



## POVEȘTEA DIN SPATELE ACESTEI CĂRȚI

La început, am folosit Ho'oponopono foarte mult pentru mine însămi. Am observat rezultate extrem de surprinzătoare. L-am folosit cu persoanele pe care le asist, din nou cu rezultate de-a dreptul uimitoare. Adesea, oamenii au observat imediat o schimbare, în sensul unei ameliorări.

Îmi amintesc de o persoană care a venit la mine în disperare de cauză. După ani de psihoterapie, se afla încă într-o stare de depresie extrem de gravă. Atunci când a venit la prima întâlnire, deși lua medicamentele necesare, am fost confruntat cu o asemenea stare de suferință, cum nu mai văzusem niciodată, până într-atât, încât am uitat să stabilesc ceea ce în psihoterapie se numește cadrul terapeutic. Când persoana a plecat, mi s-a impus certitudinea practicării Ho'oponopono. Am făcut-o. Timp de două

zile, ori de câte ori aveam un minut liber, practicam Ho'oponopono. Nu mi-am pus nicio întrebare, era o realitate, ca și cum această practică pe care o aveam la dispoziție venea la mine în mod natural. Nu eu am stabilit durata, se regla de la sine, iar după două zile, s-a oprit. Săptămâna următoare, când am revăzut persoana respectivă, eram hotărâtă să-i spun că spitalizarea era necesară, pentru că starea sa era îngrijorătoare. Am fost surprinsă să văd că se prezintă puțin mai bine. Desigur, nu ieșise din depresia ei severă, dar era ca și cum ar fi dispărut acel ceva care o trăgea în jos. Or, sunt sigură că nu doar munca pe care am făcut-o în timpul ședinței a schimbat lucrurile, ci că a fost implicată o mare parte de Ho'oponopono.

L-am folosit mult, iar rezultatele pe care le-am observat m-au făcut să vreau să împărtășesc modul în care îl folosesc. Se poate exersa, în general, dar, dacă vrei să integrezi Ho'oponopono într-un proces real de transformare, este nevoie de un „plan de lucru”. Am scris cartea, având acest scop practic. Vei găsi un protocol pe lângă diferitele aspecte care trebuie abordate, în funcție de subiectele pentru care s-ar putea să trebuiască să folosești Ho'oponopono.

A fost o mare bucurie pentru mine să scriu această carte și am scris-o rapid. Era gata pentru vara lui 2011,

dar nu puteam să mă despart de ea și să trimit manuscrisul. Pe plan profesional, întotdeauna folosesc metoda în mod individual sau în grup, iar oamenii pun întrebări, vor să învețe. Așa că, un an mai târziu, am scos din nou manuscrisul... l-am recitit... Este, înainte de toate, o carte a împărtășirii. Sper că vei găsi în ea practica pe care o cauți pentru a înainta în demersul tău.



# INTRODUCERE

Ho'oponopono este o străveche tehnică hawaiiană de vindecare. Există în Hawaii, dar se găsește și în Polinezia Franceză, într-o formă ușor diferită.

Termenul Ho'oponopono înseamnă *a corecta o greșală*. Această metodă se bazează pe faptul că, potrivit vechilor hawaiieni, problemele (sau greșelile) provin din gânduri poluate de memoriile dureroase ale trecutului. Practicarea Ho'oponopono va face posibilă eliberarea energiei acestor gânduri care provoacă dezordine și dezechilibru. Ho'oponopono mai înseamnă și a rectifica, a remedia, a îndrepta.

Este vorba despre o metodă de rezolvare a problemelor, a cărei desfășurare are loc în interiorul nostru.

Ho’o, în limba hawaiiană, înseamnă *a cauza*, iar Pono este conceptul de bunătate, de integritate și de dreptate.

Inițial, principiul se baza pe faptul că atunci când cineva făcuse ceva care crea o dezordine, era ca și cum ar fi încorporat o energie prost direcționată. El exprima răul prin intermediul acesteia.

Atunci se întrunea sfatul bătrânilor. În metoda tradițională, fiecare practica, pe rând, Ho’oponopono față de persoana „responsabilă” pentru dezordine prin delictul comis, și față de fiecare membru al comunității.

Principiul cerea ca persoana să fie catalizatorul respectivei energii. Ea a manifestat-o prin actul său, dar toți au, la rândul lor, această energie. A trecut prin ea, dar ar fi putut trece printr-o altă persoană din comunitate. Era modul fiecăruia de a recunoaște o parte de responsabilitate pentru fapta săvârșită.

Metoda tradițională a evoluat ușor, în ceea ce privește modul de aplicare. Este mai simplă, iar cea care a simplificat-o, păstrând, în același timp, esența înțelepciunii străvechi, a fost Mornah Simeona, o mare vindecătoare hawaiiană.

Dacă această metodă a ajuns până la noi astăzi, este mulțumită doctorului Ihaleakala Hew Len, care a studiat

cu ea timp de zece ani. Și, mai presus de toate, metoda a devenit cunoscută publicului larg, mulțumită uimitoarei sale munci la Spitalul de Stat din Hawaii.

Însă, Ho'oponopono a fost, deopotrivă, subiectul unui studiu realizat la Universitatea din Honolulu. Metoda fost folosită în diverse moduri pentru rezolvarea conflictelor de către hawaiiieni și nonhawaiiieni. Validitatea și utilitatea sa au fost recunoscute. În cartea sa, bazată pe referatul academic, Victoria Shook demonstrează eficiența metodei, care a fost aplicată de opt persoane, în cadrul muncii de asistență socială. Punerea în aplicare s-a realizat, în principal, pe lângă familiile hawaiiene, pentru probleme de droguri.

Metoda a fost folosită pentru a rezolva conflictele familiale și de grup. S-a pus accentul pe impactul unei concepții culturale diferite despre sănătatea mintală și pe contribuția unei tradiții nonoccidentale în societatea occidentală.


Ho'oponopono se bazează pe cinci puncte:

- hotărârea este intrapersonală,
- doar noi și Sinele nostru suntem implicați,
- noi practicăm singuri, alte persoane afectate de problemă nu trebuie să fie prezente,
- pocăința de Sine,
- iertarea de Sine.

Totul se întâmplă în interiorul persoanei care practică Ho'oponopono, pentru că schimbarea nu se poate realiza decât în sine însuși, iar nu în celălalt sau în mediul înconjurător, așa cum ne așteptăm adesea. Schimbarea care are loc în noi va genera apoi o schimbare exterioară.

Însă, înainte de a merge mai departe cu metoda, vă propun să citiți istoria uimitoare a Ho'oponopono și să descoperiți cultura care a generat-o.





# FUNDAMENTELE CULTURII ÎN CARE ÎȘI ARE RĂDĂCINILE HO'OPONOPONO

## Aloha

Acest bine cunoscut cuvânt hawaiian, care se traduce prin „bună ziua”, „la revedere”, „dragoste”, este mult mai mult decât un semn de simpatie, iar pentru hawaiieni reprezintă cheia de boltă a culturii lor.

ALO se referă la comuniune, dar înseamnă și a fi în momentul prezent,

OHA se traduce prin bucurie, afecțiune,

HA desemnează energia vitală, viața, duhul.

Unul dintre specialiștii în cultura hawaiiană dă următoarea definiție pentru acest cuvânt: „Vino, fii în legătură





# CUPRINS

POVESTEA DIN SPATELE ACESTEI CĂRȚI .....	7
INTRODUCERE .....	11
FUNDAMENTELE CULTURII ÎN CARE ÎȘI ARE ORIGINEA HO'OPONOPONO .....	15
<i>Aloha</i> .....	15
<i>Huna</i> .....	16
<i>Lei Hawaiian</i> .....	18
POVESTEA UIMITOARE A HO'OPONOPONO LA SPITALUL DE STAT DIN HAWAII .....	21
HO'OPONOPONO - O FILOZOFIE DE VIAȚĂ .....	25
CELE PATRU ETAPE ALE PROCESULUI .....	29
HO'OPONOPONO SAU CELE PATRU PROPOZIȚII .....	31
CUM SĂ PROCEDĂM ÎN MOD CONCRET .....	33

ALINIAREA SINELUI NOSTRU CU FIINȚA NOASTRĂ PROFUNDĂ .....	39
<i>Cum funcționează memoriile - Procesul de iertare și de reajustare</i> .....	39
<i>Responsabilitatea</i> .....	42
CUM SE MANIFESTĂ CURĂȚAREA? .....	47
REGĂSIREA FLUXULUI VIEȚII CU HO'OPONOPONO .....	55
HO'OPONOPONO ȘI PERIOADA DIN VIAȚA UMANITĂȚII ÎN CARE TRĂIM .....	59
SĂ NE SCHIMBĂM CÂMPUL VIBRAȚIONAL ȘI SĂ NE ALEGEM VIAȚA .....	65
DE CE SĂ ELIBEREZI ENERGII BLOCATE .....	73
SĂ-ȚI REZOLVI CONFLICTELE PENTRU A FI FERICIT .....	77
NOȚIUNEA DE KARMA ȘI PURIFICAREA MEMORIILOR. ....	81
EȘTI MULT MAI MULT DECÂT ISTORIA TA, MULT MAI MULT DECÂT MEMORIILE TALE .....	87
GÂNDURILE NOASTRE SUNT ENERGIE PE CARE O PUTEM CANALIZA .....	91
<i>Primul exercițiu – Conectează-te la sinele tău cel mai înalt</i> .....	94
<i>Al 2-lea exercițiu - Învață să-ți dezvolti sensibilitatea</i> .....	94

<i>Al 3-lea exercițiu – Rafinează-ți percepția .....</i>	96
<i>Al 4-lea exercițiu - Încurajează concentrarea și calmul mental .....</i>	97
<b>HO'OPONOPONO ÎN PRACTICĂ .....</b>	<b>99</b>
<i>La nivel relațional .....</i>	101
<i>La nivel transgenerațional .....</i>	103
<i>La nivel profesional .....</i>	105
<i>Convingerile .....</i>	106
<i>La nivel financiar .....</i>	106
<i>Starea de dependență .....</i>	110
<i>Problemă cu un eveniment viitor .....</i>	111
<i>Despre emoții și sentimente .....</i>	112
<i>Despre trecut. ....</i>	115
<i>Despre violență .....</i>	116
<i>Încrederea în sine și stima de sine .....</i>	118
<i>Ho'oponopono și persoanele aflate la sfârșitul vieții .....</i>	119
<i>Ho'oponopono și doliul .....</i>	122
<i>Utilizarea Ho'oponopono într-un cadru terapeutic .....</i>	124
<i>Ho'oponopono ca meditație .....</i>	125
<i>Folosirea Ho'oponopono pentru o casă .....</i>	125
<i>Ho'oponopono pentru mediu .....</i>	127
<i>Ho'oponopono dimineața, când te trezești .....</i>	127
<i>Ho'oponopono seara, la culcare .....</i>	127
<i>Ho'oponopono cu animale .....</i>	128
<i>Rugăciunea de vindecare .....</i>	128
<b>CULTIVAREA RECUNOȘTINȚEI .....</b>	<b>134</b>
<b>CUVÂNT DE ÎNCHEIERE.....</b>	<b>135</b>
<b>BIBLIOGRAFIE .....</b>	<b>139</b>