



## **Het spijt me.**

*Ik verontschuldigd 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 ook geschiedenis verbonden ben) heb of hebben leed veroorzaakt. Ik word nu door de kracht van het gesproken woord vrij van deze schuld.*

## **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 (of de situatie) tot nu toe veroordeeld heb en onze spirituele identiteit en verbondenheid in het verleden veronachtzaamd heb.*

## **Ik houd van je.**

*Ik houd van je en ik houd van mij. Ik zie en respecteer het goddelijke in jou. Ik houd van de situatie zoals ze is en ik accepteer 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.*



**Ho'oponopono** is een geestelijk-spirituele reinigingsmethode, een reiniging van angsten en zorgen, van destructieve gedragspatronen, oude dogma's en paradigma's die onze persoonlijke en spirituele ontwikkeling in de weg staan.

Het is de reiniging van blokkaden in onze gedachten en in onze celstructuur, want onze gedachten manifesteren zich in ons lichaam.

Ho'o betekent 'doen'

Pono betekent 'goed' of 'juist'

Ho'oponopono betekent dus: Goed Goed doen

### **Vier stappen**

1 We bidden om inzicht, moed, kracht, intelligentie en rust te ontvangen.

2 We beschrijven het probleem en onderzoeken vervolgens n ons hart wat ons aandeel erin is. Dit kan bijvoorbeeld een oordeel, bepaald gedrag of een herinnering zijn die we dienen te helen.

3 We vergeven onvoorwaardelijk en spreken de vier wonderzinnen uit. Het spijt me. Vergeef me, alsjeblieft. Ik houd van je. Dank je wel.

4 We danken, vertrouwen en laten los.

### **Vier wonderzinnen**

Het spijt me.

Vergeef me, alsjeblieft.

Ik houd van je.

Dank je wel.

## Oefeningen

\*

Ga alsjeblieft gemakkelijk zitten en denk aan een probleem dat jij of een goede vriend nog met je meedraagt. Visualiseer dit probleem en luister naar je gevoel. Welke gevoelens dienen zich aan. Adem heel rustig en observeer je gevoelens en het probleem. Spreek nu in gedachten de vier zinnen uit en lees de verklaringen erbij. Blijf observeren. Herhaal de vier wonderzinnen tot je een gevoel van begrip en mededogen hebt. Dank je wel.

\*

Ontspan je en denk aan een persoon op wie je niet dol bent, iemand die je uit de weg gaat of met wie je zelfs ruzie hebt. Ga met je aandacht naar binnen, je gevoelens, en word je nu van het belangrijkste gevoel bewust. Word waarnemer. Observeer en beschrijf dat gevoel zo precies mogelijk. Vat het vervolgens in één woord samen (bijvoorbeeld angst, verdriet, woede) Adem diep in zeg: Precies zoals ik heeft deze persoon .... (noem het gevoel) ervaren. Precies zoals ik ervaart deze persoon ....(noem het gevoel) en ik voel met hem mee. Het spijt me. Vergeef me, alsjeblieft, Ik houd van je. Dank je wel. Herhaal deze oefening alsjeblieft en lees de verklaringen van de vier zinnen nog eens. Dank je wel.

\*

Ga eens na in welke situatie jij je doodop voelt, iets niet meer kunt of wilt aanhoren en wanneer je iets niet meer te harden vindt. Schrijf deze situatie alsjeblieft op en wees je ervan bewust dat er ervaringen zijn die geheeld en bevrijd willen worden.

Maak nu van elke situatie een ho'oponopono door deze situatie te beschouwen als gelegenheden om iets te leren. Denk hier diep over na en herhaal de vier wonderzinnen:

Het spijt me. Vergeef me, alsjeblieft. Ik houd van je. Dank je wel.

Vergeef jezelf dat je jezelf in het verleden in dergelijke situaties hebt gebracht. Geef je verzet gewoon op, want alles waartegen we ons verzetten komt alleen maar met nog grotere kracht bij ons terug.

\*

Zoek in je verleden naar een fout of vergissing die je jezelf tot nu toe niet hebt kunnen vergeven. Observeer deze vanuit de verte. Bekijk de gebeurtenis en waardeer deze als iets dat aan je leerproces heeft bijgedragen. (Geloof niet dat je jezelf deze misstap had kunnen besparen. Als je hem niet al had gedaan, zou je hem nog voor je hebben.) Vergeef jezelf nu dat je er zo lang aan hebt geërgerd. Zeg de vier wonderzinnen en laat dan voor altijd los.

\*

Ga alsjeblieft 's morgens en 's avonds voor de spiegel staan en zeg tien maal achter elkaar krachtig: Het spijt me. Vergeef me, alsjeblieft. Ik houd van je, ...(voornaam). Dank je wel.

\*

Ga alsjeblieft gemakkelijk zitten, ontspan en laat je gedachten de vrije loop. Wanneer voel je je beter, verhevener, menselijker, vooraanstaande dan anderen? Bij welke gelegenheden is het toch zo mooi om een Nederlander, een Duitser, een Spanjaard, een blanke, een indiaan, een man of een vrouw te zijn, omdat de anderen nu eenmaal 'geen benul' hebben? Visualiseer deze kenmerkende situaties. Doe nu een ho'oponopono en vraag allen om vergeving die je als minderwaardig beschouwt. Doe nu nog een ho'oponopono en vraag jezelf om vergeving voor alle gelegenheden waarbij je je minderwaardig voelde. Dank je wel.

\*

Vergeef jezelf als je blijft dat je in een relatie hebt geleefd die goed voor je was. Het goede eraan is dat je nu beter weet. Je bent dus een winnaar! Maak je energetisch los van je oude relatie, vergeef je partner en bevrijd je. Vergeef jezelf en je partner onvoorwaardelijk en neem afscheid van alle schuldgevoelens.

\*

Als je nog niet weet wat je roeping is, als je misschien werkloos bent of een baan hebt die je lichamelijk en geestelijk te gronde richt, vergeef jezelf dan nu. Doe een ho'oponopono en de vier stappen. Ga van de schaduw naar het licht. Houd onvoorwaardelijk van jezelf en accepteer jezelf onvoorwaardelijk, wat je huidige situatie ook is. Richt je aandacht vervolgens consequent op de oplossing.