

**Podcast Erfolgreich glücklich sein**  
**Folge #053 Die Kraft der Vergebung**

- Vergebung heißt nicht, von oben herab einen Menschen großzügig aus seiner Schuld zu entlassen, sondern könnte in vielen Fällen heißen:  
„Ich habe mich getäuscht. Ich dachte, du wärst alleine schuld und ich erkenne, ich bin beteiligt. Auf irgendeine Art, die ich vielleicht noch nicht kenne.“
- Das, was ich meinem Leben erfahre, hat etwas mit mir zu tun. Besonders die Dinge, auf die ich stark reagiere. Das nennt sich das Spiegelgesetz: „Was mich trifft, betrifft mich!“
- Vergebung hilft als erstes mir selbst, da ich mich nicht weiter beschwere mit einem Ereignis. Ich werde frei durch Vergebung und habe die Energie frei für meine Zukunft.
- Hoopono pono:  
Es tut mir leid  
Bitte verzeih mir  
Ich liebe dich  
danke

Vier magische Sätze, mit denen du in Konflikten Wunder bewegen kannst. Wenn du in einer Streitsituation bist, dann sag dir innerlich diese Sätze. Du wirst bemerken, wie sich die Energie in der Situation verändert.

**Es tut mir leid**, ich dachte, du bist alleine Schuld an der Situation

**Bitte verzeih mir**, denn ich verzeihe dir und auch mir selbst.

**Ich liebe dich**, denn ich liebe mich in dir.

**Danke**, das du in meinem Leben bist, damit ich wachsen kann

## Hooponopono "Die Geschichte von Dr. Hew Len

### *Eine wahre Geschichte von Joe Vitale*

Ich hörte von einem Therapeuten in Hawaii, der eine komplette Krankenstation krimineller geisteskranker Patienten geheilt hatte – ohne auch nur einen von ihnen jemals gesehen zu haben. Es hieß, der Psychologe würde die Akte eines Insassen studieren und dann in sich selbst schauen, um zu sehen, wie er die Krankheit dieser Person erschuf.

Während er sich selbst verbesserte, besserte sich der Zustand des Patienten. Ich hörte, der Therapeut habe einen hawaiianischen Heilungsprozess mit dem Namen Ho ʻoponopono genutzt.

Falls die Geschichte wahr sein sollte, wollte ich mehr darüber erfahren. Ich hatte „die volle Verantwortung übernehmen“ immer so verstanden, dass ich dafür verantwortlich wäre, was ICH denke und tue. Alles darüber hinaus liegt nicht in meinen Händen. Ich vermute, dass die meisten Menschen volle Verantwortung so verstehen: Wir sind verantwortlich für das, was wir tun, nicht für das, was irgendwer sonst tut – aber das stimmt nicht!

Der hawaiianische Therapeut, der all diese psychisch Kranken heilte, lehrte mich eine neue fortgeschrittenere Sichtweise von voller Verantwortung. Sein Name ist Dr. Thalcalala Hew Len. Dr. Len erzählte mir, dass er nie Patienten sah. Er sah sich einfach nur ihre Akten an in seinem Büro. Während er sich die Akten ansah, arbeitete er an sich selbst. Während er an sich selbst arbeitete, begann für die Patienten die Heilung.

Nach einigen Monaten konnte Patienten, die sonst eingeschlossen sein mussten, erlaubt werden, sich frei zu bewegen, erzählte er mir. Bei anderen, die unter starken Medikamenten gestanden hatten, konnten diese abgesetzt werden, wurden frei gelassen. Heute ist die Station geschlossen.

Nun kam ich zur für mich wichtigsten Frage: „Was taten Sie mit sich selbst, das verursacht hat, dass diese Menschen sich veränderten?“ Dr. Len antwortete: „Ich heilte einfach den Teil von mir, der sie erschaffen hatte.“ Ich verstand nicht. Dann erklärte mir Dr. Len, dass volle Verantwortung heißt, dass alles, was in deinem Leben ist – einfach WEIL es in deinem Leben ist – deine Verantwortung ist. Im wortwörtlichen Sinn die gesamte Welt deine Schöpfung.

Das bedeutet, dass alles ( Terroranschläge, Politiker, die Wirtschaftslage...), was du wahr nimmst und nicht magst – von dir geheilt werden will. Diese Dinge existierten sozusagen nicht wirklich, außer als Projektionen aus deinem Inneren. Das Problem liegt nicht bei ihnen, sondern bei dir.

Ich fragte Dr. Len, wie er sich selbst heilte. Was tat er genau, während er sich die Akten der Patienten ansah?

„Ich habe einfach immer wieder gesagt: ‘Es tut mir leid.’ Und ‘Ich liebe dich.’“ Erklärte er. „Und das ist alles?“ fragte ich. „Ja, das ist alles.“