

Mentales Detox im Aloha Spirit

von Dr. med Ingfried Hobert

Viele Menschen spüren derzeit Lust nach Veränderung und möchten nach Corona und den vielen Beschränkungen mit frischer Energie ihre Zukunft neu gestalten. Ho'oponopono kann dabei helfen: Wie auch die alte hawaiianische Kultur mit ihrem „Aloha Spirit“ – dem Teilen von Freude und Liebe im Jetzt – einen wundervollen und wichtigen Beitrag zur „Weltmedizin“ leistet.

”

Das hawaiianische Ho`oponopono ist eine gute Gelegenheit, das System von mentalem Ballast, Toxinen, Mustern und anderen destruktiven Mechanismen zu reinigen.

Dr. Hobert



Heilung aus den Kräften der Natur

In den letzten Monaten konnte ich oft beobachten, dass immer mehr Menschen auf der Suche nach Veränderung neugierig auf das Entdecken dessen sind, was noch an Möglichkeiten in ihnen schlummert. Sie sehen sich danach, aktiv das Wunder ihres Lebens und der ihnen mitgegebenen Potenziale und Anlagen zu erforschen und so viel wie möglich davon in die Entfaltung zu bringen. Nicht wenige wollen raus aus Mangelbewusstsein und Opferrolle und aktive Gestalter eines neuen Alltags und neuer, selbst gewählter Umstände werden. Doch allzu oft spielt die Gesundheit nicht so mit, wie man es sich wünscht, um in Freude erfüllt zu leben. Auf diesem Weg biete ich als Ethnomediziner und ganzheitlich arbeitender Arzt in meiner „Praxis für Gesundheit“ am Steinhuder Meer auf ganz unterschiedliche und sehr individuelle Weise Unterstützung an. Viele Behandlungsverfahren mit modernen Laboruntersuchungen und mit dem alten Heilwissen der Zeit und Kulturen fließen in meine Arbeit mit ein. Das Wissen um Heilung aus den Kräften der Natur ist eine Schatzkiste voll mit dem Besten, was Menschen zur persönlichen Gesundheit und zum Wohle ihrer sozialen Gemeinschaft über die Jahrtausende zusammengetragen haben. Dabei hat jeder Kulturkreis, jedes Land, jeder Kontinent eine ganz eigene „Kernkompetenz“ entwickelt. Australien, Tibet, China, Indien, Afrika – überall gibt es wundervolle Einzigartigkeiten.

Spirituelle Prozess der Reinigung

Ein Teil dieses Heilschatzes ist das hawaiianische Ho`oponopono. Dieses Ritual ist ein effektiver spiritueller Prozess der Konfliktlösung, Reinigung und Heilung. Um die Wirkweise von Ho`oponopono innerhalb des Netzes, in dem wir alle verwoben sind, besser verstehen und dessen Heilpotenz im Ansatz erahnen zu können, brauchen wir nochmal eine Rückbesinnung auf einige grundsätzliche Gesetzmäßigkeiten: Wir leben in einem Universum von Ursache und Wirkung. Wir säen, ernten und erschaffen unsere Realität in jedem Moment neu, dass meiste aus uns selbst heraus. Die Welt um uns herum formt sich letztlich als ein Spiegel unserer inneren Chemie. Ein Spiegel, der notwendig ist, damit wir das in uns erkennen, was noch nach Reinigung und Lösung sucht. Wenn wir wachsen und zur bestmöglichen Version von uns werden wollen, können wir der Einladung folgen und uns im Inneren auf Spurensuche nach den Hindernissen begeben, die zwischen uns und unserer Entfaltung liegen. Viele ungünstige Gewohnheiten, Muster und Glaubenssätze kleben wie Klebstoff an uns. Viele alte Programmierungen haben sich verselbstständigt und bestimmen wie ein Autopilot 95 % unseres Seins. Solche Hindernisse und destruktive Muster und Glaubenssätze wirken oft unaufhörlich wie die Kratzer auf der Schallplatte – sie hängt, wiederholt sich, und Leben kann sich nicht entfalten. Immer mehr vom Selben

dominiert das Sein. Bei jeder Triggerung wird der rote Knopf gedrückt, und das Muster spielt sich selbstständig ab. Da sind die chronischen Nörgler, die Perfektionisten, die ewigen Verlierer, die Angstgeplagten und so weiter. Niemand, der aus solchen Mustern handelt, ist wirklich frei. Viele sogar definieren sich durch ihr Leid und suchen ihr Glück im Leid.

Alles ist Schwingung, fließt und ist in ständigem Wandel

Alles ist Energie, ist miteinander verwoben und schwingt. Schwingung ist Klang. Alles ist miteinander in Resonanz und beeinflusst sich gegenseitig – mal im Einklang, mal im Missklang, in Harmonie oder Disharmonie. Wenn Harmonie Systeme im Gleichgewicht schwingen lässt, führt dies zu Gesundheit, Frieden und Glück. Missklang und Disharmonie führen zu Stress, und wenn dieser zur Dauerbelastung wird, löst er Entzündungsdruck (Autoimmun-Feuerstürme) aus und führt zu Krankheit. Die Schwingung der Disharmonie breitet sich von Zelle zu Zelle aus und entzieht dem Körper Energie. Er verliert dann sein Gleichgewicht und erkrankt. Da alles miteinander schwingt und verbunden ist, kann jeder Konflikt und jedes Muster geheilt werden, wenn wir unseren Anteil und unsere Resonanz erkennen und die Verantwortung dafür übernehmen. Genau so wie man wirkliches Glück nur im Inneren erfahren kann, so liegen alle Ursachen und Konflikte in uns und nicht außerhalb von uns. Den eigenen Anteil finden, bedeutet nach der Vibration zu suchen, die mit dem Problem in Resonanz steht. Was hat es mit mir zu tun? Wenn ich also den Teil in mir finde, der in Disharmonie mitschwingt (mich triggert) und diesen Missklang durch liebevolles Annehmen in Harmonie umwandeln könnte, dann hätte ich den Schlüssel zum Heilungsprozess in meiner Hand.

Altes Wissen trifft moderne Labordiagnostik

Für mich geht es in meiner Arbeit natürlich um alle 4 Ebenen des Menschseins – die eine, die körperliche Ebene können wir sehr gut definieren. Mit modernster Labortechnik können wir über das Blut Ursachen von großen Krankheiten, unter anderem auch Autoimmun- und Silent-Inflammation-Prozesse frühzeitig erkennen und rechtzeitig Regenerationsmechanismen mit hochdosierter Naturmedizin anschieben. Wir können auch schauen, ob das Orchester von Mikronährstoffen, Fetten, Vitaminen, Hormonen und Mineralien im Einklang spielt und alles da ist, was der Körper für ein optimales Funktionieren braucht. Wir sollten aber auch schauen, ob sich unsere selbstempathischen und visionären Wahrnehmungsorgane („Transzendenzorgane“), zum Beispiel das Mikrobiom im Darm, der Vagus Nerv, Zirbeldrüse, Nebennieren und EPA/DHA-Status (= Omega-3-Fettsäuren) in einem stabilen Gleichgewicht befinden.



”

Mit hawaiianischem Ho'oponopono kann das Leben leichter werden, und wir können mit geschärfter Wahrnehmung unseren Weg klarer erkennen und authentischer beschreiten.

Dr. Hobert

Emotionale Toxine suchen Auslass

Täglich haben wir die Wahl, ob wir richtig und regelmäßig entgiften, die richtige physische Nahrung zu uns nehmen, richtig verdauen und ausleiten. Aber auch auf der psychoemotionalen Ebene gelingt es uns mal besser und mal schlechter, Erlebnisse und Eindrücke zu verdauen. Traumatische Ereignisse, schmerzhaft Berührungen, Verletzungen und Erinnerungen unterschiedlichster Couleur können unsere aktuellen Gedanken und Gefühle subtil nachhaltig färben. Als unverdaute Gedanken/Gefühls-Toxine belasten sie unser System. Wer kennt es nicht, wenn einem die Zornesröte im Gesicht steht oder vor Wut, Stress und Ärger plötzlich ein Pickel auf der Nasenspitze thront oder der Lippenherpes ausbricht. Blut erhitzt sich, und emotionale Toxine suchen ihren Ausgang. Dies führt zu einer unbewussten und oft kaum spürbaren Adrenalindominanz, die einen permanenten Entzündungsdruck ausübt. So wie wir den unterschiedlichsten Müll (Pestizide, Weichmacher, Schwermetalle) mit seinen Auswirkungen im Blut diagnostizieren können, so können wir inzwischen auch sehr zuverlässig die subtile Adrenalindominanz beziehungsweise die Kraft der gestauten Emotionstoxine über die traditionelle Pulsdiagnose (tibetisches Pulslesen) oder in der modernen Form über die VNS- Analyse (Stress-EKG/HRV-Messung) bestimmen. Wir wissen, dass wir solche Muster nicht durch Verdrängen lösen können. Die Realität und unser Umfeld werden uns immer wieder mit dementsprechenden Herausforderungen konfrontieren, bis wir unsere inneren Lernaufgaben verstanden und erlöst haben. Ho'oponopono gibt uns dazu ein wertvolles Tool an die Hand.

Wenn wir inneren Frieden erlangen, vergrößern wir den Frieden auf der Welt

Wir leben in einem Universum von Ursache und Wirkung. Nichts geschieht durch Zufall. Alles hat eine Ursache. Das Feinstoffliche, die Gedanken und Gefühle sind die Ursache, und das Grobstoffliche ist die Wirkung. Diese Wirkung wird selbst wieder zur Ursache, und so entsteht eine endlose Reihe, ein riesiges Netz aus sich miteinander verknüpfenden Ursachen und Wirkungen. Die Welt reflektiert, was wir aussenden. Heilen wir unser Innerstes, überträgt sich die Heilenergie auf das Umfeld und die Welt. Reinigen wir in uns, machen wir die Welt zu einem sauberen Ort. Wenn wir inneren Frieden erlangen, vergrößern wir den Frieden auf der Welt. Dies sind einige der großen Naturgesetze des Lebens. Es sind Spielregeln des Lebens, wir sind eingeladen, uns das Wissen um diese Gesetze anzueignen, sie zu verstehen und vor allem, uns ihrer im Alltag bewusst zu werden. So spielt sich das Spiel des Lebens leichter, und es macht viel mehr Spaß. Stellen sie sich vor, sie spielen Skat oder Schach, ohne die Regeln zu kennen... was für ein Desaster und unnötiger Zeit- und Energieverlust.

Die Dinge „wieder richtig stellen“

Ho'oponopono ist ein Weg, wieder mit sich selbst, den Menschen, Gott und der Natur ins Reine zu kommen. Die Dinge wieder „richtig zu stellen“, ins Gleichgewicht, ins Lot zu bekommen (ho'o = machen, auf den Weg bringen; pono = ins Lot bringen, Harmonie herstellen; ponopono ist die Verstärkung der Absicht). In der Harmonie erkenne ich das Göttliche in mir und um mich herum. Ich erkenne mich mehr und mehr als ein spirituelles Wesen, das gerade in einem begrenzten materiellen Körper eine physische Erfahrung machen darf. Die Hawaiianer sagen, dass am Anfang deines Lebens deine „Seelen-Schale“ ganz rein und leer ist und hell wie die Sonne leuchtet. Im Laufe des Lebens sammeln sich durch Erlebnisse „Verunreinigungen“ an. Dadurch leuchtest du weniger und immer weniger und lebst dadurch mehr und mehr im „Schatten“. Wenn du unglücklich bist, darfst du deine Schale reinigen, damit du magnetisch das in dein Leben ziehst, was dich erfüllt und glücklich macht. Auf der spirituellen Ebene gibt es kein Gut und Böse, kein Richtig und Falsch, nur Ursache und Wirkung innerhalb eines konstruktiven Miteinanders. Wenn alles Göttliche überall und vollkommen ist, wie kann etwas in mir oder um mich herum unvollkommen sein? So wie ich bin, so bin ich gemeint – perfekt in meiner (eingebildeten) Unvollkommenheit. Also ist das Problem meine gefärbte (irrtümliche) Selbstwahrnehmung. Wir sind in unserer leistungsorientierten Gesellschaft darauf trainiert, Fehler im Außen zu suchen, bei anderen wie auch bei uns. So geraten wir in die Falle. Wir vergleichen und sehen viele Schwächen in uns und wollen umso mehr alles optimieren und verbessern und geraten so in Gedanken des Selbstzweifels und des Mangels mit all seinen energie- und gesundheitsraubenden Auswirkungen.

Kino Mana (Kino = Körper, Mana = machtvoll und energiereich)

In dieser alten Huna-Lehre wird gesagt, dass wir mit allem, was wir denken und fühlen, sehen und berühren, eine dauerhafte Verbindung durch eine feinstoffliche, aber klebrige Kino-Mana-Substanz aufbauen. Diese feinstoffliche Substanz kann nach dem Andocken an einen materiellen Körper wie ein Kaugummi Fäden ziehen, die sich durch eine ganz bewusste Ablösung – wie zum Beispiel durch Ho'oponopono – wieder abtrennen lassen. Diese „Fäden“ werden auch Aka-Schnüre genannt. Durch diese Verbindungen werden wir auf Dauer verwickelt und verhaftet. Sie wirken wie doppelte Antennen gleichzeitig als Sender und Empfänger. Die damit verbundenen Energien werden im Körperbewusstsein, dem Unteren Selbst, abgespeichert. Dies führt dazu, dass auf Grund der Schwingungen und Resonanzen sich die entsprechenden Ereignisse ständig wiederholen und uns immer wieder begegnen.

Vergebung, Liebe, Dankbarkeit als Schlüssel zur Gesundheit

Ich erlebe immer wieder, dass viele Leben leidvoll in Krankheit zu Ende gingen, weil es nicht gelang, sich von an Vergangenheit gebundenen Gedanken und Emotionen zu befreien. Das ist meist traurig und herzzerreißend. Oft sind Schicksalslasten tragisch und unvorstellbar schwer zu tragen, und es wäre eine Anmaßung, hier im Besitz von Lösungen zu sein (auch „Gnade“ spielt hier eine in diesem Rahmen nicht weiter auszuführende Rolle). So war ich begeistert, als ich Ho’oponopono Mitte der 90er Jahre erstmals auf Maui und Kauai kennenlernen und in die damalige Form des „Familienstellens“ einfließen lassen konnte. Als dann später die ersten Bücher über die Arbeit von Dr. Hew Len erschienen, kam jedoch erst richtig Dynamik rein, und die berühmten 4 Kernsätze wurden Teil vieler Behandlungsmethoden. Einfach ausgedrückt ist der Kern der Ho’oponopono ein Ritual, in dem Liebe, Dankbarkeit und Vergebung im Bewusstsein in Fluss gebracht werden. Es ist ein therapeutischer Turbo, den ich jetzt in der Kürze des Artikels nur so beschreiben kann, dass Sie sich eine Vorstellung davon machen können. In meinen Seminaren gehen wir hier natürlich in die tiefsten Schichten hinein. Hier halten wir uns auch streng an das vorgegebene Konzept der 8 Schritte.

Dr. med. Ingfried Hobert

**Leinweberstrasse 19, 31515 Steinhude am Meer
praxis@drhobert.de, www.drhobert.de**

1. Pule

Gebet um unter anderem Kraft und Klarheit, um richtig zu sprechen und zu hören

2. Kuukulu kumuhana

Bekräftigung des Ziels, ein Problem liebevoll zu lösen und Widerstände abzulegen

3. Hala und Hihia

Definition des Problems, seiner Dimensionen und der dahinterstehenden Illusion – „Wahn-Sinn“

4. Mahiki

Selbstfindung durch Diskussion über zum Beispiel Erwartungen und Bedürfnisse

5. Manao

Gemeinsame Teilung der Gefühle, Empfindungen und Beweggründe

6. Ho’omalū

Rückzug und Suche nach Verbindung und höherer Erkenntnis im konstruktiven und kreativen Miteinander

7. Mihi – Kala-Oki-Pani –

Schritt für Schritt Anbindung an etwas Größeres in mir, das mir Einsicht gibt und mich für Momente Liebe und Dankbarkeit spüren lässt, um dann aus der Tiefe meines Herzens anderen und sich vor allem selbst zu vergeben

8. Pule ho’opau –

Dankesgebet für Weisheit und Verständnis, die aktiv zur Lösung des Problems beigetragen haben – Anschließendes gemeinsames Essen.

© Maridav_stock.adobe.com

Ho’oponopono im Alltag

Wie wir das reinigende Ritual der Vergebung in einfacher seelenverständlicher Weise für uns im Alltag anwenden können.
So sieht die Einladung des Ho’oponopono („light“) aus.

Manawa – der Moment der Kraft ist jetzt!

Weisheit bedeutet, in Liebe und Dankbarkeit jetzt zu handeln. Jetzt ist der Moment, in dem meine Geschichte umgeschrieben werden kann, ich dem ich Vergebung, Liebe und Dankbarkeit in mein Bewusstsein einfließen lasse. Ich definiere den Konflikt, bestätige das Problem, nehme es an und bringe mein ehrliches Bedauern zum Ausdruck: „Es tut mir leid“ (Ich bedaure aufrichtig, was passiert ist).

Ich erkenne meinen Anteil und übernehme dafür die Verantwortung

„Ich verzeihe dir und ich verzeihe mir“ (Verzeihe, wenn ich mich, dich oder andere bewusst oder unbewusst verletzt habe, ich erkenne und verzeihe nach Rücknahme der Projektion mir selbst, zum Beispiel, dass ich über dich gewertet und geurteilt habe, ohne in deinen Mokassins gelaufen zu sein).

Ich liebe mich und ich liebe dich

(als Ausdrucksform des Göttlichen sind wir sowieso eins. Aber es ist auch der Dialog in mir gemeint, zwischen dem erwachenden Beobachter und dem programmierten und konditionierten Teil in mir). „Danke“ (zum Beispiel, dass du dich mir zur Verfügung gestellt hast, um diese Erfahrung machen zu dürfen. Dies ist der Dank von deinem Herzen, dass jetzt die Dinge ihren Lauf nehmen und die beteiligten Energien sich durch die Liebe und Vergebung lösen, reinigen und wandeln). Nehmen Sie sich gerne einmal vierzehn Tage bewusst Zeit, um täglich zu einer bestimmten Uhrzeit eine angemessene Auszeit zu nehmen und diese Gedanken ernsthaft und fokussiert kreisen zu lassen. Geben Sie ihnen Raum, sich zu festigen und immer tiefer in Ihr System einzusickern. Auch wenn die Sätze sehr banal klingen, so entfalten sie doch durch ihre Einfachheit

auf Seelenebene eine sehr wundersame Magie. In den 26 Jahren, in denen ich Teile dieser Technik in meiner Praxis in Einzelfällen anwende, beobachte ich immer wieder, welche Kräfte Vergebung und Dankbarkeit entfalten können und LEBEN sich radikal zum Besseren verändern kann. Nehmen Sie sich ein Thema nach dem anderen vor, und bauen Sie sich ihr ganz eigenes Ritual – die Reihenfolge bestimmen Sie selbst. Dabei hat sich oft bewährt, die Projektionsebene an den Anfang zu stellen:

Es tut mir leid –

Bitte verzeih mir – Ich liebe dich – Danke

Recht schnell tritt dann die Erkenntnis ein, dass es meine Haltung und Bewertung war, die das Problem verstärkt beziehungsweise erst möglich gemacht hat. So fällt es dann durch das Verstehen leichter, in die Tiefe der Liebe und Dankbarkeit einzutauchen. Es tut mir leid, ich liebe dich (und mich), ich verzeihe dir (und mir), danke. Diese immer wieder gesprochenen oder gedachten Sätze haben eine sehr, sehr starke und heilende Wirkung. Sie sind wichtige Elemente, im Leben etwas zu verändern. Sie wirken wie heilende Kräuter auf den Geist und somit auf die Umstände einer schwierigen Situation ein. Es gibt eine sofortige spürbare Wirkung! Sie können Ihr Leben nachhaltig hin zu Freiheit, Klarheit und Frieden umwandeln. Ihre Seele wird durch die vielen positiven energetischen Impulse, durch das positive, liebevolle Denken konstruktiv beeinflusst. Mit diesem Ritual tauchen Sie Schritt für Schritt in ein Füllebewusstsein, das Erleichterung auf allen Ebenen möglich macht. Es findet jedoch nicht nur eine Reinigung und Befreiung auf Seelenebene statt. In dem Maße, wie sich das Gesamtsystem beruhigt und der Geist entspannt, nimmt auch der Entzündungs- und damit Krankheitsdruck ab. Das System kann in ein gesundes Gleichgewicht zurückfinden. Wunder sind möglich und nehmen hier ihren Anfang ...