



Succesvol in Balans

Ho'oponopono

Ho'oponopono is een eeuwenoud Hawaïaans vergevingsritueel, waar ik heel erg van onder de indruk ben. Het werkt zo mooi en krachtig!

Ik las er een artikel over en ging op internet zoeken naar meer informatie over deze methode om blokkades te halen. En ik was onder de indruk van de positieve ervaringen die ik terug vond. De zinnen voelen voor mij ook heel mooi en krachtig.

Ik besloot het boek van Ulrich E. Duprée te bestellen, het kost slechts 10 Euro is de investering meer dan waard. Het boekje vertelt je alles wat je wilt weten.

De basis van Ho'oponopono: iedereen is met elkaar verbonden, ondanks gevoelens van onthechting of eenzaamheid. En er zijn maar vier zinnen nodig om tot jezelf en tot elkaar te komen:

Het spijt me
Vergeef me
Ik houd van jou
Dank je wel

Je kunt Ho'oponopono gebruiken om blokkades bij jezelf te helen, je kunt moeizame relaties liefdevol maken, je kunt nare gebeurtenissen uit het verleden ombuigen naar leerzame ervaringen.

Het verhaal van Dr. Hew Len

Het meeste indruk in het boek maakte het verhaal van de Hawaïaanse therapeut Dr. Hew Len die een hele afdeling criminele psychiatrische patiënten had genezen door het toepassen van de helingmethode. Hij heeft die patienten nooit gezien, hij heeft vier jaar lang enkele malen per dag de verslagen over de gevangenen gelezen en vroeg zich daarbij steeds af: wat is er in mij aan duisterheid, aan negatiefs, aangeweld en gemeenheid dat er zoiets in mijn wereld bestaat? Wat is mij aandeel in het feit dat mijn broeder zoiets heeft gedaan?



Succesvol in Balans

Telkens wanneer hij iets daarvan in zijn hart had ontdekt (geweld, agressie, haat, wraakzucht, afgunst, jaloezie, enz) zei hij:

Het spijt me
Vergeef me
Ik houd van jou
Dank je wel

Na anderhalf jaar veranderde de stemming en de sfeer in het gevangenisziekenhuis. Na vier jaar waren alle gevangenen op twee na genezen! De afdeling is uiteindelijk gesloten.

Mijn ervaring

Ik ben heel erg blij verrast over de resultaten met Ho'oponopono. Weerstand verdwijnt als sneeuw voor de zon. Als ik een issue heb met één van onze kinderen en ik echt boosheid en frustratie voel dan zoek ik de rust op en pas ik deze techniek toe. Het is echt geweldig om te merken hoe ik tot rust komt én hoe we weer heel fijn samen komen.

Ik had laatst een vervelende situatie met een vriendin die mij verwijten maakte. Verwijten die ik onterecht vond en ik voelde mij gekwetst. Ik ben Ho'oponopono toe gaan passen. De vriendschap herstelde zich!

In moeizame relaties

Als jij afkeer of irritatie over of bij een persoon voelt, dan zegt dat iets over jou niet over de ander. Want hoe komt het dat die persoon wel vrienden heeft, dat er mensen zijn die om deze persoon geven? Kennelijk heeft niet iedereen hetzelfde perspectief.

Als je irritatie of afkeer voelt bij een persoon zijn er eigenlijk maar twee opties:

- Die persoon doet iets wat jij verafschuwt in jezelf
- Die persoon doet iets waar jij meer van zou willen hebben

En de eerste reactie van ons brein is dan "nee hoor, dat is helemaal niet zo", want zo werkt ons brein. Die verstopt dit soort gevoelens liever heel diep. Maar als je heel eerlijk naar binnen keert, dan zul je ontdekken dat het toch één van deze twee opties is.



Succesvol in Balans

Om je een voorbeeld te geven. Ik kan irritatie voelen bij hele sterke persoonlijkheden die altijd direct hun weerwoord klaar hebben. Die het altijd beter weten. En als ik heel eerlijk ben, dan vind ik dat vervelend omdat ik wel altijd direct voel dat ik het ergens wel of niet mee eens ben, maar ik kan het niet direct onder woorden brengen. Pas later, in alle rust, komt de argumenten. En ik baal daarvan. Ik zou ook direct mijn weerwoord klaar willen hebben! En dus voel ik irritatie en afkeer bij bepaalde personen. Via Ho'oponopono doorbreek ik deze blokkades. Ga ik inzien dat we allemaal één zijn en dat zowel ik als die ander prima zijn zoals we zijn.

En een voorbeeld van de andere optie. Ik voel afkeer bij spelfouten. Ik ben zelf heel erg perfectionistisch en vind het super vervelend om fouten te maken. Ik heb al van jongs af aan last van faalangst. En alhoewel ik hier steeds beter mee om kan gaan, steekt het heel soms nog steeds de kop op. Als iemand mij wijst op een spelfout, dan voelt dat als falen. En ik werk er nu aan, want waarom zou ik geen spelfout mogen maken? Is mijn boodschap minder waard als er een spelfout in zit? Wat zegt het over die ander als die zich stoort aan mijn spelfout? Maar goed, ik kan mij dus ook enorm storen aan spelfouten bij anderen. En ook daar werk ik aan. Met Ho'oponopono! Want ik wil hier overheen stappen. Mij niet druk maken over spelfouten van mij OF die van een ander.

Het spijt me
Vergeef me
Ik houd van jou
Dank je wel

De betekenis van deze vier zinnen is echt prachtig:

Het spijt me.

Ik verontschuldig me. Ik zie dat ik lijd en dat brengt me in contact met mijn gevoelens. Ik wijs het probleem niet meer af, maar zie wat ik moet leren. Ik of mijn voorouders (met wie ik energetisch, genetisch en via traditie en geschiedenis verbonden ben) heb of hebben leed veroorzaakt. Ik word nu door de kracht van het gesproken woord vrij van deze schuld.



Succesvol in Balans

Vergeef me, alsjeblieft.

Vergeef me, alsjeblieft, dat ik of mijn voorouders jou en mij bewust of onbewust in onze ontwikkeling gestoord heb of hebben. Vergeef me, alsjeblieft, dat ik tegen de goddelijke wetten van harmonie en liefde heb gehandeld. Vergeef me, alsjeblieft, dat ik jou (of de situatie) tot nu toe veroordeeld heb en onze spirituele identiteit en verbondenheid in eht verleden veronachtzaamd heb.

Ik houd van je.

Ik houd van jou en ik houd van mij. Ik zie en respecteer het goddelijke in jou. Ik houd van de situatie zoals ze is. Ik houd van het probleem, dat naar me toe gekomen is om me de ogen te openen. Ik houd onvoorwaardelijk van mij en van jou, met al onze zwakheden en onvolkomenheden.

Dank je wel.

Dank je wel, ik begrijp dat het wonder al onderweg is. Ik dank God en de engelen voor de transformatie van dat wat mij na aan het hart ligt. Dank je wel, want wat ik heb verworven en wat er zal gebeuren, is wat ik door de wet van oorzaak en gevolg heb verdiend. Dank je wel, want door de kracht van vergeving ben ik nu vrij van de energetische keten van het verleden. Dank je wel dat ik de bron van al het zijn mag leren kennen en ermee verbonden ben.

Uit Ho'oponopono, het Hawaïaanse vergevingsritueel van Ulrich Emil Duprée