



Ho' Oponepono

Jag är ledsen  
Snälla, förlåt mig  
Tack  
Jag älskar dig

Ho'Oponopono uttalas Ho-oh-Po-no-Po-no och det är en tradition från Hawaii för healing genom förlåtelse.

Ordet betyder att ställa saker till rätta, alltså att göra rätt. Ho'o = att göra, pono = rätt och tillsammans blir det att göra dubbelt rätt, alltså att göra rätt för både oss själva och andra. En annan tolkning kan vara att få saker att återgå till balans.

Det sägs vara en Hawaiiansk psykolog, Dr. Ihaleakala Hew Len som, efter att ha upptäckt kraften i den, förde det vidare ut i världen.

Du kan använda det som ett mantra genom att sjunga eller säga det om och om igen och betrakta vad som kommer upp. Det kan vara allt mellan himmel och jord i känslöväg och det är ett kraftfullt sätt att rensa kroppen från skuld, skam, obehagliga minnen och så vidare.

Eileen McKusick tipsar att förena orden med andning:

Börja att tänka *Jag är ledsen* medan du andas in genom näsan, djupt ner i magen, ända ner till bäckenbotten.

Andas ut genom munnen och töm sinnet.

Andas in genom näsan nu till magen och tänk *Snälla, förlåt mig*.

Andas ut genom munnen och töm sinnet.

Andas in genom näsan till hjärtat och tänk *Tack*.

Andas ut genom munnen och töm sinnet.

Andas in till huvudet och tänk *Jag älskar dig*.

Andas ut genom munnen och töm sinnet.

Att förlåta är en stark kraft men det är ett laddat ämne eftersom vi ofta tycker att saker som hänt är för stora för att förlåtas och att det ligger på den andra att ta initiativet och be om förlåtelse. Men förlåtelse handlar bara om att frigöra dig själv, inte att det någon gjorde mot dig var berättigat. Så länge du håller kvar vid oförrätten fortsätter din kropp att skapa obalans i systemet och du låter den andra personen få fortsätta att skada dig tills du släpper taget om det. Det kan precis lika gärna handla om saker som du behöver förlåta dig själv för.

Så försök att släppa alla tankar på vad som är rätt eller fel, om du verkligen kan börja säga förlåt fast det är någon annan som har gjort dig illa och så vidare för att utforska kraften i orden och se vad som händer i ditt liv. För i den feminina visheten lär vi oss att allt kommer tillbaka till oss i någon form. Om du kastar en sten i vattnet bildas det nio ringar ut, men också nio ringar in till den plats där stenen landade. Vi är alla sammanlänkade i den stora väven, så det spelar roll hur du agerar i varje stund, för allt återvänder till dig i någon form, bra som dåligt.

Vi kan inte ändra världen genom att ändra andra, men vi kan själva vara förändringen vi vill se i världen. Vi kan ta ansvar för den del vi har haft i det som hände, för att öppna för de andra att ta ansvar för den del de hade tillbaka. För oavsett vad som har hänt så har det på något sätt gett dig en lärdom av något slag, ALLA vi möter är våra lärare, det är så vi utvecklas som själar. Allt handlar om hur vi reagerar på det som händer oss på vår livsväg, i vilken utsträckning vi kan ta till oss läxan.

Jag ser Ho'Oponopono som krusningen av just de där ringarna på vattnet när en sten kastas i, men också att de sen kommer tillbaka in igen. ALLT i universum vill ha balans. När jag själv gör den här guidningen så skiftar jag mellan att själv vara i mitten, som stenen som aktiverar krusningen som sen kommer tillbaka till mig, men jag skickar också krusningar bakåt i tiden för att de sen vänder tillbaka inte bara till mitt utgångsläge, utan fortsätter även framåt och sopar vägen framåt.

Du kommer att guidas bakåt i tiden till ditt befruktningsögonblick och hålla det nya livet, som är du, i dina händer och sen guidas längs tidslinjen tillbaka till nutid. Du marineras genom hela guidningen av Ho'Oponopono orden:

Jag är ledsen, Snälla, förlåt mig, Tack, Jag älskar dig

Som du både sänder ut och får ta emot tillbaka.

**En vänlig påminnelse om att du genom att genomföra köpet förband dig att inte dela med dig av inspelningen till någon annan.**

Det är lätt att tänka att man kan dela med sig till familj och vänner, men jag ber av hela mitt hjärta att du respekterar denna förbindelse. Jag är en liten verksamhet och det är oerhört tidskrävande att skapa digitalt material. Bakom varje produktion ligger många många timmars jobb med förberedelser, inspelning, redigering, provlyssning, ny redigering och sammanställning av dokument, att få upp det på hemsidan med mera.

Jag drömmer om att få fortsätta att följa mitt hjärta och skapa mer material till dig och alla andra kära kunder, så att jag kan hjälpa fler att få må bra. På så sätt kan vi tillsammans hjälpas åt att höja vibrationen på jorden, för det första steget till en förändring i det yttre är en förändring i det inre.

Men eftersom det är det här som är mitt jobb så är det också det som ger min lön och som gör att jag får tid att skapa.

Men om du gillar meditationen får du ju jättegärna tipsa andra om att också stödja min verksamhet genom att köpa en egen kopia.

Det tackar jag i så fall varmt för!

Annika 

Detta är en produkt från [www.annikawallinsyoga.se](http://www.annikawallinsyoga.se)

Mail: [annika@annikawallinsyoga.se](mailto:annika@annikawallinsyoga.se)