

Heilung deines Herzens
Frieden finden mit
Ho'oponopono



Das 21-Tage-Programm
Dagmar Hellriegel

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Dateien sind im Internet über
<http://dnb.de> abrufbar.

Dagmar Hellriegel
Heilung Deines Herzens – Frieden finden mit Ho'oponopono
ISBN 978-3-95781-071-7
© Copyright 2018 Dagmar Hellriegel
© Deutsche Erstausgabe Hierophant-Verlag 2018
© Illustrationen, Fotos Dagmar Hellriegel

Grafik, Satz, Typografie, Cover: Torsten Peters
Lektorat: Bettina Peters

1. Auflage Print Januar 2019
1. Auflage Epub Frühjahr 2019



Hierophant-Verlag
Im Bollerts 4 - 64646 Heppenheim
<http://www.hierophant-verlag.de>

Alle Rechte der deutschen Erstausgabe, auch der fotomechanischen Vervielfältigung und des auszugsweisen Abdrucks, vorbehalten.

Heilung deines Herzens
Frieden finden mit
Ho'oponopono

Dagmar Hellriegel

Vorwort	6
Aufbruch in die neue Zeit	8
Vergebung anders sehen	8
Den Weg des Herzens gehen	11
Herzberührung	14
Die vier Sätze des Ho'oponopono	17
Es tut mir leid, dass ich geurteilt habe	17
Ich verzeihe mir, ich sehe es jetzt anders	19
Ich liebe mich	21
Danke	22
Loslassen und vertrauen	24
Ein Wunder bezeugen	25
Ho'oponopono praktisch	27
Vorbereitung	27
Das Ritual	28
Der Brief	30
Ho'oponopono verändert	32
Schöpfer sein	34
Frieden im Inneren	36
Das Licht aktivieren	36
Dein innerer Garten	37
Tipsi und die Kaffeekanne	38
Hören und fühlen	40
Das Geheimnis des inneren Friedens	44

Hawaii anders besuchen	46
Stille	48
Frieden im Außen	49
Unterscheiden oder urteilen	49
Der Guernica-Effekt	51
Toledo ist überall	54
Der Engel des Friedens	58
Die Botschaft der Hopi	59
Desiderata	62
Die drei Arten von Frieden	64
Das 21-Tage-Programm	66
Der Wechsel	66
Vorbereitung	68
Dein Herzbild	68
Praxis des 21-Tage-Programms	69
Die Zeit danach	83
Botschaft	85
Der Friedenssegen	87
Schlusswort	88
Was mir noch wichtig ist	90
Literatur, Quellennachweis und Links	91
Herzvorlage	94
Die Autorin	95

Vorwort

Und plötzlich weißt du: ... Es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen ...¹

Meister Eckhart

Ein Buch zu schreiben hatte ich ursprünglich nicht im Sinn. Und doch scheint mir jetzt der richtige Zeitpunkt zu sein, das weiterzugeben, was ich in vielen Jahren der praktischen Anwendung mit Ho'oponopono erfahren habe. Ho'oponopono ist ein Erfahrungsweg, der, einmal begonnen, immer mehr ins eigene Bewusstsein hineinführt. Da gibt es meine persönliche Geschichte und auch das, was ich durch Ho'oponopono in meinen Gruppen erleben durfte. Und dann auch den Blick auf die Welt und was es heißt, *in Frieden* zu sein.

Mit meinem Buch möchte ich einen Impuls setzen. Anregen und dir Mut machen, deine eigene Welt auf eine neue Art wahrzunehmen. Und dann deinen ganz eigenen Weg der Annahme und Vergebung zu gehen.

Das Herzstück dieses Buches ist das Vergebungsritual. Als Einstimmung findest du einen 21-Tage-Prozess, der dir hilft, deine Wahrnehmung zu verändern. Die kreative Ergänzung des Malens eines eigenen Bildes kann dich spielerisch auf deinem Weg begleiten.

Alle Impulse in diesem Buch können für dich ein Schlüssel zu einem neuen, wachen Erleben werden. Dabei begibst du dich vom gängigen Schwarz-Weiß-Denken auf die Ebene des *Mitfühlens*. Da sich dabei naturgemäß etwas in deinem Leben neu ord-

¹ Quelle: <https://www.aphorismen.de/zitat/16005>

net, sei achtsam mit dir selbst. Gönn dir immer wieder Pausenzeiten zum Nachwirken. So wie man einen Berg Schritt für Schritt besteigt, ab und zu rastet, um Kraft zu schöpfen und dabei immer wieder neu



auf die gesamte Landschaft schaut. Beobachte, was passiert, nachdem du Ho'oponopono praktiziert hast. Die Pausen sind genauso wichtig wie das Ritual selbst. In dieser Zeit verankert sich das neu Erfahrene in deinem gesamten System.

Auch nachsichtig mit dir selbst zu sein, gehört zum Weg. Dein Weg ist vielleicht nicht immer ganz gradlinig. Aber Vergebung ist kein Programm, das der Kopf plant und das du dann abarbeiten kannst. Vergebung mit Ho'oponopono bringt dich in Kontakt mit deinem fühlenden Herzen. Und dein Herz reagiert auf mehreren Ebenen.

Es gibt vielleicht Themen, die dir immer wieder aus unterschiedlichen Blickwinkeln begegnen. Auch das gehört dazu. *Je öfter du Ho'oponopono praktizierst, desto leichter wird es dir fallen.* Alte Muster in dir lösen sich bei jedem Schritt und Veränderung findet statt.

Und du wirst bemerken, dass sich allmählich deine Haltung deinen Mitmenschen gegenüber verändert und dein Herz Frieden finden kann.

In herzlicher Verbundenheit

Dagmar Hellriegel

Aufbruch in die neue Zeit

Vergebung anders sehen

Das europäische Weltbild ist über viele Jahrhunderte geprägt von christlichen Traditionen. So haben Generationen von Katholiken im Sakrament der Beichte Vergebung erfahren. Diese Art von Vergebung basiert auf der Vorstellung von Schuld, Sünde und Sühne. Hier ist es ein Geistlicher, der Vergebung anbietet, wenn du aufrichtig bereust und Buße tust.

Mein Buch basiert auf einer anderen Vergebungstradition. In der hawaiianischen Kultur wird ein Fehlverhalten im Kreise der Familie, der sog. Familienkonferenz, besprochen und bereinigt. Wenn bei so einem Treffen alle Parteien gesprochen haben und alle Aspekte einer Angelegenheit genannt wurden, findet Aussöhnung und Vergebung statt. Auf diese Weise wird das Zusammenleben der Gemeinschaft wieder in die Ordnung gebracht. Durch das Ritual wird etwas in den Köpfen und Herzen der Beteiligten wieder gerade gerückt. Das ist der ursprüngliche Sinn des hawaiianischen Wortes *Ho'oponopono*. Ho'o bedeutet, *etwas in Gang setzen* und ponopono sinngemäß *etwas in Ordnung bringen, überarbeiten, berichtigen*.²

Mein Vergebungsritual basiert auf dieser Vorstellung. Morrnah Simeona (Heilerin der Huna-Tradition) hat das ursprüngliche Ho'oponopono verändert und damit an die heutige Zeit angepasst. Dabei kann jeder nun Ho'oponopono allein und ohne großen Zeitaufwand durchführen. In der traditionellen Form auf Hawaii trafen sich die Beteiligten dafür mehrere Tage.

² Quelle: Wikipedia

Dr. phil. Ihaleakala Hew Len, der vier Jahre am Hawaii State Hospital als psychiatrischer Arzt eine Abteilung für geistesranke Kriminelle leitete, wandte diese Art des Ho'oponopono an, als er große Schwierigkeiten in seiner Abteilung hatte. Er ließ sich dabei lediglich die Akten seiner Insassen bringen und arbeitete damit an sich selbst. Und während er immer wieder zu sich selbst die Sätze des Ho'oponopono sprach, begann die Heilung seiner Patienten. Auch das Personal der Station praktizierte Ho'oponopono und kam nun wieder gern zur Arbeit. Ihre Haltung den Insassen gegenüber hatte sich durch Ho'oponopono verändert. Nach einigen Monaten konnten Patienten, die vorher eingeschlossen waren, Freigang bekommen; heute sind die Patienten entlassen. Diese Abteilung des Hawaii State Hospitals ist geschlossen.

Für Dr. phil. Ihaleakala Hew Len war es wichtig, die Resonanzfelder in sich selbst zu bereinigen, durch die er Menschen, Weltgeschehen und Situationen im Außen bewertet und beurteilt. Die eigenen Erinnerungsspeicher zu löschen führt zur sichtbaren Veränderung der Situation. Die Veränderung geschieht über unser Herz, das Gefühl. Der Verstand verwaltet nur die Informationen in unseren Erinnerungsspeichern. Wenden wir uns mit *Mitgefühl* unseren eigenen alten Schmerzfeldern zu, kann das Herz anfangen zu heilen.

Um vom Verstand ins Herz zu gelangen, braucht es Zeit und eine neue Art, die Dinge des Lebens zu sehen. Dazu lege ich dir mein Buch in die Hände. Die hundertprozentige Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen, ist der Schlüssel für die positive Veränderung deiner Lebensrealität.

Seine Kernsätze ... *Ich liebe dich, bitte vergib mir, Es tut mir leid, danke* ... sind sehr kraftvoll. Durch Bärbel und Manfred Mohr habe ich eine weitere Variante der Vergebungsarbeit ken-

nengelernt. Aus „Ich liebe dich“ ... wird hier „Ich liebe mich“. Diese Veränderung des einen Satzes führt direkt in meine eigenen emotionalen Erinnerungsspeicher und erlöst mit dem Ho’oponopono meine Resonanz im Außen.



Man könnte sagen, die Familienkonferenz findet nun in mir selbst statt. Die hawaiianischen Wurzeln sind eindeutig, aber der Baum hat neue Äste bekommen. Ich sehe mein Vergebungsritual als eine Erweiterung der hawaiianischen Tradition und nenne es hier im Buch der Einfachheit halber auch „Ho’oponopono-Ritual“. Fühl dich frei, das Ho’oponopono nach eigenem Empfinden zu verändern.

Ob auf Hawaii oder bei uns, ob „Ich liebe dich“ oder „Ich liebe mich“, alle Arten der Vergebung verbindet der aufrichtige Wunsch, eine schwierige und belastende Situation wieder in Ordnung zu bringen – mit der Kraft der fühlenden Herzen.

Den Weg des Herzens gehen

Unser physisches Herz ist das zentrale Organ unseres Lebens, der Muskel, der uns am Leben erhält. Das Herz ist auch das Organ, das uns auf wundersame Weise zu fühlenden Wesen macht.



In allen Kulturen gilt das Herz auch als Sitz der Gefühle. Erlebtes wird hier spürbar. Freude, Liebe, Zuneigung, aber auch Enttäuschung, Kummer, Schmerz und Angst. Das Herz zieht sich zusammen, kann gebrochen werden oder schlägt lebendig, wenn wir etwas Schönes erleben. Ich spüre mich über mein Herz und gehe darüber in Kontakt mit meiner Umwelt. Mitgefühl entsteht im Herzen, für mich selbst und andere.

Oft hat sich jedoch durch viele unangenehme Erfahrungen, die jeder kennt, unmerklich die Tür unseres mitfühlenden Herzens wieder verschlossen. Wir schützen unser empfindsames Herz. Viele Menschen leben ihr Leben angefüllt mit Pflichten und vielerlei Aktivitäten. Unzählige Dinge und Geschehnisse fordern im Alltag unsere ganze Aufmerksamkeit. Wir eilen von Termin zu Termin und spüren uns selbst nicht mehr als fühlende Wesen. Wir sind mehr im Kopf und weniger im Herzen. Und doch ist es möglich, dass wir uns Schritt für Schritt wieder unserem fühlenden Herzen nähern.

Ich möchte meinen eigenen Weg dahin gerne hier mit euch teilen.