

Ho'onopono

Het spijt me
Vergeef me asjeblieft
Dankjewel
Ik hou van je

Ho'oponopono (<https://nl.wikipedia.org/wiki/Ho'oponopono>)

Ho'oponopono is een ritueel wat bestaat uit vier zinnen. Het is een ritueel om negatieve emoties en belemmerende overtuigingen los te laten. Het wordt ook wel het vergevingsritueel genoemd. Als we het hebben over vergeving, hebben we het over het vergeven van anderen en van jezelf.

Voor sommige mensen is het moeilijk om zowel zichzelf als anderen te vergeven. Ho'oponopono kan je hierin ondersteunen. Het kan je ook helpen om de balans met jezelf of anderen te herstellen.

Negatieve emoties vasthouden, blokkeert de heling. Met een korte mantra zorg je ervoor dat een persoon of een gebeurtenis losgelaten kan worden. Door vier zinnen steeds te herhalen (je gebruikt het eigenlijk als een soort mantra), kun je schuld, slechte gevoelens, negatieve gedachten en schaamte los laten.

Betekenis van het woord ho'oponopono

Ho'o kan vertaald worden als 'iets in gang zetten' of 'maken'. Pono betekent balans, leven, goed. Ponopono kan zich vertalen als rechtzetten of corrigeren. Ho'oponopono laat zich dan ook ruwweg vertalen als 'in balans brengen' of 'goed maken'.

De mantra

Het spijt me

Door te zeggen dat het je spijt erken je aan jezelf dat er een fout is gemaakt of dat er iets mis is of niet klopt. Door dit te erkennen aan jezelf, erken je de gevoelens die hierbij horen. Alleen dan zul je in staat zijn om jezelf of een ander te vergeven. Dat maakt dit ritueel dan ook zo krachtig; hoe eenvoudig ook, het stelt je in staat om dieper bij je gevoelens te komen.

Hierin gaat het niet altijd of in de basis om iets wat jij fout hebt gedaan. Het kan ook zijn dat het je spijt dat je vast hebt gehouden aan negatieve emoties zoals wrok of verdriet. Jij bent verantwoordelijk voor je geest. Dat lijkt misschien negatief, want wat kun jij doen aan het feit dat je negatieve gevoelens of gedachten hebt? Niets. Je kunt niet veranderen wat is geweest en je kunt ook niet altijd invloed uitoefenen op de dingen die gebeuren. Je kunt wel invloed uitoefenen op hoe jij er mee omgaat. Je kunt er wel iets aan doen om deze gedachten los te laten. En door dat te beseffen kun je het wellicht koppelen aan de eigen verantwoordelijkheid. In de eigen verantwoordelijkheid erken je het stuk verantwoordelijkheid wat bij jou ligt. Aanvaard alles waar je door omringt wordt, alles in het universum. Wat er ook gebeurt is of gaat gebeuren om je heen, jij bent onderdeel van dat wat je meemaakt. Dat is de verantwoordelijkheid.

Vergeef me asjeblieft

Vergeef jezelf of de ander. Vergeef jezelf bijvoorbeeld dat je al die negatieve gevoelens hebt vastgehouden. Het is wat het is, het is wat het was. Het is tijd om het los te laten. Eigenlijk is het een dieper niveau van 'het spijt me'. Zie het kopje 'vergeving' voor meer informatie.

Dankjewel

Wees dankbaar voor het universum, voor het leven, voor alles wat maakt dat jij bent wie je bent. Wees dankbaar voor jezelf, je lichaam, je geest.

Ik hou van je

In de laatste zin erken je liefde aan anderen, maar ook zeker zelfliefde. Onvoorwaardelijke liefde voor jezelf en het universum.