

*Ulrich Emil Duprée*


# Heel jezelf – heel de wereld

*Ho'oponopono*



het Hawaïaanse pad naar geluk,  
vrede en harmonie

Met 3 affirmaties op CD





De informatie in dit boek is in eerste instantie bedoeld voor persoonlijke karakterscholing en heling van relaties tussen mensen. De adviezen in dit boek zijn zorgvuldig afgewogen en beproefd. Ze zijn echter geen vervanging voor medische adviezen , maar zijn bedoeld voor de begeleiding en stimulering van de kracht van zelfheling. De auteur of de uitgever en zijn vertegenwoordigers kunnen dan ook niet aansprakelijk worden gesteld voor persoonlijk letsel, materiële of vermogensschade.



Heel jezelf, heel de wereld – Ulrich Emil Duprée  
Oorspronkelijke titel: Heile dich selbst, und heile die Welt

© 2016: Schirner Verlag, Darmstadt  
© 2016 Nederlandse uitgave: Uitgeverij Panta Rhei, Katwijk aan Zee

ISBN 978.90.8840. 138.1  
NUR 860

Vertaald uit het Duits door: Dick de Ruiter  
Grafische verzorging: FTP-Focus to Prepress, Zevenhuizen

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# Inhoudsopgave

<b>OPDRACHT EN DANKWOORD</b> .....	8
<b>HET DOEK GAAT OP!</b> .....	9
<b>WAT IS HO'OPONOPONO?</b> .....	11
Woordbetekenis – of: er is overeenstemming mogelijk .....	12
Herkomst en oorsprong .....	13
De vlam van <i>aloha</i> : hoe je het innerlijke Licht weer kunt laten schijnen .....	14
Jouw probleem is ook mijn probleem .....	15
Actief meewerken aan een gezondere wereld .....	17
Historische stromingen .....	19
De sjamanistische ho'oponopono .....	19
De traditionele ho'oponopono .....	20
De moderne ho'oponopono .....	20
Doorontwikkelingen .....	21
Welke ho'oponopono is de juiste? .....	21
<b>HO'OPONOPONO IN DE PRAKTIJK</b> .....	23
De gang van zaken – een overzicht .....	23
Vier zinnen die iets in gang zetten .....	24
Het resonantieprincipe ( <i>kuolo</i> ) .....	26
Waarom zou ik op die manier hebben gehandeld? .....	26
Ik begrijp je en ik begrijp mijn aandeel aan het probleem .....	27
Alleen een schriftelijke ho'oponopono uitvoeren .....	28
De Hawaïaanse familiebijeenkomst .....	30
Voorbeeld van een persoonlijke aangelegenheid .....	30
Voorbeeld van een conflict met meerdere betrokkenen .....	32
Gemeenschappelijke doelstellingen .....	35
Wanneer er geen oplossing in zicht is .....	38
<b>WAAR IS HO'OPONOPONO OP GEBASEERD?</b> .....	41
Energie, geest en materie .....	42
Wij zitten allemaal in hetzelfde schuitje .....	44
Harmonische en disharmonische trillingen .....	46

Eén grote familie .....	47
Niemand is onafhankelijk .....	48
De vijf ontwikkelingsstadia .....	49
Het huis van de waarheid .....	57
De muis en de asceet .....	58
Verantwoordelijkheid is een antwoord .....	59
Schuld en schuldtoewijzing .....	62
Een open rekening .....	62
<i>Ok</i> , samen naar het doel – zonder met de vinger te wijzen .....	63
De wandaden van de voorvaders .....	64
Verantwoordelijkheid, medelijden, begrip .....	67
Vergeven is goddelijk .....	69
Loslaten en terug naar je eigen huisdeur .....	69
Wie zichzelf overwint laat ware grootheid zien .....	72
Het principe van <i>aloha</i> .....	73
De eigen bijdrage .....	73
Vrede begint bij jezelf .....	76
Een gemeenschappelijk gedachteveld .....	78
Spiritualiteit in de praktijk .....	80
De wijze jongen .....	81
Het innerlijke kind .....	82
Het jij-bent-niet-oké-programma .....	83
Zo binnen zo buiten .....	85
<b>KLEINE WONDEREN UIT DE PRAKTIJK</b> .....	89
De draak van Bernard .....	90
Hoe Ruth haar eigen succes saboteerde .....	92
Het verleden helen, ofwel: een mentale detoxkuur .....	94
Het reinigen van de toekomst, ofwel: Sabine en Fred gaan scheiden .....	96
De buurvrouw van Maria, ofwel: wat zouden de anderen wel van mij denken? .....	98
Andrea ziet het niet meer zitten .....	100
De onzekerheid van Martin .....	101
Financiële problemen, ofwel: de bankrekening van Douwe met het jojo-effect .....	102
Waarom hebben mensen rugklachten? .....	105
De nieuwe laptop .....	105



<b>SPIRITUELE OPLOSSINGEN VOOR MATERIËLE PROBLEMEN</b> .....	107
Je oogst wat je zaait .....	107
Wij kunnen kiezen: willen we ons beklagen of willen we succes hebben? .....	110
Wie wij werkelijk zijn .....	114
Dualiteit .....	115
Het leven als een stormachtig meer .....	116
Iedereen geeft zichzelf graag op z'n kop .....	117
Vertrouwen en geloof .....	119
Twee monniken .....	120
Liefde, geluk en vrede .....	122
Ons persoonlijke regelsysteem .....	126
Onze onvervulbare wensen .....	127
De koning en de olielamp .....	128
<b>EEN NIEUWE MANIER VAN DENKEN</b> .....	131
Een beslissing voor het leven .....	131
Energie volgt opmerkzaamheid .....	133
Vergeving is een cadeautje dat je jezelf geeft .....	134
100% macht .....	136
Bidden of handelen? .....	139
Het beeld dat wij van onszelf hebben .....	140
Zelfwaardering en zelfbeeld .....	143
In de vergeving van onszelf ligt de grote kracht .....	145
Het spel van het leven .....	146
<b>HET MOMENT VAN KRACHT IS NU!</b> .....	147
Een krokodil raakt in de war .....	149
<b>BIJLAGE</b> .....	151
De Hawaïaanse familiebijeenkomst in detail .....	151
Vreemde woordenlijst .....	154
Literatuur .....	156
Over de auteur .....	157
Toelichting bij de CD 'Heel je gedachten' .....	158

# OPDRACHT EN DANKWOORD

*Opgedragen aan God, de mensen, de dieren en planten.*

Nederig maak ik een buiging voor Moeder Aarde, voor het Hawaiaanse volk, en alle inheemse volkeren.

Mijn bijzondere dank gaat in deze uitgave uit naar: Andrea Bruchacova, Haleaka Iolani Pule, dr. Diethard Stelzl, Dietmar Rothaar, Victoria Shook, dr. Manfred Mohr, Karma Yeshe Tarchin, Swami Satchidananda, dr. Wayne Dyer, Louise Hay, Colin C. Tipping, Bill Ferguson, Marcus Schmieke, dr. Sebastian Diziol, Ilse en Manfred Hess, Dragana, Bojan en Ilija, Lena, Janina Vogel, Heidi en Markus Schirner, en al onze seminardeelnemers.





# HET DOEK GAAT OP!

Bedenk dat elke ontmoeting een heilige ontmoeting is.

Dus, op de manier waarop jij iemand bejegent  
zo bejegen je ook jezelf.

Dus, op de manier waarop jij met iemand spreekt  
zo spreek je ook met jezelf.

Dus, op de manier waarop jij iemand behandelt  
zo behandel je ook jezelf.

Elke ontmoeting is een heilige ontmoeting.

*Welkomstspreek boven een voordeur,  
gezien in Engeland*

Als ik op mijn leven terugkijk dan zie ik talrijke waardevolle ontmoetingen met veel wijze mensen, waaronder christelijke mystici, boeddhistische monniken, grote yogi's en asceten, zakenmannen en -vrouwen. Bijzonder waardevol waren de laatste jaren de ontmoetingen met onze fantastische seminardeelnemers.

Tijdens mijn studie van psychologie, filosofie en spiritualiteit heb ik twee leerstelsels leren kennen: de christelijke en de vedische filosofie. De laatste staat voor de meeste mensen bekend als het hindoeïsme. Ze lijken heel verschillend, en toch betreft dit alleen de buitenkant. Ze zijn als kleding, als decorstukken die dezelfde inhoud gestalte geven, ze zijn verschijningsvormen van dezelfde waarheid, die zich in alle tijden en in alle beschavingen openbaart. Voor mij lijkt het haast zo alsof het Goddelijke – de kosmische

intelligentie, de Oerbron, de Liefde of de Waarheid – zich meteen vermomt in de vorm van meerdere toneelspelers, en zich in duizend verschillende gestalten en met duizend verschillende namen, alle met hun eigen voorkeuren, openbaart. De oorspronkelijke bewoners van Hawaiï noemen deze waarheid *Ke Akua* – de Oerbron.

En nu al, in dit voorwoord, voelt het goed om mijn diepste respect te betonen aan al degenen die deze weg van de zoektocht naar de waarheid ook gaan, of die deze al bewandeld hebben, en die daarbij voor de pelgrims na hen diverse sleutels langs de weg achtergelaten hebben. Dank hiervoor!

Tijdens mijn zoektocht heb ik in de ho'oponopono, een oude Hawaïaanse methode om relaties te helen, om betrekkingen te herstellen, een dergelijke sleutel ontvangen. Door jou deze sleutel nu aan te reiken wil ik je laten meedelen in deze prachtige schat. Wellicht is het de sleutel tot jouw hartenwens, de sleutel tot jouw roeping, of de sleutel tot een liefdevolle relatie. Dat heb jij zelf in de hand. Ik kan je alleen de sleutel overhandigen – het is aan jou om deze te gebruiken en te benutten. Ik hoop van harte dat je uit de volgende bladzijden, voor jezelf en voor de wereld waarin je leeft, eindeloos veel profijt kunt halen. Hartelijk welkom in een wereld vol wonderen!

*Aloha en namasté,*

Ulrich Emil Duprée

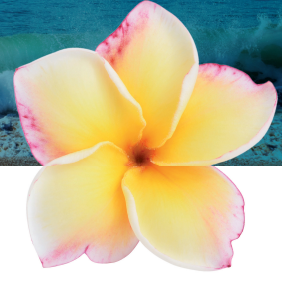






# WAT IS HO'OPONOPONO?

- Conflicten oplossen
- Helen van relaties
- Reinigen van het hart



De Amerikaanse arts dr. Erika Haertig († 1972) noemde ho'oponopono al in 1970 in haar boek *Nana I Ke Kumu (Kijk naar de Bron)* de meest effectieve methode om conflicten op te lossen die ooit in een beschaving werd ontwikkeld.<sup>1</sup> Het gaat daarbij om een eenvoudige en aansprekende methode, die bedoeld is om persoonlijke problemen tussen partners, binnen een groep, of in het algemeen binnen een relatie, en de wereldomvattende problemen op te lossen door middel van aanvaarden, in evenwicht brengen, vergeven, verzoenen en gezamenlijk doelgericht handelen.

Ho'oponopono is een indrukwekkend pad naar innerlijke én uiterlijke vrede. De oorsprong ligt in Hawaï<sup>2</sup> en is traditiegetrouw eigenlijk een 'familiesamenkomst' – een systeem met een duidelijke structuur om de harmonie binnen een gezin of familie, en ook binnen verschillende stammen, of beter gezegd *clans*, te herstellen, om daarmee het overleven van iedereen veilig te stellen, en een goed leven te behouden. Dit concept van het oplossen van een conflict weerspiegelt de wens om met zichzelf, de voorvaderen, met de mens, met de natuur, Moeder Aarde en met de oorsprong van al-dat-is in harmonie te leven. Door middel van deze techniek kom jij, samen met je familie, vrienden en bekenden, je collega's en je leefomgeving weer in een innerlijk evenwicht.

1 Mary Kawena Pukui: *Nana I Ke Kumu*, University of Hawaii Press, 1972 (Deel I: *Kijk naar de Bron*)  
 2 Hawaï wordt ook wel de Aloha-staat genoemd: het land van de liefde. Hawaï ligt ongeveer 4.000 km verwijderd van het vasteland van Amerika in het noorden van de Stille Oceaan, en omvat 137 eilandjes. De belangrijkste eilanden heten Hawaï, Maui, Oahu, Moloka'i, Kaula'i en Ni'ihau. Het totale landoppervlak bedraagt ongeveer 16.634 km<sup>2</sup> (dat is om en nabij een kwart van de oppervlakte van heel Nederland) en het aantal inwoners is omstreeks 1.285.500. De hoofdstad is Honolulu.



Allen komen vanuit de afscheiding tot de eenheid, het centrum en daarmee in het veld van heel-wording, van genezing.

Maar begrijp mij goed: ho'oponopono is geen methode om ziekten te genezen; het is de bedoeling om weer *heel* in de zin van *volkomen* te worden. Dingen die voorheen afgewezen en uitgesloten werden worden weer op de juiste waarde geschat en opnieuw geïntegreerd en zo mogelijk veranderd. Wat je zult merken is dat het mogelijk is om je te zuiveren, en dan volgt daaruit vanzelf de heling of genezing van je hart, je relaties, je hele doen en laten of je financiën – vanuit die integriteit, de harmonie, de volmaaktheid, het gevoel van samenzijn, de verbondenheid, het inzicht, de vrede en de helderheid in alles wat je doet.

## Woordbetekenis – of: er is overeenstemming mogelijk

*Ho'o* betekent 'doen, veroorzaken, op weg helpen, je ergens om bekommeren'. *Pono* betekent 'goed, in orde, harmonisch, in balans, oprecht' en ook 'flexibel'. Het leven zelf is flexibel, geeft mee, past zich aan, wij verstarren pas bij het sterven. Als je onenigheid met liefde in plaats van bruto geweld wilt oplossen dan moet je wel flexibel zijn en mee kunnen geven. Het is juist het wezen van intermenselijke betrekkingen om je in de ander te kunnen verplaatsen en voelen wat hij voelt – en wat geldt voor paren geldt net zo voor hele naties, de economie of in het algemeen voor het samenleven – van alle levende wezens op aarde. Het leven heeft vele gezichten. Wat zou het ook voor nut hebben, als alle anderen precies zo waren als jij zelf? Want wie zou er meer willen hebben van datgene waarvan je al genoeg hebt? Juist in die flexibiliteit (als deelaspect van Liefde) vinden we de kern van ho'oponopono – of zoals de

