

150.000
EXEMPLAREN
VERKOCHT IN
DUITSLAND

Ulrich Emiel Duprée

Ho'oponopono

Het Hawaïaanse
vergevingsritueel



Ulrich Emiel Duprée

Ho'oponopono

Het Hawaïaanse
vergevingsritueel



AnkhHermes

Oorspronkelijke titel: Ho'oponopono, das hawaiianische Vergebungsritual, uitgegeven door Schirner Verlag, Darmstadt, BRD

Vertaling: Marijke Koekoek

CIP-gegevens:

ISBN: 9789020211795

ISBN e-book: 9789020211801

NUR: 728

Trefwoord: Ho'oponopono/Hawaiï/vergeving

© 2014 Oorspronkelijke uitgave

© 2015 Nederlandse vertaling Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK|media, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Any part of this book may only be reproduced, stored in a retrieval system and/or transmitted in any form, by print, photoprint, microfilm, recording, or other means, chemical, electronic or mechanical, with the written permission of the publisher.

Inhoud

Voorwoord	7
De oorsprong van ho‘oponopono	9
Wat is ho‘oponopono?	12
Het verhaal van dr. Ihaleakala Hew Len	18
De macht van vergeving.	21
De kern van ho‘oponopono: de vier wonderzinnen00
Problemen en conflicten00
Ho‘oponopono en de geestelijke wetten00
De wet van oorzaak en gevolg00
Alles is met alles verbonden.00
Alles is trilling00
De mens: geest van Gods geest00
De wereld is dat wat we geloven00

De geest van ho‘oponopono00
Vrede begint bij mij00
Het verleden helen00
Het moment van kracht is nu00
Honderd procent verantwoordelijkheid en honderd procent macht00
Van gescheidenheid naar eenheid00
Spirituele intelligentie00
 Ho‘oponopono in de praktijk00
Ho‘oponopono als familieconferentie00
Ho‘oponopono als persoonlijke reinigingsmethode00
 De wereldpolitieke uitdaging00
 Nawoord00
 Illustratieverantwoording00

Voorwoord

In dit boek draait het om vergeving. Wat ligt er dus meer voor de hand dan met een dramatisch slachtofferverhaal te beginnen? Kort voor Kerstmis 1970, ik was toen acht jaar, stierf mijn vader voor mijn ogen op het vloerkleed. Waarom? Wat is gerechtigheid? Heeft het leven zin? Tijdens mijn zoektocht naar antwoorden op deze vragen leerde ik in 1983 mijn eerste spirituele leraar kennen, prof. dr. Joachim Scharfenberg. Dankzij hem en zijn echtgenote ben ik onder andere voor het eerst in aanraking gekomen met de wereld van de pythagoreeërs en die van Rudolf Steiner. Sindsdien leef ik als ZZP'er, reiziger, onafhankelijk onderzoeker en seminarleider. En monnik ben ik ook ooit geweest.

Ik heb in mijn leven het geluk gehad dat ik met grote zielen heb mogen opwandelen en daarbij twee spirituele wegen intensief heb leren kennen: de christelijke leer die ik van huis uit heb meegekregen en het hindoeïsme als een soort spiritueel tweede vaderland. Deze wegen lijken van buitenaf zo verschillend en toch vormen ze slechts het decor van hetzelfde toneelstuk, van de ene waarheid die zich in alle tijden en alle culturen manifesteert.

In het Hawaïaanse vergevingsritueel ho'oponopono heb ik tijdens mijn zoektocht naar antwoorden en naar de bron van al het zijn nog een sleutel gevonden die deuren opent, een sleutel waarvoor ik zeer dankbaar ben. Op deze plaats wil ik graag de mensen bedanken die overal ter wereld uiteenlopende sleutels hebben achtergelaten en dit ook in de toekomst zullen doen. Ik heb het diepste respect voor hen.

8

In de beschutting en afzondering van een kleine eilandengroep midden in de oceaan van de vrede heeft een eenvoudige maar heel doeltreffende methode de tijd getrotseerd. Ik wil je graag laten kennismaken met deze bloem uit Hawaï, die heel teer en fragiel en zelfs heilig is en tevens als de effectiefste methode voor het oplossen van conflicten en problemen wordt beschouwd. Welkom in de wereld van ho'oponopono.

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,

.....

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

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 hindoemonniken 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

‘voortgang’ 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.

Wat is ho'oponopono?

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.

12

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 wij zelf. 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 ge-

schenken 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 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 (*mihī*). Zo wordt alle

.....

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

woede, ergernis en ontstemming voor altijd gewist (*oki*).

Kahuna Morrnah 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.

15

Na de dood van Morrnah 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'op-

onopono 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.

Het verhaal van dr. Ihaleakala Hew Len

Ho'oponopono wordt als de doeltreffendste problemen- en conflictoplossingsmethode beschouwd die ooit in een cultuur werd bedacht. Ze is vooral bekend geworden door dr. Ihaleakala Hew Len en zijn verhaal over de genezing van 28 gevangenen met een psychische stoornis. Deze bijzondere gebeurtenis geldt als therapeutisch wonder en laat zien hoe effectief ho'oponopono is. In de VS is deze methode overigens een erkende therapie en er bestaan inmiddels al meer dan vijftig onderzoeken naar vergeving op diplomatiek niveau.

18

In 1983 werd dr. Ihaleakala Hew Len door een kennis verzocht op de psychiatrische afdeling van de staatsgevangenis van Kaneohe op Hawaï te komen werken. Hier verbleven dertig gevangenen met een psychische stoornis en er heerste personeelsgebrek. Niet verwonderlijk, want de afdeling en het werk stonden bekend als 'de hel'. Het grootste deel van de medewerkers was ziek, arbeidsongeschikt, of zegde zo snel mogelijk na zijn aanstelling weer op.

Dr. Ihaleakala Hew Len voldeed aan het verzoek, maar wel onder één voorwaarde: dat hij er een methode mocht toepassen die hij zojuist had geleerd. Ze spraken af dat

hij uitsluitend de ziekteverslagen van de gevangenen zou lezen en geen gesprekken met hen zou voeren.

Wat deed dr. Ihaleakala Hew Len? Gedurende de volgende vier jaar las hij enkele malen per dag de verslagen over de gevangenen en vroeg zich daarbij steeds af: wat is er in mij aan duisterheid, aan negatiefs, aan geweld en gemeenheid dat er zoiets in mijn wereld bestaat? Wat is mijn aandeel in het feit dat mijn broeder zoiets heeft gedaan? Telkens wanneer hij iets daarvan (geweld, agressie, haat, wraakzucht, afgunst, jaloezie, het hele palet aan menselijke afgronden) in zijn hart had ontdekt, zei hij:

Het spijt me. Vergeef me, alsjeblieft.
Ik houd van je. Dank je wel.

Dr. Ihaleakala Hew Len werkte uitsluitend aan de reiniging van zijn hart en bewustzijn, en nadat hij anderhalf jaar lang ho'oponopono had uitgevoerd, veranderden de stemming en de sfeer in het gevangenisziekenhuis. Na anderhalf jaar droeg geen enkele gevangene meer handboeien. Het personeel, de bewakers en de therapeuten gingen graag naar hun werk en er waren minder zieken. Er konden nu therapeutische gesprekken met de gevangenen worden gevoerd en na vier jaar waren alle gevangenen op twee na genezen. De afdeling werd uiteindelijk gesloten.

Heeft dr. Ihaleakala Hew Len nu iemand genezen? De betrokkenen zullen hierop zeker ja zeggen. Dr. Ihaleakala Hew Len zei echter in een interview dat hij uitsluitend aan zijn eigen reiniging en het wissen van informatie in zijn onbewuste had gewerkt. Hij sprak niet van genezing, maar benadrukte dat de oplossing van het betreffende conflict er was gekomen omdat hij de verantwoordelijkheid voor de aanwezigheid van de gevangenen in zijn leven voor honderd procent op zich had genomen.

De macht van vergeving

Destructieve gedachten aan gebeurtenissen uit het verleden maken de wereld en ons leven niet beter. In tegendeel, het smeulende vuur van oude teleurstellingen, ergernis en woede of een mentale giftige cocktail van afgunst en verbittering maken ons hart alleen maar somber en zwaar. Mensen met de reputatie sarcastisch te zijn, maken geen vrienden.

Er waren eens twee monniken die tijdens hun voetreis bij een rivier kwamen. Daar zat een meisje, dat zei: 'Ik kan niet zwemmen. Als jullie, o waardige monniken, deze rivier ook willen oversteken, zou ik jullie heel dankbaar zijn als een van jullie mij naar de overkant wilde dragen.' Meteen zei de ene monnik: 'Kom, klim maar op mijn schouders', en met z'n drieën trokken ze door een doorwaadbare plaats in de rivier. Het meisje nam aan de overkant van de rivier afscheid en de twee monniken liepen verder. Ze zwegen, maar een van beiden leek zich ergens over te verbijten. 'Wat is er mijn vriend? Het lijkt wel of je boos bent', zei de monnik die het meisje had gedragen. Hierop viel de andere monnik tegen hem uit: 'O, jij domkop, hoe kon je nu contact met een meisje hebben? Wij zijn monniken en leiden een teruggetrokken leven.' 'Ja, dat is zo, ik heb dit meisje naar de overkant van de rivier

gedragen', zei de andere monnik. 'Maar jij schijnt haar zo te horen nog steeds te dragen.'

Vergeving bevrijdt. Vergeving bevrijdt ons van een last die we noch kunnen dragen, noch willen dragen. Wie zou er nu graag zijn hele leven een grote rugzak vol problemen, oude conflicten en angsten op zijn schouders hebben? Vergeving heelt en maakt het leven gemakkelijker. Vergeving is vooral een geschenk dat je jezelf geeft. Op Hawaï wordt gezegd dat de kwestie na de vergeving *oki* is, 'afgedaan', en daar tornt men niet meer aan.

*Vergeving is niet iets eenmaligs,
vergeving is een manier van leven.*

Dr. Martin Luther King

Vergeven en vergeten kun je oefenen en leren, net zoals alle andere dingen, bijvoorbeeld lopen of schilderen. Als het niet meteen lukt, kun je eerst doen alsof. Het is net zoals met een affirmatie: in eerste instantie klinkt een affirmatie als 'ik ben mooi en mijn lichaam is welgevormd' misschien volslagen absurd, maar op een gegeven moment zeg je: 'Ja, ja, het klopt, ik zie het.' Interessant genoeg zien andere mensen het dan ook en dan krijgen we bevestiging. Voor een groot deel ervaren we wat we met gedachten en gevoelens naar de wereld uitstralen. De we-

reld schijnt een grote spiegel te zijn, want ze weerspiegelt wat we diep in ons hart voelen.

Als we mededogen hebben,
vergroten we het geluk van deze wereld.

Denken we negatief,
dan vergroten we het leed.

De kern van ho'oponopono: de vier wonderzinnen

In kleine oefeningen en voorbeelden gaan we gezamenlijk de vier wonderzinnen van ho'oponopono toepassen om problemen en conflicten op te lossen. Het is heel eenvoudig, doe alsjeblieft meteen mee. Telkens wanneer iets je stoort, wanneer iets op je zenuwen werkt, wanneer je je het liefst zou omdraaien en weglopen en vooral wanneer iemand bij je op 'de rode knop' drukt, zeg dan in gedachten de volgende zinnen.

Het spijt me.
Vergeef me, alsjeblieft.
Ik houd van je.
Dank je wel.

Deze vier zinnen werken als een soort mantra of magische formule, ze vormen een soort meditatie. Ze werken dwars door ruimte en tijd, voorbij oorzaak en gevolg, en richten zich rechtstreeks tot je hogere zelf, je onbewuste en je waakbewustzijn. In korte tijd bereiken ze innerlijke vrede bij je en vervangen ze disharmonie door harmonie. Je beweegt je van scheiding naar een-

heid door te zeggen:

Het spijt me. Vergeef me, alsjeblieft.
Ik houd van je. Dank je wel.

Wat betekenen deze vier zinnen?

Het spijt me.

Ik verontschuldig me. Ik zie dat ik lijd en dat brengt me in contact met mijn gevoelens. Ik wijs het probleem niet meer af, maar zie wat ik moet leren. Ik of mijn voorouders (met wie ik energetisch, genetisch en via traditie en ook geschiedenis verbonden ben) heb of hebben leed veroorzaakt. Ik word nu door de kracht van het gesproken woord vrij van deze schuld.

Vergeef me, alsjeblieft.

Vergeef me, alsjeblieft, dat ik of mijn voorouders jou en mij bewust of onbewust in onze ontwikkeling gestoord heb of hebben. Vergeef me, alsjeblieft, dat ik tegen de goddelijke wetten van harmonie en liefde heb gehandeld. Vergeef me, alsjeblieft, dat ik jou (of de situatie) tot nu toe veroordeeld heb en onze spirituele identiteit en verbondenheid in het verleden veronachtzaamd heb.

Ik houd van je.

Ik houd van jou en ik houd van mij. Ik zie en respecteer het goddelijke in jou. Ik houd van de situatie zoals ze is en ik accepteer de situatie zoals ze is. Ik houd van het probleem, dat naar me toe gekomen is om me de ogen te openen. Ik houd onvoorwaardelijk van mij en van jou, met al onze zwakheden en onvolkomenheden.

Dank je wel.

26
Dank je wel, ik begrijp dat het wonder al onderweg is. Ik dank God en de engelen voor de transformatie van dat wat mij na aan het hart ligt. Dank je wel, want wat ik heb verworven en wat er zal gebeuren, is wat ik door de wet van oorzaak en gevolg heb verdiend. Dank je wel, want door de kracht van vergeving ben ik nu vrij van de energetische keten van het verleden. Dank je wel dat ik de bron van al het zijn mag leren kennen en ermee verbonden ben.

*Wanneer je 's morgens opstaat, zeg dan
dank voor je leven en de kracht die je bezit.
Als je geen reden ziet om dank te zeggen,
ligt dat aan jou.*

Problemen en conflicten

Het woord 'probleem' komt oorspronkelijk uit het Grieks en verwijst naar een vraagstuk of een geschilpunt. Het betekent letterlijk vertaald: 'de goden werpen ons een steen voor de voeten.' Dit doen de heersers over de Olympus en het lot niet om ons te ergeren, maar om ons de kans te geven om te groeien. Elk probleem is een uitdaging en vormt een les. Met elke uitdaging, of het nu om een nieuwe collega, de buurman, een file, een ziekte, een relatiecrisis of het gat in onze spaarpot gaat, mogen we groeien. Problemen en mensen die we misschien als onze vijanden beschouwen, zijn eigenlijk onze beste vrienden, want ze laten ons zien waaraan we moeten werken. We kunnen ook zeggen: het leven bestaat uit een aaneenrijging van testen die ons laten zien waar we staan.



VERDER LEZEN?
BESTEL HET BOEK