



ULRICH DUPRÉE
& ANDREA BRUCHACOVA

KŪKULU KUMUHANA

MIRACOLUL BINECUVÂNTĂRILOR
ÎN TRADIȚIA HO'OPONONO

Traducere și adaptare din limba germană
Mariana Alexandru



Editura ATMAN
privește înăuntru...

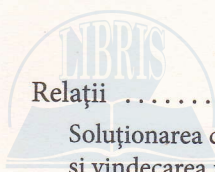


CUPRINS

Prolog	i
--------------	---

PARTEA ÎNTÂI

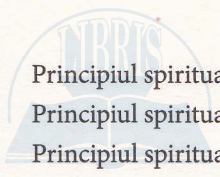
Binecuvântarea – perspectivă de ansamblu	1
Cuvântul „binecuvântare” – stabilirea intenției și primirea grației	1
Trei spații cu dimensiuni variate: corpul, spiritul și sufletul	4
Kūkulu Kumuhana	7
Semnificația cuvântului	7
Kūkulu Kumuhana – binecuvântarea familiei în timpul unui ritual Ho’oponopono	8
Binecuvântarea comunității	10
Ohana (Familia)	13
Legături și energia liantă	14
Sistemul de valori al familiilor și al triburilor	18
Un nou început sau procedăm mai departe ca până acum?	18
Marea ohana	29
Casa în care trăim – marele ecosistem	30
Recunoașterea legăturii cu sursa primordială	32



Relații	35
Soluționarea conflictelor și vindecarea relațiilor	35
Iertarea nu este niciodată în zadar	38
Ho'oponopono și Kūkulu Kumuhana	46
Scopul metodei Ho'oponopono	47
Imaginea noastră de sine – binecuvântare sau blestem?	52
Binecuvântarea părinților	57
Binecuvântarea soarelui	65
Binecuvântarea apei	75
Recunoștință	87
Găsiți binecuvântarea care se ascunde în situația voastră	96

PARTEA A DOUA

Huna	103
Ike – lumea este așa cum o considerați	103
Makia – energia curge în direcția atenției voastre	110
Kala – libertatea și iertarea	117
Mana – putere și abilități	126
Manawa – acum este momentul puterii voastre	132
Aloha, iubirea și mâncarea binecuvântată	136
Pono – binele și puterea gândurilor și atitudinii corecte	146
Legile spirituale: cosmosul înseamnă armonie	153
Principiul spiritual al cauzei și efectului	154
Legea spirituală a credinței	162
Principiul spiritual al așteptărilor pozitive	169



Principiul spiritual al abundenței	173
Principiul spiritual al corespondențelor	176
Principiul spiritual al rezonanței	178
Principiul spiritual al atracției	182

PARTEA A TREIA

Cuvinte care binecuvântează și întăresc	187
Cuvintele părinților noștri	188
Vindecarea copilului interior	191
Cum se schimbă lumea prin limbaj	192
Schimbarea dialogului interior	194
Cuvintele creează o atmosferă spirituală	197
Binecuvântează-ți dușmanii	200
Recunoaște-te pe tine însuți	203
Epilog – O binecuvântare pentru lume	209

ANEXĂ

Rugăciuni	215
Rugăciune pentru pace	215
Rugăciune din „Yajur Veda”	216
Rugăciuni de la dr. Diethard Stelzl	217
Rugăciune la masă și rugăciuni din diverse surse	218
Spuneri de binecuvântare	219
Rugăciune din folclorul irlandez (secolul XI)	220
Dicționar	221
Despre autori	223
Mulțumiri	209



BINECUVÂNTAREA — PERSPECTIVA DE ANSAMBLU

PARTEA ÎNTÂI

Cuadrul „binecuvântare” —
stabilirea interpei și primirea grației

Verbul „a binecuvânta” provine din latinescul *agnoscere*, care înseamnă „a arde, a cădea” (*latinescul agnam*), „a indica ceva” și „a-și da consimțământul”. Este înrudit cu englezescul *sign* (*semn*, n. m.) și cu termenii persani *Zeyhan* (*semn*, n. m.), *Sigud* (*sigiliu*, n. m.) și *Usternchik* (*semnătură*, n. f.). Termenul din germana standard *mithe sign* desemna în secolul al XIII-lea un act clerical prin care se făcea omisiuni scrute cu brațele des și mâinile și se confirma astfel prezenta lui Dumnezeu în culturile asiatice regăsite a varietate de poziții precise ale mâinii, care, pe de o parte, dirijau curajul de energie din corpul omului binecuvântat și acționau astfel împotriva și pe

„L'acte sans doute est un acte magique, car, dans l'acte, le bras est levé et la main est ouverte” (Muller, 1920, p. 214).



BINECUVÂNTAREA – PERSPECTIVĂ DE ANSAMBLU

Cuvântul „binecuvântare” –
stabilirea intenției și primirea grației

Verbul „a binecuvânta” provine din latinescul *significare*, care înseamnă „a arăta calea” (latinescul *signum*), „a indica ceva” și „a-și da consimțământul”. Este înrudit cu englezescul *sign* (semn, *n. tr.*) și cu termenii germani *Zeichen* (semn, *n. tr.*), *Siegel* (sigiliu, *n. tr.*) și *Unterschrift* (semnătură, *n. tr.*). Termenul din germana standard veche *segan* descria începând din secolul al XIII-lea un act clerical, prin care se făcea semnul crucii cu brațele sau cu mâinile și se confirma astfel prezența lui Iisus¹. În culturile asiatice regăsim o varietate de poziții precise ale mâinii, care, pe de o parte, dirijează curentul de energie din corpul celui binecuvântat și acționează astfel tămăduitor și, pe

¹ „Unde sunt doi sau trei adunați în numele meu, acolo sunt și eu în mijlocul lor.” (Matei, 18:20) (*n. aut.*)

de altă parte, purifică ceea ce este binecuvântat și încarcă cu energie spirituală².

Aceste poziții ale mâinilor se numesc *mudre* – știința despre acestea era considerată secretă până în vremea ocupației Indiei de către englezi și era transmisă numai ucenicilor competenți. Acordați atenție poziției degetelor diverselor figuri Buddha și veți descoperi variate și repetitive mudre. Același lucru îl descoperim și în mistica creștină, însă această veche știință nu mai este studiată. Uitați-vă data viitoare într-o biserică la pozițiile mâinilor statuetelor sau ale sfinților, Mariei și lui Iosif și la gesturile de binecuvântare ale lui Iisus reprezentate în picturi.

Cele mai cunoscute poziții pentru a primi și a da binecuvântare sunt: (1) brațele larg deschise și (2) poziția de rugăciune, mudra Namaskar, prin care palmele împreunate. Fiți atenți la subsuoara voastră deschisă pentru a conduce exact fluxul de energie. Pentru a îndeplini dorințe, Buddha sau zeițele Lakshmi și Tara își întorc, de exemplu, palma unei mâini în sus, iar pentru a binecuvânta își țin palma celeilalte mâini către cel care se roagă.

Cuvântul nostru *binecuvântare* are și o legătură semnificativă cu latinescul *beneficium* și cu derivatul său englezesc *benefit*. *Beneficium* înseamnă binefacere, avantaj, har, favorizare,

² De exemplu, Reiki: Rei (spirit, suflet) și Ki (energia vieții), conform japonezului Mikao Usui (1865 – 1926); și arta vindecării spirituale Jin Shin Jyutsu, „Umanitate – Dumnezeu – Artă”, conform lui Jirō Murai (1886 – 1960) (*n. aut.*)

ajutor și recompensă. Cu aceste traduceri simple am dobândit deja o privire de ansamblu adecvată asupra sensului exterior și a efectului interior al unei binecuvântări asupra vieții și gândirii noastre.

Binecuvântarea are multe fațete, de exemplu a le dori celorlalți ceva bun, dorința de mântuire prin invocarea lui Dumnezeu, transmiterea unei puteri spirituale, până la temele spirituale profunde precum binecuvântarea dușmanilor prin însușiri practice ieșite din comun. Există binecuvântarea naturii, de care depindem noi oamenii, și binecuvântarea părinților, pe care și-o dorește fiecare din noi.

Toate culturile și religiile cunosc mai multe ritualuri, sărbători și cuvinte de binecuvântare. Cunoaștem botezul, sfințirea și binecuvântarea apei și mâncării. În tradiția creștină, este cunoscută mai ales binecuvântarea sacră (binecuvântarea euharistică), care este oferită în timp ce anafura (împărtășania sfântă) este metamorfozată în trupul lui Hristos. Mai puțin cunoscută este binecuvântarea primei liturghii – prima binecuvântare pe care o dă în cadrul unei liturghii un preot nou hirotonosit. Se spune că merită să faci un efort pentru a primi o binecuvântare. În schimb, este cunoscută în întreaga lume binecuvântarea pentru orașul Roma și întreaga lume, *urbi et orbi*, pe care o dă conducătorul bisericii catolice în fiecare an cu ocazia sărbătorii Paștelui.

Binecuvântarea este o datină elementară și chiar situațiile sau întâlnirile neplăcute, tot ceea ce se dovedește în cele din urmă prielnic constituie o

binecuvântare. De îndată ce ne îndreptăm atenția asupra acestei teme, descoperim pretutindeni binecuvântări și forme de salut simple – bavarezul „Grüß Gott” (Bună ziua!, *n. tr.*) și slovacul „Dumnezeu să vă ajute!”³ se dovedesc de asemenea urări de binecuvântare.

Prin această carte ne dorim să vă arătăm, pe de o parte, că sunteți binecuvântați în felurite moduri și, pe de altă parte, cum puteți oferi mai departe aceste binecuvântări pentru a spori propria fericire și pe cea a celorlalți.

Trei spații cu dimensiuni variate: corpul, spiritul și sufletul

Pentru a surprinde adevărata amploare a acestei teme, binecuvântarea, trebuie să clarificăm în mod fundamental că existența umană se desfășoară concomitent la trei niveluri, respectiv în trei lumi, și anume: (1) nivelul material-energetic; (2) nivelul mental-spiritual; (3) nivelul pur spiritual.

Lumea material-energetică constituie universul nostru, așa cum îl experimentăm fizic. Spațiul și timpul sunt dimensiunile cunoscute. Lumea mental-spirituală cuprinde o sferă subtilă a existenței în care spațiul și timpul sunt variabile și nivelul existenței sufletului este impregnat

³ Slovacul *Pan Boh pomahaj*, la care se răspunde astfel: *Să te audă Dumnezeu!* (*n. aut.*)

de lumină pură și prezență eternă (în sanscrită: Brahman), în care spațiul și timpul sunt suspendate.

Ceea ce vedem sub formă concretă în oglindă, corpul nostru, aparține sferei materiale a vieții noastre. Gândurile noastre aparțin unei sfere existențiale invizibile, iar existența noastră pură și eternă, sufletul nostru, aparține sferei spirituale. Cu cât sunt nivelurile existențiale mai subtile, cu atât mai extensibile sunt spațiul și timpul.

Corpul nostru există în spațiu și timp, ceea ce înseamnă că el posedă dimensiuni măsurabile din punct de vedere fizic și o dată de naștere exactă, în timp ce noi putem călători cu gândul într-un trecut îndepărtat, într-un viitor la fel de îndepărtat și în alte spații. Corpul nostru descinde din mama noastră personală și are legătură cu Pământul-Mamă, cu Mama Natură și cu toată materia (latinescul *mater*, mamă). Relația cu mama noastră fizică, dacă am fost de exemplu binecuvântați de ea, se reflectă din nou în viața noastră materială.

Deși gândurile și amintirile noastre nu sunt măsurabile în mod clar, ele sunt totuși reale. Gândurile par să nu fie observabile, și totuși le putem vedea efectul atunci când, de exemplu, zâmbim sau ne încruntăm fruntea. Această putere spirituală impregnează fiecare celulă a corpului nostru cu conștiință, și totuși nu putem localiza această conștiință și nici amintirile, așa cum au dovedit-o nenumărate experimente.

O sferă mai fină alcătuiește nivelul existențial spiritual, pe care îl numim lumea sufletului. Acesta



RECUNOȘTINȚĂ

Recunoștința este sentimentul mulțumirii, îndestulării și păcii cu ceea ce există. Tot binele pe care viața îl primește din toate direcțiile este prețuit de o inimă recunoscătoare; Katie Byron își pune astfel următoarea întrebare care nu este doar retorică: „Când nu ești mulțumit cu ce ai, de ce ai vrea mai mult?” Doar prin recunoștință putem recunoaște și accepta darurile vieții. Oamenii recunoscători sunt prietenoși și își deschid inima față de tot ceea ce este bun, bucură, inspiră, însuflețește, hrănește și vindecă. Oamenii recunoscători sunt o binecuvântare pentru ei înșiși și pentru alții, pe când a fi nemulțumit este un blestem autoimpus, așa cum o dovedește povestea Mamei Holle, cu cele două surori vitrege, cea norocoasă și cea ghinionistă (în română un echivalent ar putea fi „Fata babei și fata moșneagului” de Ion Creangă, *n. tr.*). Amândouă tinerele își încep aventura în aceleași condiții, căci amândouă își găsesc un cămin bun, hrană bogată, atmosferă prietenoasă și treburi folositoare la Mama Holle. În timp ce una este recunoscătoare, prietenoasă și harnică, cealaltă este invidioasă, leneșă și niciodată mulțumită. Așa că destinul își urmează cursul firesc: prima

primește binecuvântare și o comoară, pe când cea morocănoasă este lovită numai de ghinion.

În realitate, omul nu a creat nimic, ci doar folosește și schimbă ceea ce există deja. Trăiește din darurile naturii și de treizeci de ani omul mai mult ia de pe această planetă decât regenerează. Își irosește astfel moștenirea și averea. Se face vinovat față de Pământ, ia mai mult decât dă și astfel această lume își pierde echilibrul. Vechi hawaiiieni, indienii americani, aborigenii care au colonizat Australia mai mult de 40.000 de ani, toate popoarele indigene care în trecut au fost descrise ca necivilizate mulțumesc Marii Mame și se roagă în tot ceea ce fac pentru binecuvântarea ei. Știu că o putere mai mare a creat pământul, apa, aerul și focul, comportându-se prin urmare față de natură cu respect. Pentru că popoarele indigene s-au comportat civilizate, au putut să se bucure de mii de ani de natura pură, pe care noi am pângărit-o în ultimii o sută de ani. Astăzi pare ca și cum specia umană ar exploata resursele de pe pământ fără rușine și s-ar comporta la fel de îndrăzneț precum pețitorii din casa lui Odiseu (Ulise). În timp ce eroul Troiei era încă pe mare, fiecare din cei care o curtau pe frumoasa Penelopa încerca să pună stăpânire pe și să cheltuiască averea sa din Itaca. Ca elevi ai lui Freiherr Knigge (scriitor iluminist german, *n. tr.*), permiteți-ne să vă reînvățăm să spuneți „mulțumesc” și să prețuiți sursa hranei noastre. Anumiți oameni văd această sursă primordială drept Tatăl, alții ca lumină sau resimt divinitatea ca

o putere din inima lor și alții spun că Dumnezeu ar trăi în natură. Totul este corect și cu siguranță natura este un principiu hrănitor al expresiei perfecte a unei inteligențe nemărginite, care ne susține. Dumnezeu nu a construit niciodată o casă, însă a creat flori minunate, poieni înmiresmate, păduri fremătătoare și păsări și insecte strălucitoare în toate culorile.

În toate culturile, oamenii au preaslăvit, au celebrat și și-au adus ofrandele pentru puterile naturii și zeitățile răspunzătoare. În numai câteva decenii am uitat să ne îngrijim de relația noastră personală cu sursa existenței noastre, trăind în prezent într-o lume artificială din plastic. Muncim în spatele zidurilor de sticlă, suntem stresați, depresivi și nu mai cunoaștem nicio plantă terapeutică. Avem convingerea că puterile naturii sunt dușmanii noștri, puteri care trebuie subjugate și dominate. Semănăm astfel cu o broască care stăpânește heleșteul și crede că poate să prindă mai multe muște în acest fel. Societatea noastră este astăzi în toate domeniile dependentă de aprovizionarea mașinală cu hrană, medicamente, haine și energie. Dacă ar cădea curentul la nivel global, milioane de oameni ar pieri în câteva săptămâni. Cercetări ample și studii prospective de la Universitatea Standford au arătat că omul modern își petrece circa 80% din timp cu subiecte neimportante, care nu au nicio influență reală și importantă asupra vieții sale. Ne-am pierdut oare țelul comun de a ocroti lumea și de a sluji viața?