

IN DE SERIE  
HELDER DENKEN

DE  
MAGIE  
VAN  
MODERNE  
HO'OPONOPONO

**JEROEN JANSEN**  
[WWW.HELDERDROMEN.NL](http://WWW.HELDERDROMEN.NL)

## VOORWOORDJE

Aloha,

De wereldberoemde succesgoeroe Anthony Robbins zegt dat we allemaal een magische kracht bezitten: Het vermogen om ieder moment van stemming te veranderen.

En Ho'oponopono is daar een geweldig instrument voor want op het moment dat jij een weerstand voelt en een beperkend programma opstart, dan gebruik je een van de HOP (Ho'oponopono) gebeden of mantra's om direct van stemming te veranderen.

En door zo'n mantra meerdere keren te herhalen overschrijf jij zo'n beperkend en onbewust programma en voed jij het met positieve en frisse emoties. Zodat het een effectief en verrijkend programma wordt.

Dat is even in het kort waar dit boekje over gaat. Hoe jij een eenvoudig toepasbare, gemoderniseerde en eeuwenoude wijsheid snel en effectief kunt benutten om je leven rijker, vrijer en gezonder te maken.

Neem deze wijsheid tot je. Het zijn maar 40 pagina's. Pas het toe. Oefen het. Doe het gewoon.

Wat heb je te verliezen behalve die beperkende, terroriserende, zomaar ineens opduikend programma's en reacties die jou op de meest ongelegen momenten gevoelens van schaamte, ongemak, pijn en verdriet bezorgen?

“In drie  
woorden  
kan ik alles  
opsommen  
wat ik  
geleerd heb  
over het  
leven:

Het gaat  
door...”

– Robert  
Frost

Dus zijn er gebieden in je leven waar je niet tevreden over bent?  
Geef je dan over aan de magie van moderne Ho'oponopono en  
breng de beste versie van jezelf tot leven.

Succes,

Jeroen

## INHOUDSOPGAVE

Voorwoordje .....	1
Copyright .....	4
1 - Wat is ho'oponopono .....	5
1.1 - Gaan met die sjamaan.....	5
1.2 - Het woord ho'oponopono.....	5
1.3 - Traditionele ho'oponopono.....	6
1.4 - Het ritueel.....	7
1.5 - Tenslotte .....	9
2 - De acht principes van Helder denken.....	10
3 – De les van Mornah Simeona .....	17
3.1 - Zelfidentiteit .....	18
3.2 - Het ho'oponopono gebed van Mornah .....	20
3.3 - Mijn persoonlijke variant.....	21
4 - De wereld van de Quantum Magie.....	22
4.1 - Het onvoorspelbare kwantumveld.....	23
4.2 - Wat betekent dit voor Ho'oponopono? .....	24
4.3 - Hoe werkt dit?.....	25
5 - De neuroprogrammering van Ho'oponopono .....	27
5.1 - Neuroprogrammering in je lichaam.....	27
5.3 - DNA in actie .....	28
5.4 - Zo werkt neuroprogrammering .....	30
5.5 - Starten met groeien.....	31
6 - Hew Len – De Zero Hero .....	33
6.1 - Ho'oponopono in praktijk.....	34
6.2 - De vier magische zinnnetjes .....	35
6.3 - Mijn ho'oponopono mantra.....	35
7 - De grote dingen in het leven.....	38
7.1 - Tips vooraf .....	38
7.2 - Het grote ho'oponopono gebed.....	39
8 - Tenslotte.....	42

## COPYRIGHT

Helder Dromen kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor de eventuele gevolgen van het op eigen gezag toepassen van de technieken in deze gids.

Uit deze uitgave mag uitsluitend iets verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, opnamen of welke andere wijze ook, hetzij chemisch, elektronisch of mechanisch, na voorafgaande schriftelijke toestemming van de schrijver.

Copyright: Heemstede 01-03-2020

## 1 - WAT IS HO'OPONOPONO

Ho'oponopono is een oude Hawaïaanse manier voor het realiseren van harmonie en geluk. Je reinigt en heelt oude beperkende programma's die overbodige weerstanden, pijnlijke herinneringen en negatieve ervaringen bevatten.

Door het toepassen van een van de Ho'oponopono technieken verbreek jij zo de connectie tussen jou en zo'n programma.

Daarmee creëer jij ruimte voor nieuwe [inspiratie](#), de [aangrenzende mogelijkheid](#), een ritmische [flow](#) of, zoals men in de oude tradities geloofde, de Goddelijke schepper. Kortweg gezegd; je geeft jezelf de kans een oud en ineffectief programma te vervangen voor een nieuw en succesvol programma.

---

### 1.1 - GAAN MET DIE SJAMAAN

Ho'oponopono is een vorm van [sjamanisme](#). In het sjamanisme gaat men ervan uit dat alles wat bestaat een vorm van [bewustzijn](#) heeft. Of het nu leeft of "dode" materie is. De mensen, de dieren, de planten, de bomen, de stenen maar ook de gebouwen, de wolken, de pleinen, de auto's.

En allemaal zijn we onderdeel van datzelfde bewustzijn. Een verandering in één onderdeel heeft uiteindelijk, op de lange of korte termijn, ook invloed op de staat of stemming van alle andere delen.

---

### 1.2 - HET WOORD HO'OPONOPONO

Ho'oponopono wordt in het woordenboek van Hawaï omschreven als geestelijke reiniging. Familiebijeenkomsten waarbij relaties worden geheeld door middel van:

- Gebeden.

- Gesprek.
- Opbiechten.
- Berouw.
- Wederzijds vergeven

Ho'oponopono is een samengesteld woord. Ho'o betekent 'iets in gang zetten of doen', gevolgd door het woord pono dat staat voor goed of correctheid.

Pono heeft echter een scala aan betekenissen waarbij de positie van het woord in een Hawaïaanse zin bepaalt wat ermee bedoeld wordt.

Als zelfstandig naamwoord staat het o.a. voor goedheid, gerechtigheid, moraal, in perfecte staat.

Als bijvoeglijk naamwoord kan het de volgende betekenissen hebben: moreel juist, eerlijk, fatsoenlijk, rechtvaardig, nuttig, succesvol, ontspannen, opgelucht.

Echter de verdubbeling ponopono in Ho'oponopono geeft het weer een iets andere betekenis: rechtzetten, in orde brengen, opnieuw doen, herzien, herschikken, corrigeren, opruimen, schoonmaken, netjes maken.

---

### 1.3 - TRADITIONELE HO'OPONOPONO

Ho'oponopono is dus een oude Hawaïaanse vorm van sjamanisme. Vergelijkbare vergevings- en reinigingspraktijken worden uitgevoerd op de eilanden in de zuidelijke Stille Oceaan, waaronder Samoa, Tahiti en Nieuw-Zeeland.



Volgens deze oude traditie komen al je problemen voort uit gevoelens en gedachten die gevormd zijn door negatieve herinneringen en ervaringen uit ons verleden en uit dat van onze voorouders. Je wordt, volgens hen, niet als een clean sheet geboren.

Centraal in hun bestaan staat een compleet begrip van zichzelf als spiritueel, mentaal en fysiek wezen en hun directe verbinding met de Goddelijk Schepper en alle andere creaties van deze creatieve intelligentie.

In veel van deze culturen werd en wordt aangenomen dat als een persoon zich fout gedraagt dit ziekte veroorzaakt. Sommigen geloven dat slecht gedrag of denken de goden boos maakt en weer andere geloven dat het schuldgevoel over de eigen misdragingen ziekte veroorzaakt.

Vroeger dacht men dat een ziekte, angst of weerstand, of die nu mentaal, fysiek of emotioneel is, versterkt werd door geheimhouding. Wanneer zo'n weerstand echter in de openbaarheid wordt gebracht, met als doel het te helen, dan heeft deze ziekte niet langer de macht over ons.

Ho'oponopono kan dan de ongezonde verbindingen en programma's corrigeren, herstellen, zuiveren en helen waar deze mensen door geteisterd worden.

---

#### 1.4 - HET RITUEEL

Als iemand fysiek of geestelijk ziek is, komt de familie bijeen om Ho'oponopono te doen. Vroeger werd dit geleid door een genezingspriester, ook wel kahuna genoemd. Tegenwoordig



wordt Ho'oponopono binnen een familie voorgezeten door een ouder familielid of wordt het vergevingsproces op individuele basis uitgevoerd zoals we later nog uitvoerig gaan bespreken.

Als de familie niet in staat is om een probleem op te lossen, wendt men zich tot een deskundige buitenstaander.

Het [ritueel](#) begint met een gebed. Het probleem wordt omschreven en de misdragingen besproken. Van de deelnemers aan dit reinigingsproces verwacht men dat zij problemen oplossen door samen te werken en dat ze niet willen vasthouden aan hun pijnlijke herinneringen en ervaringen.

Daarna begint er een proces van verantwoordelijkheid nemen, berouw tonen en vergeving vragen. Eerlijk en oprecht zijn is een voorwaarde voor dit proces. Bij vooringenomenheid en het opspelen van emoties en pijnlijke herinneringen neemt men vaak een of meer perioden van stilte en [zelfreflectie](#) in acht.

De gevoelens van iedereen over de situatie worden erkend. Dit gebeurt met aandacht, liefde en ernst zodat ieder, haar of zijn, gevoelens en gedachten over het probleem kan reinigen.

Het begint met de schuldbekentenis, dan het berouw, daarna de vergeving, liefde en de dankbaarheid. De verontschuldiging en vergeving moeten uit het hart komen, indien nodig, ook nu na een periode van zelfreflectie.

Daarna worden alle deelnemers losgesneden van de problemen en laat iedereen elkaar weer los en vrij.

Gezamenlijk sluit men het gebeuren af met een ceremonieel feest. Hierbij wordt vaak zewier gegeten wat staat voor een symbool van bevrijding.

---

## 1.5 - TENSLOTTE

Ho'oponopono past in een traditie van vele andere succesvolle methodes voor [persoonlijke groei](#) want ook bij Ho'oponopono draait het erom dat jij je denken helder maakt en zo weer gaat leven vanuit je natuurlijke flow.

Daarom duiken we nu eerst in de 8 principes en fundamenten van helder denken want daarmee wordt ook Ho'oponopono toepassen logischer en effectiever.

## 2 - DE ACHT PRINCIPES VAN HELDER DENKEN.

De acht principes van helder denken gaan dus verder dan alleen geldend voor Ho'oponopono. Ze zijn het fundament van vele spirituele, filosofische en religieuze stromingen.

Deze acht tot je nemen, toepassen en herkennen gaat je leven verrijken omdat het de sleutel is naar een nieuwe kijk op jezelf, de wereld om je heen en de vele kansen en waarschijnlijkheden die daar op je liggen te wachten.

Keer van tijd tot tijd eens terug naar de 8 principes en vraag jezelf af of hun rol al groot genoeg is in jouw leven.

### 1- DE WERELD IS ZOALS JIJ DENKT DAT HIJ IS...

---

De werkelijkheid, zoals wij die ervaren, is niet meer dan wat ons [wereldmodel](#) ons voorschotelt. Als je accepteert dat deze werkelijkheid alleen maar is wat jij denkt dat het is, dan weet je ook dat je niet hoeft te accepteren hoe het nu gaat.

Jij kunt je een andere werkelijkheid in denken en dromen. Bijvoorbeeld door [bewust dagdromen](#). Of op een andere manier met behulp van je [droomkracht](#). Want voorbij aan je huidige beperkte denken ligt er een wereld vol nieuwe waarschijnlijkheden en mogelijkheden.

### 2- ALLES IS ÉÉN

---

Bekend uit de chaostheorie is het idee dat de vleugelslag van een vlinder in Japan een storm kan veroorzaken op de Veluwe. Hoe dat kan?



Omdat alles met elkaar verbonden is. Wij zijn allemaal gemaakt van dezelfde energie en deze energie vormt een groot bewustzijn.

Geloven, dat er geen grenzen zijn, is jezelf belonen met een ongekende vrijheid maar de keerzijde is de totale verantwoordelijkheid voor je eigen gedrag en reacties

Alles wat je doet zal iets anders beïnvloeden. Net zoals veranderingen in de wereld om jou heen en bij anderen dat ook bij jou doen.

### 3- FOCUS JE AANDACHT

---

Voor dat de [kwantumfysica](#) en [het kwantummodel](#) dit wetenschappelijk bewezen, wisten de Wijzen van de Oudheid dit al. Jouw concentratie of aandacht op iets produceert een energetische verbinding met het betreffende ding.

Wat je scheidt, wordt bepaald door de aard van de gedachten (positief/negatief) die jouw aandacht vergezelt.

Als energie stroomt naar wat je aandacht geeft, dan geeft gefocuste aandacht kracht aan het object van jouw aandacht.

- Focus op ziekte en de ziekte zal toenemen in je leven.
- Focus op geluk en je zal er meer van krijgen.
- Focus op gebrek en het zal toenemen.
- Focus op overvloed en het zal je leven binnenstromen.

Natuurlijk, als je focus verward is, dan krijg je halve resultaten. Het loont om je bewust te worden van waar jij je aandacht op wil richten.

Als je leert je te focussen op wat je verlangt en deze aandacht vasthoudt, dan heb je een van meest belangrijke en effectieve tools voor groei tot je beschikking die je kunt bezitten.



#### 4- DE KRACHT VAN HET NU

---

Jouw energie, jouw innerlijke kracht bestaat alleen in het NU. Dit NU duurt net zo lang als jij het vasthoudt. NU is alles wat er is. Want je kunt niet in het verleden of in de toekomst actief zijn.

Daarom is het zonde om te veel tijd te verdoen aan spijt over het verleden of je druk te maken over de toekomst.

Omdat in het NU het ware moment van kracht schuilt, bestaat ook ieder moment uit een kans om je leven te verbeteren.

Op ieder moment, dat niet vertroebeld wordt door gedachten aan het verleden of de toekomst, kun jij beginnen met je [veranderingsproces](#).

Geef toe, zowel het verleden als de toekomst heeft nu geen enkele waarde. Je kunt ze allebei niet aanraken, proeven, horen, voelen, zien en of op anticiperen.

Maar wat dan met alle ervaringen, positief en negatief, die mij gemaakt hebben tot wie ik ben en die mijn leven gevormd hebben? En de pijn die ik te verduren heb gehad?

Zelfde verhaal. Alles wat je nu hebt zijn alleen maar herinneringen daaraan. Je reageert slechts op wat toen was en niet wat nu is.

Je herinneringen bestaan in het NU en je kan je verbinding met ze veranderen – door de betekenis die je ze geeft te veranderen – en daarmee het effect op je leven.

En wat betreft de toekomst: Niemand weet echt – zelf de beste natuurkundige of briljantste helderziende niet -wat er komen gaat. Mensen kunnen logisch of intuïtief voorspellingen doen die soms uitkomen en soms niet maar niemand weet het echt.

Het enige, wat we weten, is dat we NU hebben en dat jij NU kunt beginnen met de eerste stap naar een leuker leven.

Wanneer je blijft vast zitten in het gevoel dat het verleden alles bepaalt, en het je daardoor aan motivatie en discipline ontbreekt in het NU, dan kun je zomaar wegzakken in een moeras van slachtofferschap.

Maar als je accepteert dat er een verband bestaat tussen wat jij nastreeft, je toekomst en de betekenis die jij aan je verleden geeft, en hoe dat **nu** bepaalt wie je bent en wat je doet, dan ga jij je vrije wil gebruiken. En geef jij jezelf toestemming om alles te doen wat je echt wil.

## 5- JE MOET ERVAN HOUDEN

---

Ergens van houden zorgt voor effectieve actie. Liefde is namelijk niet alleen een gevoel maar het is ook de grootste changemaker die er bestaat. Liefde is een oerkracht, die groeit, terwijl angst, oordeel, cynisme en kritiek hebben afneemt.



Een oprecht liefdevol verlangen is de meest effectieve spirituele kracht die de wereld kent. Het doorbreekt de obstakels die je huidige denken en voelen nu nog beperken.

Want niets is sterker dan liefde

Liefde kan worden uitgedrukt in zegeningen, mantra's, gebeden, waarderingen en dankbaarheid.

Oude programma's worden gevoed door de pijn en het gevoel van controle wat ze geven. Wanneer jij je bewust

bent van zo'n programma kan alleen het stoppen van zo'n programma door bewust in het gevoel van "ik hou van jou" stappen, het begin zijn van een grote verandering in jouw leven.

Dit is ook het basisprincipe van Ho'oponopono.

Want liefde gaat niet alleen over de passieve staten van geluk, compassie, vriendschap, genade en de positieve grondhouding van onvoorwaardelijke liefde.

Houden van gaat ook over de bewuste en actieve staten van vriendelijk zijn, dankbaarheid, verlangen, enthousiasme, passie en opwindning

Actief of passief, liefde zet zaken in beweging, en dat bepaalt de essentie van haar kracht. Het is de drijvende kracht die ervoor zorgt dat dingen gebeuren.

## 6- ALLE KRACHT IS INNERLIJKE KRACHT

---

Er is geen kracht buiten ons want geen persoon, wezen, ding of omstandigheden heeft enige macht over ons. Door onze eigen besluiten en overtuigingen kunnen we doen alsof anderen meer

macht over ons hebben dan wij zelf maar ook die toestemming moet van binnenuit komen.

Begin met te vertrouwen op jezelf, te omarmen wat erop je weg komt, wat je kwaliteiten en je vaardigheden zijn en wat je nog allemaal kunt leren.

De overtuiging, dat jouw innerlijke kracht jou leidt en dat dit genoeg is, beschermt je tegen en behoed je voor de verstorende en soms vertroebelende invloed van de mensen en de wereld om je heen.

Echt helder denken komt namelijk voort uit het vertrouwen in jezelf en wat eruit voortkomt.

## 7 – JOUW SUCCES IS MIJN SUCCES

---

Kun je iemand succesvol noemen die de top heeft bereikt in haar beroep maar daar voor haar gezondheid heeft verwaarloosd? Als je de wereld verovert maar je verliest jezelf, ben je dan succesvol?

Je doet er goed aan je succes niet alleen te meten aan de hand van wat jij wilt. Alles is met elkaar verbonden. Daarom is het belangrijk om de consequenties voor anderen van jouw doel of [levensmissie](#) niet uit het oog te verliezen.

Met andere woorden, we moeten de sociale -, milieu - en menselijke aspecten van een doel meenemen om te bepalen wat een succes voor ons is.

Harmonie tussen deze drie is belangrijk. Dus als je streeft naar onbeperkte rijkdom of erkenning, intimiteit of vriendschap, gezond of gespierd zijn, neem dan mee wat dit streven met de mensen om je heen en de wereld doet.

Want uiteindelijk is alles met elkaar verbonden.



## 8 -100% VERANTWOORDELIJKHEID

---

Dit betekent dat jij verantwoordelijkheid neemt voor alles wat erop je weg komt. Zelfs als het een probleem is, waar jij geen directe invloed op hebt of waarvan de oorzaak duidelijk bij een ander ligt, dan neem jij daar verantwoordelijkheid voor nemen.

Je bidt voor de oplossing of zegent het slachtoffer. Of je past een Ho'oponono techniek toe op het probleem. Hoe dit precies werkt, daar kom ik zo op terug.

Bedenk ook goed: we hebben het bij helder denken nooit over schuld maar altijd over het nemen van verantwoordelijkheid. Het gaat erom dat er een probleem is en daar kun je alleen NU wat aan doen.

### 2.2 - TENSLOTTE

---

Ok. Nu duiken we voor het eerst in de moderne Ho'oponono. Dat doen we met Morrnah Simeona, de grondlegster van de eerste individuele variant en benoemd tot en geëerd als Levende schat van Hawaï.

### 3 – DE LES VAN MORRNAH SIMEONA

Morrnah Simeona, een genezeres en geïnitieerde kahuna la’au lapa’au, begon in de jaren 70 van de vorige eeuw traditionele Ho’oponopono van wederzijdse vergeving binnen de familie aan te passen aan de moderne tijd.

Voor dit doel verrijkte zij het proces door het zowel als een collectieve probleemoplossende methode als een psychologisch spirituele zelfhulpmethode toe te passen. Zodat je ook als individu de kracht van Ho’oponopono kan gebruiken voor de uitdagingen in je leven.

Haar versie is beïnvloed door haar christelijk onderwijs en haar filosofische studies over India, China, Japan en moderne spirituele denkers.

Net als bij de eeuwenoude traditionele methode bevat haar Ho’oponopono een openings- en slotgebed, wederzijdse erkenning van fouten, berouw tonen, vergeving vragen en herstel van relaties.

In tegenstelling tot de oude traditie van boze Goden, zag Morrnah problemen echter alleen als negatieve effecten van de wet van [karma](#).

Omdat deze wet van oorzaak en gevolg overheerst in al het leven (en volgens de sjamanen leeft alles!) en levens in het universum, is het doel van haar methode vooral om je te bevrijden van ongelukkige, negatieve zich steeds herhalende ervaringen uit zowel huidige als vorige levens.

Karma belemmert de evolutie van de geest zodat reiniging een voorwaarde is voor het verrijken en verruimen van je bewustzijn. Door haar stapsgewijze proces verbreek je negatieve

“Net als  
zwaartekracht is  
karma al zo  
gewoon  
geworden dat we  
ons er al niet  
meer bewust van  
zijn...”

– Sakyong  
Mipham  
Rinpoche

verbindingen met gedachten, gevoelens mensen, plaatsen en voorwerpen.

In Morrnah 's ritueel bestaat er een goddelijke Schepper die onbaatzuchtige gebeden verhoort. Als de zin “En het is volbracht” gezegd wordt na een gebed, betekent dit dat het werk van de mens klaar is en de arbeid van deze creatieve intelligentie start.

Vanaf dat niveau transmuteert goddelijke energie de traumatische herinneringen van verkeerde acties bij alle betrokkenen, ongeacht waar zij zich nu bevinden, tot zuiver licht.

Door deze geestelijke transformatie verliezen problemen hun kracht om zich op fysiek niveau verder uit te werken zodat genezing en het terugkeren in je natuurlijke flow kan beginnen.

Oh ja. Ook belangrijk. In tegenstelling tot gebeden in de meeste religies bid je in altruïstische gebeden zoals HOP ook voor de bevrijding van andere wezens en objecten, waardoor de hogere trillingen van het Goddelijke niveau en het Universum bereikt kunnen worden.

Een ander belangrijke voorwaarde voor succes bij Morrnah is de staat van zelfidentiteit.

---

### 3.1 - ZELFIDENTITEIT

Dit is de staat van bewustzijn waarbij de drie zelden of aspecten van je bewustzijn in flow en verbonden zijn met de Goddelijke schepper. Of wat voor naam jij daar ook aan wilt geven zoals creatieve intelligentie, kwantumveld of God.

De mens bestaat, volgens Morrnah, uit drie lagen van bewustzijn:

- 1- Het superbewustzijn dat jou leidt. Dit is jouw verbinding met de creatieve intelligentie.
- 2- Het onbewuste deel – Dit is het creatieve, nieuwsgierige en open innerlijk kind. Het weet nog niet goed hoe het moet onderscheiden, oordelen of veroordelen. Het moet geleid worden, anders leidt het naar chaos. Hier bevinden zich ook je herinneringen. Zowel positief als negatief.
- 3- De bewuste geest – dat is het intellectuele deel van de mens.



Deze drie moeten samenwerken en wanneer ze dat in harmonie doen, dan wordt het toepassen van Ho’oponopono het meest effectief.

Alleen het besef dat je met deze drie lagen van bewustzijn te maken hebt, en dit omarmt, gaat je reinigen en helen een boost geven.

Mensen vertrouwen vaak te veel op alleen hun intellectuele deel. Hierdoor beperken je intellectuele programma’s de noodzakelijke vernieuwende en

verrijkende voeding van je onbewuste en superbewustzijn.

Je moet weten en blijven beseffen dat je uit drie delen bestaat die evenveel voeding en groei nodig hebben.

Harmonie tussen deze drie eenheden is daarbij dus de sleutel. Door ze te verbinden, open je de deur naar nieuwe waarschijnlijkheden en oplossingen.

Je kan niet vanuit alleen een spirituele staat veranderen. Je kunt niet alleen je emoties zuiveren.

Met het gebed van Morrnah breng jij deze drie lagen van bewustzijn in balans en ben jij klaar om te helen.

---

### 3.2 - HET HO'OPONOPONO GEBED VAN MORRNAH

Nu zijn we aangekomen bij het gebed wat Morrnah gebruikte om te reinigen. Morrnah reinigde altijd en overal. Zelf herhaalde zij haar gebed vier keer maar doe het vooral net zo vaak als het voor jou goed voelt. Je kunt het gebed inspreken op je telefoon voor de tijd dat het je nog niet lukt het uit je hoofd te doen.

#### Het gebed

*Goddelijke schepper, vader, moeder, kind als één.  
Wanneer ik, (**je naam en achternaam**)....., mijn familie, relaties en voorouders u, in gedachten, woorden, daden en acties hebben beledigd op het gebied van.....(het **probleem, gevoel of gedachte die je wil reinigen**), dan bied ik daarvoor mijn excuses aan en vraag ik om vergiffenis.....(even wachten)*

*Reinig, zuiver, laat los, verbreek en snijdt door al deze ongewenste energieën en trillingen die we hebben geschapen, verzameld en geaccepteerd van het begin van onze schepping tot aan nu. Transmuteer alstublieft alle deze negatieve, ongewenste energieën naar puur, wit licht .....(even wachten)...Dank je wel*

*We zijn vrij en het is volbracht....*

Zelf ben ik erg van het personaliseren van dit soort gebeden en mantra's. Dit geeft het een soort evolutionair kracht waardoor zo'n gebed fris, helend en krachtig blijft. Maar vooral omdat hoe persoonlijker je iets maakt, hoe meer het in jou actief wordt.

### 3.3 - MIJN PERSOONLIJKE VARIANT

*Goddelijke schepper, vader, moeder, dochter, zoon als één. Wanneer ik ..... (je naam en achternaam), mijn DNA, mijn Goddelijke cel, mijn voorouders, mijn wereld, mijn universum.... u in woord, daad, gedachte of gebaar... vanaf het begin van onze schepping tot aan nu hebben beledigd of tekortgedaan op het gebied van...(het **onderwerp, gevoel of gedachte**)...dan bied ik daarvoor mijn excuses aan en vraag ik om vergiffenis.....(**even wachten**).*

*Dat op deze manier al deze negatieve energie, trillingen, herinneringen, ervaringen, angsten, blokkades, energieën en weerstanden worden gereinigd, gezuiverd, geheeld, losgelaten, weggesneden en opgelost...en dat op deze manier deze ongewenste energieën zijn getransmuteerd naar puur licht ....*

*We zijn vrij ...En het is volbracht...*

Maak gewoon je eigen beste versie. Een persoonlijke variant door net een ander woord of zin te gebruiken waar jij een positiever gevoel bij hebt. Zo maak jij het uitspreken van dit gebed nog krachtiger omdat een persoonlijke woordkeuze direct verbonden is met wie jij bent en wat je wilt.

Voor we met de meest moderne variant van Ho'oponopono beginnen neem ik je eerst mee naar de kwantumfysica en de neurologie van de verandering. Omdat de moderne tijd bewijs biedt voor iets wat de sjamanen van de Oudheid al lang wisten.

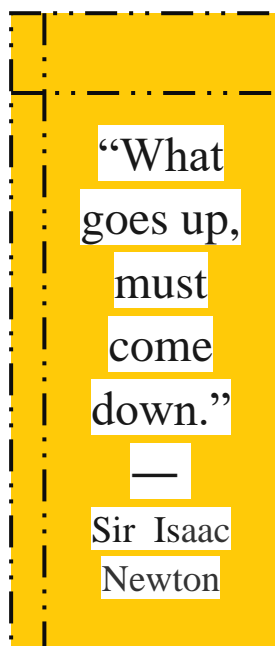
## 4 - DE WERELD VAN DE QUANTUM MAGIE

Veel mensen geloven nog dat de wereld een logische manifestatie is van de wetten van oorzaak en gevolg. Maar sinds het begin van de vorige eeuw weten we beter. Toen ontdekten wetenschappers dat op het allerkleinste niveau materie zich helemaal niet zo logisch gedraagt.

Voor die ontdekking werd, dankzij Descartes en Newton, het universum opgedeeld in 2 categorieën:

- Materie
- Geest

De materie was het terrein van de wetenschap omdat de wetten van het universum in grote mate konden worden berekend en zo voorspeld.



De binnenwereld van de geest was onvoorspelbaar en werd hierdoor het terrein van de religie waar ze ondergeschikt werd gemaakt aan de wetten van de kerk.

Hierdoor werden geest en materie twee afzonderlijke werelden waarmee het dualistische denken werd geboren.

Dankzij de wetten van Newton kunnen we meten en voorspellen welke baan planeten nemen rond de zon, hoe een kokosnoot versnelt wanneer zij uit een palm valt en hoelang het duurt om van de aarde naar de maan te vliegen.

Newton 's natuurkunde gaat over het voorspelbare. Ze beschouwde het universum als een groot logisch mechanisme. Dit heeft echter zijn beperkingen.

---

## 4.1 - HET ONVOORSPELBARE KWANTUMVELD

Als we namelijk naar de interactie van energie buiten onze ruimte en tijd kijken en atomen (waar alles van gemaakt is in het universum) zich op het kleinste niveau werkelijk gedragen, dan lopen we tegen de grenzen aan van deze traditionele natuurkunde. En dan komen we op het terrein van de kwantumfysica.

Het is namelijk zo dat de zeer kleine subatomaire wereld van elektronen en fotonen zich niet zo logisch gedraagt zoals we gewend zijn. Dieper doordringend in de kern van de atoom bleek dat hoe specifiek wetenschappers keken, hoe vager en onvoorspelbaarder het atoom werd. Tot het moment dat het atoom in het niets verdween.

Atomen bleken voor 99,999999% te bestaan uit lege ruimte. Echter, die ruimte is niet echt leeg maar gevuld met energie. Energie die klaar is om gematerialiseerd te worden.

Een atoom bestaat uit een breed aanbod van energiefrequenties die samen een soort, met elkaar verbonden en niet zichtbaar, veld van informatie vormen, het zogeheten kwantumveld.

Atomen bevatten wel een flintertje materie maar toen de kwantumfysici dat probeerde te bestuderen, kwamen ze voor hun volgende verrassing te staan. Deze subatomaire materie in het kwantumveld gedraagt zich totaal niet zoals de materie waarmee we gewend zijn om te gaan.

Newton wetten bleken op haar geen invloed te hebben. Ze is chaotisch en onvoorspelbaar en heeft lak aan de grenzen van ruimte en tijd. Het ene moment is ze hier en dan weer daar.

En ze ontdekten nog iets opvallends...

Het viel ze ook op dat wanneer ze subatomaire deeltjes observeerden, ze in staat waren het gedrag hiervan te beïnvloeden en zelfs te wijzigen.



De reden, dat ze eerst hier en dan weer verdwenen zijn, is dat al deze deeltjes eigenlijk tegelijkertijd bestaan in een oneindige reeks mogelijkheden binnen dit onzichtbare en onbegrensde veld van kwantumenergie.

Pas wanneer iemand de aandacht richt op een locatie van een elektron, verschijnt het elektron daadwerkelijk op die plek. Maar kijkt diegene even de andere kant op, dan lost het weer op het in energieveld.

De conclusie die we uit dit waarnemerseffect kunnen trekken, is dat totdat we haar waarnemen en aandacht geven fysieke materie niet bestaat. En dat wanneer we onze aandacht terugtrekken, ze terug verdwijnt naar waar ze vandaan kwam.

---

#### 4.2 - WAT BETEKENT DIT VOOR HO'OPONOPONO?

Dus wanneer wij een bepaald gevoel hebben wat ons beperkt dan materialiseren en versterken we dat iedere keer door de aandacht die we het geven. Vervolgens spreken we het Ho'oponopono gebed uit.

We reinigen het door sorry te zeggen en vergeving te vragen, om vervolgens het oude programma te overschrijven door het te verbinden met onbegrensde liefde en dankbaarheid.

We hebben een nieuw programma gecreëerd en door daarna de reiniging nog 3 keer te herhalen, maken we het vernieuwde programma sterker in ons. Onze kwantumpositie is veranderd.

Na de vierde keer zeggen we “het is volbracht en we zijn vrij.” Hiermee laten dit nieuwe programma los en laten we het aan de creatieve intelligentie over om te bepalen op welke wijze deze verbetering in ons leven zich precies manifesteert.

Jij hebt je kwantumpositie veranderd en zo wie je bent en wat je aantrekt. Hoe klein die verandering ook mag zijn, het is een 1<sup>e</sup> en belangrijke stap.

De volgende keer zal bij een bepaalde ervaring het vernieuwde programma opgestart worden. Dat hoeft niet gelijk te betekenen dat je al een verbetering ervaart. Blijf gewoon het Ho'oponopono gebed herhalen Tot het moment dat je in een soortgelijk situatie voelt dat het anders is.

Wanneer je dat bewust ervaart, dan kom je in een andere flow terecht. Je weet dat het echt werkt, dit vergroot [het verwachtingseffect](#). Zo krijg je er steeds meer lol in en daardoor steeds betere resultaten.

---

### 4.3 - HOE WERKT DIT?

De interacties tussen atomen en moleculen vormen een communicatief systeem, het kwantumveld, dat de materiële wereld en de energievelden verenigt. Ze vormen samen een geheel.

De deeltjes in dit veld hebben een soort bewustzijn. Ze lijken een voorspellend vermogen te hebben die weten wat er gaat gebeuren en daarop voor hand al op te reageren.

Het kwantumveld overstijgt de lineaire, voorspelbare eigenschappen van de Newtoniaanse wereld. Er wordt op een holistische en samenwerkende manier gecommuniceerd.

En een verandering in één deel zorgt voor een verandering in het geheel.

Zonder enige vertraging kan het ene deeltje in dit veld invloed uitoefenen op een ander deeltje wat zich duizenden kilometers



verder bevindt. Er is dus een communicatievorm die **sneller is dan het licht**.

En aangezien alle materiële dingen bestaan uit atomen die buiten ruimte en tijd zijn verbonden, zijn ook jij en ik verbonden met dit veld van intelligentie.

Je kunt het elke naam geven die je wilt maar dit is de universele intelligentie die jou op dit moment je leven geeft. Ze is alles. Zij organiseert en orkestreert de honderdduizenden tonen in de harmonieuze symfonie die jouw fysiologie en bewustzijn zijn.

Zij maakt wat en wie jij nu bent. Wie jij nu bent, is waar jij nu je aandacht op richt en zolang jij jouw bewustzijn blijft richten op dit vertrouwde leven, wordt je energie geïnvesteerd in dat vertrouwde leven. Je krijgt dus meer van wat je nu bent.

Maar wanneer jij je energie gaat richten op het reinigen, helen van oude programma's en het creëren van nieuwe programma's, dan verander jij wie je bent en ga jij nieuwe [aangrenzende mogelijkheden](#), logische waarschijnlijkheden en zo nieuwe ervaringen aantrekken.

Wanneer jij je met Ho'oponopono reinigt en verbindt met hogere emoties zoals vergeving, liefde en [dankbaarheid](#), dan verbreek jij jouw kwantumverstrengeling met de oude programmering en creëer jij een nieuwe en betere [kwantumverstrengeling](#). En hoe vaker jij dit herhaalt, hoe sterker deze nieuwe verstrengeling en gewenste verbetering wordt.

Maar hoe werkt Ho'oponopono door op individueel level? Op de het niveau waar jij en ik de verandering direct ervaren...

## 5 - DE NEUROPROGRAMMERING VAN HO'OPONOPONO

Elke keer dat je een gedachte hebt, leidt dat tot een gevoel. En dit gevoel leidt dan weer tot een gedachte die lijkt op de 1e gedachte.

Hoe vaker een bepaalde ervaring zorgt voor dezelfde gedachte en gevoel des te sterker deze verbinding wordt. Sterker maar ook steeds meer onbewust en zo daardoor een automatisme.

Wanneer we dan op een gegeven moment een soortgelijke ervaring hebben, reageren we alsof we op de automatische piloot leven. We worden dan geleefd door onze huidige beperkte [neuroprogrammering](#).


---

### 5.1 - NEUROPROGRAMMERING IN JE LICHAAM

Wanneer je een gedachte hebt, maken je hersenen, behalve neurotransmitters, ook een andere chemische stof aan – een klein eiwit dat een neuropeptide wordt genoemd – wat een bericht naar je lichaam stuurt.

Je lichaam reageert dan door een gevoel te hebben en stuurt een bericht terug naar het brein. Het brein weet nu dat het lichaam een gevoel heeft, zodat het brein een andere gedachte genereert die precies is afgestemd op dat gevoel.

Zodat je meer van dezelfde chemische boodschappen produceert die je in staat stellen om te denken zoals je je daarnet voelde.



“De beste manier om  
uit te vinden of je  
iemand kunt  
vertrouwen,  
is door ze te  
vertrouwen...”

– Ernest Hemingway

Omdat gevoelens de manier van werken van het lichaam zijn, zullen deze emoties, die je voortdurend voelt op basis van dezelfde gedachten, het lichaam conditioneren om die emoties te onthouden die overeenstemmen met het aangelegde denkpatroon.

Het lichaam wordt onbewust geprogrammeerd en geconditioneerd door je huidige, beperkte denken.

Het heeft aan een zintuiglijke prikkel, al is het maar een vlotte gedachte, een vluchtige idee of een waanbeeld genoeg om een bepaald gevoel te activeren en daarnaar te handelen

Wanneer deze cyclus, van denken en voelen en weer voelen en denken, zich lang genoeg in ons heeft afgespeeld, programmeert ons lichaam de emoties die onze hersenen aan ons lichaam hebben opgedragen om te voelen.

Deze vicieuze cyclus wordt zo geprogrammeerd dat je een dagelijks leven creëert – op basis van oude informatie die zich blijft recyclen.

Die emoties, die niets meer zijn dan de chemische verslagen van ervaringen uit het verleden, sturen onze gedachten aan en worden steeds opnieuw uitgespeeld.

Zolang dit zo doorgaat, leven we in het verleden en het is verdomme moeilijk om weer te gaan leven vanuit je ware ritme...

---

### 5.3 - DNA IN ACTIE

Nog even terug naar wat er in je lichaam gebeurt en de specifieke rol van ons DNA in dit hele verhaal.

Wanneer bij een grote groep neuronen de vonken op dezelfde wijze overspringen, stimuleert dit de afgifte van dezelfde chemische neurotransmitters en neuropeptiden in brein en lichaam.

De boodschapper meert aan bij de cel, de cel ontvangt de chemische boodschappen, als de boodschapper het toelaat, en de cel maakt dan een eiwit.

Dit nieuwe eiwit activeert het DNA van de cel binnen in de kern. Het DNA opent en ontrolt zich, het gen wordt gelezen voor die overeenkomstige boodschap van buiten de cel, en de cel maakt een nieuw eiwit vanuit zijn DNA en geeft dit vrij in het lichaam.



Dezelfde stoffen gaan vervolgens het lichaam trainen om die emoties verder te onthouden door het opnieuw fysiek te veranderen en zo je gedrag te bepalen.

Als dit proces zich jarenlang herhaalt, dan is het logisch dat dezelfde genen op dezelfde manier worden geactiveerd in een bepaalde situatie. Gewoon omdat het lichaam dezelfde gegevens uit de omgeving ontvangt.

Zo is er geen ruimte voor nieuwe gevoelens en gedachten. Er worden geen nieuwe keuzes gemaakt. Geen nieuw gedrag, geen nieuwe ervaringen en geen nieuwe gevoelens en emoties gecreëerd. Wanneer gevoelens zo de manier van denken zijn geworden, dan zitten we dus vast in onze programmering.

Ons denken is hoe we ons voelen, en onze gevoelens zijn hoe we denken.

---

## 5.4 - ZO WERKT NEUROPROGRAMMERING

Dus laten we nu een nare ervaring uit ons verleden pakken. Een ervaring die je een emotioneel litteken heeft bezorgd. (*Voel je vrij om een pijnlijke ervaring naar eigen keuze hiervoor in te vullen*).

Vanwege die ervaring ben je steeds banger geworden voor alles wat hier ook maar een beetje mee te maken heeft.

Als je er alleen maar aan denkt, bevries je van de angst, schiet de stress door je lichaam, voel je al je zelfvertrouwen je in schoenen zinken, gaat je keel op slot, worden je handen koud en klam, gaat je hart tekeer, worden je gezicht en hals rood, draait je maag zich om, en stagneren je hersenen ter plekke.

Omdat je lichaam zich gedraagt als je onbewuste brein, kent het geen verschil tussen de actuele gebeurtenis in je leven die de emotionele staat creëerde, en de emoties die jij door alleen eraan te denken creëert wanneer je de gebeurtenis herinnert. Het voelt alleen maar angst en stress.

Je lichaam gelooft dat het steeds weer opnieuw dezelfde ervaring beleefde, zelfs al zit jij nu heerlijk alleen en veilig op de bank in je veilige huiskamer. Het lichaam reageert fysiologisch alsof je inderdaad die ervaring aan het herbeleven bent in het nu.





Al deze reacties vallen onder de jurisdictie van je autonoom zenuwstelsel, het zenuwstelsel dat gaat over je onbewuste programma's.

Denk aan autonoom als aan automatisch – het is het deel van het zenuwstelsel dat onder meer je spijsvertering, hormoonstelsel, bloedcirculatie en lichaamstemperatuur reguleert, zonder dat jij er enige bewuste controle over hebt.

Maar er is hoop want je kunt dan wel niet de automatische reacties veranderen maar wel de programma's die leiden tot deze automatische reacties.

---

## 5.5 - STARTEN MET GROEIEN

Je moet je huidige programmering stoppen en overstijgen. Dit kan met Ho'oponopono. Zoals we in het vorige hoofdstukken al hebben gelezen veranderen we door het HOP-gebed de kwantumverstrengeling van het gevoel en krijgen we een ander gevoel.

Door bewust een HOP-gebed (maakt niet uit welke variant) uit te spreken voed jij je denken met positieve emoties. Zo verander jij de boodschap die je gedachten naar je lichaam sturen. En hoe vaker jij dit doet, zoals we boven hebben gelezen, hoe krachtiger dit nieuwe programma wordt en het oude overschrijft.

Door je focus op deze nieuw staat van bewustzijn, en je niet te laten afleiden door andere gedachten, draai je binnen de kortste keren het volume naar beneden van de neurale circuits die verbonden zijn met de oude programmering.



Je laat vonken overspringen tussen nieuwe neurale circuits, waardoor deze samenbundelen, wat de juiste signalen op gang brengt om nieuwe genen in je lichaam op nieuwe manieren te activeren.

De circuits in je hersenen gaan zichzelf reorganiseren om te weerspiegelen wat jij mentaal aan het herhalen bent. En naarmate jij je de kracht van het HOP-gebed blijft verbinden aan die sterke positieve emotie werken je hoofd en lichaam samen.

Opnieuw wordt je lichaam je brein maar dat is prima want jij bepaalt wat jij je lichaam wilt laten voelen – en zo mantra jij je vrij

Ok. Nu laten we de wetenschap van Ho'oponopono weer voor wat zij is en gaan we verder met de meest individuele vorm van Ho'oponopono. Uitgewerkt en toegepast door een leerling en assistent van Morrnah Simeona: Dr. Hew Len...

## 6 - HEW LEN – DE ZERO HERO

*“Het doel van het leven is terugkeren naar liefde, de staat van zero. De nul-staat. Iedere seconde, ieder moment. Om dit doel te bereiken moet ieder mens erkennen dat hij of zij 100% verantwoordelijk is voor het creëren van zijn/haar leven zoals het nu is.*

*Men moet accepteren dat onze gedachten ons leven bepalen zoals het nu is. De problemen zijn niet mensen, plaatsen, omstandigheden of situaties maar de gedachten en gevoelens daarover. Je moet leren beseffen dat er niet zoiets bestaat als daarbuiten.” – Dr. Ihaleakala Hew Len*



Hew Len maakt er geen aanspraak op een kahuna/ sjamaan te zijn. In aanvulling op Simeona's leer over het reinigen van karma komt hij met het nieuwe idee dat de belangrijkste doelstelling van Ho'oponopono is om te komen tot 'de staat van nul'.

De nul-staat waarin we onbegrensde mogelijkheden hebben, geen herinneringen en vrij zijn van ideeën over hoe we denken dat dingen moeten zijn.

Om in deze staat van zero /nul te komen gaat het erom dat we continue reinigen.

Door continue te reinigen verbreek jij je verslaving aan je verleden en verkeren in de toekomst. Daardoor maak jij ruimte voor verse ideeën, inspiratie en nieuwe aangrenzende mogelijkheden

Door in de staat van nul te verkeren, komt het leven wat we echt willen leven vanzelf naar ons toe. We worden steeds meer onszelf. Bevrijdt van de eisen en wensen van de wereld om ons heen en ons huidige beperkte wereldmodel.

Hew Len reinigde continue. Hij ging ervan uit dat we nu niet weten wat we werkelijk willen omdat ons huidige denken en voelen zo gedomineerd worden door ons verleden en onze toekomstwensen.

Door continue te reinigen vertrouwen we erop dat de creatieve intelligentie ons geeft wat we echt verlangen bevrijdt van wat onze huidige programma's ons schenken.

En doordat alles met elkaar verbonden is, reinigen we niet alleen onszelf hiermee. Zo helen we met Ho'oponopono ook de pijn van een anderen in onszelf. Zoals in dit praktijkvoorbeeld van Hew Len.

**“Als je  
leven  
moeilijk  
is,  
dan is  
het niet  
jouw  
leven...”**

**Hew Len –  
The Zero  
Hero**

---

## 6.1 - HO'OPONOPONO IN PRAKTIJK

Het effect van het werk van Dr. Hew Len wordt onderbouwd door het verhaal over zijn periode in de zwaarbeveiligde psychiatrische instelling van het Hawaï State Hospital. Voordat Hew Len daar werkte, was het er zelfs voor de medische staf niet veilig. De isoleercellen puilden uit en op bezoek komen was uitgesloten.

Vanuit zijn werkruimte in de buurt van het ziekenhuis bekeek Dr. Hew Len de dossiers van de patiënten en stelde zichzelf de volgende vraag:

***“Wat is er aan de hand in mij dat ik dit probleem heb veroorzaakt bij.....(naam patiënt) en hoe kan ik dit probleem verhelpen?”***

Dan wachtte hij op een gevoel of gedachte en paste hij zijn versie van Ho'oponopono toe: Het mantra met de vier magische

zinnnetjes. Met zijn methode heelde hij hun programma's en na drie jaar kon de gesloten afdeling weer worden opengesteld.

Het was er weer veilig, de patiënten weer aanspreekbaar en werkten met plezier mee met re-integratieprogramma's. Dus nu ben jij natuurlijk heel nieuwsgierig naar die magische mantra.

---

## 6.2 - DE VIER MAGISCHE ZINNETJES

Er zijn simpelweg vier uitspraken die je non-stop herhaalt terwijl jij je bewust blijft van het gevoel:

1. Het spijt me...
2. Vergeef me alsjeblieft...
3. Ik hou van jou...
4. Dank je wel...

Doe het zo vaak als jij het nodig acht.

Wat ook goed werkt, is alleen maar "ik hou van jou" blijven herhalen. Zelf gebruik ik deze enkele zin wanneer ik in een gesprek zit en er bij mij verdrietige of pijnlijke gevoelens/gedachten naar boven komen.

De onderliggende betekenis van de zinnnetjes:

- Het spijt me (dat ik dit programma in mijn leven heb toegestaan. Ik neem daar 100% verantwoordelijkheid voor)
- Vergeef me (ik vraag vergeving voor het vasthouden hieraan)
- Ik hou van je (Ik laat dit programma los en los het op in onbegrensde en onvoorwaardelijke liefde. Ik hou van jou, creatieve intelligentie)
- Dank je wel (Dank je wel dat dit probleem nu is opgelost)

---

## 6.3 - MIJN HO'OPONOPONO MANTRA

Ook hier heb ik weer een persoonlijke twist aan gegeven. Dat hoeft niet maar misschien is er een bepaalde zin die jou veel kracht geeft of waarvan je weet dat er een helende werking vanuit gaat. Voeg die dan toe.

Mijn persoonlijke mantra ziet er zo uit:

- 1. Stop**
- 2. Het spijt me**
- 3. Vergeef me**
- 4. Ik hou van je**
- 5. Dank je wel**
- 6. Het is volbracht en we zijn vrij**

Ik zeg altijd eerst stop om mijzelf bewust te maken van het feit dat er iets is wat eerst gestopt moet worden en dan gereinigd. Dan herhaal ik 4 keer achter elkaar de 4 gebruikelijke zinnen.

Ook voeg ik aan het einde de laatste zin van het gebed van Morrnah toe: “Het is volbracht en we zijn vrij”. Om te benadrukken dat ik klaar ben en het nu overlaat aan de creatieve intelligentie.

Het “WE” benadrukt dat het niet alleen in mijn bewustzijn is gereinigd maar zo ook in al het bewustzijn van alle anderen die erdoor geteisterd werden.

### **De betekenis van mijn mantra**

- 1- **Stop** - Maak nu verbinding met mijn zelfidentiteit en kom in harmonie met mijn onbewuste, mijn bewuste geest en het goddelijke in en om mij heen.
- 2- **Het spijt mij** - Sorry dat ik dit programma heb geschapen en in stand heb gehouden.

- 3- **Vergeef mij** – Vergeef mij de creatie en in stand houding van dit programma. Ik neem daar 100% verantwoordelijkheid voor en ben er klaar mee.
- 4- **Ik hou van je** – Ik ben een met jou, goddelijke schepper/ creatieve intelligentie en ik vraag je om met liefde dit programma terug te nemen en op te laten gaan in jouw energie van onbegrensde mogelijkheden.
- 5- **Dank je wel** – Ik dank de goddelijke schepper dat het akkoord is met jouw verzoek en het programma in mij is gereinigd.
- 6- **Het is volbracht en wij zijn vrij** – Alles wat leeft en niet leeft is verlost van de negatieve programmering waar ik ze mee opgezaaid had. De vastzittende trilling is bevrijd, de energie stroomt weer vrij en nieuwe inspiratie en mogelijkheden komen tot uiting in mijn leven.

## 7 - DE GROTE DINGEN IN HET LEVEN

Het gebed van Mornah en het mantra van Hew Len pas je makkelijk toe. Op ieder moment van de dag, op elke situatie. Er is ook een uitgebreider gebed dat je als meditatie kunt gebruiken voor de grotere issues in je leven.

Bijvoorbeeld je relaties, je levensmissie, de liefde van je leven, een kindervens, je carrière, een diepgeworteld verlangen of je financiële situatie.

---

### 7.1 - TIPS VOORAF

#### **Het inspreken**

- Het is handig om het gebed eerst in te spreken op je telefoon en dat af te spelen wanneer je het wilt gebruiken.
- Spreek 40% langzamer dan je gewend bent en met zachte stem.
- Bij het inspreken laat je een langere stilte vallen op de plek waar je het te helen gevoel, gedachte of programma wilt benoemen. Door het niet in te benoemen bij het inspreken, kun je deze opname onbeperkt gebruiken om allerlei beperkende programma's helen.
- Neem voor elk punt, die tussen de zinnen in het gebed staat, een tel wachttijd. Dus bijvoorbeeld na de eerste zin wacht je drie tellen
- Spreek het gebed in. Begin bij het inspreken met een minuut of 7 stilte. Zo reserveer je genoeg tijd voor het bewust ademhalen.

#### **Het afspelen**

- Zorg dat je op een rustige plek zit met je mobiele telefoon en het liefst een koptelefoon. Zorg dat je minimaal 20 minuten niet gestoord wordt
- Bedenk van tevoren wat je wil helen. Dat vul je dan in wanneer je het gebed afspeelt op je mobiel. Dan hoef je het gebed maar 1 keer in te spreken.
- Herhaal de zinnen van het gebed bij het afspelen hardop of in jezelf.

---

## 7.2 - HET GROTE HO'OPONOPONO GEBED

Je begint met het bewust ademen. Je kunt bij het inspreken natuurlijk beginnen met het inspreken hoe deze oefening gaat.

1. Adem 7 tellen in door je neus.
2. Houd je adem 7 tellen vast.
4. Adem 7 tellen uit door je mond.
5. Adem vervolgens zeven tellen niet.
5. En dan begin je weer bij 1.
6. Herhaal deze cyclus minimaal zeven keer....

Wat een krachtige aanvulling kan zijn, is om zoveel mogelijk spieren in je lichaam stevig aan te spannen bij het inademen, vast te houden en los te laten bij de uitademing.

En nu spreek je het gebed (let op de tips hierboven) in:

*“Ik ben de IK ... IK kom voort uit de leegte in het licht... Ik ben die leegte...Die leegte voorbij alle bewustzijn ... De ik, de ID, het al ...*

*Ik trek mijn boog van de regenbogen over de wateren .... De doorlopende eenheid van geesten met materie .... Ik ben de onaantastbare, onzichtbare wind... Het ondefinieerbare atoom van de schepping .... Ik ben de IK ....*



*Goddelijke schepper, Creatieve intelligentie, vader, moeder, kind als 1 ... vindt alstublieft de oorsprong van mijn gevoelens en gedachten van angst over:*

.....

*Neem elk niveau, gebied, aspect, laag van mijn wereld naar deze oorsprong ... analyseer het en los het perfect op met GODS waarheid en liefde ...*

*Kom door alle gevoelens van tijd en eeuwigheid heen ... Genees alle gebeurtenissen... en wat daaruit voortgevloeid is... gebaseerd op die oorsprong ...*

*Doe het alstublieft volgens Gods wil... totdat ik in het NU ben... gevuld met licht en waarheid ...*

*Gods vrede en liefde, vergeving van mezelf voor mijn verkeerde waarnemingen ... vergeving van elke persoon, plaats, omstandigheid en gebeurtenis die hieraan heeft bijgedragen, aan deze gevoelens en gedachten ...*

*Vrede zij met u ... al mijn vrede ... de vrede die ik is ... de vrede die ik ben is ... de vrede voor altijd ... nu en altijd en eeuwig ... mijn vrede geef ik u ... mijn vrede laat ik u ... Niet de vrede van de wereld ... maar alleen mijn vrede ... de vrede van IK ... Het spijt me ...Vergeef me ... Ik hou van je ... Dank je wel ...*

*We zijn vrij en het is volbracht.....*

Na “het is volbracht” wacht je 10 tellen en dan begin je weer opnieuw.

Spreek het vier keer in.

Na de laatste ronde blijf je met gesloten ogen zitten en voel je hoe je verbonden bent met de onbegrensde wereld om je heen, hoe je deel bent en deel uitmaakt van dat grote grenzeloze energieveld wat reikt vanaf jou tot aan alle miljarden

melkwegstelsels om ons heen. Als je er klaar voor bent open jij je ogen.

## 8 - TENSLOTTE

Nu zijn we aan het einde gekomen van dit boekje over moderne Ho'oponopono. Ik kan mij best voorstellen dat je bij jezelf denkt: Werkt dit echt? Een methode die zo eenvoudig is? Het antwoord is:

Ja! Het werkt. Zelfs wanneer jij niet gelooft dat wij onderdeel zijn van een creatieve intelligentie.

Ja! Het werkt. Ook als jij niet erop vertrouwt dat alles van dezelfde energie gemaakt is en daardoor alles met elkaar verbonden is.

Ja! Het werkt omdat jij met het toepassen van Ho'oponopono je bewust wordt van bepaald gedrag wat tot nu toe nog als een automatisch programma je leven terroriseerde.

Ja! Het werkt omdat jij de automatische cyclus in je lichaam en geest van negatief denken en voelen doorbreekt en deze reinigt.

Zelfs als jij alles ontkent waar Ho'oponopono op gebaseerd is, de tradities, de verbeteringen, de resultaten, de meesters op wiens schouders wij staan, dan nog kun je haar werking niet ontkennen.

Nee. Echt niet. Probeer het eens. Doe het nu. Pas het toe op de gevoelens en gedachtes die dit eenvoudige boekje en mijn aannames je nu geven.

Voel je nu een vervelend gevoel opborrelen? OK. Ik hou op maar je zou zo maar eens .....kunnen toepassen.

Het spijt me, Alsjeblieft vergeef me, Ik hou van je, Dank je wel.

Dan rest mij niks meer dan om je te bedanken voor de tijd die je genomen hebt om dit eenvoudige boekje te lezen en om, bij het scheiden van onze wegen, je te verwijzen naar mijn website

[www.helderdromen.nl](http://www.helderdromen.nl) waar jij nog veel meer informatie, weetjes, tips en technieken vindt om je leven weer terug te krijgen in haar natuurlijke flow. Want:

*“Het begint allemaal bij jou. Het draait altijd om jou. Jij moet weten dat jij het bent en als je dat niet weet, dan kun je nooit vrij zijn...”*

Aloha,

Jeroen