**Ho’oponopono**

Wat is Ho’oponopono?

Ho’oponopono is van oorsprong een Hawaiiaans vergeving- en genezingsproces. Het betekent dingen goed maken, rechtzetten, transformeren, problemen oplossen. Het was  ***Morrnah Nalamaku Simeona***  Kahuna Lapa’au (Hawaiiaanse genezeres, 1913-1992) die het proces vereenvoudigde en meer openbaar maakte.

De belangrijkste aandachtspunten van ho’oponopono zijn:

Alle problemen, ziekten, negatieve of traumatische ervaringen die wij meemaken in ons leven zijn het gevolg van negatieve herinneringen/programma’s/overtuigingen die in ons onderbewustzijn opgeslagen zijn.

Wij zijn niet “schuldig” aan deze programma’s, maar het is wel **100% onze verantwoordelijkheid.** Het delen van deze negatieve herinneringen met iedereen om ons heen, zorgt ervoor dat problemen of negatieve ervaringen zich aandienen. Door 100% verantwoordelijkheid te nemen, en deze herinneringen te zuiveren en los te laten, gaan wij naar een “leegte” waardoor wij in liefde, in harmonie en in vrede zijn en Goddelijke inspiratie kan stromen. Problemen lossen zich op.

Wanneer jij verantwoordelijkheid neemt voor je “innerlijke wereld, zal je uiterlijke wereld veranderen.

Ho’oponopono inviteert je om al je oude programma’s los te laten, om alles wat in het verleden gebeurde te vergeven, om liefde en acceptatie te vinden in dit moment. Des te meer jij jezelf bevrijdt van lagere gedachten/overtuigingen, des te meer kan je hogere zelf je de weg wijzen.

Ho'oponopono, is een oude Hawaiaanse sjamanistische manier, om jezelf te vergeven en te helen, en om zo tot meer zelfliefde en eigenwaarde te komen.

Het spijt me (I am sorry)

Vergeef me alsjeblieft (Please forgive me)

Ik hou van je (I love you)

Bedankt (Thank you)

Zeg deze zinnetjes altijd en vooral als er zich problemen voordoen. Je zult zien dat op het moment dat je zegt ik hou van je, tegen jezelf of het universum, dat angst en ergernis verdwijnen. Pure liefde en harmonie komen er voor in de plaats.

Als je Ho'oponopono beoefent voel je je meteen beter. Het is alsof je een andere wereld binnengaat.

De vier zinnetjes zijn sleutels die ervoor zorgen dat de energie van het universum kan binnenstromen in het bewustzijn. Vervolgens ruimt die energie allerlei oude programma's die zich in het onderbewuste bevinden op. Dat zijn programma's die te maken hebben met bijvoorbeeld; angst, zelfbeklag, pijn, teleurstelling, opgelegde normen, enzovoort.

Het gaat dus niet om affirmaties, maar om sleutels die de energie van het onderbewuste vrijmaken en je helpen om schoon te worden van oude programma's.

Auteur onbekend.

Tips van mij probeer het uit deze is heel krachtig. Vooral als ik me veel stoor aan dingen gebruik ik de 4 zinnetjes.

Een voorbeeld van mezelf. Ik ga veel zwemmen en als het druk is vang ik veel energieën op van mensen in het water. Ik kan daar op sommige dagen moeilijk tegen. Het schreeuwen, duwen en tegen je aan trappen. Grrrrrrrrrrrrrr dan gaat mij de zin over.

Tijdens het zwemmen zeg ik dan in mezelf.

Het spijt me

Vergeef me alsjeblieft

Ik hou van je

Dank je wel

Je vergeeft niet die ander maar jezelf, klinkt heel raar vind ik zelf maar probeer het maar het werkt wel.

Na enkele minuten storen mij de anderen niet meer en ze gaan me zelfs uit de weg.

Kun je in elke situatie gebruiken.

Liefs, Mia