

Virgile Stanislas Martin

COLECȚIA
Dezvoltare personală 

50

de exerciții

Ho'oponopono



Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

Virgile Stanislas Martin

50 DE EXERCITII HO'OPONONO

Creative
publishing

Virgile Stanislas Martin este hipnoterapeut, formator și profesor de programare neurolingvistică. Este creatorul terapiei BrèveTranspersonelle® și este președintele Societății Franceze de Hipnoză Conversațională și Terapeutică.

Respect pentru oameni și cărți

DIDACTICA PUBLISHING HOUSE

© Original French Title: *50 exercices d'Ho'oponono*

© 2015, Groupe Eyrolles, Paris, France

Ilustrații: Tiffany Cooper

În colaborare cu Isabelle Avisse

© 2017, Didactica Publishing House

Toate drepturile rezervate pentru limba română.

Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi reprodușă fără acordul editurii.

Editor coordonator: Florentina Ion

Traducător: Anca Măgurean

Redactor: Crina Brăiloiu

Corector: Gabriela Ilincioiu

DTP: Teodor-Alexandru Pricop

Didactica Publishing House

Bd. Splaiul Unirii nr. 16, Clădirea Muntenia Business Center,
etaj 3, Sector 4, București

Comenzi și informații:

Telefon/Fax: +40-21-410.88.14; +40-21-410-88.10

e-mail: office@edituradph.ro; www.edituradph.ro

CUPRINS

Cuprins 3

Introducere 6

1. Responsabilitatea 9

Exercițiul 1: Ubuntu!..... 10

Exercițiul 2: Reconectați-vă 12

Exercițiul 3: Descoperiți-vă adevăratul centru..... 13

Exercițiul 4: Asumați-vă riscul cel mare 16

2. Acceptarea 19

Exercițiul 5: „Și asta va trece!” 20

Exercițiul 6: Adoptați „mantra-Da” 22

Exercițiul 7: Respirați!..... 24

3. Iertarea 27

Exercițiul 8: Iertați pentru totdeauna 28

Exercițiul 9: Asumați-vă riscurile iertării..... 29

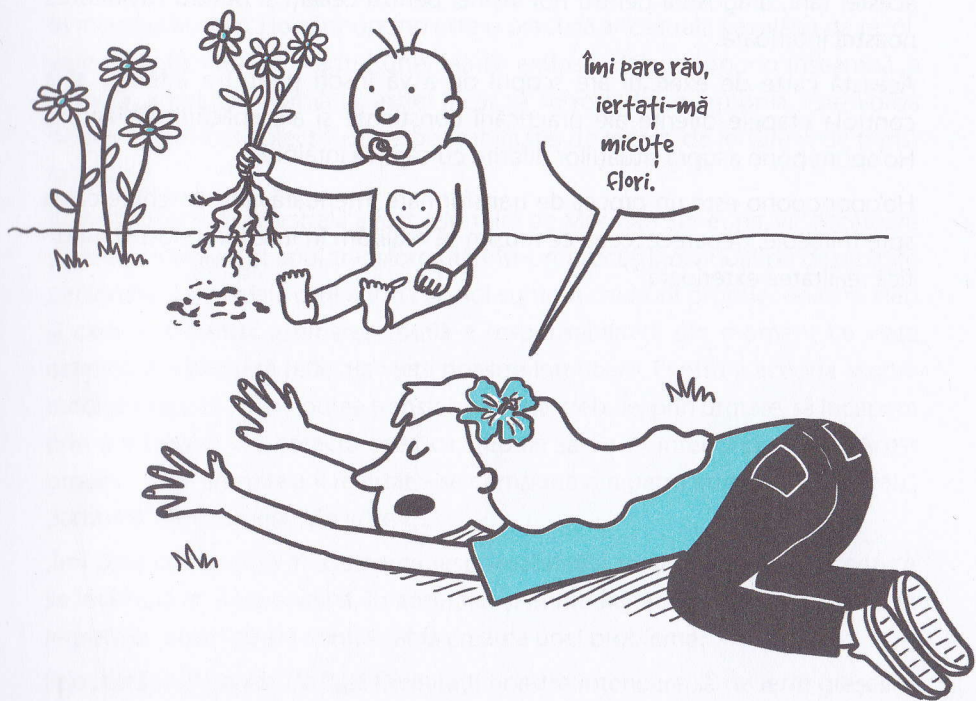
Exercițiul 10: Nu așteptați scuze 31

Exercițiul 11: Rescrieți-vă trecutul 33

Exercițiul 12: Iertarea bine pregătită începe cu sinele..... 35

Exercițiul 13: Așterneți-vă greșelile pe altarul iertării.....	37
Exercițiul 14: Rugăciunea lui Mornah.....	39
Exercițiul 15: Iertați-l pe cel mai mare dușman al vostru.....	40
Exercițiul 16: Iubiți-i pe dușmani.....	43
Exercițiul 17: Descătușați-vă.....	45
Exercițiul 18: Cereți iertare.....	47
Exercițiul 19: Iertați-vă părinții.....	49
Exercițiul 20: Debarașați-vă de ceea ce este inutil.....	51
4. Recunoștința	55
Exercițiul 21: Memoria inimii.....	56
Exercițiul 22: Una, două, trei... mulțumiri.....	58
Exercițiul 23: Păstrați-vă agenda actualizată.....	59
Exercițiul 24: Meditație asupra recunoștinței.....	62
Exercițiul 25: Respirați recunoștința.....	64
Exercițiul 26: „Recunoștința ca atitudine”.....	65
Exercițiul 27: Lista recunoștinței.....	68
Exercițiul 28: Doar o vorbă.....	70
Exercițiul 29: Vizita de mulțumire.....	72
5. Iubirea	75
Exercițiul 30: Nevoile mele.....	76
Exercițiul 31: NU înseamnă NU!.....	78
Exercițiul 32: Declarația de independență.....	81
Exercițiul 33: Corpul delict.....	83
Exercițiul 34: Apa vindecătoare.....	86
Exercițiul 35: Arta binecuvântării.....	87

6. Să practicăm Ho'oponopono	91
Exercițiul 36: Practicați Ho'oponopono tradițional.....	92
Exercițiul 37: Ho'oponopono solo.....	94
Exercițiul 38: Practicați în grupul vostru.....	97
7. Să aplicăm Ho'oponopono	101
Exercițiul 39: O problemă de rezonanță.....	102
Exercițiul 40: Cei doi lupi.....	105
Exercițiul 41: Deschideți-vă pentru a primi abundența.....	107
Exercițiul 42: Revitalizați-vă corpul.....	109
Exercițiul 43: Miracolele ascunse în complimente.....	111
8. Să creștem cu Ho'oponopono	115
Exercițiul 44: Eliberați-vă.....	116
Exercițiul 45: Tăiați nodul.....	117
Exercițiul 46: Integrați-vă lecțiile de viață.....	119
Exercițiul 47: Partea voastră de umbră.....	122
Exercițiul 48: Rugați-vă pentru ceilalți.....	124
Exercițiul 49: Atitudinea optimistă.....	126
Exercițiul 50: Lista mea de miracole.....	128
Concluzii	131



CAPITOLUL 1 RESPONSABILITATEA

„Ați remarcat faptul că de fiecare dată când există o problemă, sunteți și voi de față?”¹

Fiind o metodă ancestrală, Ho’oponopono ar putea figura pe lista terapiilor familiale sistemice, deoarece cu ajutorul acesteia sunt evidențiate procesele de interacționare care conduc atât la o problematică familială, cât și la împărțirea responsabilităților.

Gândirea Ho’oponopono se înscrie în curente spirituale numite *moniste* (non dualiste), cu alte cuvinte, sunt cele care abordează o mică parte ca fiind un întreg. În realitate, Ho’oponopono consideră că „totul este un întreg” și propune o versiune holografică asupra universului: „Nu noi ne aflăm în univers, ci universul se află în noi. [...] fiecare ființă umană este un microsistem înscris în macrosistem”². Lumea exterioară reflectă lumea noastră interioară, nu există o separare între mine și lume: „Nu există nicio ruptură între observator și cel observat, între subiect și obiect. Ei formează un tot omogen și continuu” (Jiddu Krishnamurti).

Vestea proastă este că noi ne facem responsabili atât de ceea ce ni se întâmplă – sau nu ni se întâmplă –, precum și de ceea ce se întâmplă în lumea înconjurătoare. Noi nu suntem responsabili în mod colectiv, ci individual pentru foamea, pentru violența sau pentru problemele ecologice din lumea înconjurătoare: foamea din lume este reflecția propriei mele avidități, violența

¹ Dr. Ihaleakala Hew Len, citat de Joe Vitale în *Zero limite*, Meteor Press, 2009.

² Ford, D., *Partea întunecată a căutărilor de lumină*, Editura For You, 2001.

reprezintă propria mea agresivitate, iar problemele mediului înconjurător sunt datorate nerespectării propriei mele integrități.

Vestea bună este că ne putem îmbunătăți condițiile de viață – și astfel lumea întreagă – prin propria noastră transformare interioară. „Să fim noi schimbarea pe care vrem să o vedem în lume”, ne-a spus cândva Gandhi.

Astfel, această responsabilitate totală nu este deloc copleșitoare, ci eliberatoare. Aceasta ne permite să ieșim din rolul de victimă și să devenim autorul propriei noastre vieți.



★ Exercițiul 1: Ubuntul

**„Tot ceea ce există, inclusiv lumea pe care o vezi,
precum tu însuși ești părtaș la faptele lumii,
totul este un Întreg.”¹**

Ho'oponono ne invită să ne considerăm uniți cu tot și toate, legați de toată lumea.

Citiți următoarea anecdotă și notați ceea ce vă inspiră.

Un antropolog a propus un joc copiilor dintr-un trib african. A așezat un coș plin cu fructe în apropierea unui arbore și le-a spus că cel care va ajunge primul la coș va primi toate acele fructe dulci. Când le-a spus să fugă înspre copac, ei s-au prins de mâini cu toții și au alergat împreună; apoi s-au așezat laolaltă, bucurându-se de aceste delicatese. Atunci când i-a întrebat pe copii de ce au fugit așa, împreună, în timp ce doar unul ar fi putut să se bucure de toate fructele de unul singur, copiii i-au răspuns: „Ubuntul!”

¹ Anonim, *Tout est Un (Ellâm Onru)*, Nataraj, 2005.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Comentarii



Ubuntu¹, în cultura xhosă, înseamnă: „Eu sunt pentru că noi toți suntem.”²

Ho'oponono se înscrie în gândirea non dualistă, nu există „alții” în afara sinelui. Așadar, competitivitatea nu are sens. Într-adevăr, într-o lume a lipsurilor (unde resursele sunt limitate și unde fiecare trebuie să lupte pentru a supraviețui), competitivitatea presupune o perspectivă dualistă. Gândirea non duală elimină competiția din această ecuație și inspiră viziunea unui univers în care domnește abundența (unde resursele sunt suficiente și unde fiecare poate trăi în armonie).

Cu alte cuvinte, datorită faptului că totul este un Întreg, eu pot acționa asupra lumii care, la rândul ei, acționează asupra mea.

¹ Vezi și Lundin, S. și Nelson, B., *Ubuntu!* Le Dauphin blanc, 2011.

² Sursă necunoscută.

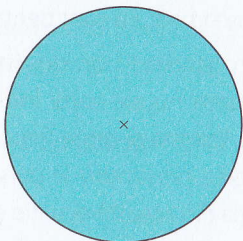
★ **Exercițiul 2: Reconectați-vă**

„Fiecare om este centrul unui cerc
a cărui circumferință nu o poate depăși.“

Proverb englez

Din moment ce Ho'oponopono ne învață că totul se petrece în interiorul nostru, atunci să începem prin a ne reconecta cu eul nostru interior.

Relaxați-vă, așezați-vă confortabil și urmați sfaturile de mai jos:



- Luați o foaie albă (format A4). Trasați un cerc cu diametrul de 10 centimetri cu ajutorul unui compas și marcați centrul printr-un punct. (Puteți, de asemenea, să printați imaginea unui cerc sau a unui soare descărcat de pe internet.)
- Stabiliți-vă obiectivul de a intra în legătură cu eul interior, care reprezintă tot ce este fundamental și esențial în voi.
- Fixați cu privirea centrul cercului timp de cinci până la zece minute în fiecare zi. De fiecare dată când un gând încearcă să vă distragă atenția, concentrați-vă asupra centrului cercului.

Comentarii



Meditația constă în „întoarcerea spre sine, spre eul interior”, deoarece „în acest interior sunteți deja un Buddha”. Ho'oponopono își propune, de asemenea, să ne aducă în acest „punct zero” unde suntem liberi, eliberați de amintirile noastre. Putem, așadar, să ne lăsăm inspirați și să devenim cu adevărat creatorii propriilor noastre vieți decât să fim marioneta greșelilor repetate din trecut.

Faptul că ne concentrăm asupra centrului unui cerc localizat în afara noastră² ne ajută să vizualizăm și să reflectăm asupra centrului (eului) nostru interior. Să ne amintim faptul că însuși cuvântul ebraic – care este tradus în Biblie prin „păcătos” – semnifică literalmente „a-i lipsi obiectivul, a rata ținta”. Astfel că, atunci când medităm asupra centrului obiectivului, ne reîntoarcem într-un loc unde ne simțim eliberați de orice păcat și unde totul devine posibil.

★ **Exercițiul 3: Descoperiți-vă adevăratul centru**

„Fiecare dintre noi poartă în sine centrul universului.“

Nancy Huston³

O persoană egoistă se consideră a fi centrul universului, în timp ce o persoană luminată trăiește deja această stare.

¹ Osho, *Qu'est-ce que la méditation?*, Accarias – L'Originel, 2002.

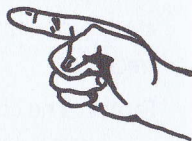
² Exercițiu inspirat din Clerc, O., *Même lorsqu'elle recule, la rivière avance*, JC Lattès, 2010.

³ Nancy Huston este o muziciană și scriitoare franceză.

Ridicați-vă în picioare și stați în centrul camerei.¹

1 Întindeți brațul și îndreptați degetul spre un obiect situat în fața voastră.

2 Numiți obiectul pe care îl vedeți. Apoi rotiți-vă ușor spre dreapta. Îndreptați degetul spre un obiect nou, pe care îl numiți. Continuați acest exercițiu până când ați făcut o răsucire completă.



3 Apoi îndreptați degetul spre chipul vostru.

4 Când priviți în direcția indicată (spre voi), ce vedeți?



5 Învârțiți-vă ușor pe loc, ținând degetul îndreptat spre chipul vostru. Ce observați?

.....

.....

.....

6 La ce vă gândiți? Ce este acel ceva care vă inspiră?

.....

.....

.....

Comentarii



Dacă este ușor să arătați cu degetul spre un obiect din exterior, nu mai este la fel de ușor să arătați spre propria persoană. În loc să ne concentrăm atenția pe un obiect exterior, mai bine să ne îndreptăm spre noi înșine, atât ca observator, cât și ca subiect.

Atunci când ne răsucim în jurul propriei persoane, avem senzația că suntem centrul universului, că acesta din urmă se mișcă odată cu el: fiind peste tot, se regăsește în interiorul fiecăruia dintre noi.

Ho'oponono ne invită să adoptăm acest punct de vedere non dual. Tot ceea ce vedem (pe ceilalți, lumea) reprezintă reflecția Conștiinței universale, care ne face să considerăm drept punct de pornire experiența noastră proprie ca perspectivă limitată, unde ea se individualizează.

¹ După Harding, D., *A trăi fără cap*, Editura Herald, 2016, și Le Roy, J., și Vergne, L., *54 expériences de spiritualité quotidienne*, Almora, 2009.