

H O ' O

P O N O

P O N O

Vergeven op z'n Hawaïiaans

Met alle ellende in de wereld is het geen slecht idee om in 2021 wat liever voor onszelf en elkaar te zijn. Ho'oponopono, de oude Hawaïaanse kunst van vergeving, leert ons hoe we dat kunnen doen.

Tekst CARLIJN SIMONS

Nadat Pam (45) vorig jaar een cursus volgde waarin ho'oponopono ter sprake kwam, nam ze zich voor het gewoon eens uit te proberen. "Hoewel ik het wat zweverig vond klinken, besloot ik het te gaan testen in simpele, alledaagse situaties waarin ik me aan iemand ergerde." Zoals toen ze op een dag haast had, maar bij de kassa van de supermarkt achter een oudere dame stond die alle tijd nam om het kleingeld voor haar boodschappen uit te tellen. *I'm sorry, forgive me, thank you, I love you*: oftewel het spijt me, vergeef me, dank je, ik hou van je, zei ik een paar keer in gedachten tegen haar. En meteen merkte ik hoe er een bepaalde rust over me kwam. Mijn boosheid ebde weg en maakte plaats voor geduld en medeleven voor deze vrouw die, zich van geen kwaad bewust, zo driftig met haar muntjes in de weer was."

Excuses, vergeving en liefde

Als essentieel element van Huna, een oude spirituele levensfilosofie, maken lokale sjamanen op Hawaï al eeuwen gebruik van ho'oponopono. *Ho'o* betekent 'maken' en *pono* 'goed', en als zodanig staat het woord voor het rechtzetten van conflicten om harmonie en vrede te bewerkstelligen. Niet alleen tussen mensen onderling trouwens. Want omdat we vooral zelf ongelukkig worden van het vasthouden aan onze negatieve emoties, die we bovendien zelf creëren, gaat het er ook om om onszelf te vergeven. Vandaar de dubbele *pono* in ho'oponopono. Daarom beginnen we met zeggen dat het

ons spijt. We tonen berouw naar zowel onszelf als de ander. Dat we al die negatieve dingen denken en voelen, waarbij we ons realiseren dat we er zelf verantwoordelijk voor zijn. Niemand immers die ons dwingt teleurgesteld of gekwetst te zijn; het zijn onze eigen ideeën en overtuigingen die dat veroorzaken. Vervolgens vragen we om vergeving, wederom aan zowel onszelf als de ander. Want ook al roepen

Bij ho'oponopono gaat het er ook om om onszelf te vergeven

we het over onszelf af, we kunnen er tegelijkertijd niets aan doen dat we geërgerd of boos zijn. Als we de keus hadden gehad, zouden we heus voor een positievere emotie hebben gekozen. Daarna bedanken we onszelf en de ander voor de kans die de situatie ons biedt om onze gedachten en gevoelens te veranderen. Die staan namelijk niet in steen gebeiteld en kunnen dus worden aangepast. Ten slotte volgt het houden van, liefde als balsem op de wond, om te beseffen dat we in ons hart allemaal wel deugen. Ook al doen we soms dingen die niet oké zijn, irritatie opwekken of iemand pijn doen.

Eigen geluk

Dat het werkt, bewees de Amerikaanse socioloog Matthew James toen hij in 2008 onderzoek deed naar mensen die van ho'oponopono gebruikmaken: ze bleken ▷

Sleutels tot succes

Empathisch vermogen

Door de omstandigheden in acht te nemen, ontstaat het besef dat het gedrag van de ander op zijn minst deels werd veroorzaakt door de situatie. Dat helpt om de hand over het hart te strijken.

Mate van toewijding

Hoe sterker de band en stabielere de relatie, hoe vergevingsgezinder mensen van nature blijken te zijn. Logisch, want anders zou elke misstap van onze dierbaren tot een breuk leiden.

Oprechte excuses

Een gemeente spijtbetuiging van de ander (of onszelf als wij degenen zijn die iemand pijn hebben berokkend) doet vaak wonderen.

Door de hand over het hart te strijken kun je weer gelukkig zijn

Vergeven

IN 5 STAPPEN

Een paar keer de *I'm sorry, forgive me, thank you, I love you*-mantra uitspreken heeft vaak al veel effect. Van oorsprong behelst ho'oponopono echter een uitgebreider ritueel, waarvan de stappen vrijwel hetzelfde zijn als die van moderne vergevingstherapieën.

Warming-up: houd op met minachtend, haatdragend of wraaklustig over de daad of dader te praten en neem het bewuste besluit te willen vergeven.

STAP 1 *Herinner de gebeurtenis en geef aandacht aan alle gevoelens en gedachten die erbij kwamen kijken. Laat daarin echt helemaal niets ongezien of ongehoord. Alles opschrijven of het vertellen aan een objectief iemand is een goed idee.*

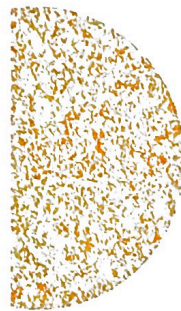
STAP 2 *Kruip in de huid van de dader. Probeer een voorstelling te maken van waarom hij of zij het heeft gedaan. Wat kunnen beweegredenen en de aanleiding zijn geweest? Het helpt hierbij om terug te gaan naar situaties waarin we zelf dader waren en een ander pijn hebben gedaan. Wat zorgde er toen voor dat wij tot die daad kwamen?*

STAP 3 *Maak een oprecht gemeend gebaar van vergeving richting de dader. Bijvoorbeeld door in gedachten een pakketje liefde aan te bieden, hem of haar te omhelzen of voor te stellen hoe een bundel licht de persoon in kwestie 'reinigt'.*

STAP 4 *Heb in gedachten een open en eerlijk gesprek met de dader over wat er is voorgevallen. Laat niets ongezegd, maar gebruik alleen positieve bewoordingen, dus geen verwijten of beschuldigingen.*

STAP 5 *Houd de vergeving vast. Met andere woorden, laat de ouwe koe ook echt in die sloot. Dreigt hij er toch uit te komen en steken boosheid en wrok weer de kop op, doorloop deze stappen dan opnieuw. Net zolang tot alle wrok uit het systeem is.*

Het spijt me, vergeef me, dank je, ik hou van je

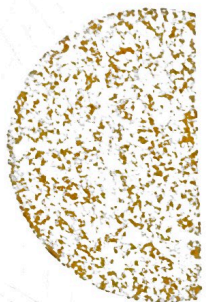
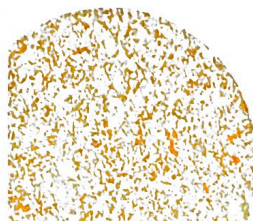


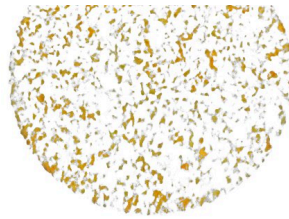
inderdaad stukken beter tot vergeving in staat. Met als toegift een hele rits aan positieve neveneffecten. "Er bestaan vele studies die laten zien dat het koesteren van wrok klachten zoals hoofdpijn, vermoeidheid, concentratiegebrek, piekeren, slapeloosheid, hogere hartslag en bloeddruk veroorzaakt", weet coach Leonie Poth. "Terwijl vergeving juist leidt tot een afname van stress en depressiviteit en tot een toename van emotioneel zelfvertrouwen, verbondenheid en een algemeen gevoel van welzijn."

De hand over ons hart strijken, of het nu een partner betreft die is vreemdgegaan, een vriendin die het liet afweten in moeilijke tijden, een collega die er met de promotie vandoor ging of de buurman die altijd de beste parkeerplek inpikt, is dus alleen

Ho'oponopono helpt in situaties van irritatie, ongeduld en boosheid

al vanwege de lichamelijke en geestelijke gevolgen een goed idee. "En nee, dat betekent niet dat je het opeens oké vindt wat er is gebeurd of wat die ander heeft gedaan", legt Poth uit. "Vergeven is namelijk niet het rechtvaardigen of vergeten van de daad. Het is ook niet iets wat je een ander schenkt, zoals we vaak denken. Wél is het een bewuste keuze om geen energie meer te verspillen aan negativiteit. Je maakt een onderscheid tussen de daad en hoe je daarmee omgaat en je ontkoppelt jezelf zo van wat je is aangedaan." Op die manier is het iets wat we vooral doen om zelf weer gelukkig te zijn en waarvoor we de dader niet eens nodig hebben. Want we mogen





dan misschien geloven dat de ander ons wat heeft aangedaan, maar vaak is dat niet meer dan een vertaling van de pijn die we ervaren. "Omdat we het moeilijk vinden de verantwoordelijkheid te nemen voor onze eigen gevoelens," zegt Poth, "zetten we die om naar boosheid en wrok zodat we er een ander de schuld van kunnen geven."

"Elke keer als negatieve gevoelens opspelen, moet je opnieuw de keuze maken om er niet in mee te gaan"

Zelfvergeving

Pam weet wat Poth hiermee bedoelt. Nadat ze had gemerkt hoe ho'oponopono haar hielp met het loslaten van negatieve gevoelens in relatief onbelangrijke situaties waardoor ze meer sympathie en medeleven voor anderen kon opbrengen, was het ook haar steun en toeverlaat toen ze lief voor zichzelf moest zijn. "De relatie tussen mijn man en mij was prima," vertelt ze, "alleen niet fantastisch. Ik wilde meer, maar daar voelde ik me ook ontzettend schuldig over. Waarom kon ik niet tevreden zijn met 'prima'? Wat deed ik de kinderen aan door ons gezin op te breken? Waarom moest ik zo nodig beter? De boosheid die ik hierover naar mezelf toe voelde, projecteerde ik op anderen. Totdat ik me realiseerde dat ik mezelf moest vergeven voor mijn schuldgevoel." Dus zei ze de afgelopen maanden met zichzelf in gedachten keer op keer 's avonds in bed de mantra op. Meteen kwamen de emoties in alle heftigheid naar boven en begonnen de tranen zo hard te stromen dat ze de zinnen soms wel dertig keer moest herhalen voordat ze rustiger werd. "Maar uiteindelijk bracht het me terug bij het besef dat ik een oké mens ben, ook al wilde ik iets wat misschien niet goed was. Ik denk dat we hierdoor veel plezieriger en gemakkelijker tot de beslissing zijn gekomen om voorlo-

pig apart te gaan wonen. Ik nam immers zowel hem als mezelf niets meer kwalijk. En bovendien hoop ik dat deze ruimte een opening biedt om elkaar weer te vinden."

Liefdevol 2021

Pam illustreert daarmee dat door onszelf en de ander te vergeven er ook een mogelijkheid tot verzoening ontstaat. Misschien met de persoon, mochten we dat willen, maar in elk geval met de situatie. En ontdaan van een negatieve nasmaak zorgt dat er in elk geval voor dat we met meer liefde, respect en compassie in het leven komen te staan. Zelf gebruikt Pam ho'oponopono inmiddels dan ook in allerlei situaties waarin ze zichzelf betrapt op irritatie, ongeduld of boosheid. "In het verkeer, op zakelijk gebied, en nu ook weer volop om met mijn eigen schuldgevoel in het reine te komen aangezien ik merk dat mijn kinderen moeite hebben zich aan te passen aan onze nieuwe gezinssituatie." Wat dat betreft is vergeven volgens Poth ook echt een werkwoord, waarmee ze bedoelt dat het constante aandacht vergt. "Of het nu over dezelfde of een nieuwe gebeurtenis gaat, om een kleine ergernis of een heftig conflict: elke keer als negatieve gevoelens opspelen, moet je opnieuw de keuze maken om er niet in mee te gaan." Dat kost misschien oefening, tijd en geduld, maar uiteindelijk is op die manier écht elke daad en iedere dader te vergeven. Op een liefdevol 2021 dus, met veel ho'oponopono! □

Zonder die
negatieve
gevoelens is
er ruimte voor
liefde, respect en
compassie

Ho'oponopono

BIJ AFSCHEID

"Het mocht dan lang geleden zijn," vertelt Mariëlle (39). "maar de abortus van bijna twintig jaar geleden achtervolgde me nog steeds. Daarom schreef ik op een dag een brief aan mijn ongeborn kind terwijl ik de zinnen uitsprak. Vervolgens reed ik naar de plek waar de abortus was uitgevoerd en herhaalde de woorden nog een paar keer. Het gaf een enorm bevrijdend gevoel en heeft ervoor gezorgd dat ik nu niet meer vanuit spijt of schaamte aan mijn ongeborn kind denk."

Ho'oponopono

IN MOEILIJKE SITUATIES

"Als ik een workshop moet geven die ik spannend vind, een situatie niet is zoals ik zou willen of als ik stress ervaar, helpt het herhalen van de zinnen mij altijd", zegt Denise (59). "Ze zorgen ervoor dat ik niet wegzak in negativiteit, in contact met mezelf blijf en vasthoud aan een goed gevoel."

Ho'oponopono

BIJ SLECHTE GEWOONTES

"Jarenlang lustte ik wel een glaasje," vertelt Marion (57). "maar ik wilde ervan af omdat ik wist dat ik meer dronk dan goed voor me was. Op verschillende manieren probeerde ik te stoppen, wat soms een tijdje lukte om na enige tijd weer te zwichten. Tot ik op een gegeven moment een boekje over ho'oponopono onder ogen kreeg. Een week lang zette ik de spreuk in op de relatie die ik had met alcohol. Ik herhaalde de zinnen elke avond een paar keer en begon te voelen hoe ik echt niet meer wilde dat de drank mijn leven zou beïnvloeden. Inmiddels zijn we een jaar verder en heb ik geen druppel meer aangeraakt."