

VOORWOORD

Met liefde introduceer ik Self I-dentity through Ho’oponopono, een eeuwenoud Hawaïaans probleemoplossend proces door middel van spijt, vergeving en transmutatie. Letterlijk betekent Ho’oponopono rechtzetten, corrigeren van fouten. Het proces was onlosmakelijk verbonden met de Hawaïaanse samenleving. Door met elkaar dit proces te ondergaan, werden conflicten, ziektes en andere narigheden opgelost zodat men weer in harmonie met elkaar, met de natuur en met de kosmos kon leven.

Dit proces om problemen tussen conflicterende partijen op te lossen, werd aangepast aan de huidige tijd door Mornah Nalamaku Simeona (1913 – 1992), die in 1983 in Hawaï werd erkend als een *Living Treasure*. Het vernieuwende van Simeona was dat zij het groepsproces transformeerde tot een individueel proces, simpelweg omdat er niets buiten onszelf is. “Als we kunnen accepteren dat we de totale optelsom zijn van onze gedachten, emoties, woorden, daden en acties uit ons verleden en dat onze huidige levens en keuzes gekleurd zijn en overschaduwd worden door de opslagplaats van ons geheugen, dan beginnen we in te zien hoe een proces van correcties en rechtzetten ons leven kan veranderen, dat van onze families en van onze samenleving”, aldus Simeona.

In november 1982 deelde zij haar kennis met Ihaleakala Hew Len.

Hew Len was opgeleid als kinderpsycholoog en werkte voornamelijk met geestelijk gehandicapte kinderen. Totdat hij een workshop volgde van Simeona en erachter kwam dat hij als psycholoog de kinderen nooit daadwerkelijk had geholpen. Hij stopte met zijn werk en ging aan de slag met het Ho'oponopono-proces. Inmiddels geeft hij ruim dertig jaar workshops en lezingen in de hele wereld. Tienduizenden mensen bezochten zijn workshops. Hij gaf onder meer lezingen voor de Verenigde Naties en Unesco.

Ik hoorde hem voor het eerst spreken op 15 oktober 2007 tijdens een bijeenkomst van *Meet the Masters*, die ik samen met Ivo Valkenburg voor de financiële sector organiseerde. Het voelde als thuiskomen. Een samenvatting van deze bijeenkomst is opgenomen als laatste hoofdstuk in dit theorieboek.

Vanaf 2009 word ik gevraagd workshops over Ho'oponopono te geven, onder meer in Japan, Duitsland, Roemenië, Slowakije en Nederland.

Eind 2011 vroeg Ihaleakala Hew Len me een boek over Ho'oponopono te schrijven.

OORSPRONG

W e zijn van oorsprong perfect. We zijn geschapen naar het evenbeeld van God. God is perfect, Liefde, het Niets. Het Niets is de perfecte staat, onze oorspronkelijke staat. Als we erin zouden slagen om allemaal weer naar het Niets terug te keren, dan zou dit universum in één klap niet meer bestaan en zouden we in een staat terecht komen die ons voorstellingsvermogen ver te boven gaat.

In het woord ‘Self I-identity’ (Zelf I-dentiteit) staat de ‘I’ niet alleen voor ‘ik’, ons Zelf en ons Hogere Zelf, maar ook voor ‘oneindigheid’ en de ‘Goddelijke Inspiratie’. Onze Self I-identity bestaat uit vier leden en het fundament is niets, zero. De vier leden zijn de Goddelijke Inspiratie, het Bovenbewustzijn (in het Hawaïaans Aumakua genoemd, de vader), het Bewustzijn (Uhane ofwel moeder) en het Onderbewustzijn (Unihipili ofwel het kind). Deze vier leden van onze Zelf I-dentiteit werken nauw samen om ons terug te laten keren naar onze oorsprong. Zolang we in deze staat verkeren, worden we geïnspireerd door God en hebben we een goede gezondheid, ontmoeten we de juiste mensen, krijgen we het werk waar we gelukkig van worden en ontmoeten we de ideale partner.

Helaas maken onze gedachten en herinneringen ons tot lastposten. Voor we het weten, doemt er een probleem op in ons Bewustzijn. Dat is ook niet zo vreemd, want in ons Onderbewuste komen enorm veel informatieprikkelers binnen. Bovendien bevat dit

Wat is I-dentiteit?

Alles en iedereen heeft een I-dentiteit. Deze bestaat uit vier leden:

1. De Goddelijke Inspiratie
2. Het Bovenbewustzijn (Aumakua, vader, spirituele aspect)
3. Het Bewustzijn (Uhane, moeder, mentale aspect)
4. Het Onderbewustzijn (Unihipili, kind, emotionele aspect)

De vier leden werken nauw samen om ons terug te laten keren naar onze oorsprong. Het fundament van onze Identiteit is Zero, niets.

enorme pakhuis niet alleen onze eigen prikkels en herinneringen, maar ook die van onze ouders, voorouders en van alle wezens die ooit hebben geleefd. En naast alle individuele herinneringen, bestaan er ook de collectieve herinneringen. Bij een kind dat geboren wordt in een land waar vijftig jaar lang onderdrukking, angst, armoede, honger en oorlog dominant aanwezig zijn geweest, zal deze collectieve herinnering meer invloed hebben dan op een kind dat in vrijheid en welvaart is opgegroeid. Maar natuurlijk is hier geen echte scheidslijn aan te geven. We zijn namelijk allemaal aangesloten op hetzelfde enorme pakhuis, waar we allemaal onze eigen informatieprikkels aan blijven toevoegen

En toch denken we dat ons Bewustzijn de leiding heeft. Maar is dat echt zo? Onze beslissingen zijn al genomen voor we er ons bewust van zijn. De Deense wetenschapsjournalist Tor Nørretranders geeft in zijn boek *User Illusion: Cutting Consciousness Down to Size* een overzicht van een aantal wetenschappelijke studies die dit aantonen. Hij verwijst tevens naar onderzoeken waaruit blijkt dat ons intellect zich bewust is van zo'n twintig informatieprikkels per seconde, terwijl er in ons Onderbewustzijn miljoenen informatieprikkels per seconde binnenkomen. Wie of wat heeft dan de leiding? Is het ons intellect, vergelijkbaar met het topje van een enorme ijsberg, of is het wat anders?

Het beroemde Heartmath-instituut, in 1991 opgericht door Doc Childre in Californië, heeft meetinstrumenten ontwikkeld die aantonen dat onze hersenen niet de leiding hebben. In de film *The Power of the Heart* van Baptist de Pape uit 2014, laat dit instituut concreet zien dat mensen al fysiek reageren op beelden voordat de hersenen ze hebben geregistreerd.

Er zijn tal van voorbeelden. Toch blijven onze hersenen zichzelf voorhouden dat zij de beslissingen wel degelijk nemen. In ons hart en in onze buik bevindt zich een veel grotere intelligentie dan onze hersenen voor mogelijk houden. Ons ratio is natuurlijk van belang. Met onze ratio kunnen we niet alleen ijskasten maken, maar weten we de volgende morgen ook nog dat we er een pak melk in hebben gezet. Ook kunnen we dankzij ons ratio schrijven, lezen, les geven en nuttige medische ingrepen verrichten. Maar ons ratio is zeker niet zaligmakend. We kunnen met ons verstand namelijk ook chemische wapens, bermbommen en atoombommen maken en met één druk op de knop kunnen we de aarde vernietigen. Dat is ook intelligentie, ook al is het krankzinnige intelligentie. Toch ligt in diezelfde hersenen, in diezelfde ratio de sleutel tot onze vrijheid. Het Bewustzijn heeft namelijk de vrijheid van keuze.

Sleutel

De sleutel voor echte inspiratie ligt in ons Bewustzijn. Het kan ervoor kiezen om niet te kiezen en te blijven denken dat het de leiding heeft. Dan reageren, denken, voelen en acteren we precies zoals onze herinneringen ons dicteren. We zijn dan niet vrij, maar herhalen alleen maar wat er al was.

Het Bewustzijn kan er ook voor kiezen om een grote schoonmaak te houden in alle bewustzijnslagen. Hoe? Door een simpel verzoek te zenden naar de Goddelijke Inspiratie om de herinneringen aan het probleem te zuiveren. Dan is er weer ruimte voor echte inspiratie.

Het kan ervoor kiezen om niet te kiezen en te blijven denken dat het de leiding heeft. Dan reageren, denken, voelen en acteren we precies zoals onze herinneringen ons dicteren. We zijn dan niet vrij, maar herhalen alleen maar wat er al was. Eigenlijk is dat triest. Je creëert niets, ook al denk je van wel. Je leeft dan van je geboorte tot je dood in een dictatuur, een dictatuur die je jezelf hebt opgelegd.

Het Bewustzijn kan er ook voor kiezen om niet hetzelfde te blijven doen zoals het altijd al deed, maar om herinneringen en gedachten te zuiveren, te *cleanen*. Om als het ware een grote schoonmaak te houden in alle bewustzijnslagen. Hoe? Door “I love you, I’m sorry, Please forgive me, Thank you” tegen je gedachten te zeggen. Daarmee lost ons Bewustzijn het probleem niet op. Wel zendt ons Bewustzijn hiermee een verzoek naar de Goddelijke Inspiratie om de herinneringen aan het probleem te zuiveren. Die petitie komt eerst terecht in ons Onderbewuste. Ons Onderbewuste weet welke problemen eerst moeten worden aangepakt en pikt ze er met liefde uit. Vervolgens zendt ons Onderbewuste de petitie naar ons Bovenbewuste. Het Bovenbewuste verbetert het verzoek, scherpt de petitie nog wat aan en stuurt hem dan naar de Goddelijke Inspiratie. Die maakt de petitie nog weer wat beter, tot ie perfect is en vervolgens zendt de Goddelijke Inspiratie transmutterende energie naar het Bovenbewuste, het Bewuste en het Onderbewuste. Daar worden de herinneringen geneutraliseerd en kunnen ze terugkeren naar het niets, het licht, de liefde. Als dat is gebeurd, is de ruimte weer vrij voor Goddelijke Inspiratie.

Doel van ons leven is het zuiveren van gedachten aan problemen. Maar doe het zonder verwachtingen. Wij menen te weten wat goed voor ons is en wat slecht voor ons is, maar dan spreekt weer ons verstand, ons ego, ons ikje. We kunnen nooit echt weten wat goed voor ons is. Een verhaaltje kan dit illustreren. Dit verhaaltje kent een drietrapslaag. In China bestaan varianten met wel negen lagen.

Een oude man woont in een klein dorpje aan de rand van de oceaan. Op een dag wint hij de loterij. Heel zijn leven had hij een droom om ooit in een eigen rode sportauto te rijden. Hij koopt een prachtige dieprode sportauto en rijdt ermee het dorpje binnen. Het hele dorp loopt uit en feliciteert de oude man. “Wat een geluk”, roepen ze. “Wie weet”, zegt de oude man.

Twee weken later vliegt de oude man met zijn blinkende sportauto uit de bocht en rijdt hij zijn auto total loss tegen een boom. Hij breekt en kneust van alles en wordt naar het ziekenhuis in de grote stad vervoerd. De dorpsbewoners komen op bezoek en zeggen: “Je had gelijk, het winnen van de loterij heeft je geen geluk gebracht.” “Wie weet”, zegt de oude man.

Een week later vindt er een aardbeving plaats en verdwijnt het dorpje, inclusief het eenvoudige huisje van de oude man, bijna geheel in de grote oceaan. Een paar overlevenden uit het dorpje komen bij de oude man in het ziekenhuis op bezoek en zeggen: “Wat een geluk dat je in het ziekenhuis was beland.” En de oude man zegt: “Wie weet.”



Geen verwachtingen is het devies. Als iemand vraagt hoe het met je gaat, kun je dan ook het beste zeggen: geen idee.

En is het nu klaar? Ik bedoel, als je “I love you” tegen een probleem hebt gezegd, kun je dan weer gewoon verder gaan met het leven dat je altijd al hebt geleid. Helaas niet. Herinneringen gaan nooit met vakantie, gaan nooit met pensioen. Het immens grote pakhuis vol herinneringen wordt nooit gesloten, de bedrijvigheid gaat daar dag en nacht verder. Dit betekent ook dat het Ho’oponopono-proces voortdurend dient plaats te vinden. Vakantie is er niet bij, met pensioen kun je niet. Het mooie is wel dat er veel tools bestaan die automatisch herinneringen zuiveren. Je hoeft er voor een groot deel dus niet bewust mee bezig te zijn. Wie lief en aandachtig is voor zijn innerlijke kind bereikt al snel

dat het je gaat helpen. Verderop in dit boek komt een aantal tools aan bod.

Ondertussen is het natuurlijk wel goed om meer bewust te zijn van de gedachten die we hebben en toevoegen aan dat enorme pakhuis. Wees er ook bewust van dat alles en iedereen een I-identiteit heeft, ook je computer, je auto, je televisie, je stoel, het boek dat je leest, de lamp. En als de televisie het niet doet, begin dan niet te schelden en te vloeken, maar zeg "I love you". Een vriend van mij had Hew Len op bezoek en zei: "Die lamp doet het niet en hij is nog lelijk ook, ik zal hem weggooien." Hew Len zei direct: "Poor thing, he doesn't love you."

Elke gedachte die wij hebben en elke informatieprikkel die wij ontvangen, worden dus toegevoegd aan het onmetelijke pakhuis dat wij allemaal in ons meedragen. In die zin zijn we allemaal verantwoordelijk voor onze eigen werkelijkheid.