

Ho'oponopono: de kunst van het vergeven

In het oude Hawaï bestond er een speciaal systeem om conflicten op te lossen. Een familievete, een conflict tussen vrienden of tussen gemeenschappen werd niet door het gerecht beslecht, maar door een vergevingsproces. De partijen werden bij elkaar gebracht en ieder van hen deed het vergevingsproces met de ander, en zo werden de zaken geregeld. De oude Hawaïïanen beseften, dat diep vanbinnen, 'de ander' in feite slechts een reflectie is van jezelf.

Door de ander te vergeven, vergeef je ook jezelf. Ik heb het geluk gehad één van de laatste *Kahunas*, (priester, magiër) te mogen ontmoeten, en ik ben bij haar in de leer geweest. Morrnhā Nalamaku Simeona ging ervan uit, dat als jij jezelf reinigt, je geen troep meer gaat veroorzaken of aantrekken, maar in plaats daarvan schoonheid. Volgens haar ben jij de schepper van je eigen leven door de wet van aantrekken en afstoten. Dat is een oneindig proces. Door jezelf bewust te bevrijden van je verleden met Ho'oponopono, kan je met een schone lijn beginnen en een andere toekomst creëren. Ho'oponopono betekent: 'to make things right' of: 'scheve toestanden weer recht zetten'. Dat kan tussen mensen, tussen bedrijven, en met alles wat rondom jou in jouw leven is. Zelfs met computers. Morrnhā vertelde dat ze ooit eens bij het hoofdkwartier van IBM gevraagd werd in Honolulu, omdat ze al een week in de knoei zaten met één van de eerste computers ter wereld, toen nog zo groot als een kleerkast, die plots zonder duidelijke reden of aanwijsbare oorzaak was stilgevallen. Morrnhā is daar de Ho'oponopono komen doen voor IBM zelf, als bedrijf. Ze heeft de computer niet eens gezien, en na het proces werkte hij weer. Omdat ze er geen betaling voor wilde heeft IBM toen een auto met chauffeur ter beschikking gesteld voor een heel jaar, telkens ze die zou nodig hebben. Voor haar was het stilvallen van de computer een gevolg van de onenigheid en heimelijke ruzie tussen een aantal mensen die daar werkten. Door het vergevingsproces te doen kwam er terug harmonie in het bedrijf, en dus ook met de computer.

Het scheppende principe van aantrekken en afstoten

Het atoom vormt de basis van onze materie. Een atoom bestaat uit 99,99 % ruimte en is een micro-zonnestelsel in zichzelf. Elk atoom heeft een eigen bewustzijn, en gestuurd door dat bewustzijn trekt het bepaalde andere atomen aan als een selectieve magneet, en stoot anderen af. Zo ontstaat een nieuwe eenheid, een molecule. Een molecule trekt andere moleculen aan, en zo ontstaat een cel. Zowel molecule als cel hebben ook weer een overkoepelend bewustzijn. Bij het ontstaan van een menselijk lichaam zet het proces van schepping zich voort en door de wet van aantrekken en afstoten ontstaan zenuwstelsels, beenderen, bloedvaten, vlees en uiteindelijk een menselijk lichaam. De mens heeft zijn eigen specifiek overkoepelend bewustzijn, trekt net als een magneet bijpassende omstandigheden en mensen aan, en vormt nieuwe overkoepelende gemeenschappen, van een gezin tot een land. De magneet en sturende element van de mens is zijn bewustzijn, en het allergrootste gedeelte daarvan,

misschien wel 90%, is het onderbewustzijn, voor de Hawaïïanen de 'Unihipili'. Het rationele bewustzijn geeft leiding aan het onderbewustzijn, maar in dat onderbewustzijn zitten een heleboel herinneringen en kwetsuren uit het verleden, zodat het onderbewustzijn soms heel andere dingen aantrekt en afstoot dan wat het rationele verstand zou willen.

Reinigen door vergeving is de sleutel

Het Ho'oponopono proces in de dagelijkse praktijk is het herhalen van een verzoek gericht naar de 'I', de Bron, om vergeving voor jezelf en daardoor ook naar de omgeving toe die jij aange trokken hebt. Het herstelt de harmonie tussen:

- **je hogere bewustzijn:** de verbinding met de spirituele wereld, de vader, de Aumakua.
 - **je rationele bewustzijn:** het hoofd, de moeder, de Uhane
 - **je onderbewustzijn:** de buik, het kind, de Unihipili
- De 'Aumakua' heeft een hoge frequentie. Hij beschermt het individu met enkel liefde, zorg en aandacht en laat het individu toe zich in vrijheid te manifesteren. De 'Uhane' is de rationele mind, die logisch redeneert en onderscheid kan maken. Zij heeft een eigen wilskracht waardoor ze

keuzes kan maken. Zij is de moeder, de leraar, de gids van de Unihipili. Ze heeft een hogere frequentie dan de Unihipili. De Unihipili is het grote domein van het onderbewustzijn, geeft uitdrukking aan emoties, gevoel en aan al wat de mind beroert. De Unihipili is ook een geheugenbank waarin alle herinneringen aan emoties, gevoelens, gedachten en handelingen opgeslagen zijn. De Unihipili heeft een ruwere vibratie en lage frequentie. De Unihipili is de levensstroom van het geheel. Het kind in ons reageert als een ongedisciplineerd, verwaarloosd, onbemind deel van onszelf. Het wordt ook wel eens vergeleken met het 'serpent' deel in ons. Het kan zich echter ook manifesteren als een verheven en verfijnd deel van ons. De negatieve invloed en schade wordt vermenigvuldigd en versterkt door collectieve gedachtevormen van negatieve krachten, ideeën van criminelen, dieven, prostituees, politiciërs, geldwisselaars, slavendrijvers, moordenaars, verkrachters, enz. Je kan de Unihipili ook beschouwen als een geliefd kind, een broer of zuster, zoon of dochter. De 'Unihipili' of ons 'innerlijke kind' reageert volgens onze 'keuze' van benadering. Draag dus voortaan zorg voor het kind, beeld je in dat het voor je staat, of op je knie zit, streel het zachtjes, geef het een zachte hugh, streel zijn hand. Geef het jouw liefde zonder beperking. Doe ook regelmatig een extra ademhalingsproces voor de Unihipili. (Vervolg pagina 38)



ADEM (HA) PROCES

Stap 1. Ga met je aandacht naar binnen, richt dan je aandacht naar de Goddelijke energie, en adem in gedurende 7 tellen om elke cel, spier, ader, spier, gebeente en atoom van je hele lichaam te energetiseren.

Stap 2. Hou de adem in gedurende 7 tellen om het lichaam even te laten rusten, en de cellen te laten regenereren.

Stap 3. Uitademen gedurende 7 tellen om onzuiverheden, giftstoffen en blokkades los te laten

Stap 4. Wacht 7 tellen alvorens weer in te ademen.

Dit is één ronde, zo doen we er 7.

Het proces van de 'HA' is een methode om Mana of Levens-energie te accumuleren. Door het proces van 'HA' of Goddelijke adem is men voorbereid om het Ho'oponopono proces te doen of meditatie, counseling, heling en introspectie.

Vergevingsgebed tussen jezelf en de Goddelijke Schepper

GODDELIJKE SCHEPPER, Vader, Moeder, Kind als EEN. Als ik...(je naam).....mijn familie, vrienden, kennissen en voorouders U beledigd hebben in gedachten, woorden, daden en handelingen van het begin van de schepping tot nu, alstublieft vergeef ons. Reinig, zuiver, laat los, verwijder en snijd alle ongewenste energieën en vibraties die we gecreëerd hebben, geaccumuleerd of toegelaten hebben van het begin van de schepping tot nu. Ik verzoek U, transformeer al de negatieve, ongewenste energieën tot zuiver licht. **WE ZIJN BEVRIJD EN HET IS VOLBRACHT.** Als we de woorden uitspreken 'het is volbracht' dan is het menselijk werk gedaan en het werk van God begint.

Verkorte vorm

Deze vorm is de meest praktische, en is gericht naar 'the I' of 'de BRON'. Deze kan je beginnen toepassen als je eerst bovenstaand vergevingsgebed een paar keer gedaan hebt, zodat de unihipili precies weet waar het over gaat.

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

'I' am the 'I'

OWAU NO KA 'I'

'I' come forth from the void into light. 'I' am the breath that nurtures life. 'I' am that emptiness, that hollowness beyond all consciousness. The 'I' the id, the All. 'I' draw my bow of rainbows across the waters. The continuum of mind with matters 'I' am the incoming and outgoing of breath, The invisible, untouchable breeze, The undefinable atom of creation. 'I' am the 'I'.

Een laatste persoonlijke beschouwing

In sommige godsdiensten wordt vergiffenis schenken aan een medemens, voorgesteld als een geschenk en bevrijding voor de ander. In feite is het geschenk aan jezelf veel groter, want jij liep nog steeds met de last op je schouders, en die valt dan van je af. Door jezelf liefdevol te vergeven, vergeef je tegelijk ook elk ander die jij in je leven aangetrokken hebt. Ik wens je nog een mooie liefdevolle toekomst toe. ☺