

De vier zinnen van Ho'oponopono vergevingsritueel waarmee je leert loslaten en vergeven

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 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.

Het spijt me

Het spijt me is het herkennen van je eigen creatie. Je verontschuldigt je tegen jezelf en je goddelijke zelf voor al het leed dat je hebt geleden. Je zegt sorry tegen jezelf omdat je niet wist dat je die herinnering in jezelf had en hem nog bij je droeg.

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 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. Je vergeeft jezelf voor de herinneringen, patronen en blokkades die jij of je voorouders hebben gemaakt. Je zegt tegen je goddelijke zelf dat je hem/haar vergeeft voor de herinneringen, patronen en blokkades die in de jaren zijn opgebouwd en je hebben doen lijden. Je vergeeft jezelf omdat je niet wist dat je dit in hebt megedragen. Hiermee bevrijd je jezelf van schuldgevoelens, teleurstellingen en verdriet.

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 zeg je omdat de liefde het enige en ultieme is dat geneest. Je omarmt de pure en onvoorwaardelijke liefde die je voor jezelf mag hebben en al hebt. Je houdt van de herinneringen en de lessen die je hebt geleerd en nog gaat leren. Je richt je helemaal tot jezelf en je houdt in compleetheid van jezelf.

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 voor alles dat in mijn bewustzijn en onderbewustzijn is gebracht om hiervan te leren. Bedank jezelf voor alle waarde die je brengt en hebt ontvangen. Bedank de herinneringen, patronen en blokkades waardoor jij de mogelijkheid hebt gekregen om ze te reinigen en jezelf er van te bevrijden. Dank je wel dat dit alles in jou aanwezig is en in je ervaring is gekomen. En bedank je eigen goddelijkheid dat het je hiermee helpt.

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.