

Ho'oponopono of the Heart

Eluña Noelle

- 00:00:01 Goedemorgen allemaal. Het is veel te lang geleden dat ik echt bij je ben geweest, en ik moet zeggen dat ik heel veel tijd heb gehad waarin ik met verschillende veranderingen heb gezeten, en waarvan ik sommige met je wil delen en dit voor je vast wil leggen.
- 00:00:32 Dus. Er is veel veranderd in mijn leven, en ook enkele ervaringen die me echt veel hebben geleerd over deze tijd waarin we ons bevinden en wat het betekent om mens te zijn.
- 00:00:53 Wat nog belangrijker is, ik wil jullie allemaal echt bedanken. Ik zal me af en toe gewoon afstemmen op het veld van onze gemeenschap van de cirkel en zonder twijfel, elke keer dat ik aan het huilen word. Ik probeer hier te komen en niet elke keer te huilen, maar het lijkt erop dat mijn hart ontroerd is elke keer dat ik de ruimte met jou deel.
- 00:01:21 Dus bedankt voor deze schoonheid. Heel erg bedankt voor deze schoonheid. En wat de langzame start betreft, zal ik daar iets over vertellen. Zoals ik al zei, heb ik veel verschuivingen gehad in mijn privéleven en ook in mijn werk, en dat heeft er dus toe geleid dat er nieuwe mensen bij mijn team zijn gekomen, wat mooi en een zegen is.
- 00:01:46 En er zijn nog steeds leercurven in al deze livestreaming-business, en daarom was het niet, helaas zou het vandaag gewoon niet op YouTube worden doorgevoerd. Ik weet niet waarom we daar niet achter kwamen. Dus hier zijn we op zoom, daarom duurde het even voordat het begon. Dus ook bedankt voor je geduld.
- 00:02:07 En zoals altijd, ongeacht wat er aan de hand lijkt te zijn en hoe chaotisch de dingen ook zijn, alles is altijd goddelijk en mooi geordend. Dus hier kunnen we elkaar vandaag ontmoeten, wat echt een zegen is en voor mij is het echt een zegen en ik hoop dat jij hier ook een zegen van krijgt en waar ik het vandaag echt met je over wil hebben, dit heb ik de ledenmeditatie genoemd omdat we gaan mediteren.
- 00:02:43 En ik wil ook een aantal dingen met jullie delen, sommige een korte lering voordat we echt met de meditatie beginnen, omdat het context geeft over waarom deze meditatie tot stand kwam en wat je kunt verwachten. Dus.
- 00:03:05 De echt belangrijke les voor het mens-zijn waarover ik de laatste tijd heb geleerd, gaat over vergeving en vergeving. Het is een zeer vernederende ervaring om iemand echt te vergeven. Je voelt je daardoor vernederd.
- 00:03:28 Er is een interessante ervaring die sommige mensen me slechts in een verhaal hebben beschreven, niet rechtstreeks, maar ik heb de energie gekregen en naarmate we erin zijn gegaan, hebben ze ingezien dat dit waar is, dat wanneer mensen soms gaan vergeven, het eigenlijk bijna een proces is waarbij ze het gevoel hebben dat ze er recht op hebben of zich beter voelen dan omdat ze zeggen, nou, ik vergeef je.
- 00:03:59 En daar komt dus een heel vreemde energie bij kijken, want dat betekent dat vergeving voorwaardelijk is. En het komt ook niet noodzakelijk voort uit oprechte oprechtheid, want er is een gevoel van, ik zal een groter persoon zijn dan jij, en ik zal het je vergeven, wat juist is, het maakt me wel een beetje aan het lachen omdat het zo tegengesteld is.
- 00:04:27 Het is zo in strijd met wat vergeving is. De praktijk zou ongeveer moeten zijn. En terwijl ik nadenk over het leven van verschillende heiligen en meesters, ben ik me gaan realiseren dat vergeving misschien wel een van de ultieme of hoogste leringen is, tenminste als het betrekking heeft op ons menselijk leven, want elke dag hebben we deze ervaringen

waarin we schade berokkenen, zoals waar de boeddhistische leer over gaat, waarbij we wezens geen schade berokkenen.

- 00:05:07 Maar de waarheid is dat alleen al door te bestaan, we in feite schade toebrengen, die we zouden kunnen definiëren. Wat voor kwaad is dat, denk ik. En misschien is er een omvang van de schade, van echt schadelijk gedrag. Maar uiteindelijk schaden we het leven om ons heen en de wereld om ons heen door te leven.
- 00:05:30 Tenzij we echt niet op een heel, heel energiezuinige manier leven en bestaan, wat de manier is waarop sommige mensen ervoor kiezen om hun leven te leiden. Ik weet persoonlijk dat ik hier niet ben om op die manier te leven. Ik heb erover nagedacht en mijn gidsen praten me er altijd uit. Ik mag geen monnik worden op de berg. Dat hebben ze me verteld. Dus? Dat betekent dus dat ik tijdens mijn leven onbedoeld ben.
- 00:05:54 Onbedoeld en onbewust elke dag op de een of andere manier schade aanrichten. Dat is wat er gaat gebeuren. En dan hebben we deze ervaringen als mensen die iets meer zijn dan die van dag tot dag, van een dagelijkse ervaring waarin we een of andere grote vorm van schade ervaren die we ofwel aan een ander toebrengen, ofwel die ons wordt aangedaan.
- 00:06:24 En dat vereist een dieper niveau van vergeving, een sterkere kijk op de acties die zijn ondernomen en de oorzaak ervan en de schade die is aangericht. En daar heb ik dus bij gezeten. Ik heb bijvoorbeeld nagedacht over het leven van Jezus of Yeshua, en gezien wat is de betekenis van zijn leven?
- 00:06:50 En het gaat echt om vergeving. Natuurlijk zijn er veel interpretaties, veel interpretaties. En ik wil nog eens zeggen, ik heb nog nooit echt de Bijbel of iets anders gelezen. Veel andere religieuze teksten. Vooral de Bijbel heb ik niet gelezen.
- 00:07:10 Ik heb enkele andere religieuze teksten gelezen, maar niet de Bijbel. En dus denk ik niet dat ik per se nauwkeurig zal spreken. Ik zal dus breder spreken over mijn eigen persoonlijke begrip door alleen maar over hem na te denken en verbinding te maken met zijn energie in mezelf. Dat is echt het enige waar ik mee kan praten. En wat ik ben gaan begrijpen is dat hij ervoor koos om in wezen de energie over te nemen van wat er met de mensheid gebeurde, dat verkeerd was, dat de mensheid niet wilde ervaren, dat was verkeerd, immoreel, onrechtvaardig, zondig.
- 00:07:50 We zouden kunnen zeggen dat hij ervoor koos om dat allemaal op zich te nemen, namens de hele mensheid, en het dan te vergeven, en dan ook vergeven te worden door God of de Schepper. Dat zette een nieuwe toon, een nieuwe standaard, en ook, op energetisch niveau, een geheel nieuw aardraster.
- 00:08:15 Het is trouwens ontstaan uit die daad van onvoorwaardelijke liefde die een mens heeft gekozen om de verkeerde keuzefout van iedereen op zich te nemen. Gewoon iets doen dat agressie is, geweld, wat het ook is. Nogmaals, zonde. Ik hou er echt niet van om dat woord te gebruiken omdat er veel te veel omheen zit.
- 00:08:39 Maar alle keuzes die we maken die niet in lijn zijn met ons hoogste goed, koos hij ervoor om dat allemaal op zich te nemen en vervolgens vergeving uit te vaardigen en daardoor door God vergeven te worden. Er is dus een praktijk die je misschien kent en die afkomstig is uit de oude Polynesische culturen genaamd Ho'oponopono.
- 00:09:01 Er is een gebed in de buurt dat veel mensen nu weten. Er is eigenlijk muziek rond dit gebed. En ik heb meer geleerd over wat dat is. Ho'oponopono betekent in wezen gelijk maken of corrigeren. Ik hou er echt meer van om het goed te maken. En het is een praktijk die in eerste instantie werd gedaan in, in meer gemeenschapsumgevingen, een beetje zoals u, sommigen van u hebben me horen praten over rouwceremonies die afkomstig zijn van de Dogon-stam in Afrika.

- 00:09:35 Het is een beetje zoals dat werd gedaan in een gemeenschappelijke setting en een paar jaar geleden. Maar binnen deze eeuw een mysticus, een Hawaïaanse mysticus genaamd Mauna simeona. Ja, Simeona heeft de Ho'oponopono-praktijk naar het Westen gebracht en deze echt populair gemaakt door er een meer individuele praktijk van te maken.
- 00:10:02 Dus in plaats van deel uit te maken van een gemeenschap, is iemand in staat om op basis daarvan dezelfde principes te gebruiken, maar alleen met zichzelf. Toen was dit in de jaren twintig, geloof ik, jaren 30, een man genaamd Doctor Hugh Hen Lue, hij kwam en was een psycholoog.
- 00:10:25 Hij ontdekte dit, deze Ho'oponopono-beoefening, en hij begon een mantra te creëren die nu echt het gebed is dat zoveel mensen kennen. Dat is zo, ik hou van je, het spijt me, vergeef me alsjeblieft, bedankt. Of een vertolking daarin.
- 00:10:46 Soms zetten mensen de woorden in een andere volgorde. Ik ga eigenlijk uitleggen waarom die volgorde en die exacte woorden belangrijk zijn op basis van de praktijk. Hij maakte daar een mantra van, en ik hou gewoon van de vindingrijkheid van mensen en het geloof dat mensen hebben. Hij besloot dit te gaan gebruiken bij zijn patiënten op de afdeling waar hij werkte, een afdeling voor crimineel krankzinnigen.
- 00:11:13 Dus het hoogste niveau van wanorde in iemands mentaliteit en het minst onder de meest verkeerd begrepen mensen en in feite mensen die zo ver zijn verstoten dat er geen hoop meer voor hen is, is de groep mensen waarmee hij heeft gekozen om samen te werken. En hij begon deze mantra te gebruiken door dit gebed uit te spreken in de dossiers die hij had voor elke persoon in zijn wijk.
- 00:11:46 En hij begon te merken dat die mensen veranderden. O jeetje. Zie je wel? Het gaat me aan het huilen maken. Sorry. Ik heb het echt geprobeerd. Hij begon op te merken dat die mensen op dramatische wijze veranderden. Niet zomaar een beetje. Ze veranderden en genazen zo erg dat ze uit een crimineel gekkenhuis konden worden ontslagen, wat toen bijna nooit gebeurde.
- 00:12:17 Toch gebeurt dat tot op de dag van vandaag bijna nooit. Wat hij begon te doen met deze mantra is elk onderdeel ervan. Hij begon er heel specifieke bedoelingen aan te verbinden, en zo zag hij deze veranderingen. Omdat hij wist dat de Ho'oponopono-beoefening bedoeld was om de relatie met alle wezens recht te zetten, begon hij erover na te denken.
- 00:12:45 Als ik een weerspiegeling ben van alle wezens, en alle wezens zijn ook een weerspiegeling van mij. Dan zullen de interne ervaringen die ik heb weerspiegeld worden in de wereld om me heen. Wat betekent dat ik op een bepaald niveau dezelfde neigingen heb als de mensen in deze wijk.
- 00:13:08 Ergens waar ik ze heb, want als ik dat niet zou doen, dan zou het eigenlijk niet bestaan op onze planeet. Dus bij elk stukje van de mantra nam hij radicale verantwoordelijkheid en met I love you gebruikte hij dat eerst om zich open te stellen en een gevoel van eenheid te creëren tussen hem en de persoon aan wie hij werkte.
- 00:13:38 Nogmaals, alleen al door hun dossier dat hij had, bracht hij ons in contact en creëerde hij door te zeggen, ik hou van jou, een gevoel van eenheid. Daarna vervolgde hij het met „Het spijt me”. Verantwoordelijkheid nemen voor alles wat die persoon doormaakte.
- 00:13:59 Alles wat die persoon in zijn leven had meegemaakt. Ik neem het aan alsof hij er de oorzaak van was. Hun lijden op zich nemen alsof hij degene was die hen in die situatie had gebracht en zei: „Het spijt me. En dat niet zomaar zeggen. Ik voelde diep dat hij echt een deel was van de oorzaak van wat ze doormaakten en hij werd niet overweldigd door schuld of schaamte.
- 00:14:33 Gewoon een gevoel van radicale verantwoordelijkheid van het spijt me. En met of zonder bewust begrip moet er in hem een oprechte acceptatie zijn dat hij op de een of andere

manier een rol heeft gespeeld in de schepping van hun leven, van hun lijden, wat van het hoogste niveau waar is omdat hij een deel van God is.

- 00:14:59 Dus dat deed hij. En dat is dus het perspectief dat hij koos in te nemen. Daarna volgde hij door tegen het goddelijke of tegen God, tegen de schepper te zeggen: vergeef me alsjeblieft. Hij vroeg om vergeving voor de creatie van dit lijden waarvan hij getuige was.
- 00:15:22 En toen zei ik het goddelijke voor de ervaring en de gelegenheid om duidelijk te maken wat hij aan het ophelderen was, met een oprecht gevoel van dankbaarheid dat hij dat mocht doen. Dus die praktijk die hij koos, zorgde voor dramatische veranderingen in de mensen die in die wijk en dat verhaal waren.
- 00:15:54 Het lijkt op een heel specifieke manier veel op het verhaal van Yeshua. Het is dezelfde keuze die Yeshua maakte om al het lijden en de pijn van iemand anders op zich te nemen en het je eigen te maken. En verder nog, vraag en zoek eigenlijk vergeving van het goddelijke voor de bevrijding daarvan, en spreek dan je dankbaarheid uit voor de ervaring dat je dat hebt kunnen loslaten.
- 00:16:28 En toen ik zat na te denken over dit verhaal, gezien alles wat deze man had gedaan en hoe hij mensen had beïnvloed, dat me aan het denken zette over de beoefening van tonglen, wat ook een boeddhistische praktijk is om het lijden van een ander op te nemen, in te ademen en echt het lijden van een ander te voelen.
- 00:16:53 En als je dan, als dat in je hart is, laat je dat lijden transformeert door het licht van je hart. Veel mensen stellen zich dat graag zo voor, getransformeerd door het licht van je hart. En als je uitademt, adem je mededogen uit. De bereidheid en de keuze om het lijden op die manier aan te pakken en zo'n radicale verantwoordelijkheid te nemen voor wat iemand buiten zich ziet terwijl hij op menselijk niveau niets te maken heeft, heeft niets te maken met de mensen in deze wijk, maar met de keuze om dat op zich te nemen en dat lijden te transformeren.
- 00:17:41 IK. Ik kan geen andere vergelijking bedenken dan Yeshua die dat zou doen. Het is vrijwel hetzelfde. En zo kunnen we ons laten inspireren door dat verhaal. Net zoals we zijn met het verhaal van Yeshua.
- 00:18:01 We kunnen ons daardoor laten inspireren en echt overwegen waar ik nogal wat tijd aan heb besteed. Hoe zijn de ervaringen om me heen een weerspiegeling van mij? Echt heel zeldzaam, maar niet alleen de ervaringen waar we naar willen kijken.
- 00:18:26 De ervaringen die echt moeilijk zijn. Het gedrag van ander gedrag van andere mensen. Dat lijkt onverklaarbaar. Wat laat dat eigenlijk zien over wat van binnen niet is erkend? Of misschien is het erkend, maar het is gewoon niet veranderd.
- 00:18:46 Het is niet getransmuteerd. Dat is waar ik de afgelopen maand nu mee zit, nu we teruggaan naar september. En het heeft me echt, echt ondersteund om in de praktijk te brengen wat ik heb beschreven, omdat ik op cognitief niveau weet dat elke ervaring een weerspiegeling van mij is.
- 00:19:16 En dus zelfs als iets zo, zo chaotisch en onverklaarbaar of uit het niets op een zeer onaangename manier lijkt, geeft dat informatie over iets dat nog niet is aangeraakt, dat nog steeds van binnen leeft en of dat nog niet is getransmuteerd, dat nog steeds binnen is.
- 00:19:41 Dus als ik ervoor kies om de volledige verantwoordelijkheid op me te nemen en te nemen voor wat ik in mijn leven meemaak, betekent dat dat ik duidelijk krijg wat er voor mij is, maar ook voor elke andere persoon die erbij betrokken is. Na dit alles beseftte ik dus dat wat ik nu, op dit moment, logisch vind, is dat het de juiste manier is om mijn dagje uit te sluiten als ik Ho'oponopono beoefen voordat ik naar bed ga, tenminste aan het einde van mijn dag, de juiste manier is om mijn dagje uit af te sluiten, omdat ik dat op de een of andere manier weet.

- 00:20:24 Zoals ik in het begin al zei, er moet een wezen zijn dat ik gedurende mijn dag onbedoeld en onbewust heb geschaad. En als ik helder wil leven, dan moet ik dat bewust ophelderen en om vergeving vragen.
- 00:20:45 Het brengt me gewoon naar de enige manier waarop ik het ervaar, is diepe nederigheid. En je diep nederig voelen is een prachtig gevoel. Dat is het echt. Het is prachtig. Er is geen ander gevoel of ervaring zoals dit voor mij, en het herinnert me gewoon aan mijn plek waar ik ben, waar het goddelijke is, en waar ik ben in relatie tot alle andere wezens.
- 00:21:17 Dat is dus iets wat ik heb geoefend, en het helpt echt als ik bedenken dat we geen slachtoffers zijn van onze omstandigheden, hoe overtuigend de omstandigheid u ook lijkt.
- 00:21:38 en ik kan dit alleen maar echt zeggen, als iemand die veel heeft meegemaakt, veel die zowel anderen veel kwaad heeft gedaan als ook veel schade heeft opgelopen in mijn leven, veel heb ik dit onlangs net tegen een vriend gezegd.
- 00:21:59 Het is afgezien van een paar zeer extreme dingen, zoals het fysiek beschadigen van een ander mens. Er is waarschijnlijk niets dat je zou kunnen noemen dat ik niet heb gedaan of waar ik op een of andere manier niet bij betrokken ben geweest. Ik ben er vrijwel zeker van, en zo veel mensen, zeer waarschijnlijk wie in deze gemeenschap wil horen, dat zou kunnen horen en zeggen: wauw, maar hoe?
- 00:22:28 Hoe kun je dan hier zitten en praten over vergeving of hoe kun je praten over wat het betekent om een goed mens te zijn? Ja, want ik heb heel bewust gekozen. En toen ik dit allemaal meemaakte toen ik jonger was, wist ik dat ik heel bewust de duisternis in ging, zo ver mogelijk ging zonder mezelf te verliezen om precies te weten wat het is om diep vernederd te zijn.
- 00:22:57 Er is daar geen. Het maakt me aan het lachen. Er is geen hoog paard om op te zitten. Het zou totaal niet authentiek en onjuist zijn. Nee, ik zit daar in de modder naast jou. Jarenlang spetterde ik in mijn eigen modderpoel, gaf ik anderen de schuld, gaf ik mijn familie de schuld, gaf ik mijn verleden de schuld, wat het ook was, en nam ik geen radicale verantwoordelijkheid voor mezelf, voor mijn keuzes, voor mijn leven.
- 00:23:35 Tot ik dat uiteindelijk deed. En ik wil alleen maar zeggen dat ik eindelijk radicale verantwoordelijkheid ben gaan nemen. En ik maakte nog steeds keuzes waarbij je je hoofd schudde en zei: waarom zou je jezelf dat bewust aandoen? Om nog dieper vernederd te worden.
- 00:23:57 Er was iets dat ik moest leren. Er was een ervaring in mij die buiten mij tot uiting kwam. En nu ik echt kan voelen wat het is om door deze beoefening van Ho'oponopono te gaan, weet ik dat alles wat ik heb willen vergeven, wat er nog in me rondhangt, ik gewoon bewusteloos ben, ik weet dat ik in staat zal zijn om het op te helderen, bewust te zuiveren, door in contact te staan met individuele wezens.
- 00:24:30 Ik heb dit nu elke avond gedaan. Al een tijdje sinds ik me er echt mee begon te bemoeien en misschien was het een week lang vreemd. En de tranen, de bevrijding, de opheldering en de lichtheid die ik kan voelen als ik dan weer afstem op wat de relatie of de ervaring ook is.
- 00:24:53 Want dit werkt ook met eerdere versies van jezelf. Er is genoeg waar ik aan gewerkt heb om mezelf te vergeven. En in feite omdat we allemaal weten dat we in een kwantumwereld leven die ons universum is.
- 00:25:16 Elke keer dat we iets ervaren en uitdrukken dat betrekking heeft op het verleden, verander je het verleden. Het verleden is niet in steen gebeiteld en dat blijft zo. Daarom is het erg interessant om in Akashic Reader te zitten, omdat ik naar verschillende dingen kan kijken en het zal veranderen als de persoon verandert.

- 00:25:41 Dus voor jou, voor mij, voor ons allemaal, krijgen we de gewoonte om ons verleden te veranderen en onszelf op dit moment te veranderen van slachtoffer naar iemand die ervoor kiest om de waarheid te onthouden, dat we een oneindige schepper zijn.
- 00:26:06 Wij zijn de auteur, de producent, de regisseur van het leven dat we leiden, en we creëren actief het verhaal om ons heen. En sommigen van jullie vragen, maar we hebben geen controle over het gedrag van andere mensen. Dat is waar. Je kunt alleen je gedrag beheersen en je gedachten hebben invloed op het gedrag van andere mensen.
- 00:26:33 Dat dat de waarheid is. Omdat we creëren. Je bent een gedachte van God. En dus creëren je gedachten in deze wereld ook de wereld om je heen. Ik heb laatst een klein experiment gedaan waarbij ik me afstemde op een realiteit waarin de hele wereld, ieder mens, de rustigste, meest vredige en minst actieve mentale toestand had.
- 00:27:11 En dus kwam dat energetisch tot uiting in een heel kleine, lichtblauwe bol in het midden van ieders hoofd. En zo liep iedereen rond. En de wereld was vredig omdat ieders geest vredig en kalm was.
- 00:27:34 En ik realiseerde me daaruit, wauw. Daarom veranderen we onze mentaliteit steeds meer naar vrede, niet alleen naar het idee om in vrede op aarde te leven. Zo niet. Gewoon vrede. Zoals kalm, niet angstig, niet overdreven actief, vriendelijk, medelevend, niet oordelend.
- 00:28:01 Als we dat veranderen en dat onze mentaliteit wordt, dan is dat de manier waarop wereldvrede tot stand komt. Het is eigenlijk heel eenvoudig. Het is niet alleen, oh, we moeten mensen vriendelijker behandelen. Ja, dat zal een verschil maken. En het is echt gewoon onze geest.
- 00:28:24 Als iedereen op deze planeet een vredige, liefdevolle geest had. De hele planeet zou vredig en liefdevol zijn. En dus hoe meer we onze mentaliteit veranderen en verantwoordelijkheid nemen voor wat we om ons heen ervaren en zien, hoe meer we hier vrede kunnen brengen.
- 00:28:45 En nogmaals, niet op de beschamende, door schuldgevoelens geteisterde manier van oh jeetje, ik ben de reden waarom deze persoon dit en dat heeft gedaan. Niet op die manier, maar op een krachtige, verantwoordelijke manier. Dus. Wat ik vandaag met je wil doen, is je een meditatie brengen die deze vergevingsmeditatie is met de beoefening van Ho'oponopono.
- 00:29:17 En ik wil dit aan jou overlaten, zodat je dit op elk gewenst moment kunt gebruiken, en natuurlijk, als je dit eenmaal hebt doorstaan, kun je jezelf door je eigen versie van deze meditatie leiden. Maar ik wil je deze kans geven.
- 00:29:39 En als er niet iemand in je opkomt die je denkt, dan voel ik me eigenlijk heel vredig met iedereen in mijn leven. Allereerst echt zegeningen. En ik ben dankbaar dat je je zo voelt. Dus als dat het geval is, dan zou ik zeggen bied deze vergeving aan aan alle wezens waarvan je je niet bewust bent, die je niet weet, die je wilt vergeven, om het op te nemen en dan en dan je excuses aan te bieden en je dan in wezen te verontschuldigen en om vergeving te vragen van.
- 00:30:12 In deze meditatie gaan we de mantra gebruiken die dokter Lynn bedacht heeft. Dus om je eraan te herinneren, de bestelling en wat elk stuk zou moeten doen, heeft een specifieke intentie. Dus ik hou van jou is om eenheid te creëren.
- 00:30:34 Het spijt me Is het nemen van verantwoordelijkheid voor de rol die je hebt gespeeld? Onbewust of niet, je neemt de volledige verantwoordelijkheid omdat je God bent. Je neemt dus de verantwoordelijkheid voor je creatie. Klinkt als een goede zaak om nu te doen. Ik hou van je om eenheid te creëren.
- 00:30:54 Het spijt me voor de rol die je hebt gespeeld, en je moet het echt voelen om te zeggen dat het niets betekent als je dit niet echt voelt. En het kan oefening vergen om op een

plek te komen waar je genoeg nederigheid voelt om er daadwerkelijk verantwoordelijkheid voor te nemen, om maar te zeggen, en dat is oké als je daar bent. Jaren geleden denk ik niet dat ik dit had kunnen doen zonder in een schaamtespiraal terecht te komen.

- 00:31:17 Het zou even hebben geduurd voordat ik me tot nu toe in staat zou hebben gevoeld om me zelfbekrachtigd genoeg te voelen om me niet te schamen. en ook bescheiden genoeg om dit echt te kunnen voelen. Het volgende stuk vraagt om vergeving. Vergeef me alsjeblieft. En dat vraag je eigenlijk aan het goddelijke.
- 00:31:39 Dus toen ik deze oefening deed, heb ik soms gezegd: vergeef me alsjeblieft rechtstreeks in het hart van het goddelijke in de persoon die ik me in deze ervaring voor ogen heb. Soms gaat het alleen rechtstreeks naar God. Soms is het allebei. Dus daar wil ik je gewoon mee laten.
- 00:32:00 Voel wat er met je gebeurt en wat goed voor je is. En dan is het laatste stuk: dank je wel. Oprechte dankbaarheid uiten, niet alleen dankjewel zeggen. Oprechte dank uitspreken voor de gelegenheid om op te helderen. Wat is er intern gebeurd?
- 00:32:22 Maak duidelijk wat er in deze creatie heeft plaatsgevonden. Dus dat is het. Dat is de volgorde waarin ik van je hou. Het spijt me Vergeef me alsjeblieft. Dank je wel. En ik zal dat nog eens herhalen in de meditatie als het zover is. Maar dat is wat we gaan doen. Dus ik zal echt zo op tijd mogelijk zijn.
- 00:32:48 We zijn een beetje laat begonnen, dus misschien gaan we een beetje over. En mijn excuses voor degenen onder jullie die meteen moeten vertrekken, maar weet dat deze meditatie opnieuw wordt afgespeeld of sorry, de opname wordt beschikbaar gesteld zodat je de meditatie opnieuw kunt spelen. En zoek voorlopig een comfortabele stoel voor je lichaam.
- 00:33:17 Laat je lichaam ontspannen. Verdiep je ademhaling lang en langzaam. Laat je gezichtsspieren ontspannen.
- 00:33:39 Laat je schouders zakken. Laat je buik ontspannen. Breng je aandacht naar je hart. Centreer het midden van je borst.
- 00:34:01 Laat je adem deze ruimte in en uit bewegen.
- 00:34:22 Je inademen en energie laten vullen vanuit de voorkant van je hart. Adem uit en laat de adem en energie via de achterkant van je hart ontsnappen.
- 00:34:55 Bij je volgende inhalatie. Houd aan de bovenkant vast. Adem uit. Langzaam. Ontspannen. Adem langzaam in. Houd aan de bovenkant vast.
- 00:35:19 Adem uit. Volledig ontspannend. Adem in. Vasthouden. Voel de energie van je hart.
- 00:35:40 Ontspan. Inademen. Vasthouden. Voel je hart. Adem uit. Loslaten.
- 00:36:03 Adem in je hart. Vasthouden. Adem uit. Loslaten. Adem in je hart.
- 00:36:24 Vasthouden. Voel je hart. Adem uit. Loslaten. Inademen. Houd aan de bovenkant vast.
- 00:36:46 Adem uit. Loslaten. Houd je aandacht op je hart gericht. Welkom. En nodig je engelen uit om bij je te zijn.
- 00:37:09 Vraag ze om aanwezig te zijn. Je aandacht in je hartcentrum houden. Betreed deze plek in je hart.
- 00:37:33 De plek die heilig en geheim aanvoelt. De plek tussen alleen jij en het goddelijke.
- 00:38:00 Voel de aanwezigheid van je engelen om je heen.

00:38:23 Breng een persoon of een eerdere versie van jezelf naar voren die je graag zou willen vergeven. Vandaag, op dit moment.

00:38:44 Laat hun aanwezigheid bij je zijn. En als je ze ziet, laat ze je dan vergezellen in deze innerlijke tempel van je hart.

00:39:14 Houd je aandacht op je hart gericht. Als je voelt dat hun aanwezigheid samengaat met die van jou. Let op eventuele veranderende energie.

00:39:36 Denk aan je engelen wanneer je een beroep op ze moet doen. Voel diep in de energie van deze persoon.

00:40:04 Dit is wat je ter vergeving hebt voortgebracht. Voel hun energie in je hart. Voel hun hart in je hart.

00:40:52 Voel de energie van het goddelijke in hun hart. Voel de liefde van de maker terwijl deze door je heen beweegt.

00:41:17 Zo beweegt het zich ook door hen heen. Voel deze liefde in je hart. Van hen.

00:41:55 Verwelkom het dieper. Je liefde en hun liefde één laten worden.

00:42:20 Je hart en hun hart één laten worden.

00:42:51 Voel je dankbaar voor deze samenvoeging. Voel je dankbaar voor deze herinnering aan eenheid.

00:43:50 Druk je liefde voor dit wezen uit. Ik hou van jou. Voel hoe de verbinding met deze persoon wordt verdiept.

00:44:39 Verontschuldig je. Voor de rol die je speelde.

00:45:00 Elke behoefte om te begrijpen loslaten.

00:45:23 Ik vraag het aan de God in hen of aan de schepper. Voor vergeving.

00:46:02 Voelen. Deze release. Door om vergeving te vragen.

00:46:46 Druk je oprechte dankbaarheid uit aan het goddelijke voor deze helende en heldere ervaring. Dank je wel.

00:47:21 Blijf aanwezig met je hart. Diep voelen. Dit toestaan dat dit wordt vrijgegeven.

00:47:44 Je engelen toestaan je in dit proces te ondersteunen.

00:48:05 Deel je gebeden. uw zegeningen, uw dankbaarheid voor het lichaam van dit wezen dat u hebt opgeroepen. Ze overladen met je liefde. Met jouw dankbaarheid.

00:48:36 Ik bedank hen en de schepper in hen voor de geschenken die zijn voortgekomen uit de ervaringen die je hebt gehad.

00:48:57 Bedankt voor de zegeningen die zijn voortgekomen uit de ervaringen die je hebt gehad. En in ruil daarvoor hun leven en hun pad zegenen.

00:49:38 Druk een laatste dank uit aan het goddelijke voor deze ervaring. En voor het goddelijke in hen.

00:50:02 Breng je handen langzaam naar je hart. Je energie voelen. Jouw liefde. Deze release.

00:50:29 Ik bedank je engelen. Ik bedank je hart. Verdiep je ademhaling langzaam.

- 00:50:51 Ik kom terug naar je lichaam. Naar de kamer waar je bent. En als je klaar bent, doe dan langzaam je ogen open.
- 00:51:20 Ik zou je graag een minuut of twee willen aanbieden om over je ervaring te schrijven, zodat deze nieuw is. Zelfs als je je dagboek niet hebt. Neem even de tijd om op te schrijven wat je hebt meegemaakt, wat je voelde, of je iets zag.
- 00:53:00 Bedankt allemaal dat ik jullie daarbij heb mogen begeleiden. Dat is dus een meditatieve oefening die op elk moment kan worden gebruikt. Ik heb dat's nachts gedaan en het kan altijd worden gebruikt als er iets gebeurt.
- 00:53:22 Ik heb het ook in realtime gebruikt als ik onderweg ben geweest, en misschien heb ik iemand in een café opgemerkt die daar werkt, misschien heeft hij een zware dag. Maar de eerste gedachte die bij me opkomt is, wauw, jeetje, weet je, ze is overstuur.
- 00:53:44 Of dat was, ze was toen heel klein met me, wat het ook is. En toen herinnerde ik me, oh, dat ben ik eigenlijk. Dus op dat moment zal ik deze praktijk alleen intern in mijn eentje doorlopen. Ik zal deze oefening doorlopen.
- 00:54:06 En nogmaals, het lijkt erg op Tonglen omdat het overal kan worden gedaan waar je bent. Ik denk dat deze oefening op dit moment bijzonder zinvol voor mij is geweest, omdat ik een les heb gevolgd over vergeving en wat dat betekent, en omdat ik echt radicale verantwoordelijkheid heb genomen voor mijn leven.
- 00:54:31 En dus was het een zegen om dit te kunnen beoefenen en als dagelijkse praktijk in mijn leven te brengen. Ik heb al grote verschuivingen opgemerkt in mezelf en in de manier waarop ik door relaties ga. Daarom wilde ik het met jullie delen.
- 00:54:52 Het is een geschenk dat mijn kennis ook een les voor anderen wordt. En daarom ik. Ik ben transparant als persoon omdat dat de enige manier is om voor mij op te komen, het is de enige manier waarop ik kan overkomen als een gevoel van echte steun in deze wereld, is dat mijn lessen worden voor anderen, zodat we elkaar kunnen leren en ondersteunen, en de dichtheid van ervaringen uit het verleden kunnen wegnemen en de schuldervaringen wegnemen waar we onszelf aan vasthouden of waar we een ander aan vasthouden, zijn zo belangrijk op dit moment vanwege waar we naartoe gaan, waar we doorheen gaan, naar toe gaan en waar we ons op voorbereiden.
- 00:55:52 Ik weet dat, weet je, er veel op je afkomt in ons leven, in, in deze realiteit. En hoe meer we onszelf in een staat van afstemming kunnen brengen waarin we een vredige geest hebben, een kalme, een kalme innerlijke ervaring, hoe meer we zullen worden afgestemd op de veranderingen die plaatsvinden, we zullen er niet zo door geschrokken en gehinderd worden.
- 00:56:20 En ik wil alleen maar zeggen dat ik, zoals altijd, naast je zal staan om dit ook te oefenen. Ik wil wereldvrede ervaren en ik beoefen dat nog steeds, en ik moet het elke dag beoefenen en dat tot het belangrijkste voor mij maken.
- 00:56:41 En dat is een deel van wat deze ervaring die ik heb meegemaakt, dat is een deel van wat het me heeft geleerd, is wat dat eigenlijk betekent. Onze wil. Zal ik echt onberispelijk zijn met mijn woord en mezelf daaraan houden? Dat is wat ik heb geleerd. En deze oefening met de Ho'oponopono-mantra en gebed heeft me enorm gesteund.
- 00:57:03 Dus ik wilde het met je delen. En het laatste wat ik zou willen zeggen is Ik hou van jou. En het spijt me. Vergeef me alsjeblieft.
- 00:57:27 En bedankt. Ashay. Bedankt allemaal dat jullie hier zijn. Je zult binnenkort weer van me horen voor ons volgende live-evenement samen. Ik stuur je altijd mijn liefde en zegeningen.
- 00:57:51 Tot ziens voor nu.

