

Pentru Morrnah și Ka'i
Dr. Hew Len

Pentru Mark Ryan și Nerissa
Dr. Vitale



Joe Vitale
și dr. Ihaleakala Hew Len

ZERO LIMITE

**METODA SECRETĂ HAWAIIANĂ PENTRU ATINGEREA UNUI
NIVEL ÎNALT DE BUNĂSTARE, SĂNĂTATE ȘI PACE**

Traducere din limba engleză de Simona Stan



Ho'oponopono este un dar profund care vă permite să vă îmbunătățiți relația interioară cu Divinitatea și să învățați cum să cereți, în fiecare moment, ca greșelile cu gândul, cu-vântul sau cu fapta să fie purificate. Procesul se bazează în principiu pe eliberare, pe eliberarea completă de trecut.

Morrnah Nalamaku Simeona

Principalul instructor al metodei *Ho'oponopono*,
creator al Identității *Ho'oponopono*,
numită cetățean de onoare al statului Hawaii în 1983
de către Hongwanji Mission of Honolulu
și Hawaii State Legislature

Cuprins

Prefață: <i>Unde începe pacea</i>	9
Introducere: <i>Secretul universului</i>	11
Aventura începe	19
Descoperirea celui mai neobișnuit terapeut din lume	27
Prima noastră conversație	34
Adevărul șocant despre intenții	39
Care sunt excepțiile?	49
Te iubesc	62
Cinând cu Divinitatea	77
Dovada	87
Cum să obțineți rezultate mai rapide	130
Cum să primiți bogății mai multe	138
Mințile sceptice vor să știe	151
Alegerea este o limitare	160
Trabucuri, hamburgeri și uciderea Divinității	177
Adevărul din spatele poveștii	190
Epilog: <i>Cele trei etape ale trezirii</i>	200

Apendicele A: <i>Principiile de bază ale metodei „zero limite”</i>	206
Apendicele B: <i>Cum să vă vindecați (sau cum să-i vindecați pe alții), cum să vă bucurați de sănătate, bunăstare și fericire</i>	209
Apendicele C: <i>Cine se află la conducere?</i>	211
Legea cauză-efect: modelul fizic	212
Legea cauză-efect: Identitatea Ho'oponopono	213
<i>Bibliografie</i>	228
<i>Resurse online</i>	232
<i>Despre autori</i>	233
<i>Index</i>	236

Prefață

Unde începe pacea

Scumpa Mornah Nalamaku Simeona, creatoarea și prima profesoară a practicii Identității Ho'oponopono, avea pe biroul său inscripția: „Pacea începe cu mine.”

Am fost martor al păcii acesteia dincolo de orice capacitate de înțelegere în timp ce am lucrat și am călătorit cu ea din decembrie 1982 până în acea zi fatală din februarie 1992, din Kirchheim, Germania. Chiar când zăcea pe patul de moarte, înconjurată de haos, ființa ei exprima o stare de liniște dincolo de orice înțelegere.

A fost marele meu noroc și o mare onoare să fiu îndrumat de Mornah în noiembrie 1982 și să mă aflu în prezența ei timp de un deceniu. De atunci, am aplicat practica Identității Ho'oponopono. Sunt încântat că acest mesaj poate fi împărtășit lumii cu ajutorul prietenului meu, dr. Joe Vitale.

Dar adevărul este că mesajul trebuie să ajungă doar la dumneavoastră, prin mine, pentru că toți suntem una și pentru că totul se petrece în interior.

Pacea eului,

Dr. Ihaleakala Hew Len

Președinte de onoare,

The Foundation of I, Inc. Freedom of the Cosmos

www.hooponopono.org www.businessbyyou.com

*Universul a apărut când nimicul s-a văzut
pe sine în oglindă.*

Tor Norretranders, *The User Illusion*

AVENTURA ÎNCEPE

Pacea să fie cu tine, toată pacea mea.

O ka Maluhia no me oe, Ku'u Maluhia a pau loa.

În august 2004, susțineam dezbateri și lucrări la conferința anuală a Asociației Naționale a Hipnotizatorilor. Îmi plăceau oamenii, îmi plăceau evenimentul, energia și relațiile stabilite. Dar nu eram pregătit pentru evenimentul în stare să-mi schimbe viața, care avea să înceapă în acea zi.

Prietenul meu Mark Ryan lucra alături de mine. Mark este și el hipnoterapeut. Este o persoană distinsă, un om cu viziuni foarte largi, curios și profund interesat când vine vorba de explorarea vieții și a tuturor misterele ei. Adesea am avut cu el conversații care au durat ore întregi. Vorbeam despre terapeuți deosebiți, de la Milton Erickson la șamani mai puțin cunoscuți. În timpul unei astfel de conversații, Mark m-a surprins cu întrebarea:

– Ai auzit vreodată de terapeutul care vindecă oamenii fără ca măcar să-i vadă?

Întrebarea m-a lăsat perplex. Am auzit de vindecători-medium, de vindecători la distanță, dar Mark părea să vorbească de cu totul altceva.

– Este un psiholog care a vindecat un spital întreg de bolnavi mintal, de nebuni patentati, dar nu a văzut nici măcar un singur pacient.

– Ce a făcut?

– A folosit un sistem hawaiian de vindecare numit Ho'oponopono.

– Ho-o-ce? am întrebat.

L-am rugat pe Mark să repete termenul de zeci de ori. Nu-l mai auzisem până atunci. Mark nu cunoștea destul de bine metoda, astfel încât să îmi povestească mai mult. Recunosc că eram curios, dar mărturisesc că eram de asemenea sceptic. Mă gândeam că este un soi de legendă. Să vindeci oamenii fără să îi vezi? Da... sigur.

Mark a continuat și mi-a spus următoarea poveste:

– Timp de șaisprezece ani am mers la Mount Sasha din California în căutarea sinelui. Un prieten de acolo mi-a dat o broșură pe care n-o s-o uit niciodată. Era scrisă cu albastru pe alb. Era un articol despre un terapeut hawaiian și metoda sa. Am citit acel articol de nenumărate ori timp de câțiva ani de zile. Nu descria amănunțit ce a făcut terapeutul, dar se spunea acolo că a vindecat oamenii cu metoda sa.

– Unde este acel articol acum? l-am întrebat. Voiam și eu să îl citesc.

– Nu îl pot găsi, mi-a spus Mark. Dar ceva m-a făcut să îți spun despre asta. Știi că nu mă crezi, dar sunt la fel de fascinat ca și tine de subiect. Și eu aș vrea să știu mai multe.

A trecut un an până la următoarea conferință. În timpul scurs între aceste conferințe am tot cercetat pe internet, dar nu am putut găsi nimic despre niciun terapeut care a vindecat oamenii fără să îi vadă. Desigur, există informații despre vindecarea la distanță, când cineva vindecă o persoană fără ca ea să fie de față, dar am înțeles că acel terapeut hawaiian nu făcuse asta. Așa cum aveam să aflu mai târziu, nici nu este vorba de distanță în tipul de vindecare pe care îl practică el. Pe lângă toate, nu știam cum se scrie *Ho'oponopono* ca să pot căuta online. Așa că am renunțat.

Apoi, în 2005, la următoarea conferință de hipnoză, Mark mi-a amintit din nou despre acel terapeut.

– Ai aflat ceva despre el? m-a întrebat.

– Nu îi știu numele și nu știu cum să scriu acel ho-oricum se cheamă, i-am explicat eu. Așa că nu am putut găsi nimic.

Mark este extrem de ambițios. Am făcut o pauză, am scos laptopul, am găsit o conexiune la internet și ne-am pus pe căutat. Nu a durat mult până ce am găsit singurul site oficial pentru Ho'oponopono la www.hooponopono.org. Am cercetat puțin și am citit câteva articole. Mi-am făcut o idee sumară asupra a ceea ce aveam să aflu.

Am găsit o definiție a Ho'oponopono: „Ho'oponopono este un proces de eliminare a energiilor toxice din interiorul dumneavoastră, astfel încât să vă puteți supune gândurilor, vorbelor, faptelor și acțiunilor **Divine**.”

Habar nu aveam ce însemna asta, așa că am căutat în continuare. Iată ce am găsit:

„Pe scurt, Ho'oponopono înseamnă «a face ceea ce este potrivit» sau «a corecta o greșală». Potrivit vechilor hawaiieni, greșelile sunt cauzate de gânduri care sunt declanșate de amintiri dureroase din trecut. Ho'oponopono dezvăluie o cale de a vă elibera de energia acestor gânduri sau greșeli dureroase care cauzează boli sau dezechilibre.”

Interesant, nu? Dar ce înseamnă asta, mai exact?

Pe măsură ce am explorat site-ul, căutând informații despre misteriosul terapeut care trata oamenii fără să îi vadă, am înțeles că există o formă actualizată a metodei respective numită Identitatea Ho'oponopono (IH).

Nu am avut pretenția că știam ce înseamnă toate acestea. Nici Mark. Noi eram camarazi exploratori. Laptopul era calul pe care călăream în sălbăticia noului ținut. Eram în căutare de răspunsuri. Tastam înainte cu interes.

Am găsit un articol care ne-a ajutat acum să ne explicăm câteva lucruri:

Identitatea Ho'oponopono

A fi 100% responsabil pentru problemele clienților mei

De dr. Ihaleakala Hew Len și Charles Brown

În abordarea tradițională a rezolvării problemelor și a vindecării, terapeutul pornește de la convingerea că sursa problemei este în interiorul pacientului, nu în interiorul propriei persoane. Terapeutul crede că este de datoria sa a-l sprijini pe pacient în procesul de rezolvare a problemelor. S-ar putea ca aceste convingeri să fi dus la distrugerea completă și sistematică a structurii vindecării?

Pentru a putea soluționa problemele cât mai eficient, *terapeutul trebuie să fie dispus 100% să își asume responsabilitatea de a fi creat situația-problemă; asta înseamnă că trebuie să fie dispus să vadă că sursa problemei o reprezintă gândurile greșite din interiorul său, nu cele din interiorul pacientului. Terapeuții par să nu observe că atunci când există o problemă ei sunt întotdeauna prin preajmă!*

A fi 100% responsabil pentru existența problemei îi permite terapeutului să fie 100% responsabil și pentru rezolvarea ei. Folosind metoda actualizată Ho'oponopono, un proces de căință, iertare și transmutare proiectat de Kahuna Lapa'au Morrnah Nalamaku Simeona, un terapeut este capabil să transforme gândurile greșite din interiorul său și din interiorul pacientului său în gânduri totale de DRAGOSTE.

Ochii ei erau plini de lacrimi. Riduri adânci îi încadrau colțurile gurii. „Sunt îngrijorată pentru fiul meu”, a suspinat ușor Cynthia. „A început din nou să ia droguri.” În timp ce ea îmi spunea povestea sa dureroasă, *am început purificarea gândurilor negative care s-au manifestat în exterior ca o problemă a Cynthiai.*

Când gândurile negre sunt înlocuite de unele pline de dragoste în mintea terapeutului, a familiei sale, a rudelor și a strămoșilor, ele sunt de asemenea transformate și în interiorul clientului, al familiei acestuia, al rudelor și strămoșilor săi. Forma actualizată a Ho'oponopono îi permite vindecătorului să lucreze direct cu Sursa originală care poate să transforme gândurile greșite în DRAGOSTE.

Ochii i s-au uscat. Ridurile din colțurile gurii s-au mai atenuat. A zâmbit, având pe față o expresie de eliberare. „Nu știu de ce, dar mă simt mai bine.”

Nici eu nu știam de ce. Serios. Viața este un mister, în afară de DRAGOSTE, care le știe pe toate.

Am lăsat acea problemă în urmă și doar i-am mulțumit IUBIRII, din care ne vin toate binecuvântările.

În rezolvarea problemelor folosind tehnica actualizată Ho'oponopono, terapeutul își abordează întâi Mintea sa, Identitatea sa și le conectează la Sursa originală, pe care alții o numesc DRAGOSTE sau DUMNEZEU. Când s-a realizat conectarea, terapeutul face apel la DRAGOSTE, ca ea să corecteze toate gândurile greșite din interiorul său, gânduri ce se manifestă ca probleme mai întâi pentru el și apoi pentru clienții săi. Rezultatul este un proces de căință și iertare din partea terapeutului – „Îmi pare rău pentru gândurile greșite din interiorul meu care au cauzat probleme mai întâi pentru mine și apoi pentru clienții mei; te rog să mă ierți.”

Drept urmare a căinței și a iertării invocate de terapeut, DRAGOSTEA începe un proces mistic de transformare a gândurilor greșite. În acest proces de corecție spirituală, DRAGOSTEA neutralizează mai întâi sentimentele greșite care au cauzat problema, fie ele resentimente, furie, vină sau confuzie. În următoarea etapă, DRAGOSTEA eliberează energiile neutralizate din gânduri, lăsându-le într-o stare de vid, de gol, de adevărată eliberare.

Cu gândurile astfel golite, libere, DRAGOSTEA vine apoi și le umple. Rezultatul? Terapeutul este înprospătat, restaurat prin DRAGOSTE. Când terapeutul este reînnoit, la fel se întâmplă și cu pacientul, și cu toți cei implicați în problema respectivă. Dacă în interiorul pacientului fusese înainte disperare, acum va fi DRAGOSTE. Dacă în sufletul său fusese întuneric, acum va fi vindecarea dată de lumina DRAGOSTEI.

Instruirea pentru metoda Identității Ho'oponopono îi învață pe oameni cine sunt, cum își pot rezolva problemele în fiecare clipă și cum, prin acest proces, pot să fie înnoiți și regenerați de DRAGOSTE. Cursul începe cu o prelegere de două ore. Cursanților li se explică cum gândurile din interiorul lor se transformă în probleme spirituale, mentale, emoționale, fizice, financiare și de relaționare, în viețile lor și în cele ale familiei lor, ale rudelor, părinților, prietenilor, vecinilor și partenerilor de afaceri. În timpul cursului de instruire la sfârșit de săptămână, cursanții sunt învățați ce este o problemă, unde sunt localizate problemele și cum să rezolve diferite tipuri de probleme folosind peste 25 de tehnici de soluționare și, mai mult, cum să aibă grijă de ei cu adevărat. În timpul cursului accentul cade pe a fi 100% responsabili pentru sine, pentru ceea ce li se întâmplă și pentru modul în care pot să se rezolve problemele fără efort.

Latura extraordinară a tehnicii actualizate Ho'oponopono este că aveți oportunitatea să vă reînnoiți ființa în mod continuu și să apreciați mai mult procesul de regenerare miraculoasă a DRAGOSTEI, odată cu fiecare aplicare a tehnicii respective.

**Îmi ghidez viața și relațiile
potrivit următoarelor principii:**

1. Universul fizic este o actualizare a gândurilor mele.
2. Dacă gândurile mele sunt infestate de cancer, vor genera o realitate exterioară canceroasă.
3. Dacă gândurile mele sunt perfecte, vor crea o realitate fizică plină de DRAGOSTE.
4. Sunt 100% responsabil pentru crearea universului fizic așa cum este el.
5. Sunt 100% responsabil pentru vindecarea gândurilor bolnave care generează o realitate infestată.
6. Nu există exterioritate. Totul există sub forma gândurilor din mintea mea.

Am citit articolul împreună cu Mark și ne întrebam cine este terapeutul: Charles Brown sau acest dr. Hew Len? Nu știam. Nu ne puteam da seama. Și cine era acea Mornnah de care pomenea articolul? Ce era această Identitate ho-o-vă rog?

Am citit în continuare.

Am mai găsit câteva articole care au făcut lumină în chestiunea pe care o cercetam. Printre ele am descoperit și afirmații ca: „Metoda Identității Ho'oponopono vede fiecare problemă nu ca pe un chin, ci ca pe o oportunitate. Problemele sunt de fapt amintiri ale trecutului care apar din nou pentru a ne da o șansă de a privi cu ochii DRAGOSTEI și de a acționa sub imperiul inspirației.”

Eram curios, dar încă nu pricepeam. Problemele erau „amintiri ale trecutului”? Ce? Ce încercau acești autori să explice? Cum l-a ajutat acest ho-ceva pe terapeut să vindece oamenii? Până la urmă, cine era acest terapeut?

Am mai găsit încă un articol, scris de un reporter numit Darrell Sifford, care a întâlnit-o pe creatoarea procesului de ho-opo-cum-îi-spune. Numele ei este Morrnah și este o ka-huna, sau o păstrătoare a secretelor. De fapt, această Morrnah îi vindecă pe oameni prin „apelul către creatorul divin al alegerii noastre «prin intermediul Divinității care există în fiecare dintre noi... care este de fapt o extensie a creatorului divin»”.

Poate că dumneavoastră înțelegeți asta. Eu nu am înțeles în acel moment. Nici Mark nu a înțeles. Se pare că această Morrnah spunea câteva cuvinte ca un fel de rugăciune pentru a-i ajuta pe oameni. Am încercat să rețin câte ceva pentru a afla mai ușor acea rugăciune, dar acum eforturile mele erau îndreptate spre o nouă misiune: de a-l găsi pe acel terapeut și de a învăța metoda sa de vindecare. Ambiția mea de a ști mai multe și de a-l întâlni pe acest șaman devenea din ce în ce mai puternică. Deși Mark și cu mine trebuia să ne întoarcem la lucrările de la conferință, le-am lăsat pe toate deoparte și ne-am continuat căutarea.

Bazându-ne pe articole și pe informațiile furnizate de site, am presupus că vindecătorul pe care îl căutam se numea Ihaleakala Hew Len. Cel puțin acesta era primul nume. Nu aveam habar nici cum se pronunța, cu atât mai puțin cum se scria. Nu știam nici cum să îl găsesc. Pe site nu erau trecute niciun fel de date de contact. Eu și Mark am încercat să mai căutam pe Google, dar nu am găsit niciun rezultat. Începeam să ne întrebăm dacă acest terapeut nu este doar un personaj ficțional sau poate o persoană retrasă din afacere sau decedată.

Am închis laptopul și ne-am întors la conferință.

Dar aventura începuse deja.

DESCOPERIREA CELUI MAI NEOBIȘNUIT TERAPEUT DIN LUME

Cine privește în exterior visează; cine privește în interior se trezește.

Carl Jung

Ajuns acasă în Austin, Texas, nu puteam să scap de povestea terapeutului care vindeca oamenii fără să îi vadă. Care era metoda lui? Cine era el? Povestea aceea era o farsă?

Având în vedere cei peste 20 de ani de implicare în domeniul dezvoltării personale, ilustrați în mare parte în cărțile mele *Adventures Within (Aventuri interioare)* și *Factorul de atracție*, nu trebuie să vă mire că voiam să știu mai multe despre subiect. Dintotdeauna am fost un tip curios. Mi-am petrecut șapte ani din viață alături de un guru controversat. Am discutat cu o mulțime de mentori și de înțelepți din domeniul motivațional, cu autori și oratori, mistici și magicieni ai minții. Datorită succesului de care s-au bucurat cărțile mele, îi pot numi prieteni pe mulți dintre experții din domeniul dezvoltării personale. Dar nu puteam scăpa de povestea terapeutului. Era ceva cu totul diferit. Era o noutate.

Trebuia să știu mai multe.

Așa că am început din nou să caut. În trecut, angajasem detectivi particulari pentru a găsi oameni dispăruți. Am făcut asta când am vorbit în cartea mea *The Seven Lost Secrets of Success (Cele șapte secrete pierdute ale succesului)* despre geniul publicității Bruce Barton. Eram gata să angajez un detectiv profesionist pentru a-l găsi pe dr. Hew Len, când s-a întâmplat un lucru ciudat.

Într-o altă zi, când căutam din nou pe internet ceva despre el, am găsit numele său asociat cu un site. Nu am idee de ce asta nu mai apăruse până atunci, în căutările anterioare. Dar iată că acum găsisem ceva.

Nu am putut afla un număr de telefon. Dar prin e-mail puteam să îl contactez pe dr. Hew Len pentru o consultație personală. Era un mod ciudat de a face terapie, dar în epoca actuală a internetului totul este posibil. Gândindu-mă că aceasta ar fi cea mai bună cale de a-l găsi, i-am trimis un e-mail prin intermediul site-ului respectiv. Eram încântat peste poate. Abia așteptam un răspuns. Ce avea să spună? Avea să-mi scrie ceva care să mă lumineze? Urma să mă vindece prin e-mail?

Abia am putut dormi în acea noapte, atât eram de nerăbdător să primesc vești de la el. În dimineața următoare mi-a scris:

Joe,

Îți mulțumesc pentru că ai cerut o consultație. Acestea se fac de obicei prin internet sau fax. Persoana care solicită consultația îmi furnizează informații cu privire la natura consultației, adică îmi descrie o problemă sau o grijă a sa. Eu procesez acele informații și meditez la ele prin intermediul directivelor date de Divinitate. Apoi îi transmit persoanei, prin e-mail, ce mi s-a revelat prin meditație.

Astăzi, când luam prânzul, un client, avocat din Hawaii, mi-a trimis un fax cu informații pe care să le analizez. După ce

îl voi „procesa”, îi voi trimite un răspuns cu ceea ce am primit de la Divinitate.

Informații despre natura muncii mele pot fi găsite la www.hooponopono.org.

Simte-te liber să mă contactezi pentru a vedea ce funcționează în cazul tău.

Îți doresc Pace dincolo de orice înțelegere.

Pacea eului.

Dr. Ihaleakala Hew Len

A fost un e-mail ciudat. Vorbește cu Divinitatea? Avocații îl angajează? Nu știam destul ca să pot să-l judec pe el sau metodele lui, dar eram sigur că voiam să știu mai mult.

M-am decis pe loc să îl angajez pentru o consultație prin e-mail. Avea să mă coste 15 dolari. Pentru mine, asta era foarte puțin. Urma, în sfârșit, să aflu mai multe despre foarte căutatul psiholog care făcea miracole, eram încântat!

Mă gândeam la câteva întrebări pe care aș fi putut să i le pun. Realizasem câte ceva în viață. Scrisesem cărți, aveam succes, aveam mașini, case, o parteneră de viață, sănătatea și fericirea pe care majoritatea oamenilor le caută. Slăbisem 40 de kilograme și mă simțeam grozav, dar mai aveam încă vreo 7 kilograme de dat jos. Pentru că încă mă confruntam cu problema kilogramelor în plus, m-am hotărât să vorbesc cu dr. Hew Len. Așa am făcut. Mi-a răspuns în 24 de ore prin următorul e-mail:

Îți mulțumesc, Joe, pentru răspunsul tău.

Când l-am citit, mi-am spus: „Este în regulă.”

Vorbește-i corpului tău! Spune-i: „Te iubesc așa cum ești. Îți mulțumesc că ești alături de mine. Dacă te-ai simțit abuzat în vreun fel, te rog să mă ierți.”

Apoi oprește-te și de-a lungul zilei explorează-ți corpul. Explorarea ta trebuie să fie una plină de dragoste și recunoștință. „Îți mulțumesc că îmi comunică. Îți mulțumesc pentru respirație, pentru bătăile inimii.”