

How to Ho'oponopono

**Vier eenvoudige stappen voor
meer innerlijke vrede**

Karine Harkema



How to Ho'oponopono
Vier eenvoudige stappen voor meer innerlijke vrede

Karine Harkema

© 2014

Karine Harkema Lichtwerk Den Bosch
www.karineharkemalichtwerk.nl

Voor jou.

Voorwoord

Aloha!

Tof dat je dit e-book gedownload hebt!

Het is mijn missie jouw leven gemakkelijker en lichter te maken, via snelle, effectieve healingbehandelingen en het delen van kennis en technieken.

In dit e-book deel ik met je wat ik heb geleerd over de Hawaiiaanse healingmethode Ho'oponopono en leg ik uit hoe je de techniek eenvoudig zelf kunt toepassen.

Veel lees-, oefen- en verlichtingsplezier gewenst!

Karine Harkema

www.karineharkemalichtwerk.nl

*“Problems are not about what anyone else is doing; the whole world is inside of you.
When you do the cleaning, the external representation of your world changes.
If other people are irritating you, and you do the clearing on yourself,
your perception changes and you’re no longer irritated.
If you feel love, others will feel love.”*

*“Whenever there is a problem – you are **THERE!**”*

“Cleaning helps reduce the mortgage on your soul.”

Ho'oponopono-leraar Ihaleakala Hew Len Ph.D. ('Dr. Len')

Inhoudsopgave

Inleiding.....	7
Wat is Ho'oponopono?.....	8
Hoe werkt Ho'oponopono?.....	9
Waarom deze vier zinnen?.....	10
Varianten op de vier zinnen.....	11
Hoe pas je Ho'oponopono toe?.....	13
Wanneer pas je Ho'oponopono toe?.....	14
Ho'oponopono met een fysieke versterking.....	15
Is er nog meer te vertellen over Ho'oponopono?.....	16

Inleiding

Omdat er in je leven soms dingen gebeuren waar je geen raad mee weet en waar je emotioneel van uit balans raakt.

Omdat ieder van ons beschikt over helende vermogens om de wereld mooier en liefdevoller te maken.

Omdat de beste healingmethoden zich kenmerken door eenvoud, gratie, moeiteloosheid en plezier.

Omdat geldt 'zo binnen, zo buiten'.

Daarom Ho'oponopono.

Een eenvoudige en krachtige techniek voor vergeving, verzoening en heling.

Wil je hem ook in je toolbox? Lees dan verder, zodat je de techniek vanaf vandaag in kunt zetten om meer innerlijke vrede te creëren.

Wat is Ho'oponopono?

Misschien heb je al vaker gehoord van Ho'oponopono. Het is een traditionele Hawaïaanse techniek voor vergeving, verzoening en heling. De methode bestaat uit één handeling; het herhalen van de helende zinnen

'I love you – I'm sorry – Please forgive me – Thank you'

Waarom Ho'oponopono?

Dag in dag uit lopen we tegen onszelf aan. Tegen weerstanden, angst, pijn, verdriet, frustratie, stress. We veroordelen anderen en onszelf. We maken ons zorgen om onszelf, naasten, of om een situatie in de wereld. Met Ho'oponopono kom je snel weer in een toestand van innerlijke vrede.

Ho'oponopono moet wel de gemakkelijkste doe-het-zelf-healingmethode zijn. Het is snel te leren, eenvoudig toe te passen en heeft direct effect.

Waar komt Ho'oponopono vandaan?

De techniek is een verkorte versie van de healingmethode die Hawaïaanse kahuna's (mannelijke en vrouwelijke healers/sjamanen/priesters) en bijvoorbeeld gezinstherapeuten toepassen. De bekendste experts in en verspreiders van de Ho'oponopono-techniek zijn de Amerikaanse 'Law of Attraction'-goeroe Joe Vitale en de Hawaïaanse leraar Ihaleakala Hew Len Ph. D. Hij werd beroemd doordat hij met Ho'oponopono een hele afdeling psychiatrisch patiënten genas. Hij is zo bedreven in de Ho'oponopono-kunst dat de Nederlandse verlichtingsdeskundige Tijn Touber hem in een artikel 'kosmische vuilnisman' noemt :-).

Met regelmaat verschijnt de traditionele Hawaïaanse methode als tip op social media, op YouTube zijn er behoorlijk wat video's aan gewijd en er worden steeds vaker cursussen in gegeven.

Wat betekent Ho'oponopono?

In het kort zou je de term Ho'oponopono letterlijk kunnen vertalen als 'corrigeer het'.

Wat je corrigeert (laat corrigeren...), zijn oude, problemen veroorzakende programmeringen die je onbewust in stand hield. Correctie houdt terugkeer in naar Harmonie; Eenheid en Onvoorwaardelijke Liefde.

De Hawaïaanse taal brengt een diep spirituele levenshouding tot uitdrukking. Zo betekent Aloha 'liefde' met als diepere betekenis onder meer 'het vreugdevol delen van levensenergie in het heden' (om afgestemd te raken op de Goddelijke Kracht om werkelijke gezondheid, geluk, overvloed en succes te bereiken).

Hoe werkt Ho'oponopono?

Het toepassen van Ho'oponopono bestaat uit vier stappen:

- 1 Je constateert een probleem
- 2 Je neemt verantwoordelijkheid voor jouw aandeel in de situatie
- 3 Je herhaalt, hardop of in stilte, de vier helende zinnen 'I love you – I'm sorry – Please forgive me – Thank you'
- 4 Je geeft de heling vervolgens uit handen; je laat je verwachtingen los over wat het resultaat zou moeten zijn.

Het uitgangspunt van Ho'oponopono is dat jij 100% verantwoordelijk bent voor alles wat zich aandient in je leven. En dat je een probleem – of het nu van jezelf is, van een ander of 'in de wereld' – alleen kunt ervaren omdat er een oud patroon mee wordt getriggerd dat in jou zit.

Op de een of andere manier – het 'hoe' is niet belangrijk – heb je een aandeel in het probleem dat je waarneemt. Je hebt het mede gecreëerd, op basis van oude, automatische gedachtepatronen en opgestapelde programmeringen. Die kunnen overigens ook afkomstig zijn van voorouders.

Je verzetten tegen wat er is, iets niet willen zien of voelen, de andere kant op kijken, werkt averechts. Een probleem dat zich voordoet geeft je de kans iets ouds op te ruimen. Door liefdevol te accepteren wat er is en ermee aan de slag te gaan, breng je heling.

Je erkent de oude patronen, bedankt ze voor hun bijdrage en laat ze vervolgens in liefde los. Zo verander je je realiteit. Je wist de oude programmeringen door de vier zinnen te herhalen. Hierdoor maak je ruimte voor inspiratie, goddelijke leiding.

Je kunt Ho'oponopono de hele dag door toepassen, hardop of in stilte, bij alles wat je doet, iedereen die je tegenkomt, op alles wat je meemaakt.

Ho'oponopono werkt omdat we allen Een en verbonden zijn (zie ter illustratie bijvoorbeeld het werk van Lynne McTaggart) en omdat we vanuit Vrije Wil continu onze eigen werkelijkheid creëren.

Waarom deze vier zinnen?

De zinnen 'I love you – I'm sorry – Please forgive me – Thank you' zijn helend door hun hoge, liefdevolle trillingsfrequentie. Het is een natuurwet dat hogere, coherente trilling, lagere; incoherente trilling transformeert. Je schept orde in chaos via Liefde, de hoogste frequentie.

'I love you' geeft aan dat je je gedachtepatroon, het probleem, de situatie, de moeilijkheid, ziet en erkent, de ruimte geeft, en dat je bereid bent het liefdevol los te laten. Je stelt je hart open voor de ander én voor jezelf.

'I'm sorry' geeft aan dat je je bewust bent van iets en je verantwoordelijkheid neemt voor jouw aandeel in de situatie.

'Please forgive me' staat voor loslaten, het oude laten gaan, transformeren én jezelf vergeven.

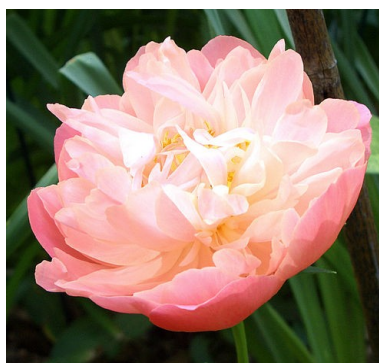
Met **'Thank you'** bedank je oude herinneringen en gedachtepatronen in jou dat je de gelegenheid hebt gekregen tot bevrijding. Je dankt ook De Hoogste Bron, het Al wat Is, voor het uitwissen van de ondermijnende programmeringen.

Moeten de zinnen per se in deze volgorde?

Nee, je kunt, als dat voor jou of voor een bepaalde situatie beter voelt, ook 'I'm sorry – Please forgive me – Thank you – I love you' zeggen. Of het zelfs inkorten tot “I love you, Thank you”.

Moet het per se in het Engels?

Nee, werk met de taal die voor jou het beste, krachtigste of meest toegankelijk voelt, of het meest passend bij de situatie.



Varianten op de vier zinnen

Mijn persoonlijke uitleg

Als ik Ho'oponopono toepas en 'in the zone' zit, ervaar ik de volgende betekenis.

I love you

Jij bent het waard om van te houden. Ik zie je. Ik zie je ziel in al zijn grootsheid en onvoorwaardelijke liefde. Ik zie de pijn en de worstelingen die jij als mens hebt. Ik roep jouw kern op zich te herinneren dat jij liefde bent. Jij hebt recht op liefde. Jij hebt recht op steun. Jij hoort erbij. Jij bent een deel van mij.

I'm sorry

Ik erken je pijn. Het spijt me dat ik je pijn niet (eerder) heb gezien. Het spijt me dat je deze pijn en worstelingen door moest maken. Sorry voor mijn aandeel in jouw pijn. Sorry dat ik je over het hoofd heb gezien. Ik leef met je mee. Sorry dat ik je niet eerder heb gesteund bij het oplossen van deze pijn.

* Je bent met deze zin mogelijk een 'afvoerkanaal' voor spanning die bij deze situatie of deze persoon hoort. Eigen je geen emoties toe! Laat alle spanning direct los zonder te benoemen of identificeren. Vertrouw erop dat de hoogste Bron de spanning direct van je wegneemt, want jij werkt nu vanuit de hoogste trilling.

Please forgive me

Vergeef me dat ik onwetend was. Vergeef me dat ik je pijn niet eerder heb gezien en erkend. Vergeef me voor mijn aandeel in je situatie. Vergeef me dat ik mijn hart niet eerder naar je heb geopend. Vergeef me dat ik in het grote geheel mijn verantwoordelijkheid niet heb genomen. Vergeef me dat ik de spiegel die jij me voorhield, niet heb benut om vanuit de persoon die ik ben en de plek waar ik sta, heling te brengen in het grote geheel.

Thank you

Dank je dat je je met mij wilde verbinden. Dank je dat je je wijsheid wilde delen. Dank je dat je deze heling toestaat. Dank je voor de lessen. Dank je dat je je kwetsbaar hebt opgesteld. Dank je dat je dit hebt gedurfd. Dank je dat je spanning hebt losgelaten. Dank je dat je weer hebt durven kijken naar wie/wat jij in essentie bent: liefde, harmonie, vergeving, dankbaarheid. Dank je dat je mijn liefde naar jou hebt erkend. Dank je dat je mij hebt gezien. Dank je voor je openheid. Dank je voor deze gelegenheid tot liefdevol loslaten.

Ho'oponopono volgens Morrnah Simeona

Morrnah Simeona, de kahuna van wie Dr. Len de techniek geleerd heeft, werkte met het volgende gebed:

“Eenheid van Goddelijke schepper, vader, moeder, zoon en dochter. Als ik, mijn familie en voorvaderen U, uw familie of voorvaderen heb beledigd door woorden, daden en handelen vanaf het begin van de schepping tot het heden dan vraag ik U om vergiffenis.

Laat dit alle negatieve herinneringen, blokkades, energieën, vibraties schoonmaken, purificeren en loslaten en ze transformeren in puur licht.

En het is gebeurd. “



Hoe pas je Ho'oponopono toe?

1 Neemt een persoon, situatie of probleem in gedachten.

2 Ga met je aandacht naar je hart.

3 Herhaal hardop of in stilte de zinnen

'I love you – I'm sorry – Please forgive me – Thank you'

totdat je innerlijke rust voelt.

4 Laat elk idee los over wat het resultaat zou moeten zijn. Vrede en liefde in jou creëert vrede en liefde buiten jou.

Wanneer pas je Ho'oponopono toe?

Bijvoorbeeld:

Als je niet kunt slapen.

Als je je zorgen maakt om een toestand in de wereld; het milieu, een oorlog ver weg, de mensonterende besluiten van een politiek leider.

Als je iets wilt doen voor een vriend of vriendin in nood, maar deze staat niet voor hulp open.

Als een kennis je vertelt over een derde die je niet kent, maar die het duidelijk moeilijk heeft.

Als je iemand ziet worstelen; als je iets 'erg' vindt voor 'een ander'.

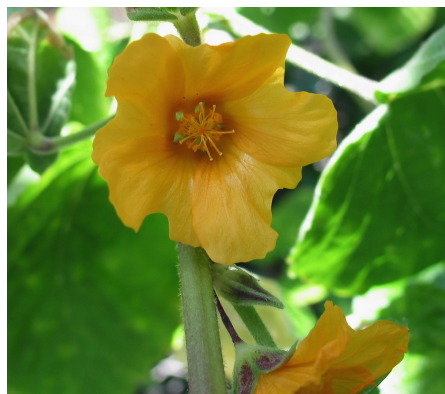
Als je merkt dat je snel over anderen oordeelt of je niet goed genoeg voelt 'in vergelijking' met anderen.

Als je weerstand, angst, verdriet, pijn, boosheid, frustratie, stress ervaart rond een situatie, gebeurtenis of persoon.

Kortom: pas het toe op alles wat onrust in jou oplevert en wat een beroep doet op jouw gevoel van compassie.

Heb je toestemming nodig om Ho'oponopono op iemand toe te passen?

Nee, want je gaat aan de slag met een deel van jezelf dat je ziet omdat het wordt gespiegeld door een ander!



Ho'oponopono met een fysieke versterking

Een tijdje terug kwam ik op internet een video tegen van een Duitse coach (heb de link helaas niet terug kunnen vinden) die Ho'oponopono combineert met de techniek Emotioneel Evenwicht.

Je beklopt of masseert dan per zin een specifiek acupressuurpunt op je huid; punten waar bepaalde meridianen aan de oppervlakte komen.

Mocht dit je aanspreken, de volgorde is als volgt:

Ik ben verantwoordelijk voor (EE blaas)

Vergeef me alsjeblieft (EE galblaas)

Het spijt me (EE maag)

Dankjewel (EE gouverneursvat)

Vergeef me alsjeblieft (EE conceptievat)

Ik hou van je (EE nier)

Dankjewel (EE milt)

Waar zitten deze punten?

EE blaas: op je voorhoofd; links en rechts iets boven de 'binnenkant' van je wenkbrauwen.

EE galblaas: beide slapen tegelijk bekloppen of masseren

EE maag: paar cm onder je oogkassen, naast je neus

EE gouverneursvat: het punt tussen je neus en je bovenlip

EE conceptievat: het kuiltje onder je onderlip

EE nier: de kuiltjes onder je sleutelbeenderen (bij borstbeen, niet schouders)

EE milt: punt op je linkerflank, ter hoogte van je tepel.

Is er nog meer te vertellen over Ho'oponopono?

Ja, nog veel meer!

Bekijk bijvoorbeeld deze links en boeken eens:

links

Aanrader! Interview van Tijn Touber met Dr. Len:

<http://www.tijntouber.com/36-dr-len-terug-naar-de-oorsprong-happinez-1-2008/>

Een ware Ho'oponopono-deskundige en goede spreker, is de Amerikaanse trainer Joe Vitale. Zeer de moeite waard om zijn lessen te bekijken op YouTube, bijvoorbeeld deze seminar:

<http://www.youtube.com/watch?v=ZTViougNWKo>

Over de Hawaïaanse tradities en gebruiken rond Ho'oponopono:

<http://nl.wikipedia.org/wiki/Ho%27oponopono>

boeken

Zero Limits – Joe Vitale

At Zero – Joe Vitale

**Let's Ho'oponopono!
Enjoy!**

Mahalo.

En...wat vond je van dit e-book?

Heb je nog vragen?

Wat heb je ervaren toen je met Ho'oponopono aan de slag ging?

Ik hoor het graag!

Deel het op <https://nl-nl.facebook.com/KarineHarkemaLichtwerk>

of via www.karineharkemalichtwerk.nl/contact

Tot ziens!



Karine Harkema
www.karineharkemalichtwerk.nl