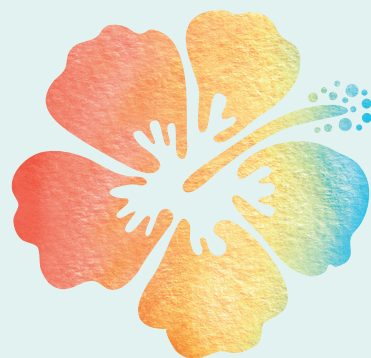
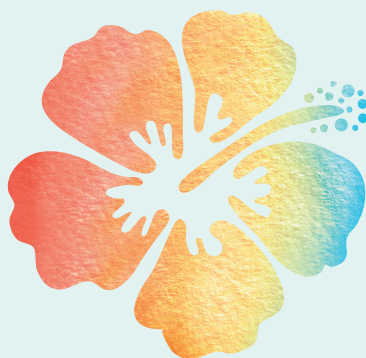


Ulrich Emil Duprée

Ho‘oponopono

Het Hawaïaanse vergevingsritueel



Inhoud

Voorwoord van Ivo Valkenburg 7

Voorwoord van Willem Vreeswijk 9

Woord vooraf 11

De oorsprong van ho'oponopono 13

Wat is ho'oponopono? 15

Een reinigingsmethode 17

Het verhaal van dr. Ihaleakala Hew Len 21

De macht van vergeving 23

De kern van ho'oponopono: de vier wonderzinnen 25

Problemen en conflicten 28

Ho'oponopono en de geestelijke wetten 33

De wet van oorzaak en gevolg 35

Alles is met alles verbonden 36

Alles is trilling 38

De mens, geest van Gods geest 41

De wereld is dat wat we geloven 42

De geest van ho'oponopono 45

Vrede begint bij mij 47

Het verleden helen 50

Het moment van kracht is nu 51

Honderd procent verantwoordelijkheid en honderd procent macht 54

Van gescheidenheid naar eenheid 57

Spirituele intelligentie 61

Ho'oponopono in de praktijk 65

Ho'oponopono als familieconferentie 67

Ho'oponopono als persoonlijke reinigingsmethode 71

De wereldpolitieke uitdaging 77

Nawoord 80

De oorsprong van ho‘oponopono

Voor de oorsprong van ho‘oponopono moeten we ver naar het verleden teruggaan, duizenden jaren, misschien zelfs wel naar de tijd van Atlantis, Lemuria en de hoogontwikkelde vedische cultuur. Ho‘oponopono behoort tot een stelsel van oude Hawaïaanse leringen, tot de *Huna*. *Hu* betekent ‘kennis’ en *na* staat voor ‘wijsheid.’ De hoeders van deze oude leringen heten *kahuna*’s, Huna-deskundigen. Alleen maar iets weten zonder ernaar te handelen is eigenlijk onwetendheid, want wijsheid manifesteert zich door te doen wat je weet. Bij ho‘oponopono gaat het dus om handelen. Ik nodig je in dit boekje uit een wereld vol wijsheid, wonderen en schoonheid te betreden. Een wereld waarvan je het bestaan altijd al vermoedde, maar waar je tot nu toe niet bij kon. Als je graag meer over het onderwerp Huna wilt weten, raad ik je een belangrijke schat uit de Duitstalige literatuur aan, *Das Huna-Kompendium* van dr. Diethard Stelzl.¹

De Hawaïanen noemen hun eilandengroep ‘land van *aloha*’, land van de liefde. Aloha is de essentie van de Huna, de leer van kennis en wijsheid, en vormt de basis van ho‘oponopono. ‘Aloha’ betekent ‘ik zie het goddelijke in jou en ik zie het goddelijke in mij.’ Het betekent dat we begrijpen dat jij en ik, je buurman en de president in het Witte Huis, wij allemaal, een gemeenschappelijke reis maken en dat er slechts één kracht in het universum is, namelijk de energie van zuivere liefde, *mana aloha*. Het enige gebod van aloha luidt: nooit kwetsen, altijd helpen. Niemand kwetsen begint bij jezelf. Dus: heb je naaste lief als jezelf. *Mana aloha* is de essentie van God, de energie die alles doordringt. Wijze hindoe mon-

¹ Stelzl, dr. Diethard: *Das Huna-Kompendium. Therapeutische Anwendung der schamanischen Weisheit Hawaiis*. Schirner 2009.

niken met wie ik mocht samenleven noemden deze energie *bhakti*, ‘overgave’, en de Tibetaanse monniken die ik heb ontmoet, noemden haar ‘mededogen’. Hierbij gaat het niet om slechts een emotie, maar om een direct te ervaren energie die de werkelijkheid beïnvloedt en een nieuwe realiteit schept. Ho‘oponopono is dit mededogen in actie en dus ook het onderwerp van dit boek.

De problemen van de wereld zijn ontstaan – zo vertelt een verhaal uit de beginperiode van de mensheid – toen we ten prooi vielen aan de misvatting dat er in plaats van één kracht, twee krachten zouden bestaan: goed en kwaad. Oordelen, beoordelen kwam in de plaats van mededogen en van het inzicht dat alles één is, en de mens zette de stap van eenheid naar scheiding – de eerste ‘vooruitgang’ in de geschiedenis.

Ho‘oponopono is een eenvoudige manier om weer naar eenheid, naar innerlijke vrede, naar harmonie terug te keren. ‘Ho‘oponopono’ betekent een probleem volledig oplossen en het ten goede keren. De term drukt de diepe behoefte uit om weer in harmonie met onszelf, de mensen, de natuur en God te leven. *Ho‘o* betekent ‘doen’, ‘veroorzaken’. De vertaling van *pono* is ‘goed’, ‘juist’. *Ponopono* zou dan ‘goed goed’ betekenen en dus staat ho‘oponopono heel eenvoudig voor ‘goed goed doen’ of iets goeds in gang zetten. ‘Goed goed doen’ betekent je weer met je hogere zelf en de bron van al het zijn verbinden: weer in je eigen midden, weer in harmonie, weer in evenwicht komen, de werkelijkheid veranderen en de realiteit vormgeven. ‘Goed goed doen’ betekent een voornemen dat uit de koers is geraakt weer op de juiste weg zetten, lichamelijk en geestelijk gezond worden en geluk en welvaart verwerven.

Een reinigingsmethode

Ho'oponopono is een geestelijk-spirituele reinigingsmethode, een reiniging van angsten en zorgen, van destructieve gedragspatronen, oude dogma's en paradigma's die onze persoonlijke en spirituele ontwikkeling in de weg staan. Het is de reiniging van blokkaden in onze gedachten en in onze celstructuur, want onze gedachten manifesteren zich in ons lichaam.

Deze Hawaïaanse methode is gebaseerd op het inzicht dat wij in een universum van volheid leven en dat God (*Akua*, de oerbron) deze volheid en volmaaktheid ook voor ons wenst. Wat onze ervaring van echte volheid, dus van liefdevol samenleven, innerlijke rijkdom, spirituele groei en volmaakte gezondheid, echter in de weg staat, zijn wijzelf. Het is ons denken, gebaseerd op beoordelende ervaringen die allang niet meer gelden. Het is vasthouden aan angsten en zorgen, aan vooroordelen, aan twijfels en het negatieve massabewustzijn dat ons verhindert onze volmaaktheid te ervaren.

Stel je eens voor dat je in elke hand een grote steen vasthoudt. Als ik je nu vijfhonderd euro zou willen geven, zou je de stenen eerst moeten wegleggen. Precies zo is het met onze patronen, vooroordelen en beoordelingen en de geschenken van het universum. Het geheim om iets te kunnen ontvangen, is loslaten; loslaten in het vertrouwen dat we mogen loslaten zonder gekwetst te worden.

Het vergevingsritueel ho'oponopono is liefde in actie. Je vergeeft jezelf en anderen dat je elkaar ooit hebt gekwetst of niet hebt geholpen. 'Goed goed doen' is een eenvoudig proces in vier stappen, waarmee je leert jezelf onvoorwaardelijk

te vergeven, lief te hebben en het vervolgens beter te doen. Het is alsof je de harde schijf van je computer zou formatteren. Je wist gewoon alle gegevens die je leven langzaam en lastig maken.

Telkens wanneer iets ons stoort, wanneer we innerlijke disharmonie ervaren, een conflict of een probleem zien, kunnen we een ho'oponopono doen.

1. We bidden om inzicht, moed, kracht, intelligentie en rust te ontvangen.
2. We beschrijven het probleem en onderzoeken vervolgens in ons hart wat ons aandeel erin is. Dit kan bijvoorbeeld een oordeel, bepaald gedrag of een herinnering zijn die we dienen te helen.
3. We vergeven onvoorwaardelijk en spreken de vier wonderzinnen uit. Het spijt me. Vergeef me, alsjeblieft. Ik houd van je. Dank je wel.
4. We danken, vertrouwen en laten los.

Met behulp van deze eenvoudige en elegante methode kunnen puur persoonlijke problemen en uitdagingen opgelost worden, maar ook conflicten in een gemeenschap of groep. Een ho'oponopono is doeltreffend op alle gebieden: van relaties en familie tot beroep, gezondheid en financiën. Dr. Joe Vitale noemt dit systeem in zijn boek *Zero Limits*, dat hij samen met dr. Ihaleakala Hew Len heeft geschreven, in de ondertitel die hij het gegeven heeft dan ook zonder meer: 'Het geheime Hawaïaanse systeem voor welvaart, gezondheid, vrede en meer.'²

De Hawaïaanse oudste Mary Kawena Pukui (1895-1986) onderwees ho'oponopono als methode bij samenkomsten in de familiekring om verkeerd gedrag te corrigeren. Er treedt bij deze methode traditiegetrouw een bemiddelaar (*haku*) op. Tijdens het oplossingsproces van een conflict (*kala*) kijkt iedere deelnemer

² Vitale, Joe/Hew Len, Ihaleakala: *Zero Limits. The Secret Hawaiian System for Wealth, Health, Peace and More*. Wiley 2007.

in zijn hart, vergeeft iedere deelnemer met Gods hulp en ten overstaan van alle deelnemers degene die hem of haar gekwetst of niet geholpen heeft onvoorwaardelijk en wordt iedere deelnemer zijn of haar gedrag vergeven (*mihi*). Zo wordt alle woede, ergernis en ontstemming voor altijd gewist (*oki*).

Kahuna Mornnah Nalamahu Simeona (1913-1992) onderwees ho'oponopono als ritueel om allerlei conflicten op te lossen. Zij heeft de methode van Mary Kawena Pukui met gebruikmaking van christelijke en Indiase invloeden aan de moderne tijd aangepast. Sindsdien is het mogelijk een ho'oponopono als geestelijk-spirituele zelfhulptherapie individueel uit te voeren.

Na de dood van Mornnah Nalamahu Simeona heeft haar voormalige leerling dr. Ihaleakala Hew Len de leiding van haar *Foundation of I* op zich genomen en haar methode voor *Self-I-Identity-Ho'oponopono* verder ontwikkeld. Hij onderwijst ho'oponopono als methode om herinneringen die de spirituele identiteit in de weg staan te reinigen (*cleaning*).

We zien dus dat ho'oponopono geen star systeem is, maar wel de rode draad van de varianten vormt. Je leert er in dit boekje in kort bestek twee van kennen om onmiddellijk toe te passen. Ten eerste ho'oponopono als reinigingsmethode waarmee je innerlijke blokkaden en programma's kunt wissen die de stroom van het leven ('ik heb twijfels') en de geschenken van het universum ('dat heb ik niet verdiend') saboteren. Ten tweede ho'oponopono als familieconferentie, zoals deze methode traditioneel op Hawaï wordt beoefend en in het jongerenwerk en het maatschappelijk werk wordt toegepast.

Om er succes mee te hebben, zijn de volgende stappen belangrijk:

1. contact met de oerbron (Akua), lichtwezens en voorouders
2. waarnemen en aanvaarden van het probleem
(*hala, hihia*)
3. de verantwoordelijkheid voor het probleem in kwestie in ons leven voor honderd procent op ons nemen
4. bereid zijn na de vergeving anders te handelen
5. wederzijdse vergeving en verontschuldiging (*mihi*)
6. danken en het slotgebed (*pule ho'opau*)

Voor mij is ho'oponopono een soort supersnelle lift voor mijn persoonlijke en spirituele ontwikkeling, want elke situatie, elke ontmoeting en elke gebeurtenis die zich in mijn ervaringshorizon voordoen, hebben een betekenis. Nu kunnen jij en ik leren deze innerlijke en verborgen boodschappen van de gebeurtenissen te decoderen.

Ho'oponopono is op de praktijk gericht, en al terwijl je dit boekje leest kun je beginnen de gordiaanse knoop in je hart te ontwarren en je wereld een nieuwe vorm te geven.