

Ho'oponopono Nouveau

Original edition © Guy Trédaniel Éditeur, 2016

Copyright © 2026 Editura For You

Copyright © 2026 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

Design copertă: Stelian Bigan

Tehnoredactare: Stelian Bigan

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BODIN, LUC

Noul Ho'oponopono: Aloha, Huna, Pono, Ha, Mana... :

înțelepciune hawaiiană pentru sănătate, fericire și succes /

dr. Luc Bodin; trad. din lb. franceză de Ana-Maria Datcu. – București :

For You, 2026

ISBN 978-606-639-835-0

I. Datcu, Ana-Maria (trad.)

159.9

Dr. Luc BODIN



Noul Ho'oponopono

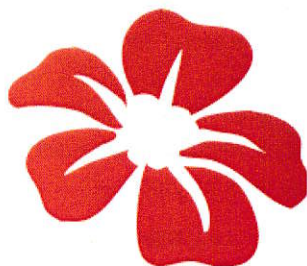
Aloha, Huna, Pono, Ha, Mana



Înțelepciune hawaiiană
pentru sănătate, fericire și succes

Traducere din limba franceză

de Ana-Maria Datcu



Introducere..... 7

Capitolul 1: Hawaii ieri și astăzi..... 11

Arhipelagul Hawaii.....	13
Istoria polinezienilor	16
Paradisul	20
Mituri și legende	23
Sosirea europenilor	27

Capitolul 2: Spiritul Aloha..... 31

Aloha	33
Constituția ființei umane.....	38
Ha și Mana.....	41
Specialitățile hawaiene.....	48

Capitolul 3: Huna..... 53

De unde provine Huna.....	55
Ike: Lumea este exact așa cum o imaginezi	57
Kala: Nu există limite.....	66
Makia: Energia urmează atenția	69
Manawa: Momentul de putere este acum	71
Aloha: A iubi înseamnă a fi fericit.....	75

Mana: Întreaga putere vine din interior	81
Pono: Eficiența este măsura adevărului	84

Capitolul 4: **Noul Ho'oponopono..... 89**

Definiția Ho'oponopono	91
Istoria Ho'oponopono	92
Principiile fundamentale ale Ho'oponopono.....	99
Legea atracției.....	100
Liberul tău arbitru	103
Creezi sau atragi?	104
100%, cu adevărat?	106
Responsabilitate și vinovăție.....	107
Nu ești victimă!	111
Ce este gândirea eronată?.....	114
Este important să știi care este amintirea eronată pe care trebuie să o ștergi?	119
Practica Ho'oponopono modernă.....	121
Cine șterge amintirea eronată?	124
De câte ori trebuie să practicăm Ho'oponopono?	129
Ce se întâmplă apoi?	132
Iertarea.....	134
Iubirea	137
Recunoștința	140
Scopul Ho'oponopono	141
Practica mea Ho'oponopono	144
Progresele Noului Ho'oponopono	153
Noul Ho'oponopono	161

Cum se practică Noul Ho'oponopono?.....	163
Câteva exemple	165
Ho'oponopono în avans	170
Ho'oponopono asupra trecutului	172
Ho'oponopono pentru terapeuți	177
Unde duce Ho'oponopono?	179
A deveni stăpânul vieții tale	183
Diferite stări de spirit.....	186

Concluzie	189
Despre autor	191



Printre miturile Pământului există unul care descrie faptul că, într-un trecut îndepărtat, cu mult înainte de Atlantida, exista un teritoriu imens care acoperea o mare parte din actualul Ocean Pacific: Continentul Mu. Ființele care îl locuiau, lemurienii, erau foarte eterice; nu aveau încă densitate și nu erau materializate, așa cum suntem noi astăzi. Această civilizație era foarte diferită de a noastră; locuitorii ei trăiau în (și din) energia grupului și nu erau încă individualizați.

Așadar, acolo trebuie oare să căutăm rădăcinile Ho'oponopono? Asta spun unii hawaiieni, întrucât în acea epocă foarte îndepărtată oamenii simțeau lucrurile mai mult decât le atingeau sau le vedeau. Și, așa cum spunea foarte pertinent Jean Cocteau, „cu cât studiez mai mult miturile, cu atât îmi dau seama că sunt adevărate, iar cu cât studiez mai mult istoria, cu atât îmi dau seama că este falsă”.

Arhipelagul Hawaii

Arhipelagul Hawaii se află în mijlocul Oceanului Pacific, la circa 4 000 km de continentul american și la 2 000 km de cea mai

apropiată insulă locuită. Este format din 132 de insule care se întind pe aproape 2 500 km. Acestea constituie de fapt vârfurile unor vulcani submarini impunători, care își au originea într-o fisură din scoarța terestră numită „punctul fierbinte”.

Dintre acestea, distingem 7 insule principale, pe care unii autori¹ le-au asociat în mod ingenios cu cele 7 chakre ale corpului uman:

- ❶ **Insula Mare** sau **Hawaii** este cea mai importantă insulă ca suprafață. Ea găzduiește singurii vulcani încă activi din arhipelag. Se spune că aceasta corespunde *chakrei rădăcină*, care servește drept ancoră și care este în contact cu forțele telurice ale planetei noastre (vulcanii).
- ❷ **Maui**, o insulă bine cunoscută turiștilor. Aceasta este dominată de impresionantul vulcan Halea'kala, care se înalță la peste 3 000 m altitudine. Maui ar corespunde *chakrei sacrale*, care guvernează concepția și crearea a tot ceea ce aduce bucuria de a trăi.
- ❸ **Lana'i**, cunoscută odinioară drept „insula ananasului”, corespunde *chakrei plexului solar*, cea care gestionează forța interioară și liberul arbitru.
- ❹ **Moloka'i**, o insulă liniștită a cărei coastă nordică, inaccesibilă, oferă peisaje extraordinare. Această insulă foarte

plăcută și primitoare ar corespunde *chakrei inimii*, care gestionează viața relațională.

- ❺ **O'ahu**, care găzduiește aproximativ 75% din populația hawaiiană, este cunoscută pentru capitala arhipelagului, Honolulu, stațiunea balneară Waikiki și imensa bază militară de la Pearl Harbor. Această insulă corespunde *chakrei gâtului*, care permite comunicarea și, așadar, exprimarea gândurilor.
- ❻ **Kaua'i**, numită „insula grădină”, este renumită pentru vegetația sa luxuriantă și natura sa nealterată, demne de un paradis tropical. Se spune că ea ar reprezenta *chakra celui de-al treilea ochi*, cea a imaginației, intuiției și visului.



¹ Jeanne Ruland, *Aloha, à la source du chamanisme hawaïen*, Editura Exergue, 2013.

7 Nīihau, o insulă izolată, unde se pare că trăiesc și astăzi doar 250 de persoane, care duc o viață în cel mai autentic stil hawaiian. Nīihau corespunde *chakrei coroanei*, cea a spiritualității și a divinului.

8 Totuși, deși această prezentare este interesantă, nu ar trebui să uităm de a 8-a insulă situată în imediata apropiere a insulei Maui: **Kaho'olawe**, cea mai mică dintre insulele principale menționate în ghidurile turistice despre Hawaii. Este o insulă aridă și nepopulată. A servit mulți ani ca poligon de antrenament pentru bombardierele marinei americane, înainte de a fi restituită statului hawaiian în 1995.

Istoria polinezienilor

Spre sfârșitul ultimei glaciațiuni – glaciațiunea Würm –, în urmă cu aproximativ 40 000 de ani, populațiile care locuiau în regiunea Borneo, profitând de scăderea nivelului mării, au migrat către ceea ce astăzi numim Noua Guinee și Insulele Solomon. Acestea au devenit poporul Lapita și au dezvoltat cunoștințe vaste în domeniul pescuitului și navigației.

Între anii 1300 și 1000 î.Hr., acest popor a început să se extindă către insulele învecinate, cunoscute astăzi sub numele de Vanuatu, Fiji și Insulele Samoa, care aveau să servească drept bază pentru expansiunea lor extraordinară în întregul Ocean Pacific.

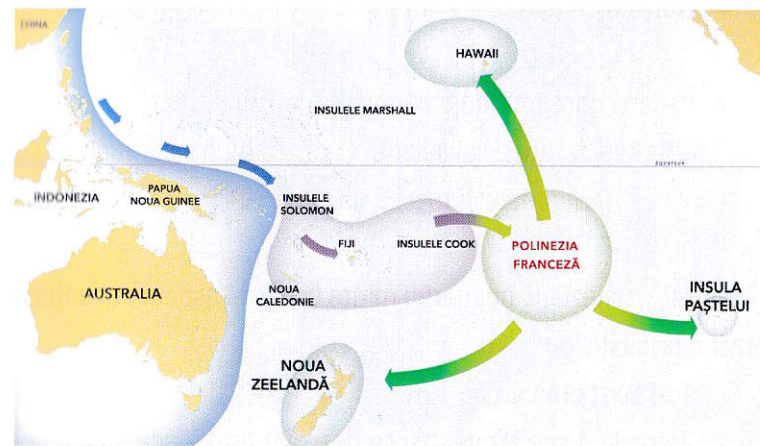
Următoarea etapă a fost marcată de sosirea lor în Insulele Marchize (situate astăzi în Polinezia Franceză), care vor constitui centrul a ceea ce va deveni mai târziu „triunghiul polinezian”,

format din Noua Zeelandă în sud-vest, Insula Paștelui în sud-est și Hawaii în nord.

Acești mari navigatori se deplasau în canoe lungi cu două corpuri, ghidându-se după vânturi, curenți, stele și Lună. Știau perfect în ce perioade să iasă în larg pentru a beneficia de curenții și vânturile favorabile ca să ajungă, de exemplu, în Hawaii pornind din Insulele Marchize, situate la aproape 4 000 de km distanță.

Se pare că Hawaii a fost colonizat de două valuri succesive de migrație, primul având loc în jurul anilor 300–400, iar celălalt în jurul anilor 1000–1200. Este probabil ca populațiile din al doilea val să nu fi știut de existența primului, deoarece contactele dintre cele două comunități – cea din Hawaii și cea din Insulele Marchize – fuseseră întrerupte cu câteva secole înainte.

Oricum ar fi, în cadrul acestui al doilea val de migrație se afla marele preot Pa'ao, care a fondat dinastia ce a domnit în Hawaii până în secolul al XIX-lea. El este inițiatorul unui sistem religios foarte strict, caracterizat de numeroase interdicții și tabuuri.



Astfel, polinezienii au colonizat următoarele zonee:

- Polinezia Franceză
- Hawaii, care face parte din SUA
- Insula Paștelui, care aparține statului Chile
- Noua Zeelandă

Acest lucru explică de ce primii locuitori ai insulelor hawaiiene sunt numiți fără deosebire „polinezieni” sau „hawaiieni”.

Numeroși autori susțin că Insula Mare, numită și Hawaii, este cea care a dat numele arhipelagului. Dar acest fapt nu este confirmat de mărturiile acelor Kahuna tradiționali de astăzi. Pentru ei, cuvântul *hawaii* provine de la:

- „Ha”, suflul, care este un element fundamental al culturii hawaiiene. Acesta corespunde suflului vital, dar și energiei spirituale, fără de care nimic nu este posibil.
- „Wai”, care reprezintă viața.
- „I”, care corespunde strămoșilor, al căror cult este esențial în societatea hawaiiană. Căci, „dacă nu știi încotro te îndrepti, amintește-ți mereu de unde vii”!

Astfel, polinezienii țin mereu minte cele trei aspecte esențiale privind originile lor:

- ei sunt omenirea;
- provin de pe Pământ și se dezvoltă grație acestuia;

– au strămoși care le oferă rădăcinile indispensabile pentru a merge mai departe.

Pentru polinezieni, toate teritoriile înalte din Oceanul Pacific se numeau odinioară Hawaii. Acest cuvânt cuprindea toate insulele ospitaliere și locuibile care erau împrăștiate pretutindeni pe mare. Astfel, Hawaii nu corespundea deloc unei insule sau unui arhipelag anume. Hawaii era peste tot!

Dar este evident că hawaiienii de astăzi preferă ca arhipelagul lor să se numească Hawaii, chiar dacă denumirea nu este pe deplin exactă, în loc de „Insulele Sandwich”, așa cum le-au numit primii navigatori englezi (vezi „Sosirea europenilor”).

