

Social life



36

Vergevingsritueel Ho'oponopono

Wat is Ho'oponopono?

Ho'oponopono is een traditioneel vergevings- en verzoeningsritueel uit Hawaï waarmee je jezelf geestelijk reinigt. Het is gebaseerd op dat alles energie is en met elkaar verbonden is.

Ho' o betekent 'iets doen' en pono betekent 'goed of correct'. Samengevat betekent het het goede doen, het juiste doen, dingen recht zetten.

Het ritueel wordt gebruikt om familiebanden te herstellen, maar ook om het genezingsproces bij ziekte te ondersteunen. Ervan uitgaande dat ziekte ontstaat door stress en niet geuite emoties.

Vanaf halverwege de vorige eeuw wordt Ho'oponopono op een veel bredere manier ingezet. Naast dat het een Hawaïaans vergevingsritueel binnen en tussen families is werd Ho'oponopono ook een probleemoplossende en psychologisch-spirituele zelfhulpmethode.

Het uitgangspunt hierbij is dat je zelf 100% verantwoordelijk bent voor jouw eigen leven.

Het doel van Ho'oponopono is om te komen tot een staat waarin alles mogelijk is. De vier korte zinnen ondersteunen om die staat van onbeperkte mogelijkheden te kunnen bereiken.

Vier korte zinnen om tot jezelf en tot elkaar te komen

Vergeven doe je namelijk nooit voor de ander maar voor jezelf.

Gevoelens van boosheid, wrok, haat, teleurstelling en woede hebben een hele lage trillingsfrequentie. Door deze gevoelens bij je te houden verlaag je jouw eigen frequentie en blokkeer je de chi, jouw eigen energiestroom.

Vandaar dat je vergeven altijd voor jezelf doet om jouw eigen trilling (frequentie) te verhogen.

De intentie waarmee je de zinnen uitspreekt is ontzettend belangrijk, omdat deze jouw energie en daarmee jouw gevoel vormen.

Door met een juiste intentie deze zinnen te zeggen kun je dit ritueel prima in je eentje uitvoeren en is het niet nodig dat de ander aanwezig is.

Het spijt me
Vergeef me
Ik hou van je
Dank je



De betekenis van deze vier zinnen

Het spijt me

Het spijt me dat ik dit probleem zelf gecreëerd heb en dat ik verantwoordelijk ben voor de manier waarop ik hiermee omgegaan ben.

Vergeef me

Je vergeeft jezelf dat je hebt vastgehouden aan iets negatiefs, waardoor je jouw trilling verlaagt hebt wat niet op een fijne manier bijdraagt aan jouw leven.

Ik hou van je

Je realiseert je dat alles alles is en met elkaar verbonden en dat jij net zo goed als de ander onderdeel bent van een groter geheel. Jullie zijn met elkaar verbonden.

Dank je

Dank je geeft aan dat je er volledig vertrouwen in hebt dat het probleem dat er was nu is opgelost.

Waarvoor kun je dit ritueel gebruiken?

Je kunt Ho'oponopono voor allerlei verschillende situaties gebruiken en je kunt dit ritueel zo vaak als je wilt herhalen. Hieronder vind je een aantal voorbeelden van situaties .

- ✓ een (liefdes) relatie die moeizaam loopt of waar iets is voorgevallen.
- ✓ jezelf vergeven voor iets dat je gedaan hebt maar liever anders had gedaan.
- ✓ je lichaam vergeven voor fysieke ongemakken of klachten.
- ✓ om blokkades op te heffen en bijvoorbeeld een vervelende ervaring uit het verleden om te buigen naar een leerzame levensles.



"Vergeven doe je nooit
voor de ander,
maar écht voor jezelf"

Love note:

Jezelf vergeven voor iets dat je niet of juist wel gedaan hebt kan enorm helend zijn. En ook hiervoor kun je dit ritueel gebruiken.



Hoe werkt dit ritueel?

1. Wie of wat wil je vergeven?

Schrijf op wie of wat je wilt vergeven en waarom? Wat is er gebeurd? Wat was de situatie? Weet je nog wat er gezegd is, gedaan is en welk gevoel dat je gaf? Wat deed jij? Wat zei jij? En hoe reageerde de ander? Schrijf het allemaal op en laat alle gevoelens die bij je opkomen er ook zijn. Neem hier de tijd voor.

2. Voer het vergevingsritueel uit

Als je alles opgeschreven hebt neem je de situatie in je hoofd, zet je de juiste intentie en zeg je onderstaande vier zinnen. Zorg dat je dit met het gevoel dat hierbij hoort uitspreekt , voel het!

Het spijt me,
Vergeef me,
Ik hou van je,
Dank je

Wat ervaar je en valt je op?



©The Good Vibes Academy (2024)

Ontwerp: Daphne Breedveld

Tekst: Daphne Breedveld

Fotografie: Linda Hemmes

www.daphnebreedveld.nl

Alle rechten voorbehouden.

Uit deze uitgave mag niets worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, film of op welke wijze dan ook, zonder dat je dat vooraf schriftelijk aan mij hebt gevraagd.

Manifest your Magic life

for a happy, healthy and magic life