

# HO'OPONOPONO

O metodă **SIMPLĂ ȘI EFICIENTĂ**  
de a ne **ELIBERA** de blocajele memoriei

Cadou: SET DE JETOANE DETAȘABILE



# Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

Laurence Dujardin

## HO'OPONOPONO

Original French Title: Ho'oponopono  
© 2015, Groupe Eyrolles, Paris, France

© 2017, Didactica Publishing House

Toate drepturile rezervate pentru limba română.

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

Editor coordonator: Florentina Ion

Traducător: Anca Măgurean

Redactor: Crina Brăiloiu

Corector: Roxana-Georgiana Ioanid

DTP: Emanuel Pavel

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

Introducere ..... 9

**Partea I Origini și principii de bază ..... 11**

**Capitolul 1 Originile ..... 17**

Origini ancestrale ..... 17

*Tradiții havaiene și polineziene* ..... 17

*Probleme universale* ..... 19

Morrnah și eliberarea karmei ..... 19

*Karma* ..... 20

*Metoda lui Morrnah* ..... 21

Științe și spiritualitate ..... 22

Experiența doctorului Ihaleakala Hew Len ..... 23

*Metoda folosită* ..... 24

*Joe Vitale, a înțelege pentru a crede* ..... 25

Încercați și dumneavoastră ..... 26

Ce trebuie să reținem ..... 27

**Capitolul 2 Ho'oponopono și identitatea noastră ..... 28**

Constituirea identității ..... 30

*Cele trei „euri”* ..... 30

*Inteligența divină* ..... 31

Destrămarea interioară ..... 31

Armonie și echilibru ..... 32

*Patru nevoi esențiale* ..... 32

*Reîntoarcerea la copilul interior* ..... 33

Ce ne aduce nou Ho'oponopono ..... 35

*Cele patru fraze ale renunțării* ..... 35

*Iubirea, o componentă indispensabilă* ..... 36

Ce trebuie să reținem ..... 37

### Capitolul 3 Principiile de bază ale metodei ..... 39

|                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------|----|
| Exersarea renunțării.....                                              | 40 |
| <i>Identificarea elementelor care ni se opun</i> .....                 | 40 |
| <i>Situații diverse</i> .....                                          | 41 |
| Gândurile ne creează realitatea.....                                   | 42 |
| <i>Este suficient să gândim?</i> .....                                 | 42 |
| <i>Gândul, o energie</i> .....                                         | 43 |
| <i>Conștientizarea energiei pe care o emitem</i> .....                 | 44 |
| Să trecem la acțiune.....                                              | 45 |
| <i>O privire nouă asupra realității</i> .....                          | 45 |
| <i>Să combatem gândurile greșite</i> .....                             | 46 |
| <i>Să ieșim din cercul vicios al amintirilor greșite</i> .....         | 49 |
| Să lucrăm cu noi înșine.....                                           | 50 |
| <i>Neputând să-i schimbăm pe ceilalți, să ne schimbăm pe noi</i> ..... | 50 |
| <i>Să învățăm răbdarea</i> .....                                       | 52 |
| Ce trebuie să reținem.....                                             | 53 |

### Partea a II-a De ce funcționează ..... 55

### Capitolul 4 O lume plină de energii ..... 59

|                                                                     |    |
|---------------------------------------------------------------------|----|
| Să înțelegem sistemul nostru de viață.....                          | 60 |
| <i>O realitate nu doar materială</i> .....                          | 60 |
| <i>O chestiune de energii</i> .....                                 | 61 |
| <i>Un exemplu: experimentele lui Masaru Emoto asupra apei</i> ..... | 62 |
| Să ne schimbăm viziunea asupra lumii.....                           | 64 |
| <i>O nouă configurație</i> .....                                    | 64 |
| <i>Detășarea de falsele realități</i> .....                         | 65 |
| <i>Să ne regăsim puterea proprie</i> .....                          | 66 |
| Să ne mărim percepția.....                                          | 67 |
| Ce trebuie să reținem.....                                          | 69 |

### Capitolul 5 Legi invizibile în acțiune ..... 69

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Legea manifestării.....                   | 70 |
| <i>Transmutarea gândurilor</i> .....      | 70 |
| <i>Reformularea intențiilor</i> .....     | 72 |
| <i>O manifestare a esențialului</i> ..... | 74 |

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| Legea acceptării.....                      | 75 |
| <i>Viața nu este un vis</i> .....          | 75 |
| <i>Răbdare și bunăvoință</i> .....         | 76 |
| <i>Renunțarea</i> .....                    | 77 |
| Legea gratitudinii.....                    | 78 |
| <i>Răsturnarea energiei negative</i> ..... | 78 |
| <i>Păstrarea energiei pozitive</i> .....   | 79 |
| <i>Să trăim în prezent</i> .....           | 80 |
| Iertarea.....                              | 84 |
| <i>Urmele trecutului</i> .....             | 84 |
| <i>Urme de neșters</i> .....               | 85 |
| <i>Iertarea ca eliberare</i> .....         | 86 |
| Ce trebuie să reținem.....                 | 87 |

### Capitolul 6 Ștergerea memoriilor greșite ..... 89

|                                                            |     |
|------------------------------------------------------------|-----|
| Calea inspirației.....                                     | 90  |
| <i>Un bagaj de experiențe</i> .....                        | 90  |
| <i>Ego-ul dominant</i> .....                               | 91  |
| <i>Munca în perspectivă</i> .....                          | 92  |
| <i>Să ne urmărim inspirația pentru a afla esența</i> ..... | 92  |
| Procesul de curățare.....                                  | 93  |
| <i>Ce este o mantra?</i> .....                             | 93  |
| <i>De ce îmi pare rău?</i> .....                           | 94  |
| <i>Iertarea</i> .....                                      | 94  |
| <i>Mulțumesc</i> .....                                     | 96  |
| <i>Eliberare fără iubire?</i> .....                        | 96  |
| Beneficiile acestei practici.....                          | 97  |
| <i>Deschiderea posibilităților</i> .....                   | 97  |
| <i>Un nou mod de gândire</i> .....                         | 98  |
| <i>Acceptarea unui sistem echilibrat</i> .....             | 99  |
| Ce trebuie să reținem.....                                 | 100 |

### Partea a III-a Practica în viața cotidiană ..... 103

### Capitolul 7 Metodologie ..... 107

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| Procesul de curățare..... | 107 |
|---------------------------|-----|

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| <i>Rugăciunea lui Morrnah</i> .....                   | 108 |
| <i>Mantra</i> .....                                   | 108 |
| <i>Dezlegarea karmică</i> .....                       | 110 |
| Recitarea .....                                       | 112 |
| <i>Ușor de folosit</i> .....                          | 112 |
| <i>Când trebuie recitați cei patru termeni?</i> ..... | 112 |
| <i>Frecvența recitării</i> .....                      | 113 |
| <i>Cum ne odihnim vocea</i> .....                     | 113 |
| O practică individuală .....                          | 116 |
| Ce trebuie să reținem .....                           | 117 |

## **Capitolul 8 Domenii de aplicare ..... 119**

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| Limitări nedorite .....                        | 120 |
| Eliberarea trecutului .....                    | 121 |
| Îmbunătățirea relațiilor .....                 | 124 |
| <i>Să ieșim din conflicte</i> .....            | 126 |
| <i>Relații toxice</i> .....                    | 125 |
| <i>Cum lucrăm cu noi înșine</i> .....          | 126 |
| Sănătatea .....                                | 128 |
| <i>Decodarea biologică</i> .....               | 128 |
| <i>Să ne acceptăm așa cum suntem</i> .....     | 131 |
| Abundență, reușită, muncă .....                | 132 |
| <i>Memorii limitative</i> .....                | 132 |
| <i>Să lăsăm soluțiile să vină</i> .....        | 133 |
| Răspândirea vindecării .....                   | 135 |
| Începem și terminăm ziua cu Ho'oponopono ..... | 137 |
| Cum pregătim un moment important .....         | 137 |
| În fiecare clipă .....                         | 138 |
| Ce trebuie să reținem .....                    | 140 |

## **Capitolul 9 Și apoi ..... 141**

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Creșterea energiei .....           | 141 |
| <i>O nouă energie</i> .....        | 141 |
| <i>Instrumente numeroase</i> ..... | 142 |

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| Prea frumos ca să fie adevărat? .....      | 143 |
| <i>Să rămânem conștienți</i> .....         | 143 |
| <i>Să fim cauza și soluția</i> .....       | 144 |
| Schimbându-ne pe noi, schimbăm lumea ..... | 145 |
| <i>O metodă egoistă?</i> .....             | 145 |
| <i>Să păstrăm direcția</i> .....           | 146 |
| În încheiere .....                         | 148 |
| Ce trebuie să reținem .....                | 149 |

## **Bibliografie ..... 151**

## INTRODUCERE

Ho'oponopono este o metodă care permite să acționăm asupra a ceea ce ne înconjoară și asupra a ceea ce trăim, tratând problemele pornind de la singurul punct de ancorare esențial: noi înșine. De fapt, noi suntem ca un punct în mijlocul unei matrice, care nu se poate mișca decât dacă ne deplasăm noi înșine.

Această metodă de dezvoltare personală își află originile în tradițiile hawaiene antice, dar abia în secolul al XX-lea a cunoscut o puternică dezvoltare datorită lucrărilor lui Mornah Simeona, apoi lucrărilor doctorului Ihaleakala Hew Len și ale lui Joe Vitale. Vom reveni asupra acestora în prima parte a acestei lucrări.

Punerea în aplicare a Ho'oponopono înseamnă eliberarea de tot ce ne incomodează și ne blochează, debarasarea de toate poverile care ne împovărează, prin recitarea a patru fraze: *imi pare rău, iartă-mă, mulțumesc, te iubesc*.

Din punct de vedere logic, acest lucru pare improbabil, greu, chiar imposibil. Cititorii își pun cu siguranță întrebări sau sunt interesați în legătură cu această idee, motiv pentru care țin cartea în mână chiar în acest moment. Această carte îi va ajuta să își descopere Ho'oponopono personal sau să își aprofundeze cunoștințele.

Indiferent de motivațiile care duc la folosirea acestei metode, ea ne poate schimba complet viața – fiind simplu de utilizat, și chiar ludică. Ho'oponopono permite să ne facem mai simplă viața de zi cu zi sau să eliberăm în profunzime credințe sau lucruri programate de multă vreme.

Într-adevăr, Ho'oponopono ne permite să tratăm cu ușurință orice situație supărătoare sau care ne provoacă suferință;

---

1. Această carte se adresează atât bărbaților, cât și femeilor, însă vom folosi doar genul masculin pentru ambele cazuri, pentru a nu aglomera inutil conținutul cărții.

să înfruntăm grijile de orice fel și să încercăm să regăsim libertatea de acțiune, de a gândi și de a fi la orice nivel. Această metodă ajută la (re)găsirea păcii cât și a unei forme de seninătate. Și câtă satisfacție atunci când constatăm schimbările care se produc astfel „ca prin miracol” în jurul nostru!

De altfel, Ho'oponopono ne demonstrează în ce măsură gândurile și nivelul nostru de energie au consecințe importante asupra mediului în care trăim. Această metodă face într-adevăr apel la evidențele care guvernează întregul Univers pentru a ne permite să evoluăm în deplină libertate – evidențe care, așa cum vom vedea, sunt reluate în cele patru fraze cheie.

Eu însămi sunt o ferventă utilizatoare de Ho'oponopono: să descopăr această practică m-a ajutat mult. Am învățat Ho'oponopono de-a lungul evoluției mele personale, am început să o utilizez în orice situație, împotriva problemelor mele materiale cât și afective și am putut observa schimbări importante. Ho'oponopono m-a ajutat mai ales să mă eliberez de planificările familiale (pentru noi toți acestea sunt cele mai importante) și o folosesc în orice ocazie, preventiv sau pentru a rezolva o problemă deja prezentă. O asociez adesea cu practicarea Feng Shui-ului și cu reprogramarea ADN-ului (vom da mai multe detalii asupra acestor practici pe parcursul acestui ghid), recomandând-o clienților mei.

Ho'oponopono ne permite să ne reconectăm la noi înșine, ceea ce este, pentru fiecare din noi, sunt convinsă de asta, ultima provocare a secolului XXI.

În această lucrare, vom reveni asupra originilor și a fundamentelor metodei Ho'oponopono și vom încerca să explicăm de ce funcționează pentru atât de multă lume. Vă vom da, pe parcursul acestei cărți, cheile și metodele de a exersa, mai ales în ultima parte, pentru a vă ajuta să le folosiți în viața de zi cu zi. Bibliografia de la finalul lucrării vă va încuraja să aprofundați cunoștințele acestei practici.

## PARTEA 1

# ORIGINI ȘI PRINCIPII DE BAZĂ

*„Pacea începe cu noi înșine. Suntem aici doar pentru a aduce pacea în viața noastră, iar dacă aducem pacea în viața noastră, totul în jurul nostru își găsește locul, ritmul și pacea.”*

Morrnah Nalamaku Simeona

Numeroase instrumente sau științe numite „noi” există din timpuri imemorabile. Domeniile mele de predilecție sunt geobiologia și Feng Shui-ul. Acesta este folosit pentru a controla energiile dintr-un anumit loc, bazându-se pe ideea că suntem conectați la mediul și la locul nostru de viață, tot așa cum ne aflăm cu toții în interacțiune energetică. În felul acesta ar fi posibil să decodăm o mare parte a inconștientului nostru trecând prin interiorul nostru și acționând, așadar, asupra acestuia, fără să-l modificăm. Feng Shui-ul, ca și Ho’oponopono, se bazează pe legea atracției conform căreia noi atragem ceea ce există în noi. În ceea ce privește geobiologia, aceasta studiază mediul și interacțiunile cu pământul, mai exact diversele influențe ale unui loc și ale mediului respectiv asupra viețuitoarelor (ființe umane, animale și vegetale). Geobiologia permite detectarea și neutralizarea elementelor dăunătoare susceptibile a cauza probleme de sănătate și de stare de bine. Fenomenele geobiologice sunt de mai multe feluri: unde de formă, apă, falii, câmpuri electromagnetice.

Lucrările de cercetare ale unor oameni de știință arată că există rețele pe pământ, că planeta noastră e împânzită de magnetism.

Se pare că Pământul este înconjurat de un câmp magnetic generat de mișcările magmei fluide ale nucleului extern, cu doi poli, nord și sud. Într-adevăr, există o țesătură de linii care se întretaie și care se manifestă prin urmele lor fizice pe Pământ. Această țesătură a fost redescoperită la sfârșitul secolului al XIX-lea și este diferită de sistemul de meridiane și de cel de paralele. Conform percepțiilor și cunoștințelor ancestrale ale chinezilor, ale aborigenilor din Australia, a populației Kogi și a mulți alții, este un fapt evident că alinierea siturilor sacre și a rețelilor de linii se află la originea canalelor de energie.

Cu toate acestea, încă suntem uimiți de posibilitatea existenței impactului acestora, adesea negativ, în locurile unde trăim, deoarece nu le cunoaștem. În timp ce aceste rețele magnetice erau deja percepute de popoarele antice, existența și impactul lor sunt încă puse la îndoială. Să luăm ca exemplu nenumărate locuri sacre, precum bisericile sau catedralele, care au fost construite pe fostele situri ale unor religii străvechi, acestea fiind alese la rândul lor din motive care au de-a face cu geobiologia. Georges Prat, geobiolog și arhitect francez, povestește că într-o zi, în timp ce studia pe un teren un curent cu un nivel uimitor de ridicat al vibrațiilor, a constatat că acest curent de 40 cm lățime se prelungea în fiecare sens spre două biserici vechi, unindu-le; această descoperire s-a aflat la originea cercetării sale referitoare la fluxurile care leagă locurile sacre între ele. Urmărind fluxurile de energie dintr-un teritoriu, putem descoperi harta rețelei acestora. Fluxurile leagă alte situri sacre în linie dreaptă (biserici vechi, locuri de cult romane, megaliți), traversează teritoriile, uneori pe distanțe foarte mari, fără a pierde din intensitate.

Ho'oponopono se confruntă cu același fenomen: credem adesea că faptul de a avea și de a păstra amintirile este un lucru descoperit

recent, când, de fapt, strămoșii știau acest lucru de foarte mult timp și lucrau în această direcție.

Oare am trecut demult printr-un fel de baie uriașă (înșelătoare și care ne-a cufundat în uitare) ce ne-a răpit orice cunoaștere și legătură cu lucrurile cele mai importante ale vieții?

#### De reținut

Memoria este un program inconștient creat de un eveniment trăit în trecut de către o persoană. Pornind de la această memorie s-a creat o credință, prin deformarea percepției asupra realității. Toate credințele noastre sunt precum niște filtre care ne deformează percepția asupra lumii, ca niște văluri care ne împiedică să devenim conștienți. Bineînțeles, aceste amintiri sunt bine ancorate în noi deoarece ele sunt înscrise în creierul nostru și sunt greșite, deoarece se află în legătură cu gânduri false și distorsionate întreținute de mental.

În această primă parte, vom prezenta sursele Ho'oponopono, felul în care se construiește identitatea noastră și metodele principale ale Ho'oponopono.

## ORIGINILE

### Din cuprins

- Origini ancestrale
- Morrnah și eliberarea karmei
- Științe și spiritualitate
- Experiența doctorului Ihaleakala Hew Len
- Încercați și dumneavoastră
- Ce trebuie să reținem

*„Atunci când fraza „s-a săvârșit” este folosită la finalul  
fiecărei rugăciuni, înseamnă că lucrarea omului  
s-a terminat și că începe cea a Domnului.”*

Morrnah Nalamaku Simeona

### Origini ancestrale

#### Tradiții havaiene și polineziene

Ho’oponopono își află originea în insule îndepărtate de noi, Hawaii și întreaga Polinezia. Deoarece tradițiile havaiene se transmiteau doar verbal, nu există dovezi scrise și prin urmare este foarte greu să știm cu precizie data apariției sale. Ne vom concentra așadar atenția asupra acestei metode.

*Ho’o* înseamnă „a începe o acțiune”, iar *pono* - „bunătare”, „onestitate”, „drept”, „echitabil” sau „ușurat”. Semnificația cuvântului

*Ho'oponopono* „a îndrepta”, „a repune lucrurile în ordine” sau „a restabili echilibrul”, își află originea adâncă într-un ritual străvechi folosit în Hawaii. Această metodă era folosită în tradiția havaiană pentru a rezolva diverse probleme de comunicare ce puteau să apară între comunități și pentru a-i permite fiecăruia să se împacă sau să se căiască.

Tradițiile polineziene considerau că un comportament personal urât putea fi sursa bolilor. Dacă cineva se îmbolnăvea, încercau să îndrepte lucrurile prin realizarea unor ritualuri de penitență. Reconstituind astfel prin iertare și prin recunoașterea „răului” legăturile rupte din familie, își puteau regăsi viața și sănătatea în cadrul clanului.

Tradiția havaiană, la fel ca și cea polineziană, consideră că sentimentul de culpabilitate și lipsa iertării sunt tot atâtea elemente recurente capabile să distrugă o familie. În plus, conform unei alte credințe, „bolnavul” care nu se supunea unei penitențe era întotdeauna pedepsit de legile divine și spirituale. Așadar, oricine era interesat să recunoască aceste disfuncții și să le remedieze!

Pentru a rezolva problemele și a elibera situațiile încordate, se organizau reuniuni între familii pe durata cărora se spuneau rugăciuni, erau exprimate clar dificultățile apărute și se recunoșteau greșelile unora și ale altora. Ideea principală era iertarea totală și acceptarea situației, nu aceea de a da vina pe altcineva și a scăpa de responsabilitate. Fiecare își exprima sentimentele cele mai profunde și era ascultat. Era ca un fel de mediere de grup prin care fiecare om era respectat.

## Probleme universale

Dificultățile întâlnite și combătute astfel de aceste popoare vechi afectează și astăzi familiile și orice aspect al relațiilor din viața noastră. Lipsa de comunicare și de recunoaștere a propriilor greșeli nu ajută la crearea unui climat de pace și de armonie în sânul familiei și nici a vreunei relații, indiferent de natura ei și de locul în care s-ar manifesta.

Chiar și în zilele noastre, am avea mult de câștigat dacă ne-am folosi cu regularitate de astfel de practici, în societate și în familie. Am putea astfel atenua consecințele dezastruoase ale unei lipse de comunicare flagrante care domnește aproape în toate relațiile noastre.

## Morrnah și eliberarea karmei

Morrnah Nalamaku Simeona a readus în actualitate aceste rituri ancestrale.

### Morrnah Nalamaku Simeona

Născută în data de 19 mai 1913 la Honolulu, în Hawaii și decedată în 1992 la München, a fost fiica uneia dintre ultimele „preotese” havaiene care vindeca prin cuvinte - avea deci o lungă moștenire! Înainte de a începe această practică, a fost la rândul ei vrăc și maseuză. În 1976, a decis să adapteze fostele moduri de funcționare ale tradițiilor din insulă la realitatea socială a timpului său. Munca sa a fost influențată de educație (catolică și protestantă) și de studiile filosofice (mai ales de filosofia indiană și chineză). A ținut numeroase conferințe în lumea întreagă și a scris trei cărți despre metoda sa: *Self-Identity through Ho'oponopono*, „Basic 1”, „Basic 2” (predat după doi ani de practică) și „Basic 3” (după cinci ani de practică).