

e-chrya

visie door reflectie



Workshop 30 augustus 2015

Aangepaste Ho'o Pono Pono oefening

Ho'oponopono. is een oude Hawaïaanse helingsmethode. Het is het proces van het loslaten van giftige energie in jezelf om de invloed van positieve gedachten, woorden, daden en acties te verwelkomen.

Simpel gezegd betekent Ho'oponopono *dingen goed maken of een fout of storing rechtzetten*.

Dit doe je door middel van een gedachtenexperiment en het opzeggen van de vier zinnestjes: Ik hou van jou--Het spijt me--Vergeef me alsjeblieft--Dank je wel.

Volgens de oude Hawaïianen, komen al onze problemen voort uit gedachten, die gekleurd zijn door pijnlijke herinneringen uit het verleden. Ho'oponopono biedt een manier om de energie van deze pijnlijke gedachten - die onbalans veroorzaken - los te laten.

In deze aangepaste versie zijn de zinnestjes veranderd in: Ik herken én erken wat er is--Ik begrijp het--Ik hou van je--Dankjewel.

Doel: afscheid nemen/helen van een deel, ervaring of emotie van jezelf die jou verhindert om je werkelijke zelf te zijn. (*kennis, boosheid, angst, verdriet, schaamte, jalousie*)

Het proces:

- De begeleider maakt rapport
- De begeleider legt uit wat ze gaat doen en wat de bedoeling van het proces is
- Doe gezamenlijk 4 maal "ha-breath" (3 tellen door je neus inademen, 6 tellen door je mond uitademen)

De begeleider vertelt:

Doe je ogen dicht en stel je voor dat je in een soort theater zit, met een podium en een balkon. Je neemt plaats op het balkon, zó dat je het podium schuin beneden voor je ziet.

Plaats op het podium een stoel en laat hierop die persoon plaatsnemen die jou verhindert om absoluut groots en indrukwekkend, je werkelijke zelf te zijn. Die dus de door jou gekozen emotie representeert.

Als er mensen op het podium verschijnen die wél bereid zijn je te steunen, dan zeg je 'bedankt' en kunnen ze van het podium af gaan.

Vraag aan jezelf: "is het oké om mezelf te helen?" en vraag aan jezelf "is het oké om dat deel van jou wat die ander vertegenwoordigt of waarmee jij je identificeert, om dat deel te helen?" (zo nee, wat moet er nog gebeuren zodat jij het gevoel hebt dat het oké is om dat deel van jou wat die ander vertegenwoordigt te helen?) *als je bereid bent aan de kant van de oorzaak te staan, ben je áltijd in staat om delen te helen...*

Creëer vervolgens boven je hoofd een oneindige bron van liefde en heling, bij elke inademing gaat die stroom van liefde en heling door een opening in je hoofd en komt hij bij je naar binnen. Laat het je helemaal opvullen en laat dan die stroom via je hart naar buiten komen en naar die ander toe gaan en bij de ander naar binnen komen.

Soms is het nodig om de ander te vragen: “wat heb ik van jou nodig om afscheid van je te kunnen nemen?” Datgene dat die ander aangeeft laat je vanuit die bron met de stroom van oneindige liefde en heling meegaan naar de ander toe.” (*aangeven dat men nog steeds op de stoel op het balkon zit en naar ‘t podium kijkt.*)

Terwijl je liefde en heling blijft geven, voer je in je hoofd een soort gesprek met de ander: “ik herken én erken wat er is, ik begrijp het, ik hou van je , dankjewel.”

En in gedachten maak je op de een of andere manier contact met de ander bv een omarming, dikke zoen, handdruk....

Vraag aan je onbewuste om de verbinding van jou met die ander duidelijk te maken, hoe deze eruit ziet en hoe deze loopt (bv van schouder tot schouder, hart tot hart, buik tot buik...)

Knip dan de verbinding door en laat dat deel/die emotie of ervaring gaan.... En let op wat er gebeurt met jezelf, hoe dat voelt.....Op dat moment zul je je veel vrijer voelen.

Kom dan weer langzaam met je aandacht naar het theater, ervaar waar je zit en doe, op een voor jou juist moment, je ogen weer open en ervaar hoe het NU is.

=====