

Ho'ponopono...  
Tutto è perfetto così come è  
cura di Roberta Cerbone

Il termine *ho'oponopono* ha origine nelle **Hawaii**,  
e letteralmente significa

***“rimettere le cose al proprio posto”***

E' divenuto il nome di una filosofia di vita basata  
sul **perdono** e l'**accettazione**.

## Qual è l'essenza di ho'oponopono?

Ogni giorno ci accadono cose più o meno piacevoli ed entrambe:

- hanno **la stessa origine**
- state generate non da un'esistenza superiore, ma **da noi stessi**

Il concetto potente che lo accumuna a tutte le discipline olistiche è :

riconoscere che tutto ciò che percepiamo, vediamo, sentiamo ed osserviamo (di bello e di brutto!) è stato **prodotto da noi e dalla nostra energia.**

E questa energia non è altro che un'estensione ed un'espressione dell'**energia del cosmo**, di cui siamo parte.

**Noi siamo allo stesso tempo noi stessi e il resto del mondo, e tutto ciò che vediamo è una nostra creazione.**

Ho'oponopono è in sostanza:

- un'illuminazione da accogliere
- una tecnica che permette di eliminare il pensiero negativo e i ricordi dolorosi
- si basa sul concetto dualistico del **perdono** e della **gratitudine**.

E allora:

- **Ho commesso azioni sbagliate o provocato con il mio comportamento conseguenze più o meno gravi?**

**MI PERDONO** ed **MI IMPEGNO** a far sì che tali conseguenze non accadano di nuovo.

- **Sono riuscito a creare qualcosa di positivo e di benefico?**

**Esprimo un sentimento di gratitudine ed e mi impegno** affinché ciò continui ad accadere.

Si basa sul rendersi conto che viviamo in un universo di abbondanza e che Dio (“Akua”, la Fonte originaria) desidera che anche noi godiamo di questa pienezza e di questa perfezione.

Ma l’**ostacolo** all’esperienza della vera pienezza, alla ricchezza interiore, alla crescita spirituale e alla perfetta salute, **siamo noi stessi**.

Perché il nostro pensiero si basa su esperienze giudicanti che da tempo non sono più valide.

**Restare attaccati a paure e preoccupazioni, a dubbi e alla coscienza collettiva negativa che ci impedisce di vivere la nostra perfezione.**

**Il segreto per poter ricevere qualcosa sta nel lasciar andare e essere nella fiducia di poter lasciar andare senza essere feriti.**

Occorre essere disposti a lasciare andare i nostri schemi, pregiudizi, valutazioni

**Il rituale di perdono di Ho'oponopono è amore in azione.**

Perdoniamo noi stessi e gli altri per esserci feriti o non esserci aiutati in un dato momento.

**“Mettere al posto giusto”** è un processo semplice in quattro passi, con l'aiuto del quale si impara a perdonarsi e ad amarsi incondizionatamente, e a migliorare le cose.

**È come se formattassi l'hard disk del tuo computer: cancelli semplicemente tutti i dati che ti rendono la vita lenta e faticosa.**

Ogni volta che qualcosa ci disturba, che percepiamo di essere in una disarmonia, che riconosciamo un conflitto o un problema, possiamo fare Ho'oponopono.

1. **Preghiamo** di ottenere conoscenza, coraggio, forza, intelligenza e calma.
2. **Descriviamo** il problema e poi cerchiamo nel nostro cuore il modo in cui abbiamo contribuito a crearlo. Il nostro contributo può essere per esempio un giudizio, un determinato comportamento o un ricordo che va guarito.
3. **Perdoniamo** incondizionatamente e pronunciamo le quattro frasi magiche: mi dispiace; perdonami; ti amo; grazie.
4. **Ringraziamo**, ci fidiamo e lasciamo andare.

E' metodo **semplice** e quindi **potente** con cui è possibile risolvere non solo **problemi e sfide del tutto personali**, ma anche **conflitti all'interno di una comunità o di un gruppo.**

La pratica di Ho'oponopono si rivela quindi efficace in tutti gli ambiti:

- rapporto di coppia
- famiglia,
- professione,
- salute
- finanze.

**Originariamente** questo metodo prevedeva la presenza di un **mediatore** (haku).

Nel processo di risoluzione del conflitto (kala), ogni partecipante guarda nel proprio cuore, perdona incondizionatamente con l'aiuto di Dio e davanti a tutte le persone coinvolte, e ognuno viene perdonato (mihi).

In questo modo tutte le componenti di collera, rabbia e irritazione vengono dissolte per sempre (oki).

La kahuna (sciamana) **Mornah Nalamaku Simeona** (1913-1992) insegnava l'Ho'oponopono come rituale per la soluzione di ogni genere di conflitto e ha modernizzato il metodo introducendovi influssi cristiani e indiani.

**Da allora il singolo individuo può praticare Ho'oponopono autonomamente come terapia di auto-aiuto psichico e spirituale.**

- Dopo la morte di Mornah Nalamaku Simeona, il dottor **Ihaleakala Hew Len**, uno dei suoi studenti, ha assunto la direzione della "Foundation of I" da lei creata e ha ulteriormente sviluppato il suo approccio, trasformandolo in "**Self-I-Identity-Ho'oponopono**". Il dottor Len insegna **Ho'oponopono come metodo di purificazione (cleaning) da ricordi che ostacolano l'identità spirituale.**

**Ihaleakala Hew Len**, è stato in grado di curare un intero reparto di pazienti psichiatrici senza neppure incontrarli o spendere un solo minuto nella loro stessa stanza.

Ihaleakala ha minuziosamente esaminato le loro cartelle cliniche e li ha guariti... guarendo sé stesso!

Ho'oponopono non è un sistema rigido e le sue varianti presentano un filo conduttore comune.

- **Ho'oponopono** come metodo di **purificazione** con cui potersi sbarazzare dei blocchi interiori e dei programmi di sabotaggio contro il flusso della vita («non so cosa fare») e i doni dell'universo («non me lo merito»).
- **Ho'oponopono** come **riunione di famiglia**, nella forma tradizionalmente usata alle Hawaii e in quella applicata dagli operatori nel settore giovanile e dagli assistenti sociali.

## MANTRA

- **Grazie** riconosco un certo problema
- **Mi dispiace - Perdonami** mi dispiace per il manifestarsi di questo squilibrio nella realtà ma accetto di perdonarmi in quanto responsabile
- **Ti Amo** l'Amore per me e per l'Universo è UNO

Ripetendo queste parole **CHIEDI AL DIVINO CHE E' IN TE DI CANCELLARE LE MEMORIE NEGATIVE CHE SONO IN TE ATTRAVERSO LA GRATITUDINE, FIDUCIA E AMORE PER TE** affinché sia eliminato il loro riflesso nella realtà

## Le tre menti

**Conscia** è la sede del pensiero logico che ti fa scegliere e ti spinge all'azione)

**Subconscia** gestisce le azione automatiche o involontarie (ritmi biologici) ed attiva schemi elaborati principalmente per proteggerci AGISCE E BASTA. E' il deposito di memorie e qui risiedono paure stress abitudini ed è qui che ho posto agisce

**Superconscia** è sempre connessa con la condizione di vuoto-purezza dell'Universo. E' un'antenna interconnessa fra l'individuo e l'intero Universo

## COME FUNZIONA HO'PONOPONO

- Non esiste una realtà oggettiva **MA E' TUTTO UN RIFLESSO DELLA TUA INTERIORITA' E DEI TUOI PENSIERI**
- Per cambiare le cose devi lavorare dentro di te eliminando le **CREDENZE O RICORDI (consci) e memorie (subconsce)** che si riflettono nella vita reale
- Assumiti la responsabilità e **LASCIATI ANDARE AL PROCESSO CON GRATITUDINE, FIDUCIA ed AMORE**
- **RIPULIRE, RIPULIRE, RIPULIRE** è la parola d'ordine

Per avere successo è importante compiere i seguenti passi:

- 1. connettersi** con la Fonte originaria (Akua), l'essenza della luce e gli antenati;
- 2. osservare e accettare** il problema (hala, hihia);
- 3. assumersi al 100 percento la responsabilità** per la presenza del problema nella propria vita;
- 4. essere disposti ad agire diversamente** dopo il perdono;
- 5. perdonarsi** reciprocamente (mihi);
- 6. ringraziare e recitare** la preghiera conclusiva (pule ho'opau).

# PERCORSO

- **Meditazione su Aloha** (oggi)
- **Le tre Menti** (prendi contatto con la mente conscia, subconscia, superconscia)
- **Gettare il peso** (getta via ansie, paure, problemi)
- **Prendere il messaggio** (ogni situazione ha il suo messaggio da cogliere, vai a pulire le memorie subconscie)
- **Amare il nemico** (sono il co creatore della mia realtà entro in pace con me e con “l’altro”)
- **The Script** (“Il Copione” pulizia profonda delle memorie)

**Aloha** significa “**stare alla presenza del respiro divino**” ed il modo più facile per stare in contatto con questo Potere è per sintonizzarsi con esso ed usare con amore questo potere.

E' il segreto che ti porta alla realizzazione della vera salute, della felicità, della prosperità e del successo.

Il suo significato più profondo implica “**l'allegria di condividere energia vitale nel presente**”

E' una tecnica estremamente semplice ed è per questo MOLTO POTENTE e facile da praticare ma occorre praticarla molto spesso.

Questo è tutto quello che c'è da fare.

## **Benedite tutti e tutto ciò che rappresenta quello che desiderate**

**Benedire qualcosa implica dare riconoscimento ad una qualità positiva** con l'intenzione che quello che sia riconosciuto s'incrementi e duri nel tempo o inizi ad essere.

**Benedire è efficace per cambiare la vita o per ottenere quello che si vuole**  
**Quello che è realmente meraviglioso di questo processo che le benedizioni che si danno ad altri aiutano tanto gli altri quanto se stessi.**

Oggi faremo insieme un viaggio nello “**Spirito di Aloha**” delle Hawaii e di Ho’oponopono.

**CI CONNETTIAMO** al il processo di HAWAI a ALOHA (primo passaggio fondamentale)

**Ha-Wai-I** significa “**il respiro e l’acqua del Divino**”.

**Aloha** significa “**stare alla presenza del respiro divino**”

Affidandoti al processo Hawaii e Aloha, ti **interconnetti con l’Intelligenza Divina, il Campo Originario di ogni infinita potenzialità e resti in presenza del respiro divino.**

Saremo guidati nel magnifico spirito che respira nella cultura spirituale hawaiana, che dà vita a Ho'oponopono.

**E' potente meditazione quando senti il bisogno di riconnetterti e di sentire l'energia spirituale della vita.**

Vivrai delle grandi emozioni e ti sentirai pieno di fiducia e comincerai a sentire un senso di naturale gioia verso tutte le cose.

**CHIUDI GLI OCCHI...FAI UN RESPIRO PROFONDO  
E METTITI COMODO E....**

**BUON VIAGGIO**

