es tut mir leid, dass ich mit meiner Resonanz diese Tatsache erschaffen habe. Ich vergebe mir selbst. Ich liebe mich. Ich liebe dich.« Ulrich Emil Duprée beschreibt in diesem Büchlein das Ho'oponopono auf einfache Weise und für jeden sofort umsetzbar.

## Der Autor

Ulrich Emil Duprée ist spiritueller Unternehmer und Lehrer, Buchautor und Therapeut mit Ausbildung und Studium in Yoga, Metaphysik und Philosophie. Von 2005 bis 2008 lebte er als Mönch in einem Hindu-Kloster. Weitere Informationen finden Sie unter: [www.heile-dein-herz.de](http://www.heile-dein-herz.de).

Ulrich Emil Duprée

# Ho'oponopono

Das hawaiianische Vergebungsritual

ISBN 978-3-8434-5030-0

Ulrich Emil Duprée:  
Ho'oponopono  
Das hawaiianische  
Vergebungsritual  
© 2011 Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlaggestaltung unter Verwen-  
dung von Fotolia 2397401 (Marina  
Krasnovid) und Fotolia 5259638  
(TAlex): Murat Karaçay, Schirner  
Fotos: siehe Bildnachweis  
Redaktion & Satz:  
Nadine Hulfershorn, Schirner  
Printed by: FINIDR, Czech Republic

[www.schirner.com](http://www.schirner.com)

1. Auflage 2011

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige  
Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe  
sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	9
Die Geschichte von Ho'oponopono .....	11
Was ist Ho'oponopono? .....	15
Die Geschichte des Dr. Ihaleakala Hew Len.....	21
Die Macht der Vergebung.....	25
Das Zentrum des Ho'oponopono: die vier Wundersätze .....	29
Probleme und Konflikte.....	33
Ho'oponopono und die geistigen Gesetze.....	39
Das Gesetz von Ursache und Wirkung .....	39
Alles ist miteinander verbunden.....	41
Alles ist Schwingung.....	43
Mensch, Geist von Gottes Geist .....	47
Die Welt ist das, was wir glauben .....	49

Der Geist von Ho'oponopono .....	53
Der Frieden beginnt mit mir .....	53
Die Vergangenheit heilen .....	57
Der Moment der Kraft ist jetzt .....	59
100 % Verantwortung und 100 % Macht.....	61
Von der Trennung in die Einheit .....	65
Spirituelle Intelligenz.....	71
Ho'oponopono in der Praxis .....	75
Ho'oponopono als Familienkonferenz .....	75
Ho'oponopono als persönliche Reinigungsmethode.....	81
Die weltpolitische Herausforderung.....	91
Nachwort .....	95
Bildnachweis.....	96





# Vorwort

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

in diesem Buch geht es um Vergebung. Was liegt also näher, als mit einer dramatischen Opfergeschichte zu beginnen? Es war kurz vor Weihnachten 1970, ich war damals acht Jahre alt, als vor mir auf dem Teppich mein Vater starb. Warum? Was ist Gerechtigkeit? Gibt es einen Sinn? Auf meiner Suche nach Antworten auf diese Fragen lernte ich 1983 meinen ersten spirituellen Lehrer kennen, den Theologen und Psychoanalytiker Prof. Dr. Joachim Scharfenberg. Ihm und seiner Ehefrau verdanke unter anderem meine ersten Einblicke in die Welt der Pythagoräer und die des Rudolf Steiner. Seither lebe ich als Selbstständiger, Reisender, stiller Forscher, Seminarleiter – und ein Mönch war ich auch schon.

Ich hatte in meinem Leben das Glück, mit großen Seelen wandern zu dürfen und dabei gleich zwei spirituelle Pfade intensiv kennenzulernen: die christliche Lehre aus meinem Familienhintergrund und den Hinduismus als eine Art spirituelle Wahlheimat. Die-

se beiden Pfade erscheinen äußerlich so unterschiedlich und sind doch nur Bühnenbilder des gleichen Stücks, der einen Wahrheit, die sich zu allen Zeiten und in allen Kulturen offenbart.

10

Im hawaiianischen Vergebungsritual Ho'oponopono habe ich auf meiner Suche nach Antworten und der Quelle allen Seins nun einen weiteren Schlüssel gefunden, der Türen öffnet, einen Schlüssel, für den ich zutiefst dankbar bin. An dieser Stelle möchte ich all jenen gegenüber meinen Dank und meinen tiefsten Respekt ausdrücken, die überall auf der Welt verschiedene Schlüssel hinterlassen haben und dies auch in Zukunft tun werden.

Beschützt in der Abgeschlossenheit einer kleinen Inselgruppe inmitten des Ozeans des Friedens hat eine einfache, aber sehr wirkungsvolle Methode die Zeiten überdauert. Ich möchte Sie bekanntmachen mit dieser Blüte aus Hawaii, die ganz zart und zerbrechlich, ja, heilig ist, und dabei als die wirkungsvollste Konflikt- und Problemlösungsmethode gilt. Willkommen in der Welt des Ho'oponopono.

# Die Geschichte von Ho'oponopono

Die Wurzeln von Ho'oponopono reichen weit in die Vergangenheit, Jahrtausende, zurück in die Zeit von Atlantis, Lemuria und der vedischen Hochkultur. Ho'oponopono gehört zu einem System alter hawaiianischer Lehren, zum »Huna«. »Hu« bedeutet »Wissen«, und »na« steht für »Weisheit«, und die Bewahrer dieser alten Lehren heißen »kahunas«, Fachleute der Huna. Nur etwas zu wissen, ohne danach zu handeln, ist eigentlich ein Nichtwissen, denn die Weisheit offenbart sich, indem man das tut, was man weiß. Ho'oponopono lebt also davon, dass man handelt, und so lade ich Sie in diesem Büchlein ein, eine Welt voller Weisheit, Wunder und Schönheit zu betreten. Eine Welt, die Sie schon immer erahnten, aber bisher nicht greifen konnten.

Wenn Sie sich mehr mit dem Thema Huna beschäftigen möchten, empfehle ich Ihnen einen bedeutenden Schatz deutschsprachiger Literatur, *Das Huna-Kompendium* von Dr. Diethard Stelzl.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Stelzl, Dr. Diethard: *Das Huna-Kompendium. Therapeutische Anwendung der schamanischen Weisheit Hawaiis*. Schirner 2009.

Die Hawaiianer nennen ihre Inselgruppe »Land von Aloha«, Land der Liebe. »Aloha« ist die Essenz der Huna-Lehre, von Wissen und Weisheit, und es bildet die Grundlage des Ho'oponopono. »Aloha« bedeutet »Ich sehe das Göttliche in dir, und ich sehe das Göttliche in mir.« Es bedeutet zu verstehen, dass Sie und ich, Ihr Nachbar und der Präsident im Weißen Haus, wir alle auf einer gemeinsamen Reise sind und dass es nur eine Kraft im Universum gibt, nämlich die Energie der reinen Liebe, »mana aloha«. Das einzige Gebot von Aloha lautet: nie verletzen, immer helfen. Niemanden zu verletzen, beginnt bei einem selbst. Also: Liebe deinen Nächsten wie dich selbst. »Mana aloha« ist die Essenz Gottes, jene Energie, die alles durchdringt. Weise Hindu-Mönche, mit denen ich leben durfte, nannten diese Energie »bhakti«, »Hingabe«, und die tibetischen Mönche, denen ich begegnete, nannten es »das Mitgefühl«. Dabei handelt es sich nicht nur um eine bloße Emotion, sondern um eine direkt erfahrbare Energie, die die Wirklichkeit beeinflusst und eine neue Realität schafft. Ho'oponopono ist dieses Mitgefühl in Aktion und somit auch Thema dieses Buches.

Die Probleme der Welt entstanden – so berichtet eine Geschichte aus den Anfängen der Menschheit – als wir dem Irrtum verfielen, es gäbe statt einer Kraft zwei Kräfte: Gut und Böse. An die Stelle von Mitgefühl und daran, dass alles eins ist, trat das Urteil, die Urteilung, und der Mensch machte einen Schritt von der Einheit in die Trennung – der erste Fortschritt in der Geschichte.

Ho'oponopono ist nun ein einfaches Vier-Schritte-System, wieder in die Einheit, in den inneren Frieden und zurück in die Harmonie zu gelangen. Ho'oponopono bedeutet, ein Problem von Grund auf zu lösen und es zum Guten zu wenden. Es drückt das tiefe Bedürfnis aus, mit sich selbst, den Menschen, der Natur und Gott wieder in Harmonie zu leben. »Ho'o« heißt »machen«, »pono« ist übersetzt »richtig«. »Ponopono« wäre demnach »richtig richtig«, und so steht »Ho'oponopono« ganz einfach für »richtig richtig machen«. »Richtig richtig machen« bedeutet, sich wieder mit seinem Hohen Selbst und der Quelle allen Seins zu verbinden – in die eigene Mitte, zurück in die Harmonie, wieder ins Gleichgewicht zu kommen, die

Wirklichkeit zu ändern und die Realität zu gestalten.  
»Richtig richtig machen« meint, ein Vorhaben, das seinen Kurs verlassen hatte, wieder auf den rechten Weg zu bringen, körperlich und geistig gesund zu werden sowie Glück und Wohlstand zu erlangen.



## Was ist Ho'oponopono?

Ho'oponopono ist eine geistig-spirituelle Reinigungsmethode, eine Reinigung von Ängsten und Sorgen, von destruktiven Verhaltensmustern, alten Glaubenssätzen und Paradigmen, die unserer persönlichen und spirituellen Entwicklung entgegenstehen. Es ist die Reinigung von Blockaden in unseren Gedanken und in unserer Zellstruktur, denn unsere Gedanken manifestieren sich in unserem Körper.

Diese Methode hawaiianischen Ursprungs basiert auf dem Verständnis, dass wir in einem Universum der Fülle leben und Gott (»akua«, die Urquelle) sich diese Fülle und Vollkommenheit auch für uns wünscht. Was nun aber unserer Erfahrung von echter Fülle, also liebevollem Miteinander, innerem Reichtum, spirituellem Wachstum und vollkommener Gesundheit, entgegensteht, sind wir selbst. Es ist unser Denken, basierend auf bewertenden Erfahrungen, die längst ihre Gültigkeit verloren haben. Es ist das Festhalten an Ängsten und Sorgen, an Vorurteilen, an Zweifeln und dem negativen Massenbewusstsein, das uns daran hindert, unsere Vollkommenheit zu erleben.

Stellen Sie sich vor, Sie halten in jeder Hand einen großen Stein. Wenn ich Ihnen jetzt 500 Euro geben möchte, müssen Sie die Steine erst einmal weglegen. Genauso ist es mit unseren Mustern, Vorurteilen, unseren Bewertungen und den Geschenken des Universums. Das Geheimnis, etwas empfangen zu können, liegt im Loslassen, in dem Vertrauen, dass wir loslassen dürfen, ohne verletzt zu werden.

Das Vergebungsritual Ho'oponopono ist Liebe in Aktion. Man vergibt sich und anderen dafür, einander irgendwann verletzt oder nicht geholfen zu haben. »Richtig richtig machen« ist ein einfacher Prozess in vier Schritten, mithilfe dessen man lernt, sich selbst bedingungslos zu vergeben, zu lieben und es anschließend besser zu machen. Es ist, als würden Sie die Festplatte Ihres Computer formatieren. Sie löschen einfach alle Daten, die Ihr Leben langsam und beschwerlich machen.

Immer, wenn uns etwas stört, wir in uns eine Disharmonie spüren, einen Konflikt oder ein Problem erkennen, können wir ein Ho'oponopono machen.

1. Wir beten, um Erkenntnis, Mut, Kraft, Intelligenz und Ruhe zu erlangen.
2. Wir beschreiben das Problem und suchen dann in unserem Herzen nach unserem Anteil daran. Dieser Anteil kann z. B. ein Urteil, ein bestimmtes Verhalten oder eine Erinnerung sein, die es zu heilen gilt.
3. Wir vergeben bedingungslos und sprechen die vier Wundersätze.
4. Wir bedanken uns, vertrauen und lassen los.

Durch diese einfache und elegante Methode können ganz persönliche Probleme und Herausforderungen, aber auch Konflikte innerhalb einer Gemeinschaft oder Gruppe gelöst werden. So zeigt sich ein Ho'oponopono in allen Bereichen von Partnerschaft und Familie, Beruf, Gesundheit und Finanzen wirkungsvoll, und Dr. Joe Vitale widmet diesem System in seinem Buch *Zero Limits*, das er zusammen mit Dr. Ihaleakala Hew Len geschrieben hat, schlicht den Untertitel: *Das geheime hawaiianische System zu Wohlstand, Gesundheit, Frieden und mehr.*<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Vitale, Joe/Hew Len, Ihaleakala: *Zero Limits. The Secret Hawaiian System for Wealth, Health, Peace and More.* Wiley 2007.

Es gibt verschiedene Varianten von Ho'oponopono, und Sie lernen in diesem Büchlein, im Überblick und zur Soforthilfe, zwei davon kennen. Erstens: Ho'oponopono als Reinigungsmethode, mit der Sie sich innerer Blockaden und Sabotageprogramme gegen den Fluss des Lebens («ich habe Zweifel») und die Geschenke des Universums («das habe ich nicht verdient»), entledigen können. Zweitens: Ho'oponopono als Familienkonferenz – so, wie es traditionell auf Hawaii praktiziert wird und in der Jugend- und Sozialarbeit Anwendung findet.

Für mich ist Ho'oponopono so etwas wie therapeutische Sieben-Meilen-Stiefel. Es ist eine Art Expresslift für meine persönliche und spirituelle Entwicklung, denn jede Situation, jede Begegnung und jedes Ereignis, die in meinen Erfahrungshorizont treten, haben eine Bedeutung. Durch diesen Vier-Schritte-Prozess können Sie und ich lernen, diese inneren und verborgenen Botschaften der Ereignisse zu entschlüsseln.

Ho'oponopono ist praxisorientiert, und schon während Sie dieses Büchlein lesen, können Sie beginnen, den gordischen Knoten im Herzen zu lösen und Ihre Welt neu zu gestalten.

