

LIBRIS

We know
books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

GARBUIO, GIOVANNA

Ho'oponopono : tot ce ai nevoie pentru a fi fericit / Giovanna

Garbuio. - București : Librex Publishing, 2024

ISBN 978-606-8998-94-7

159.9

Editor: Ionuț Radu

Redactor: Alexandra Tolocenco

DTP: Alexandra Tolocenco

Design copertă: Silvia Olteanu

Corectura: Corectura.ro

Ho'oponopono tutto cio che ti serve

Copyright @ Edizioni il Punto d'Incontro 2021

Romanian edition published by arrangement with AC² Literary Agency
in conjunction with Livia Stoia Literary Agency

LIBREX PUBLISHING

Str. Episcopul Radu, nr. 30, București

Redacție: 0723 193 019

comenzi@librex.ro

www.librex.ro

© LIBREX PUBLISHING, 2024

Orice reproducere, totală sau parțială, a acestei lucrări, fără acordul
scris al editorului, este strict interzisă și se pedepsește conform

Legii dreptului de autor.

Giovanna Garbuio

HO'OPONOPONO:

TOT CE AI NEVOIE PENTRU A FI FERICIT

Cere și ți se va da

*Traducere din limba italiană
de Iulia Dromereschi*

Librex Publishing,
2024

Cuprins

Premisă / 11

Prefață/ 15

Introducere/ 17

Ce este Ho'oponopono? / 21

Ce înseamnă cuvântul
„Ho'oponopono”? / 31

Există o legătură între Huna și
Ho'oponopono? / 41

Ce este spiritul Aloha? / 47

Cine erau Kahuna și cine sunt astăzi? / 53

Ce înseamnă să trăiești pono? / 57

Ce înseamnă Ohana și ce legătură are cu
Ho'oponopono? / 65

Care este diferența dintre Ho'oponopono
hawaiiană și cea occidentală? / 79

Ce înseamnă „totul este perfect”? / 83

Ho'oponopono e un sistem de rezolvare a
problemelor? / 87

De cât timp este nevoie pentru a obține rezultate? / 97

Ce sunt amintirile în Ho'oponopono? / 101

Ce sunt cordoanele Aka? / 119

Care este mantra Ho'oponopono și cum se recită? / 127

Care este semnificația iertării din punct de vedere Ho'oponopono? / 139

Care sunt instrumentele pentru curățarea amintirilor? / 147

Ce înseamnă a fi 100% responsabili de propria realitate? / 153

Ce înseamnă că problemele sunt oportunități? / 175

Ce înseamnă să nu ai așteptări? / 181

Pot face Ho'oponopono pentru altcineva? / 187

Pot cere cuiva să facă Ho'oponopono pentru mine? / 193

Există o diferență între așteptare și dorință? / 199

Se poate practica în mod greșit Ho'oponopono? / 205

Care este diferența dintre inspirație și intuiție? / 213

Care este diferența dintre Ho'oponopono și Legea atracției? / 217

Ce înseamnă să-ți accepți propria suferință? / 223

Ce ne învață Ho'oponopono despre scopul vieții? / 231

Cum să înțelegem dacă informațiile sunt autentice? / 235

Întrebări și răspunsuri / 249

Notă despre autoare / 283

limpede. Să rămânem deschiși la orice oportunitate, iar calea va fi mereu mai amplă și mai luminoasă și o vom putea parcurge într-o companie care ne va provoca o bucurie inepuizabilă. Această bucurie va salva lumea și omenirea din tenebrele în care se afundă când atenția sa se îndepărtează de fericire. Să rămânem concentrați la ce ne motivează să facem ce facem.

Când acționăm împinși de bucurie, succesul a ceea ce facem este inevitabil. Să rămânem concentrați la bucuria pe care divulgarea frumuseții descoperite ne-o produce, iar înțelepciunea puternică și luminoasă va ajunge în cele mai ascunse colțuri, iluminând viețile semenilor noștri, chiar și ale celor mai recalcitranți.

Să iubim, așadar, și IUBIREA va inunda fiecare inimă. Să nu întrebăm de ce, să nu întrebăm cum, să nu întrebăm cine, să nu întrebăm dacă este corect sau greșit, să nu întrebăm dacă este inutil sau eficient. Să iubim, și răspunsurile vor fi clare, fără a fi necesare întrebările. IUBIREA e calea către VIAȚĂ. ÎNȚELEPCIUNEA împărtășită este ceea ce ne permite să trăim fericirea care pavează calea VIETII. Singura baghetă magică eficientă cu adevărat întotdeauna este „Iubește-te iubind și iubind iubește-te!”



1.

CE ESTE HO'OPONOPONO?

Ho'oponopono, spre deosebire de ce se citește în unele cărți de pe internet sau de ce se aude în formulările unor comunicatori, nu este o practică, nu este un proces, nu este o tehnică, nu este un instrument, nu este o doctrină, nu este o filosofie, ci este o atitudine mentală interioară de abordare a realității, care este, în același timp, toate aceste lucruri. Ho'oponopono este ceva indefinibil, atât de amplă este definiția sa.

Îndeosebi Ho'oponopono occidentală este o cale de abordare armonioasă cu starea de mai bine a realității noastre. Într-un cuvânt, Ho'oponopono este o stare. Înseamnă să te simți într-un anumit mod de manieră evidentă și complet naturală. Înseamnă dezvoltarea capacității de a se recunoaște și de a recunoaște funcționarea oricărui lucru în armonie cu noi înșine. În armonie cu totul, de fapt, dar ce ne privește direct și asupra a ce avem putere noi înșine, și de la noi înșine la tot, însă nu și invers. De aceea, Ho'oponopono

occidentală este o ÎNȚELEPCIUNE compatibilă cu oricare practică și oricare doctrină.

Ho'oponopono este conștientizarea că totul este UNUL, că UNUL este IUBIRE, și, prin urmare, TOTUL e IUBIRE care evoluează în direcția spre noi înșine. Este, așadar, conștientizarea că totul e perfect și în același timp aplicarea materială cotidiană a acesteia.

TOTUL este UNUL, UNUL este IUBIRE și TOTUL este IUBIRE care evoluează în direcția sa, condus de mecanismul legii cauzei și efectului pe acest plan al conștiinței, care este această realitate încarnată în care noi, ființele umane, ne creăm experiențe. Mecanismul cu care evoluează IUBIREA utilizează stările inferioare pentru a manifesta faptele exterioare, și nu invers, așa cum suntem obișnuți să credem noi, occidentalii, de sute sau chiar mii de ani. Este baza esențială din care se dezvoltă Ho'oponopono occidentală. Dacă nu știm că e adevărat... restul va părea un castel din cărți de joc, fără fundație. Dacă, în schimb, pornim de la adevărul acesta (și putem, experimentând, testând peste tot, continuu), restul e un raționament logic, inatacabil.

Ho'oponopono este, așadar, un proces de creștere interioară care se bazează pe cultura ancestrală hawaiiană. Începând din 1976, Morrnah Nalamaku Simeona (1913-1992)¹, recunoscută *Kahuna La'au*

¹ Morrnah Nalamaku Simeona s-a născut în Honolulu în 1913, Kanaka Maoli (nativă hawaiiană), fiică a lui Kimokeo și a Lilei Simeona. Morrnah a fost *Kahuna La'au Lapa'au*, preoteasă vindecătoare. Strămoșii au ales-o când era doar o copilă, la vârsta de trei ani. Ei îi datorăm modernizarea procesului Ho'oponopono, care de la ritual de grup a devenit proces de rearmonizare interioară individuală.

Lapa'au (șamană vindecătoare) și *Kanaka Maoli* (nativă hawaiiană), căreia i s-a conferit, în 1983, titlul de „Comoara vie din Hawaii”, a propus lumii un fel de tehnică Ho'oponopono individuală, care se diferențiază de procesul original prin modul de aplicare.

Ho'oponopono propusă de Morrnah e un proces de rearmonizare interioară (și deci exterioară, pentru că hawaiienii știu că realitatea materială e o reflexie a interiorului propriu) individuală, diferită de Ho'oponopono ancestrală tradițională, care, chiar dacă e tot un proces de rearmonizare interioară, se aplică în grup de către toată comunitatea (Ohana).

Procesul propus de Morrnah se bazează pe armonizarea celor trei părți interioare ale totalității EULUI, reprezentate drept „familia sacră”:

- EUL superior/ Aumakua – Tatăl
- Conștientul/ Uhane – Mama
- Subconștientul/ Unihipili – Copilul interior

Dacă sunt în echilibru, în armonie între ele, rezonază cu Inteligența Divină, care este totalitatea tuturor. În primul rând lui Morrnah și apoi dr. Stanley Ihaleakala Hew Len², cu sprijinul scriitorului

² Dr. Stanley Ihaleakala Hew Len este cel mai cunoscut discipol al lui Kahuna Lapa'au Morrnah Nalamaku Simeona. Doctor în Psihologie, și-a urmat maestra de la vindecarea ficei sale, în 1981, până la moartea lui Morrnah, în 1992. În timpul parcurgerii Ho'oponopono, a reușit să simplifice practica, pentru a o face accesibilă și utilizabilă de un număr tot mai mare de persoane. După decesul lui Morrnah, dr. Hew Len a continuat să răspândească în lume Ho'oponopono a Identității Sinelui, devenind purtătorul de cuvânt al acesteia în lume până în 2011, când a decis să se retragă.

american renumit în toată lumea Joe Vitale și a asociației internaționale SITH® (Self Identity through Ho'oponopono), le datorăm meritul pentru că au răspândit în lume această practică, oferind tuturor celor interesați o cale de a redescoperi fundamentele acestei cunoașteri antice și pure, o înțelepciune universală.

Ho'oponopono e, așadar, o abordare adevărată a realității, sinteza inteligibilă simplu a înțelepciunii universale, propusă de toate culturile și doctrinele lumii.

Să rezumăm: Ho'oponopono a Identității Sinelui (Self Identity through Ho'oponopono SITH®) susținută de dr. Ihaleakala Hew Len, răspândită în lume mai ales prin lucrarea lui Joe Vitale, este una dintre evoluțiile procesului făcut practicabil individual, și nu neapărat în grup, de către Morrnah Nalamaku Simeona, care, la rândul său, este o evoluție a procesului dezvoltat natural în Hawaii timp de secole.

Astăzi, în Hawaii, sunt multe școli de gândire Ho'oponopono individuală (Ho'oponopono a Identității Sinelui SITH® fiind una dintre ele) care se diferențiază ușor sau major una de cealaltă, prin practică și prin instrumentele pe care le propun. Bazele filosofice și conceptuale ale oricărei forme de Ho'oponopono corectă și eficientă au rămas însă la fel. Fundamentele sunt aceleași cu ale Ho'oponopono ancestrale, de grup și reprezintă bazele comune ale tuturor evoluțiilor Ho'oponopono de azi. Sunt bazele originare (Na na i ke kumu - Observă sursa), cunoștințele antice

derivate din Na Kupuna (înțelepciunea strămoșilor), înțelepciunea eficientă din care este formată Ho'oponopono, motivul pentru care aplicarea sa se dovedește mereu, în orice formă aparte se propune, un proces infailibil. Sunt fundamentele înțelepciunii universale, care în Ho'oponopono și în spiritualitatea hawaiiană au rămas întregi și mai ales curate, libere de suprasaturările aduse de omul care modifică (a făcut-o mereu, de la începuturile timpului, în orice cultură) ce nu înțelege, pentru a-l face mai inteligibil pe baza propriilor convingeri. Istoria insulelor hawaiene și evoluțiile spiritualității lor au păstrat înțelepciunea originară și au ferit-o de modificări.

Ho'oponopono funcționează mereu pentru că este o aplicare practică a faptului că IUBIREA este UNUL și că este TOTUL. Așadar, fie că vorbim despre Ho'oponopono IUBIRE, fie că vorbim despre aplicarea sa, expansiunea IUBIRII originare (Kumukahi) este evident că în orice formă o aplicăm va funcționa! Ho'oponopono funcționează mereu! Ho'oponopono funcționează pentru că Ho'oponopono este IUBIRE! Și IUBIREA funcționează mereu, și se aplică oricărui lucru, oricărei persoane sau situații. Oricum am aplica-o, recuperăm armonia care părea pierdută, dar care, de fapt, e doar ascunsă, pentru că aplicarea (sau conștientizarea) Ho'oponopono risipește ceața.

Ho'oponopono înseamnă meditație, respirație conștientă, prezență, corectitudine în acțiuni, în gânduri și în cuvinte, în interpretări. Înseamnă acțiuni certe, acțiuni ce respectă Sursa Divină continuu sau

cât timp putem, fiind inspirați, în loc să acționăm sub impactul temerilor sau programărilor inconștiente.

Ho'oponopono nu permite lipsa armoniei, rănchiuna, invidia, calomniile. Totul este în armonie, în echilibru, în ordine. În clipa în care cineva critică, judecă, disprețuiește o altă persoană sau orice alt aspect al vieții, se deconectează de la SPIRITUL ALOHA și devine *Ha'ole*, fără respirație (fără suflet), fără frumusețe în inimă, și își pierde strălucirea.

Dar, din fericire, e suficient să redevenim prezenți, să facem Huli (să întoarcem castronul plin de pietre care ne întunecă lumina) și putem să fim din nou în flux, în grațiile VIETII, conștientizând SPIRITUL ALOHA.

Caută dovezile Aloha peste tot în jurul tău. De îndată ce le vei recunoaște, le vei vedea tot mai des. Energia atrage același tip de energie. Vei vedea curând că totul este Aloha. Recunoașterea ta este recunoaștința față de Univers.

— DIN ÎNȚELEPCIUNEA NA KUPUNA

Iată mai departe câteva definiții ale unor Kumu (maestri) hawaiieni, care ne fac să înțelegem ce este Ho'oponopono la nivel profund:

- Morrnah Nalamaku Simeona explică: „Acest proces hawaiian antic, dacă este integrat cu angajament, ajută la rezolvarea problemelor și blocajelor care pot provoca stres, dezechilibru și boală în sine”.

- Kumu Maka'Ala Yates³ dă următoarea definiție Ho'oponopono: „Acțiunea de a fi în echilibru/aliniere”. „Ho'oponopono este o abordare sacră și eficientă pentru crearea păcii, iubirii, sănătății și fericirii în propria viață cotidiană.”
- Kumu Jeana Iwalani Naluai are următoarea definiție: „Este sistemul de purificare hawaiian care propune o acțiune pentru menținerea (sau recuperarea) echilibrului energetic și armoniei cu Divinitatea, cu sinele și cu ceilalți.”
- Kumu Harry Huane Jim explică: „Ho'oponopono e un proces de recuperare a echilibrului și armoniei în relația dintre cele trei iterații ale sinelui.”
- Serge Kahili King spune: „Cuvântul Ho'oponopono nu înseamnă iertare. Înseamnă perfecționarea lucrurilor într-un mod perceput drept corect, indiferent care e acela...” „Ho'oponopono e un proces unic pentru armonizarea conflictelor interioare care se reflectă asupra relațiilor și comportamentului.”
- E. Victoria Shook îi dă definiția: „Setting to right”, adică poziționarea corectă.

³ Maka'Ala Yates este un Kanaka Maoli (nativ hawaiian), chiropractician specializat în medicină hawaiiană. A primit Kaonohi Award în 2005 din partea statului Hawaii, pentru excelență în medicină hawaiiană și în susținere comunitară. Este membru al consiliului internațional al celor 28 de bătrâni și unul dintre cei mai importanți exponenți și cunoscători ai culturii hawaiiene. Este Ministru al Sănătății în statul Atooi. Practică și predă conceptele de vindecare hawaiiană, printre care Ho'oponopono (învățată, printre altele, direct de la Morrnah Nalamaku Simeona, al cărei discipol a fost mulți ani), de peste 25 de ani, și este fondatorul Native Botanicals și Mana Lomi®.

- Mahealani Kuamoʻo Henry definește ce ne învață Hoʻoponopono ke ala: „*Making right more right the path*”, așadar, cu cât facem lucrurile mai corect (Pono), cu atât mai dreaptă ne este calea.

Mărturia Cerasellei

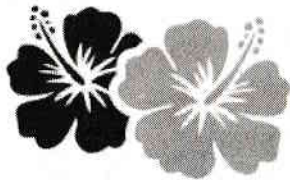
„Iartă-mă, mulțumesc, te iubesc”. Prima dată când am întâlnit această mantră, mi s-a părut greu de reținut. Dar după aceea, poate că funcționa, mi-am spus. M-am îndepărtat și m-am apropiat de câteva ori, dorind să înțeleg, să cunosc și să învăț, dar fără să ajung în momentul potrivit. Da, sunt convinsă că pentru fiecare lucru există o perioadă de creștere. Chiar și *The Secret* l-am pus deoparte, doar pentru a-l relua un an mai târziu și a mă îndrăgosti.

Așa a fost și cu Hoʻoponopono. Știam despre ea, însă nu mă convinsese. Apoi, am cumpărat *Zero Limits* și am catalogat-o drept „tipic americană”. Am început s-o urmăresc pe Giovanna... și, fără să-mi dau seama, Hoʻoponopono a intrat în viața mea și a devenit un stil de viață. Fără prea multe întrebări sau neclarități: purific și mă simt bine. Nu sunt legată la ochi, așa că văd problemele, în continuare, dar știu că e răspunderea mea și că pot purifica. Și purific. Purific pentru mine, dar

văd mai mult calm și în jurul meu, familia mea se simte mai bine, fiica mea și-a găsit de lucru și e fericită, s-a născut nepoțelul meu, iar cealaltă fiică a mea s-a apropiat de mine ca niciodată, cea mică, încă adolescentă, mă caută când sunt plecată, sau când e plecată ea, și îmi cere sfaturi chiar și pentru relația sa cu prietenul, fiul meu muncește pe o perioadă nedeterminată, soțul meu e mai liniștit, iar profitul restaurantului ginereului meu este mai mare.

Cineva mi-a spus că mă încred în fabulații, însă eu sunt fericită și continui să purific fără să-mi pun prea multe întrebări. Mulțumesc lui Joe Vitale și Giovannei Garbuio, pentru că fără voi n-aș fi ajuns aici. Giovanna, tu ai făcut diferența în parcursul meu.

Cerasella



2.

CE ÎNSEAMNĂ CUVÂNTUL
„HO’OPONOPONO”?

Ho’oponopono înseamnă literalmente „percepând perfecțiunea, îmbunătățesc realitatea”, iar conștientizarea că totul e perfect (funcțional, în sens evolutiv) este aplicarea materială a acestei conștientizări. Semnificația Ho’oponopono înțeleasă ca mod de viață, care este procesul de a fi bine, este complet și magistral inclusă în semnificația cuvântului.

De la traducerea Ho’oponopono din engleză în italiană, limba în care a fost scrisă această carte, s-a ajuns la indicația că ar însemna „punerea lucrurilor la locul lor”. Ho’oponopono, condiție interioară, stare de conștientizare, disciplină spirituală, mod de a fi, tehnică de creștere personală, filosofie de viață sau cum dorim s-o definim, nu face altceva decât „să pună la locul lor” nu „lucrurile” exterioare, ci acelea interioare, să ne purifice viața, eliminând acumulările

deșeurilor depozitate ici și colo „înăuntrul” nostru. Amintiri care nu ne permit să remarcăm că nu e nimic de pus la punct, pentru că totul e deja la locul său în cel mai bun mod posibil pentru noi și pentru furnizarea celor mai bune ocazii de a acționa și a crește.

Această traducere a apărut în urma unui efort superficial (nu din rea-voință, ci în lipsa unei documentări profunde pe care, firește, traducătorul sau traducătoarea nu avea cum s-o facă) de transpunere a conceptului dintr-o limbă în alta.

Când trebuia să facem traduceri din latină și greacă, în liceu, profesorul meu (care știa multe) ne-a explicat că traducerile literale nu pot cuprinde concepte corecte, mai ales dacă avem în vedere limbile antice. Este nevoie de raportarea conceptului pentru o traducere bună, pentru că nu va exista niciodată o corespondență terminologică între termenii unei limbi antice și cei ai unei limbi moderne. Limba sacră hawaiiană este o limbă veche de mii de ani, aproape dispărută, apoi recuperată cu mari eforturi (și acest proces de recuperare nu s-a încheiat încă).

Poporul hawaiian a trăit cufundat în Hoʻōmana, spiritualitatea originară, din 2000 î. Hr. până la finalul 1200/1400 d. Hr., perioadă în care înțelepciunile și doctrinele au rămas pure, nefiind contaminate. În această perioadă, de fapt, insulele Hawaii au rămas aproape izolate de restul lumii. Tot atunci, nativii, care trăiau într-o bunăstare materială și spirituală profundă și se bucurau de o organizare socială perfect

armonioasă și echilibrată, au creat un cod pe care l-au introdus în limba sacră (hawaiiana antică), codificând astfel toate conceptele și practicile Hoʻōmana. Fiecare termen care se referă la practicile Hoʻōmana, toate rugăciunile (*Pule*) și cânturile (*Oli*) păstrau în ele înțelepciunea hawaiiană ancestrală.

La fel ca textele sacre ale altor culturi care utilizează scrisul, și cuvintele, rugăciunile și cânturile acestei tradiții orale conțineau niveluri diferite de profunditate și, drept urmare, de lectură. Același cuvânt conținea concepte mai superficiale, comprehensibile la fiecare nivel social, și concepte mai profunde, de înțeles numai de inițiați, cei care erau „din interior” și știau cum funcționau, de fapt, lucrurile și cum lucrau practicile în armonie cu mecanismul cosmic. De fapt, în ceea ce privește limba hawaiiană, aceasta era imprimată de simbolismul sau de multiplele sensuri ale unui cuvânt (*Kaona*), care, în mentalitatea comunitară, avea un rol hotărâtor și era considerat o garanție a excelenței. Într-un fel, e ca „tatăl nostru”, care se folosește pentru reprezentarea părintelui unor frați, dar are și semnificația mai profundă de Dumnezeu. Semnificația mai profundă e cea corectă, la fel cum cea imediată e superficială.

Astăzi, traducerea termenilor hawaiieni în alte limbi e marcată de obstacole. Nu doar că limba hawaiiană e construită prin alăturarea rădăcinilor, ci se schimbă și în funcție de context. Dificultatea interpretării explică