

*Ho'oponopono: 30 formule de sagesse pour guérir les conflits*  
Copyright © Guy Trédaniel - Paris 2013

Copyright © 2018 Editura For You  
Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You.  
Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Ana-Maria Datcu  
Tehnoredactare: Anca Șerbu  
Design copertă: Stelian Bigan

#### Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**Bodin, Nathalie**

**Ho'oponopono: cuvinte de înțelepciune pentru rezolvarea conflictelor/Nathalie Bodin;** trad. din limba franceză de Edith Negulici. - București: For You, 2019

ISBN 978-606-639-311-9

I. Negulici, Edith (trad.)  
159.9

Nathalie  
BODIN

# HO'OPONOPONO

*Cuvinte de înțelepciune  
pentru rezolvarea conflictelor*

Traducere din limba franceză  
de Edith Negulici

Editura For You  
București



## CUPRINS

**Introducere** 5

### HO'OPONOPONO - O tradiție ancestrală de rezolvare a conflictelor

**Practica tradițională a metodei Ho'oponopono** 11  
    Cu sinceritate 11  
    Familia 13  
    De la iertare la armonie 15  
    O poveste de dragoste 19

**Metoda tradițională hawaiiană Ho'oponopono** 22

**Cum să practici Ho'oponopono în lumea de azi** 25  
    Convingerile „limitatoare“ 26  
    Jocul de roluri al egoului 28  
    Cum să preiei frâiele existenței tale 31  
    Cum să creezi un spațiu al păcii 35  
    Vibrații 40  
    Conflictele eliberatoare 43  
    Suntem creatorii lumii 47  
    Ascultă-ți inspirația 50  
    Conflictele semnificative 55

### HO'OPONOPONO - 30 de formule de înțelepciune

**Sfaturi și instrucțiuni de utilizare** 61  
    Cum să rostești cele patru formule înțelepte 62  
    Vindecarea conflictelor 65  
    Recomandare 67

Consideră această carte drept un sprijin pentru starea de bine și drept o modalitate de a vindeca emoțiile negative. Alinarea durerii și a suferinței care apar în sufletul tău îți oferă ocazia să te deschizi în fața bucuriei și a visurilor tale.

**A-ți rezolva conflictele  
înseamnă a-ți oferi spațiu  
pentru adevăratele tale aspirații.**



## HO'OPONOPONO

**O tradiție ancestrală  
de rezolvare a conflictelor**





## PRACTICA TRADIȚIONALĂ A METODEI HO'OPONOPONO

Sub soarele hawaiian s-a născut o metodă numită Ho'oponopono... Tradiția spune că familiile doreau să găsească soluții de rezolvare a conflictelor printr-un dialog sincer și cinstit, în spiritul ascultării și al respectării părerilor fiecăruia, folosind scuze și cerând iertare ca instrumente de vindecare – și mai ales cu scopul recuperării armoniei în sânul familiei.

### Cu sinceritate

În timpul acestei întâlniri, șamanul îl îndeamnă pe fiecare participant să-și dezvăluie cu tot calmul nemulțumirile. El canalizează emoțiile negative care este posibil să apară și le reamintește tuturor să fie răbdători și să nu judece pe nimeni. Acest rol al șamanului îi poate fi atribuit oricui dorește să aducă un sprijin spiritual pentru soluționarea unui conflict apărut în comunitate.

Răspunderea tuturor a fost evidențiată încă de la începutul practicării metodei Ho'oponopono, solicitând exprimarea adevărului, ceea ce riscă să îi sperie pe oamenii din secolul XXI. A le dezvălui rudelor apropiate partea întunecată a personalității proprii pare o etapă insurmontabilă, deși în realitate este posibil să nu fie chiar atât de întunecată. Lipsa obiectivității este adesea responsabilă de aceste priviri vinovate ațintite asupra sieși. Practicarea terapiei Ho'oponopono reprezenta și încă reprezintă o problemă de viață și de moarte, deoarece ea permite expunerea la lumina zilei a aspectelor negative ale personalității, acelea pe care noi, occidentalii din ziua de azi, încercăm să le ascundem cu orice preț, deși ne aduc multă suferință nouă și semenilor noștri.

Din punct de vedere sociologic, sarcinile care le reveneau diferiților membri ai familiei pentru a aduce hrana necesară supraviețuirii tribului sau familiei – prin pescuit, prin cultivarea de *taro*<sup>1</sup> sau prin construirea caselor – impuneau o solidaritate care nu putea fi tulburată de problemele relaționale. Acesta este unul dintre motivele pentru care majoritatea culturilor tribale au în tradiția lor noțiunea de vindecare prin intermediul grupului. Pentru a supraviețui, unitatea înseamnă forță – mai ales în rezolvarea conflictelor.

La un nivel mai subtil, voi adăuga că femeile și bărbații care sunt pe deplin conștienți de *dependența* lor față de natură sunt conștienți și de *legătura* lor cu natura – și, prin urmare, de legătura care îi unește pe membrii unei familii, ai unui trib, ai unei comunități. Iar această legătură trebuie menținută prin fraternitate și dragoste.

<sup>1</sup> Plantă tropicală cultivată pentru tuberculii comestibili. (n.tr.)

Rezolvarea unui conflict survine atunci când conștientizezi interacțiunea pe care o ai cu ceilalți. Această conștientizare materializează o viziune asupra forței emoțiilor. Legătura devine vizibilă din cauza furiei sau tristeții pe care atitudinea celui alt o trezește în tine.

## Familia

În procesul de vindecare prin metoda tradițională Ho'oponopono există o etapă care permite eliminarea treptată a problemelor ce s-au acumulat, determinând apariția conflictului. Această discuție este esențială, deoarece permite evidențierea legăturilor care îi unesc pe diferiții protagoniști. Exprimarea emoțiilor, a sentimentelor și a punctelor de vedere ale fiecăruia permite descoperirea adevăratei esențe a problemei. Conflictul este astfel actualizat, însă pentru a vedea mai bine cum dispare prin adresarea reciprocă a scuzelor și a iertării.

Această etapă aparține metodei tradiționale Ho'oponopono, din care m-am inspirat pentru crearea formulelor de înțelepciune. Eu folosesc fiecare tip de conflict ca mod de a înțelege și de a elimina frica pe care acesta a declanșat-o. Astfel, reușesc să dezvălui aspectul egoului care este activat prin respectivul conflict, pentru a-l face apoi să dispară sub o avalanșă de iubire.

La hawaiiieni, totul este interconectat. Ei au o filosofie de viață pe care o regăsești și în alte culturi și care este prezentă și în insulele polineziene. Întotdeauna există un agresor și un agresat, însă ei sunt uniți în acest conflict, cu misiunea de a-l rezolva, pentru a readuce armonia în familie sau în trib.

Cuvântul hawaiian pentru familie este *Ohana*. Familia nu este alcătuită doar din părinți și copii, ci și din bunici, nepoți, nepoate, veri etc. și se extinde la toți membrii unui grup.

Astăzi, cu tehnologia care îi conectează pe toți oamenii de pe planetă, este și mai ușor să afirmăm că toți formăm *Ohana*, o mare familie. Acest cuvânt este adesea folosit de hawaiieni atunci când se adresează unui grup de oameni. Indiferent dacă ești hawaiian sau doar un simplu turist, și tu faci parte din familie, ești *Ohana*!

### Cutia cu creioane colorate

**În timpul unei vacanțe în Hawaii, am avut șansa să aud o metaforă extraordinară despre diferitele naționalități din care fac parte locuitorii insulei. O fetiță de 11 ani îi explica tatălui ei:**

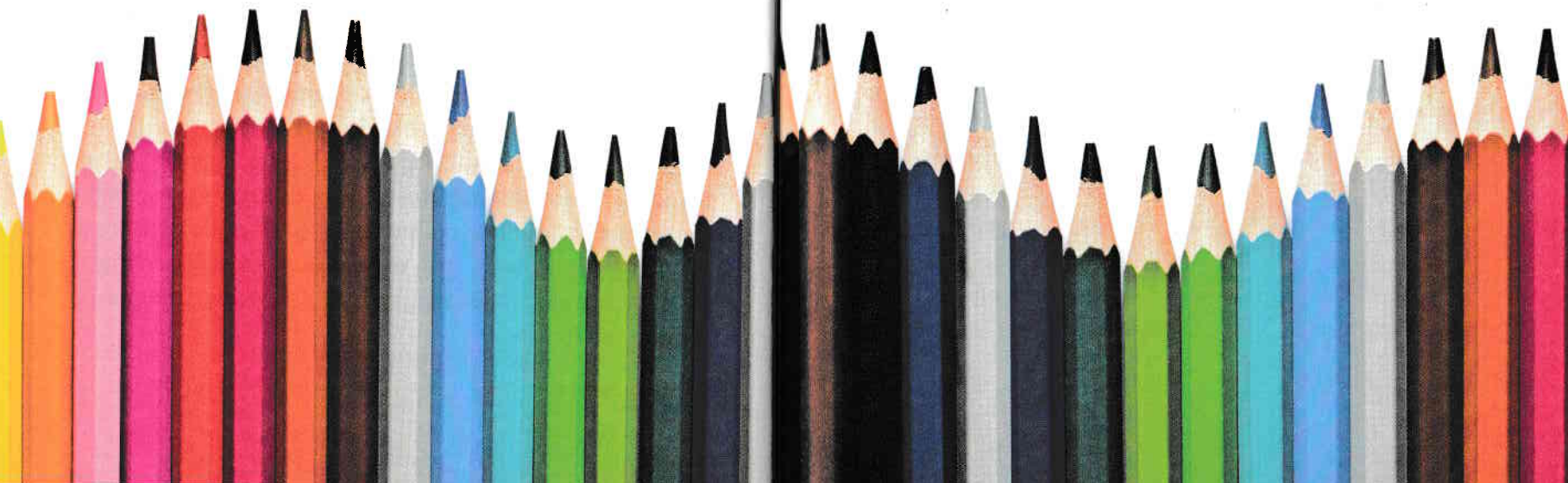
**– Cu toții facem parte din aceeași lume și avem nevoie unii de alții. Lumea este ca o cutie mare cu creioane colorate. Fiecare om reprezintă un creion diferit și este nevoie de toate culorile pentru a face un desen frumos.**

### De la iertare la armonie

În timpul practicării metodei tradiționale Ho'oponopono, toți participanții își exprimă părerile și sunt dispuși să se înțeleagă reciproc grație ascultării. Această etapă a discuției permite exprimarea problemei – o exprimare necesară pentru a sesiza originea conflictului.

Toți participanții sunt rugați să se exprime în mod calm și sincer. Fiecare dintre ei trebuie să fie atent la ce simte celălalt și la felul cum el interpretează respectivul conflict. Acest lucru le permite tuturor să aibă o perspectivă mai amplă asupra problemei. Modul de reacție la un eveniment diferă de la o persoană la alta. În timp ce se confruntă cu aceeași situație, unii oameni se vor întrista, iar alții se vor enerva.

Apoi, urmează o etapă fundamentală: momentul cererii scuzelor și momentul iertării. Aceasta nu presupune a-l pune pe agresor în postura de vinovat și, respectiv, pe



cel agresat în postura de victimă. Ci, mai degrabă, ambii ajung în situația de a recunoaște faptul că au reacționat într-un mod inadecvat și își cer scuze pentru comportamentul lor. Acțiunile violente ale unuia și răspunsurile agresive ale celuilalt au apărut ca o reflectare a mâniei interioare a fiecărui beligerant. La acest nivel al practicării metodei Ho'oponopono funcționează *efectul de oglindă*.

Discuția continuă până când fiecare protagonist își cere sincer iertare, deoarece numai astfel se poate recupera onoarea familiei. În cazul unui dezacord între membrii familiei, șamanul le cere să-și păstreze calmul. Iar dacă un membru al familiei nu-și cere scuze sau dacă refuză să ierte, acest lucru este considerat o ofensă gravă, iar „cordonul ombilical“ poate fi tăiat.

Este posibil ca aceste întâlniri să dureze una sau mai multe zile, timp în care fiecare recunoaște că reacția sa la eveniment a determinat conflictul. Sinceritatea cuvintelor se regăsește întotdeauna în ascultare, iar soluția rezolvării conflictului constă în deschiderea inimii.

Ho'oponopono se încheie cu o rugăciune rostită de șaman. El joacă un rol important, deoarece mulțumește pentru calmarea spiritelor, găsind soluția problemei și consolidând astfel legăturile care unesc familia sau grupul. Eliminarea problemei prin iertare și dragoste reprezintă cheia pentru regăsirea armoniei.

Apoi, toți participanții iau masa împreună. Foștii rivali își acceptă confruntarea recentă ca pe o etapă a vieții lor în comunitate, iar cursul existenței se reia datorită împărtășirii hranei.

Metoda Ho'oponopono a împiedicat timp de secole ruptura totală între oameni. Atunci când un conflict este

anulat, el revine întotdeauna într-o formă mai puternică. Câștigă în amploare, hrănind ideile sumbre acumulate. Îmbrățișarea devine ploaie, până când furtuna izbucnește în tunete și fulgere de durere și disperare. În acest context, tehnica tradițională Ho'oponopono dezamorsează orice situație explozivă lăsată nerezolvată.





## O poveste de dragoste

Cealaltă practică ce a dat amploare metodei Ho'oponono a fost – și încă este – spiritul Aloha. Acest cuvânt înseamnă „dragoste și recunoștință“ și este folosit în semn de salut și de rămas-bun. Extrem de utilizat atât în orașe, cât și în sate, el creează o atmosferă, o stare de bine chiar și astăzi, imediat ce ajungi într-un loc.

Aloha reprezintă o modalitate de a-i convinge pe oamenii care se întâlnesc să simtă emoții pozitive. În tradiția hawaiiană, confruntarea nu este necesară, indiferent de problemele întâlnite. Iată încă un concept străin de societatea occidentală, care gestionează conflictul prin pedeapsă și reproșuri.

În cele mai multe așa-zise triburi „primitive“, noțiunea de responsabilitate pentru boală sau conflict se extinde asupra întregului grup. Când o persoană dezvoltă un comportament agresiv sau o boală, întregul trib participă la o ceremonie de purificare, alături de spiritele strămoșilor. De la cei vii până la cei trecuți în neființă, toți contribuie la bunăstarea comunității și a semenilor.

Ideea de a închide sau de a pedepsi un om pentru că a acționat sub influența emoțiilor pare a fi greșită când înțelegi că acțiunile lui reflectă un disconfort al cărui sediu se află în grup. Pare logic să se rezolve această problemă aducând în discuție disfuncțiile care au permis dezvoltarea unui astfel de comportament.

Instrumentele care îi inspiră pe vindecători sau șamani să regăsească armonia provin din aceste principii bazate pe respect și grijă.