



Questo è un insieme più organico possibile delle informazioni su Ho-oponopono, che ho trovato navigando in internet. Ho sintetizzato qui l'argomento in quanto la bibliografia in Italiano su Ho-oponopono è davvero scarsa attualmente. Ho tradotto alcune informazioni da testi in inglese e da testi in spagnolo. Tutte le informazioni qui contenute sono disponibili in internet, magari in altre lingue.

Giovanna Garbuio (Jo)

La metodologia Ho-oponopono in sintesi consiste nell'operare nella propria vita e nel gestire le proprie relazioni in accordo coi seguenti punti:

1. L'universo fisico è una realizzazione dei miei pensieri.
2. Se i miei pensieri sono negativi, essi creano una realtà fisica negativa.
3. Se i miei pensieri sono perfetti, essi creano una realtà fisica di perfetto Amore.
4. Io sono al 100% responsabile nel creare il mio universo fisico come è.
5. Io sono al 100% responsabile di correggere i pensieri negativi che creano una realtà indesiderata
6. Niente esiste al di fuori di me. Tutto esiste qui dentro me come pensiero nella mia mente.

## **Invocazione Ho-oponopono**

**"Divino Creatore, padre, madre, figlio, tutti in uno...**

**Se io, la mia famiglia, i miei parenti o antenati abbiamo offeso la tua famiglia, i tuoi parenti o antenati in pensieri, parole, fatti o azioni dall'inizio della nostra creazione fino ad ora, io chiedo il tuo perdono...**

**Lascia che questo perdono ripulisca, purifichi, liberi, tutte le memorie, i blocchi, le energie e le vibrazioni negative e tramuti queste energie indesiderate in pura luce...**

**E così è."**

Mornah Nalamaku Simeona Creativo del Ho-oponopono Identità del Sé.

## Ho-oponopono dell'identità del sé

Noi esistiamo per essere il Sé Divino.

L'Identità del Sé di Ho-oponopono che riguarda l'apertura delle porte che permettano una maggiore comprensione ed una più profonda consapevolezza della vita, è lo scopo di ognuno di noi come individuo incarnato sulla terra e come essere umano.

Tu come anima sei prezioso. Cosciente o non cosciente, tu vai ad influire su tutto quello che ti riguarda attraverso i pensieri, le parole, gli atti e le azioni.

L'Identità del Sé di Ho-oponopono è un processo per lasciare andare le energie tossiche che sono dentro di te e lasciare che operino per te i Divini pensieri, parole, atti ed azioni.

Ti diamo il benvenuto con noi per vivere questo sacro procedimento Hawaiano, spirituale, mentale e fisico di pulizia e di riscoperta dell'Identità del Sé, per aprire la porta alla più grande comprensione e profonda consapevolezza della vita e del proprio compito come individuo incarnato in questa terra, membro dell'umanità.

Molti si sono avvicinati a Ho-oponopono attraverso un testo del Dr. Joe Vitale divulgato in internet. Per coloro che non lo conoscessero è qui riportato:

## **HO-OPONOPONO** - di Joe Vitale

Due anni fa, sentii parlare di un terapeuta che, alle Hawaii, curò un intero reparto di pazzi criminali, senza mai vederne nemmeno uno. Lo psicologo studiava la cartella di uno dei pazienti e guardava dentro di sé per vedere come aveva creato la malattia di quella persona. Migliorando se stesso, il paziente migliorava.

Quando sentii questa storia per la prima volta, pensai fosse una leggenda urbana. Come potrebbe qualcuno guarire qualcun altro, guarendo sé stesso? Come potrebbe, anche il più grande maestro di auto-miglioramento curare un pazzo criminale? Non aveva alcun senso. Non era logico, quindi accantonai la storia. Ad ogni modo, la sentii nuovamente un anno dopo.

Seppi che il terapeuta aveva usato un processo di guarigione Hawaiano chiamato Ho-oponopono.

Non ne avevo mai sentito parlare, tuttavia non riuscivo a togliermelo dalla mente. Se la storia fosse stata vera, avrei dovuto saperne di più.

Avevo sempre inteso la "responsabilità totale" nel senso che sono responsabile di ciò che penso e faccio. Quanto va oltre a ciò, è fuori dalla mia portata.

Penso che la maggior parte della gente pensi alla responsabilità totale in questi termini. Siamo responsabili di ciò che facciamo, non di ciò che fa una qualunque altra persona. Il terapeuta Hawaiano che curava quelle persone malate di mente mi avrebbe insegnato una nuova prospettiva avanzata riguardo alla responsabilità totale.

Il suo nome è Dr. Ihaleakala Hew Len. Abbiamo trascorso circa un'ora a parlare, durante la nostra prima telefonata. Gli chiesi di raccontarmi la storia completa del suo lavoro come terapeuta. Mi spiegò che aveva lavorato al Hawaii State Hospital per quattro anni. Quel reparto dove tenevano i pazzi criminali era pericoloso. Gli psicologi si dimettevano dopo un mese. I dipendenti si davano spesso per malati o si dimettevano direttamente.

La gente attraversava il reparto con le spalle al muro, nel timore di essere attaccata dai pazienti.

Non era un luogo piacevole in cui vivere, lavorare, o da visitare. Il Dr. Len mi disse di non aver mai visto i pazienti.

Concordò di avere un ufficio e passare in rassegna le loro cartelle. Mentre guardava le loro cartelle, lavorava su sé stesso. Mentre lavorava su se stesso, i pazienti iniziavano a guarire. Dopo alcuni mesi, ai pazienti che dovevano essere legati, era concesso di camminare liberamente, mi disse. Altri, a cui venivano somministrate grandi quantità di farmaci, smettevano di prendere medicine.

E quelli che non avevano speranze di essere rilasciati, venivano liberati.

Ero sgomento. Non solo, continuò, i dipendenti iniziarono a venire al lavoro volentieri. L'assenteismo ed il continuo ricambio di dipendenti ebbero termine. “Ci ritrovammo con più personale del necessario, perché i pazienti venivano dimessi, e tutti i dipendenti si presentavano al lavoro.”

Oggi, quel reparto è chiuso.

A quel punto, feci la domanda da un milione di dollari: Cosa facevi dentro di te, che causava il cambiamento di quelle persone?

- Curavo semplicemente la parte di me che le aveva create, disse.

Non capivo.



Il Dr. Len spiegò che responsabilità totale per la propria vita significa che tutto nella tua vita, semplicemente perché è nella tua vita, è tua responsabilità. Letteralmente, il mondo intero è una tua creazione.

E' dura da digerire!

Essere responsabile di ciò che dico o faccio è una cosa. Essere responsabile di ciò che dice o fa chiunque altro nella mia vita è un'altra!

Tuttavia, la verità è questa: se ti assumi la completa responsabilità della tua vita, allora tutto ciò che vedi, senti, assaggi, tocchi, o sperimenti in qualche modo è tua responsabilità, perché è nella tua vita. Ciò significa che l'attività terrorista, il presidente, l'economia, qualunque cosa sperimenti e non ti piace è in attesa che tu la guarisca.

Non esiste, in un certo senso, se non come proiezione da dentro di te. Il problema non è nella cosa stessa, ma in te, e per cambiarla, devi cambiare te stesso.

So che è duro da comprendere, accettare e vivere concretamente.

Il biasimo è molto più facile della responsabilità totale, ma, mentre parlavo col Dr. Len, iniziai a rendermi conto che guarire, per lui e nell' Ho-oponopono significa amare te stesso.

Se vuoi migliorare la tua vita, devi guarire la tua vita. Se vuoi curare qualcuno anche un criminale malato di mente lo fai guarendo te stesso.

Chiesi al Dr. Len come facesse a curare sé stesso. Cosa faceva, esattamente, quando guardava le cartelle di quei pazienti?

“Continuavo semplicemente a dire Mi dispiace” e “Ti Amo, più e più volte”, spiegò.

Tutto qui?

Tutto qui.

Salta fuori che amare sé stessi è il miglior modo di migliorarsi, e mentre migliori te stesso, migliori il mondo.

Ecco un rapido esempio di come funziona: un giorno, qualcuno mi ha mandato un email che mi ha stravolto.

In passato avrei affrontato la situazione lavorando sui miei tasti emotivi dolenti o cercando di ragionare con la persona che aveva mandato il brutto messaggio.

Questa volta decisi di tentare il metodo del Dr. Len. Continuai a dire in silenzio: Mi dispiace e Ti Amo. Non lo dicevo a qualcuno in particolare. Stavo semplicemente evocando lo spirito dell'amore affinché guarisse, dentro di me, ciò che stava creando la circostanza esterna. Dopo un'ora ricevetti un email dalla stessa persona. Si scusò per il suo precedente messaggio.

Non compii alcuna azione esterna per ricevere quelle scuse. Non gli avevo nemmeno risposto. Tuttavia, dicendo “Ti voglio bene” in qualche modo curai dentro di me ciò che lo stava creando.

In seguito seguii un seminario condotto dal Dr. Len, che ora ha 70 anni, è considerato uno sciamano benevolo e vive una vita appartata.

Mi ha detto che mentre miglio me stesso la vibrazione del mio libro s'innalza, ed ognuno lo sentirà leggendolo. In breve, mentre miglio, migliorano i miei lettori. E per quanto riguarda i libri già venduti, là fuori, chiesi?

“Non sono là fuori,” spiegò, dischiudendo nuovamente la mia mente con la sua saggezza mistica “Sono ancora dentro di te.”  
In breve, non c'è nessuno “là fuori”.

Ci vorrebbe un intero libro intero per spiegare questa tecnica avanzata con la profondità che merita.

Basti dire che quando vuoi migliorare qualcosa nella tua vita, c'è un solo luogo in cui guardare: dentro di te.

Quando guardi, fallo con amore.

Del sito web [www.zerolimits.info](http://www.zerolimits.info) © Joe Vitale

## HO-OPONOPONO: IL CAMMINO DAVVERO FACILE

Ho-oponopono è un'antica tecnica hawaiana che permette di “correggere gli errori”!

Questa tecnica prevede le seguenti condizioni:

- Accettare il 100% della responsabilità di ciò che accade
- Non utilizzare la razionalità
- Essere disposto a “lasciar andare”

Ognuno di noi è formato da tre sé intimamente connessi :

- **IL SUPERCOSCIENTE** la nostra parte spirituale che possiamo chiamare PADRE o DIO, che è la nostra parte perfetta.
- **IL COSCIENTE** la nostra parte razionale, quella che sceglie. E' una parte molto importante, perché è quella che accetta di assumersi il 100% della responsabilità della manifestazione della realtà.

Il problema in sé non esiste, esiste solo il fatto che noi scegliamo di considerarlo un problema.

· **IL SUBCOSCIENTE** è il bambino interiore. E' la nostra parte emozionale, è quello che immagazzina e archivia tutte le nostre esperienze. Lo trascuriamo costantemente e tuttavia è il vero responsabile di tutto ciò che manifestiamo nella nostra realtà. Il subcosciente immagazzina non solo tutte le memorie di questa vita, ma anche di quelle precedenti.

Lo stato ottimale dell'essere umano è quello equilibrato in cui nessuna delle tre parti prevale su un'altra.

Una volta raggiunto questo equilibrio siamo in grado di stabilire il contatto con la nostra parte divina e ottenere l'ispirazione che guiderà le nostre azioni.

Generalmente la parte razionale schiaccia il bambino interiore assumendo il comando e trascurando le esigenze del subcoscio.

In questa situazione, l'ispirazione guida non può arrivare!

Grazie alla tecnica Ho-oponopono possiamo recuperare l'equilibrio e la pulizia interiore, entrando in contatto con il nostro Io Superiore perfetto. Una volta centrati lo stato naturale è quello di gioiosa serenità, di pace interiore.

Attraverso Ho-oponopono possiamo intervenire sulla causa che ha creato il problema, eliminandola.

Tutto quello che ci succede nella nostra vita accade perchè noi lo permettiamo. Con Ho-oponopono possiamo evitare certe difficoltà o quelle che non siamo riusciti ad evitare possiamo fare in modo che siano meno gravi.

La tecnica Ho-oponopono è una sorta di richiesta, la cui risposta è automatica. L'importante è solo sapere quello che stiamo facendo. Attraverso questa tecnica noi stiamo correggendo gli errori che noi stessi abbiamo commesso.

Ma chi è che corregge gli errori?

Siamo sempre noi che lo facciamo utilizzando la nostra energia divina a cui permettiamo di correggere la nostra realtà. Senza aspettative, senza suggerimenti solo con fiducia totale.

L'io cosciente individua l'errore, l'Io Superiore corregge con l'aiuto dell'intelligenza Divina suprema con la quale è in costante contatto: non sta alla razionalità agire, intervenire, suggerire!

L'io cosciente dà l'imput e poi resta ad osservare!

Perché la tecnica funzioni dobbiamo restare puliti e centrati costantemente, finché per il nostro bambino interiore diventerà un atteggiamento automatico.

Quando applichiamo Ho-oponopono per risolvere un problema, il subcosciente che ha creato il problema stesso si “resetta” per quanto riguarda le credenze che hanno generato “l'errore”.

La cosa meravigliosa è che questa pulizia, non riguarda solo le memorie a cui possiamo arrivare coscientemente, ma riguarda proprio tutto l'archivio del subconscio, cioè le credenze della nostra vita, delle vite passate e tutte le memorie ancestrali che caratterizzano la parte sommersa dell'ice-berg e che spesso costituiscono le credenze limitanti più radicate e difficili da individuare.



Ma allora perché nonostante l'utilizzo costante di Ho-oponopono i problemi e le difficoltà continuano a manifestarsi?

Beh noi abbiamo archiviato un'infinità di memorie nel nostro sub-consciente, forse una vita sola non ci basterà nemmeno per fare pulizia completamente.

Quando si pratica Ho-oponopono si producono dei cambiamenti positivi nell'ambiente per sé, ma anche per gli altri.

Ciò che io individuo come problema, lo posso risolvere, a condizione che io ne accetti al 100% la responsabilità.

Ma tecnicamente come faccio a farlo?

Nella maggioranza dei casi non abbiamo la più pallida idea di dove sia nascosto il ricordo che ci crea il blocco da cui poi deriva il problema con cui abbiamo a che fare. Quindi se potessimo fare affidamento solo sul sub-conscio che nasconde il ricordo e sul conscio che non è in grado di scovarlo saremmo davvero presi a mal partito. Invece abbiamo anche l'Io Superiore che sa precisamente cosa, come e dove intervenire.

Noi spesso siamo i peggiori ostacoli nella nostra vita, quando non vogliamo capire che la cosa migliore è farci da parte e lasciare agire gli esperti!

Questa tecnica funziona sempre, che lo crediamo o no.

Anche se al momento non capiamo come funziona, Dovremo accettare il fatto che funziona efficacemente quando ci accorgeremo che il problema al quale l'abbiamo applicato si è dissolto!

Nell'applicare Ho-oponopono non bisogna avere giudizi né aspettative, è una cosa molto semplice ma bisogna farlo correttamente.

Per tutto il tempo in cui io ripeto le parole, “Scusa, Mi dispiace, Ti Amo, Grazie” dentro di me so che sto liberando, pulendo, cancellando me stesso.

Questa è l'unica cosa che dobbiamo fare.

Se lo facciamo così rimaniamo allineati e quindi arriveremo a centrare e connettere i nostri 3 Sé.

Dobbiamo essere liberi da giudizi ed opinioni perchè la vita sia libera di fluire.

Non è importante ripetere esattamente quelle parole o sempre tutte insieme, l'importante, la cosa fondamentale è utilizzare Ho-oponopono consapevolmente!

Come faccio a non avere aspettative?

Non si tratta in realtà di non avere aspettative, quanto piuttosto di avere FEDE che le cose non potranno che risolversi per il meglio, con la conseguenza di renderci felici!

E incredibilmente con questo metodo noi potremmo raddrizzare tutte le cose che non vanno, per tutti e per tutto il mondo, perchè tutto ciò di cui siamo a conoscenza, fa parte della nostra realtà ed è responsabilità nostra se si è manifestato, pertanto attraverso la tecnica di Ho-oponopono siamo in grado di modificarlo.

Nel nostro inconscio, nel nostro bambino interiore trovano spazio tutti, ma proprio tutti, i nostri ricordi. Le persone entrano nella nostra vita perché vengono attratte dalle memorie che abbiamo in comune ed è questo che principalmente ci unisce agli altri, anche se di questo non abbiamo consapevolezza. Certi legami sono labili e si sciolgono facilmente, ma altri sono più radicati nel nostro sub-conscio e quindi sono più resistenti.

Quando qualcuno o qualcosa mi ferisce o semplicemente mi disturba, posso lamentarmi, arrabbiarmi, affrontare la situazione, colpevolizzando gli altri o le circostanze, ma in realtà è molto più produttivo e soddisfacente capire che qualunque cosa accada non è altro che una proiezione di me stesso. Colpevolizzare gli altri è un po' come se, guardando la televisione, ce la prendessimo con l'attore di un telefilm, e lo apostrofassimo dicendogli che è un cretino, o ci mettessimo a discutere con lui sul perché del suo comportamento! Piuttosto assurdo no?

Nella vita reale è paradossalmente la stessa cosa. TUTTO è una mia proiezione sullo schermo tridimensionale della realtà. Se io mi ringrazio o mi perdono quindi automaticamente cancello le credenze in comune tra me e ciò che mi disturba. Semplice no?

L'assumersi consapevolmente la responsabilità della realtà è quello che cancella gli errori.

Per esempio i terapeuti devono essere consapevoli che quando arriva da loro una persona che vuole essere guarita da loro, in realtà va proprio da loro semplicemente per aiutarli a risolvere la loro realtà, per dare loro l'occasione di correggere una memoria che provoca degli errori nella loro realtà.

La strada più facile è assumersi la responsabilità.

Se io non ho una credenza limitante o una memoria “pericolosa” nel mio sub-conscio, nella mia realtà non possono manifestarsi certe contingenze.

Quindi in buona sostanza io sono responsabile di tutto anche dei pensieri e delle azioni degli altri!

Quindi quando qualcosa appare nella mia vita, anche se è qualcosa che mi ferisce, che mi fa stare male, devo comunque considerarlo una fortuna, perché quell’evento, per quanto nefasto, mi dà l’opportunità, essendone io il responsabile, di correggere degli errori che sono nel mio sub-consciente.

A questo punto non è importante che coscientemente ci focalizziamo su ciò che dobbiamo cancellare, è sufficiente che la nostra attenzione vada all’effetto che ciò che vogliamo cancellare ha provocato. Quello di individuare la causa è compito della nostra parte divina, che dal canto suo sa molto bene cosa fare, senza bisogno di consigli o di istruzioni, che avrebbero l’unico risultato di distogliere la nostra attenzione dall’effetto che vogliamo eliminare.

Ma devo pensare quello che sto cancellando?... No, la nostra parte divina sa molto bene quello che bisogna pulire, neanche deve pensare che qualcosa non lo vuole cancellare si cancella solo quello che deve cancellare.

Forse l'effetto non sarà immediato, ma la tecnica funziona sempre, il rallentamento dipende dalla mancanza di allineamento. E l'allineamento si raggiunge facilmente mettendo in primo piano l'amore!

Ho-oponopono è anche accettare che c'è una parte di me che è più saggia di "me" (nel senso che noi ci identifichiamo spesso solo con il nostro io cosciente (ego), dimenticando le altre due parti del nostro essere). Se non pensassimo tanto, spesso potremmo comprendere le cose molto meglio.

Dobbiamo comprendere che Dio non si intromette nelle nostre vite se noi non gliene diamo il permesso.

Bisogna imparare a fidarsi di se stessi e ringraziarci per tutto ciò che di buono abbiamo manifestato nella nostra vita.

Bisogna fidarsi che quando utilizziamo realmente questa tecnologia i problemi si risolvono. E soprattutto bisogna smettere di analizzare tanto ogni cosa.

L'unica cosa che io devo realmente fare è essere me stesso pienamente.

Non importa quale sia effettivamente la causa del problema, è solo un'incognita che bisogna cancellare e non importa chi la cancella. E non è nemmeno importante capire quando o come voglio che il problema si risolva, perché la nostra parte divina sa già perfettamente cosa è il meglio per noi e farà in modo che si realizzi. E il nostro Io superiore sa molto meglio cosa va bene per noi del nostro "ego".

Quindi la cosa più giusta da fare non è porsi degli obiettivi definiti ma piuttosto mantenerci puliti e allineati, fidando che nella nostra vita si manifesterà tutto quello che è meglio per noi al di là di ogni più rosea aspettativa dell'intelletto.

In realtà noi abbiamo già in noi tutte le “esperienze” ma non ne siamo consapevoli a causa di tutte le memorie e le credenze limitanti che abbiamo accumulato, e che ci impediscono di collegarci al divino. Per questo motivo la nostra missione è quella di cancellare i blocchi mentali che abbiamo, per poter raggiungere consapevolmente la nostra autentica essenza.

Ovviamente non possiamo essere coscienti della qualità dei pensieri che abbiamo minuto per minuto, ma i pensieri sono creativi sia che noi siamo consapevoli di averli, sia se non lo siamo.

E’ banale dire che chiunque subisca una disgrazia non l’ha attirata nella sua vita consapevolmente, ma comunque noi ormai sappiamo che l’ha attirata lui ed egli ne è l’unico responsabile.

In realtà noi abbiamo una quantità di ricordi, emozioni e pensieri dei quali non siamo consapevoli e che rischiano di farci manifestare ciò che non vogliamo affatto.

E’ per questo motivo che il nostro ego (io cosciente) non può pretendere di cancellare consapevolmente la causa degli errori, perché verosimilmente nella maggioranza dei casi non sarebbe in grado di individuarla.



Dobbiamo diventare in questo caso come i bambini, accettare di cancellare le cause dei problemi senza un diretto controllo, con innocenza, ma con un'innocenza consapevole.

Affidiamoci al divino e agiamo quando il nostro super-cosciente ci invia l'ispirazione ad agire!

Quindi Grazie, Ti amo li diciamo perché vogliamo stare sereni indipendentemente da ciò che sa o non sa l'intelletto. Perché spesso quello che la ragione non conosce, lo conosce il cuore.

E poiché tutta la realtà parte da noi se noi siamo sereni e in pace in noi stessi, questo è il più gran servizio che possiamo fare al mondo.

Quindi se ho passato tutta la vita volendo risolvere i problemi ora scopro che non sono io che devo risolverli, anzi se continuo ad ostinarmi a volerlo fare non faccio altro che mettermi i cosiddetti bastoni tra le ruote!

Perciò ripuliamoci per poter stare in Pace.

Ho-oponopono va al di là della Legge di Attrazione.

Dato che non è possibile controllare tutto quello che abbiamo nell'inconscio e che comunque agisce sulla nostra realtà questa tecnologia ci permette di intervenire comunque dando amore al nostro inconscio, accettando ciò che è, senza giudicarlo.

Essere felice è la scorciatoia migliore per arrivare ad ottenere lo scopo ed è lo stato d'animo che accelera qualunque processo di attrazione consapevole.

Abbi fiducia che ogni volta che utilizzi Ho-oponopono qualcosa si “aggiusta” perché quando ci ripuliamo e ci allineiamo al divino attraverso l'amore l'universo c'appoggia e ci mette sulla via migliore per noi.

Mentre siamo incarnati in questa dimensione terrena, la nostra missione è di ripulirci il più possibile perchè lo stato migliore e più vicino al divino e quello di essere “vuoti” senza alcuna credenza limitante o alcun blocco mentale.

Dobbiamo accettare il fatto che non sappiamo precisamente cosa stiamo cancellando, ma poiché viene cancellato è qualcosa che non può esserci che d'intralcio; non mettiamo limiti alla provvidenza (come si usa dire) e affidiamoci ad essa.

Quando incominci a cancellare in realtà ti stai sempre più avvicinando allo stato più elevato di consapevolezza.

Possiamo utilizzare tutto quello che si manifesta opportunamente nella nostra vita per cancellare i blocchi, dalle notizie del telegiornale, fino a qualunque informazione ci pervenga, perché se arriva a noi è perché noi glielo permettiamo e perché rappresenta la proiezione di qualcosa che è reale dentro di noi.

L'intelletto non può comprendere appieno l'operazione di Ho-oponopono perché chi materialmente apre la connessione con il divino è il sub-conscio, il nostro bambino interiore, nella sua innocenza ed ingenuità, al di là di ogni giudizio di merito, al di sopra ed oltre ogni senso di colpevolezza o di peccato.

Dire mentalmente Grazie chiude molte porte ed ne apre ancora di più, ma quelle che apre sono tutte strade che ci innalzano e ci portano a raggiungere il migliore stato di serenità e di Pace!

TI DO TUTTA LA MIA PACE  
TI LASCIO TUTTA LA MIA PACE  
NON LA PACE DEL MONDO BENSÌ LA MIA PACE  
LA PACE DELLA MIA ESSENZA  
DEI TRE SE  
CONNESSI E ALLINEATI

Ogni volta che utilizzo Ho-oponopono in realtà perseguo sempre il fine ultimo di ripulirmi e cancellare le cause degli errori, anche se lo utilizzo per un problema specifico lo scopo finale è quello di fare pulizia generale nell'archivio, perché quando la utilizziamo, lo facciamo in base all'ispirazione che ci viene dall' super-conscio, perché glielo permettiamo allineandoci all'amore del super-conscio stesso, a patto di mantenere l'intenzione di ripulirsi e la fiducia in noi stessi.

Non sappiamo spiegare perchè queste parole funzionino meglio di altre, è sempre stato trasmesso così e così continua a funzionare. L'intenzione è pulire, cancellare, permettere, non è necessario individuare ciò che si sta cancellando, non bisogna sapere, lo faccio perché possa sperimentare il meglio per me.

Ripeti il mantra **“Scusa, Mi dispiace, Grazie, Ti Amo”**

Il più spesso possibile e il più a lungo possibile, in riferimento ad un problema specifico o anche quando sei sereno e in pace .

Più lo ripetiamo più il Bambino Interiore lo impara e fino a quando lo farà automaticamente. Quindi mentalmente ripeti continuamente il tuo mantra e quando il tuo essere te lo suggerisce, focalizzati su qualcosa di preciso e risolvilolo.

**“Scusa, Mi dispiace, Grazie, Ti Amo”**

## **Analizzando il Processo**

Bisogna partire dal presupposto che noi intesi come Ego, io pensante o Mente cosciente non abbiamo veramente il totale controllo della situazione.

Il vero totale controllo lo assumiamo quando l'io si fa sé in tutte e tre le sue componenti allineate e centrate fra loro; quando subentra la totale fiducia in ciò che si trova dentro di noi, la nostra parte divina in costante contatto con l'intelligenza Divina.

Attraverso l' Ho-oponopono siamo in grado di fare in modo che questo contatto si manifesti e si mantenga costante.

Ho-oponopono significa "correggere un errore" o "fare la cosa corretta" nella lingua originale hawaiana. Benché fino ad ora non molto conosciuto in Italia, Ho-oponopono fa parte dei metodi di guarigione dell'antica filosofia Huna.

Huna è il nome che l'esploratore americano Max Freedom Long diede all'antica filosofia spirituale delle Hawaii.

Nel sistema Huna La tecnica di guarigione Ho-oponopono è multipersonale, richiede la partecipazione di tutti al processo di riconciliazione, di soluzione di problemi.

Questo nuovo Ho-oponopono, è Ho-oponopono dell' Identità del Sè.

Sei tu stesso in comunicazione diretta con la Divinità.

Fu sviluppato da la Kahuna Mornah Nalamaku Simeona che lo insegnò al Dr. Ihaleakala Hew Len.

E' ormai chiaro che l'intelletto da solo non dispone delle risorse per risolvere i problemi, da solo può affrontarli, ma non risolverli definitivamente.

Affrontare i problemi non significa risolverli.

Facendo Ho-oponopono tu chiedi a Dio, alla Divinità, che pulisca, e purifichi l'origine di questi problemi che è data dai ricordi, dalle memorie.

Così tu neutralizzi l'energia che associ a determinate persone, posti o cose che ti procurano dei problemi.

Nel processo Ho-oponopono questa energia viene liberata e trasmutata in pura luce attraverso l'intervento della Divinità. E dentro di te lo spazio occupato dalle memorie cancellate che viene liberato è riempito dalla luce della Divinità.

E' per questo motivo che nel Ho-oponopono non c'è colpa, non è necessario rivivere nessuna sofferenza, non importa sapere il perché del problema, né la sua origine. Il concetto di colpa e di peccato sono convinzioni culturali prettamente occidentali.

Nel momento in cui tu noti dentro di te qualcosa di scomodo in relazione ad una persona, un posto, un avvenimento , inizi il processo di pulizia, chiedendo a Dio: "Cancella in me quello che sta contribuendo a manifestare questo problema" usando queste parole: "Lo sento molto ". "Perdonami". "Ti amo". "Grazie", e ripetile più e più volte.

Lascia che sia la tua ispirazione a guidarti.

Quando dici "Mi dispiace" tu accetti che qualcosa, non importa che tu sappia cosa, si è inserito nel tuo sistema corpo/mente.



Tu vuoi il perdono interiore per quello che ha provocato il problema a cui ti riferisci.

Dicendo "Perdonami" tu non stai chiedendo a Dio che ti perdoni, tu stai chiedendo a Dio che ti aiuti a far sì che tu ti perdoni.

“Ti amo” trasmuta l'energia bloccata che è il problema, in energia fluida, che torna ad unirsi al Divino.

"Grazie" o "Sono grato" è la tua espressione di gratitudine, la tua fiducia nel fatto che tutto si risolverà nel modo migliore per tutte le persone coinvolte dal problema, e la tua dichiarazione di gratitudine a te stesso per tutto ciò che di buono hai fatto finora, anzi più in profondità, per tutto ciò che hai fatto fin'ora perché anche ciò che non sembra buono in realtà non è altro che un'opportunità di crescita e di ulteriore pulizia.

Da questo punto in poi quello che succede è determinato dalla Divinità, tu puoi essere ispirato a compiere qualche azione oppure no.

Se continui ad avere dei dubbi devi continuare nel processo di pulizia, quando sarai perfettamente pulito riceverai tutte le risposte.

Bisogna sempre ricordare che anche quando vediamo qualcosa di sbagliato negli altri, quell'errore esiste dentro di noi.

Poiché tutto è Uno chi cura viene curato e se io miglio, il mondo migliora. Bisogna assumersi questa responsabilità. Non è necessario che nessun'altro segua questo processo è sufficiente che lo faccia io, e tutta la mia realtà sarà perfetta.

### **Non esiste nessuna regola in relazione all'ordine delle frasi**

Usa la sequenza con la quale ti trovi meglio, qualunque sia, l'importante è che sia in sintonia con te e con il momento che stai vivendo. Puoi usare una o due o tutte e quattro le parole, ma generalmente anche solo "ti amo" "risolve le situazioni.

La cosa principale è che stiamo imparando rapportarci con la nostra Mente Inconscia.

Essa è la responsabile delle memorie, le riceve e le immagazzina. E' quel bambino interiore che dobbiamo imparare ad amare, chiedendo perdono per la mancanza di considerazione e comunicazione che fin'ora gli abbiamo riservato.

Esistono dettagli sulle caratteristiche della mente subcosciente che non è importante specificare qui. La cosa importante è sapere che ci rapportiamo con la nostra Mente Inconscia chiedendo alla Divinità che ripulisca le memorie che si ripetono e che generano i conflitti, i problemi, i blocchi di energia che portano ad inconvenienti e malattie sia psichiche che fisiche.

Se ripeti continuamente queste frasi durante la tua giornata, anche il più spesso possibile, anche non in relazione ad un problema specifico, otterrai il risultato di mantenere un atteggiamento vibrante di benessere e comprensione, in relazione a qualunque cosa si manifesti nella tua realtà. Prima di uscire di casa, chiedi a Dio che: "Pulisca quello che c'è in te che potrebbe essere la causa di qualche conflitto o problema durante il tragitto da casa al lavoro", (per esempio).

Durante la tua giornata, per ogni piccolo fastidio o inconveniente che ti capita chiedi a Dio che pulisca le memorie che lo stanno generando.

Una frase molto utile è:

**"Credenze io vi Amo! Sono grato per l'opportunità di Liberarvi dell'energia negativa!"**

Ripeti questa frase per qualche tempo vedrai che noterai dei bei cambiamenti.

In situazioni difficili, dove tu puoi sentirti abbandonato, quando le tue emozioni ti portano uno squilibrio ed i pensieri fluiscono disordinatamente generando sentimenti negativi, fai il discorso di Morrnah; un discorso che abbraccia tutto e tutti, in un vero balsamo spirituale.

## **Cercando un risultato**

Arriviamo ora alla contraddizione generata dalla necessità dell'ego, della mente cosciente di avere il costante controllo delle situazioni. La necessità di poter controllare, indirizzare ed ottenere dei risultati, a partire dalla pianificazione di obiettivi specifici.

Qui entriamo nella questione del merito o meno, del potere della mente, delle affermazioni, del pensiero positivo, e così via.

Questa è la differenza basilare rispetto alla tradizione originale. La differenza tra Ho-oponopono Huna e Ho-oponopono dell'Identità del Sè.

Il Dr. Len fece queste osservazioni:

“Pulire visualizzando un risultato non funziona. Ma pulendo con il solo scopo di pulire, porterà delle piacevoli sorprese. Bisogna fidarsi della divinità, permettere che il divino scelga cosa è meglio per noi senza suggerimenti o consigli da parte nostra.

Questo atteggiamento libera la Mente Cosciente dall'incombenza di dover decidere specificatamente cosa deve essere pulito e cosa no.”

Spesso le memorie sono condivise, quando noi chiediamo al Divino di cancellare le memorie che ci causano dei problemi, (ricordi di eventi spiacevoli, di dissapori, di conflitti, tutti i ricordi che ci provocano emozioni negative) le neutralizziamo in noi ma le neutralizziamo anche negli altri, in coloro che le condividono con noi.

Con Ho-oponopono ci assumiamo la responsabilità di tutte le memorie che condividiamo con altre persone. L'intelletto non ha la capacità di assimilare e stimare tutte le informazioni che gli si presentano in relazione a qualunque problema, pertanto non sappiamo quello che realmente sta succedendo in ogni momento .

Quando diciamo alla Divinità "Sta succedendo qualcosa in me che sta facendo vivere certe persone in un determinato modo, io voglio cancellare le memorie che lo provocano ", sciogliendo certe credenze, noi cambiamo il nostro mondo interno, e questo fa in modo che il mondo intero cambi.

Il Dr. Len afferma: "Accettare di essere responsabili al 100% è una strada difficile da percorrere, perché l'intelletto fa fatica ad adeguarsi. Quando un problema ci appare, l'intelletto cerca sempre qualcuno o qualcosa su cui scaricare la colpa. Così continuiamo a cercare fuori di noi, l'origine dei nostri problemi. Facciamo davvero molta fatica ad accettare che l'origine dei problemi sia sempre dentro noi."

La Guida del Dr. Len, Mornah Simeona, diceva che: "Noi stiamo qui solamente per portare pace nella nostra vita, e se portiamo pace nella nostra stesa vita, tutto intorno a noi trova il suo posto adeguato, il suo ritmo e la sua pace", e questo è tutto quello che è Ho-oponopono.

Allora, via via, praticando il processo Ho-oponopono, stiamo cancellando le memorie nella nostra Mente Inconscia dicendo al Divino: "Non so perché sto vivendo questo, ma dato che ho un problema in comune con queste persone, mi piacerebbe eliminarlo."

Ancora il dr Len sostiene:

"Ho-oponopono è arrendersi e fidarsi, perché i risultati dipendono dall'intelletto. Le aspettative sono solamente memorie che si ripetono, e niente nella vita succede per caso. È la Divinità quella che sta orchestrando gli eventi, ed il nostro compito è quello di stare sereni."

"Se insistiamo nel prefissare mete dobbiamo continuamente ripulirci per permettere che la nostra vita segua la giusta via."

"Se siamo inflessibili, ed abbiamo già definito nella nostra mente conscia una specifica meta, perderemo le molte opportunità (ispirazioni) che provengono del Divino."

Il Dr. Len ancora dice:

"È imperativo comprendere che la persona che pratica il processo Ho-oponopono non sta curando gli altri, sta ripulendo il suo cosmo interiore grazie all'aiuto del Divino, creatore di tutto, onnisciente e onnipotente"

"L'Intelletto deve scegliere: può prendere le sue decisioni basandosi sulla esperienza di vita (intuizioni), o può prendere le decisioni ed agire seguendo il suggerimento Divino (ispirazione)."

Dobbiamo porre molta attenzione alle aspettative che nutriamo nella nostra vita. Il pulirsi non ha niente a che vedere con le aspettative. Non stiamo pulendo per salvare la vita di nessuno. La pulizia interiore va fatta perché accada pacificamente e in serenità tutto ciò che è meglio per noi."



"Ho-oponopono si fa per ottenere le circostanze perfette e corrette per noi stessi. Ma noi non sappiamo coscientemente quali sono. Solo il Divino lo sa. La pulizia del Ho-oponopono è profonda perché stiamo lavorando direttamente con l'aiuto Divino, ed il Divino è infallibile nel suo lavoro."

"Noi non possiamo dire alla Divinità che risultati vogliamo ottenere con la nostra pulizia."

Il nostro unico impegno (cioè: "Mi dispiace e perdonami") è quello di assumerci la responsabilità dei problemi. " La responsabilità della Divinità è quella di fare quello che deve essere fatto perché noi possiamo raggiungere ed ottenere tutto il meglio.

"Il processo Ho-oponopono ha bisogno di una sola persona:

La Pace comincia con me, e con nessun'altro.

"Non ho bisogno di farmi aiutare da nessun altro! Io sono indispensabile e sufficiente per raddrizzare tutto ciò che non va.

Tutti vogliono principalmente essere felici, e per essere felici bisogna essere in sintonia con se stessi.

Tutti vogliono essere sereni stare in pace con se stessi e con gli altri. Quando avremo ottenuto l'allineamento che ci permette di stare bene con noi stessi potremo far sì che il nostro "Destino" si compia.

Dobbiamo accettare definitivamente il concetto e la realtà che la mente è perfetta. Quello che non è perfetto sono i dati e le credenze in nostro possesso, e col Ho-oponopono è questo quello su cui stiamo lavorando. Stiamo cancellando memorie "difettose" che spesso condividiamo con altri.

Questo è il nostro compito.

Quando il Dr. Len guarisce le persone, lui semplicemente cerca dentro di sé le memorie che egli ha in comune con i pazienti. Lui non può essere cosciente di quali siano le specifiche memorie in oggetto, per questo si affida ciecamente all'aiuto del Divino. Egli semplicemente è pronto ad assumersi il 100 % della responsabilità del problema e così spegne definitivamente la memoria condivisa.

Con Ho-oponopono solamente il fatto di porsi come osservatori permette di eliminare la spazzatura che abbiamo in comune con le altre persone, che ci causa i problemi.

Il Dr. Len dice che lui apprezza quando le persone si comportano male con lui, perché egli sa che sono le credenze le responsabili di certi comportamenti, E se certi comportamenti negativi sono perpetrati nei suoi confronti significa che anche lui ha delle credenze da ripulire.

Dr. Len: "La definizione del Ho-oponopono è “correggere un errore”, e l'errore si corregge dicendosi: “Ti amo , Mi dispiace, Scusa e Grazie" al Divino, per permettere che il Divino vuoti e cancelli i dati, le memorie nella Mente Inconscia che sperimentiamo come problemi.

Facendo i distinti processi Ho-oponopono, sto chiedendo alla Divinità che cancelli i programmi, le memorie, in me affinché essi siano eliminati anche nelle altre persone.

"Se qualcuno si manifesta con rabbia nella mia esperienza, io assumo il 100% della responsabilità di ciò che sta accadendo domandandomi: “Che cos’è in me che ha provocato il manifestarsi di questa esperienza nella mia vita? Io osservo il problema e senza bisogno di identificarne la causa mi rivolgo al Divino perché con il suo intervento, magari attraverso un’intuizione, mi “tolga d’impiccio”.

Io preferisco cogliere ogni occasione per ripulirmi, perché voglio evitare che un problema ritorni, anche se va bene che si sia manifestato. Tante volte, anzi il più delle volte, non ci è dato di conoscere il perché di certe situazioni problematiche, ma il processo di Ho-oponopono ha una valenza anche preventiva oltre che risolutiva.

Prima di mangiare il Dr. Len parla mentalmente al cibo: “Ti amo. Se sto attraendo qualcosa che mi porti ad un malessere a causa del fatto che ti ingerisco, ne sono responsabile, ti chiedo perdono, affinché la causa dell’attrazione venga cancellata in me. Grazie

Il Dr. Len "respira" Ho-oponopono.

Egli dice di essere disposto a lavorare sulle sue memorie perché altrimenti, egli si ammalerà, si sentirà infelice, confuso, e colpevole, e lui non vuole questo per sé.

Come possiamo incorporare Ho-oponopono nelle nostre vite?

Un proverbio cinese dice che

*la strada di mille chilometri comincia con un passo.*

Il Dr. Len beve sempre l'Acqua Solarizzata Blu. Bevendola egli sta chiedendo alla Divinità che cancelli le memorie che egli condivide con altre persone. Facendo la sua domanda alla Divinità, egli non sa quali memorie stanno per essere cancellate.

Ho-oponopono contiene processi di pulizia che includono alimenti, respirazione ed esercizio. Il Dr. Len dice che tutta la sua vita è organizzata affinché egli compia la sua missione che è pulire la sua mente dalle cause dei problemi, affinché egli sia in armonia con la Divinità che lo creó con il cuore puro.

## **La Personificazione del Divino e il non giudizio**

Il Dr. Len ci chiarisce che la profonda parola hawaiana "Aloha" significa: Stare alla presenza (Alo), della cosa Divina (Ha). Egli dice che quando diciamo Aloha a qualcuno, stiamo riconoscendo che quella persona è il Divino personificato. Il Dr. Len vuole vivere lo stile di vita Ho-oponopono, per questo egli si ripulisce continuamente, riconoscendo che tutto nella sua vita è la Divinità personificata.

Egli sostiene che non passa un giorno nel quale non si presenti qualche difficoltà da trattare con Ho-oponopono.

Quando riusciamo a vedere il mondo da questo punto di vista, è impossibile guardare qualcuno e giudicarlo, avere qualche preconetto, in base della sua "classe sociale", alla sua origine, al suo modo di esprimersi, al suo lavoro, alle sue convinzioni, ecc. Quella persona è Dio personificato che si è manifestato in quella forma, con quei limiti e in quel contesto, ricco, povero o quello che sia.

È bene ricordare che quando reagiamo a quello che qualcuno fa, lo criticiamo o lo giudichiamo, è perché lo stesso atteggiamento esiste dentro noi, sono le memorie, l'energia che condividiamo con quella persona a provocare la nostra reazione e il suo comportamento.

Una situazione di questo genere non è altro che un'ottima opportunità per ripulirsi.

"L'unica maniera definitiva che ho per trovare una pace duratura è facendo Ho-oponopono e se io arrivo a trovare la pace e la serenità la situazione si estenderà a tutto quello che mi circonda. Pertanto quando noto qualunque cosa che posso percepire come un problema, mi domando: "Che cosa c'è in me che devo riparare?".

"Le persone compaiono nella nostra vita esclusivamente per mostrarci come siamo dentro, se siamo sulla retta via o no. Poiché noi non lo sappiamo con certezza se siamo sulla strada giusta è meglio ripulirsi ogni volta che ce n'è l'occasione."

Cercare di aiutare le persone parlando con loro, non aiuta, o meglio non risolve, diciamo che possiamo vederlo come un analgesico, fa passare un po' il dolore, ma non lo cura.

Con Ho-oponopono io porto la pace in me stesso, e di conseguenza tutti quelli che mi circondano saranno nello stesso stato.

Il Dr. Len insegna vari metodi per ripulirsi nel suo Workshop Ho-oponopono.

La cosa principale è l'uso delle frasi: "Mi dispiace. Perdonami. Ti amo. Grazie."

Ho-ponopono incessante del quale il Dr. Len parla, cioè ripetere mentalmente queste frasi, prima e durante tutto quello che si fa, è uno strumento portentoso.

## La Respirazione “Ha”

Il significato della parola "Hawai" è "Il soffio l' acqua del Divino."

Il processo di respirazione "Ha" è semplice da fare ed è uno dei sistemi di cancellazione delle memorie.

L'operazione è la seguente: Seduto comodamente, le piante dei piedi appoggiate a terra e la schiena retta; Inspira lentamente senza cambiare posizione, espira contando mentalmente fino a 7. Mantieni i polmoni vuoti contando ancora fino a 7. Ripeti il processo 9 volte.

Puoi unire anche il dito indice al pollice di ogni mano, formando un cerchio ed intrecciarli, come il simbolo "infinito". Mantieni questa posizione durante il processo.



Respira senza forzare, per non iperventilare, cosa che provocherebbe stordimento e malessere. Pensa le frasi: “Lo sento molto , Perdonami, Ti amo, Grazie!”.

Il Dr. Len afferma che questo processo può eliminare lo stato di depressione.

## **Acqua Solarizzata blu**

Bere molta acqua è una meravigliosa pratica per risolvere i problemi, in particolar modo se è acqua solarizzata blu.

L’acqua solarizzata blu è acqua (anche del rubinetto) esposta ai raggi solari per almeno un’ora in una bottiglia di vetro blu con un tappo non metallico.

Quando più l’acqua sarà rimasta al sole, tanto maggiore sarà la sua potenza. In caso di tempo nuvoloso, si può supplire con una potente lampada ad incandescenza. La solarizzazione dipende dal fattore temperatura, dalla posizione geografica e dall’ora del giorno.

Philip M. Chancellor suggerisce di mettere un cubetto di ghiaccio nel recipiente d'acqua da solarizzare. Quando il ghiaccio si è sciolto a causa dell'esposizione al sole, l'acqua si è caricata.

L'acqua conservata in un recipiente di questo colore mantiene le sue proprietà da una settimana a 10 giorni.

L'acqua solarizzata dovrebbe essere sempre sorseggiata, ma va bene anche per le tisane o per lavare la verdura ecc.

Quanto più l'acqua è fredda, tanto maggiore sarà la sua capacità di accumulazione.

Come il procedimento con le frasi, l'Acqua Solarizzata Blu pulisce le memorie nella Mente Inconscia. Bevila spesso, ad ogni occasione.

Osserva la tua reazione all'uso dell'Acqua Solarizzata Blu. In alcune persone l'effetto è quello di un processo di disintossicazione psichica e fisica molto accentuata.

## Fragole e Mirtilli

Questi frutti cancellano le memorie. Si possono mangiare freschi o secchi, possono essere consumati come marmellata, o sciroppo sul gelato!

## Il Poster Ho-oponopono

Un altro strumento interessante può essere l'utilizzo di un Poster. Potete trovarlo qui:

<http://hooonoponoinights.wordpress.com/2008/08/15/free-hooonopono-poster-of-dr-hew-len-with-built-in-hooonopono-cleaning-phrases/>

Appendi il poster alla parete e quando lo guardi ti focalizzi già sulla pulizia interiore. Se hai qualche problema, guarda l'immagine ed immediatamente neutralizzi, cancelli la memoria, origine del problema. Il poster in sé è calamitato con l'energia del significato delle frasi, grazie all'attenzione focalizzata su di esse quando l'immagine fu prodotta.

È uno strumento poderoso. Ripeti le frasi, per il tempo che ritieni opportuno, guardando il poster.. La cosa bella è che, quante più persone vedono questi Posters Ho-oponopono, tante più persone praticano Ho-oponopono con i posters, e tanto più forte è l'effetto riparatore. Questo accade perché l'immagine originale è come se fosse una fonte di energia, un'antenna trasmittente, ed è connessa con tutte le copie esistenti.. La sensazione di benessere, di trasformazione è moltiplicata in maniera esponenziale per la attenzione e l' apprezzamento di molti.

## **La matita con la gomma sul retro per cancellare le memorie**

Un altro strumento molto utile è la matita con gomma da cancellare. Usa la punta con la gomma per picchiettare le cose che senti che contengono un carico negativo.

Questo "carico" ha a che vedere con qualche memoria presente in te che si sta presentando alla tua attenzione appunto per essere pulita. Questo processo è molto produttivo per i debiti, per le riscossioni, per i contratti, per le multe, per le bollette, ecc.

In questo caso non è raccomandabile toccare le persone.

Puoi usare un comunissimo quaderno e scrivere i problemi da trattare.

Metti la data sulla pagina, chiudi il quaderno e picchietta con la gomma sulla copertina del quaderno, chiedendo alla Divinità che neutralizzi in te qualunque memoria che possa provocare i problemi a cui il contenuto del quaderno si riferisce. Pensa continuamente le frasi consuete.

Ci sono persone che preferiscono una busta, invece del quaderno. Se stai passando continuamente alle bollette e ai conti da pagare, mettili in una busta o scrivi sul quaderno, quindi con la gomma picchietta la busta o il quaderno, pronunciando le parole Ho-oponopono e chiedendo alla divinità che cancelli questi problemi dalla tua vita.

Ricorda sempre che tu non stai per ottenere dei risultati prestabiliti. Non lo stai facendo per avere denaro per pagare i conti, per ottenere quell'impiego, o quella promozione.

Tu non stai pulendo per ottenere che tizia o tizio, ti chieda perdono.

Tu stai chiedendo alla Divinità che pulisca le memorie in te che, in questo momento, stanno creando i problemi nella tua vita: le ansietà, i conflitti, le diffidenze, ecc. Non importa sapere da dove viene il problema, da chi, o perché.

È difficile che l'intelletto si apra con fiducia, ma con la pratica di Ho-oponopono sarai testimone che Dio sa molto meglio di te quale è la soluzione migliore per tutti.

Anche questo che segue è un testo che si trova diffusamente in internet e che viene consigliato di leggere a chiunque si accinga a utilizzare la tecnica Ho-oponopono:

## Chi è il responsabile?

Ihaleakala Hew Len, Ph.D.

Vi ringrazio per essere qui con me a leggere questo articolo. Vi sono grato.

Amo l'Identità del Sé di *Ho-oponopono* e la cara Morrnah Nalamaku Simeona, Kahuna Lapa'au, che così gentilmente la condivise con me nel Novembre 1982.

Questo articolo si basa sui pensieri che ho annotato nel 2005 nel mio quaderno degli appunti.

## **9 gennaio del 2005**

I problemi possono essere risolti senza sapere per che diavole ci sono! Accorgermi ed apprezzare questo è puro sollievo e gioia per me.

La risoluzione di problemi, parte dello scopo per cui esistiamo, è quello che riguarda la Identità del Sé di Ho-oponopono. Per risolvere i problemi, si devono fare due domande: Chi sono io? Chi è il responsabile?

La comprensione della natura del cosmo inizia con l'intuizione di Socrate: "Conosci te stesso".

**21 gennaio del 2005**

Chi è il responsabile?

Molte persone, incluse quelle della comunità scientifica, considerano il mondo essere come una entità fisica. Le attuali ricerche sul DNA per identificare le cause ed i rimedi per le malattie del cuore, il cancro ed il diabete sono gli esempi principali di questo.

L'Intelletto, la Mente Consucia, crede di essere il risolutore del problema. Per questo controlla quello che succede e quello che sta sperimentando.

Nel suo libro "Illusione dell'Utente: Tagliare a pezzetti la Coscienza", il giornalista scientifico Tor Norretranders disegna un diverso quadro della Coscienza. Fa citazioni su ricerche, in particolare modo quelle del Professor Benjamin Libet della University of California di San Francisco, che mostrano come le decisioni sono fatte prima che sia la Coscienza a farle. E che l'Intelletto non è consapevole di questo, credendo di essere lui a decidere.



## **Modelli**

*Da momento della mia nascita  
All'istante della mia morte  
Ci sono dei modelli che devo seguire  
Proprio come devo respirare ogni respiro.  
Come un ratto nel labirinto  
Il percorso di prima inganna  
Ed il modello non cambia mai  
Fino a quando il ratto muore.  
Ed il modello rimane ancora  
Sul muro dove cade l'oscurità  
E si adatta dove dovrebbe  
Perchè nell'oscurità devo stare.  
Come il colore della mia pelle  
O il giorno in cui divento vecchio  
La mia vita è fatta di modelli  
Che possono difficilmente essere controllati.  
Paul Simon, Poeta*

Norretranders cita anche ricerche che mostrano come l'Intelletto è cosciente solo di 15-20 bit per secondo di informazioni, contro i milioni che agiscono al di sotto della sua consapevolezza!

Se non è l'Intelletto, la Coscienza, chi è il responsabile?

**8 febbraio del 2005**

Le Memorie ricorrenti impongono quello che la Mente Subconscia prova.

La Mente Subconscia si fa sentire indirettamente, imitando e facendo da eco alle memorie ricorrenti. Si comporta, vede, sente esattamente come impongono le memorie. La Mente Consucia opera pure senza consapevolezza, attraverso la ripetizione delle memorie. Loro impongono quello che subiamo, come dimostrano le ricerche.

La Legge di Causa Effetto

**L'Identità del Sé Ho-oponopono**

*Il Corpo ed il Mondo risiedono nella Mente Subconsciente come creazione di memorie ricorrenti raramente come Ispirazioni*

**23 febbraio del 2005**

La Mente Subconscia e la Mente Consucia, compresa l'Anima, non generano le loro proprie idee, pensieri, sentimenti ed azioni. Come abbiamo notato prima, loro sperimentano indirettamente, attraverso le memorie ricorrenti e le Ispirazioni

Ma gli uomini possono costruire cose che vanno oltre il loro utilizzo,

Pulendo dallo scopo delle cose stesse.

É essenziale considerare che l'Anima non genera esperienze per conto proprio. Cioè vede quello che vedono le memorie, sente come sentono le memorie, si comporta come si comportano le memorie, e decide quello che decidono le memorie. O, raramente, vede, sente, si comporta e decide come l'Ispirazione vede, sente, si comporta e decide!

Per risolvere un problema é cruciale considerare che non sono il corpo o il mondo i problemi stessi, ma sono gli effetti, le conseguenze delle memorie ricorrenti della Mente Subconscia!

Chi è il responsabile?

*Povera Anima, il Centro della mia terra peccatrice,  
(Schiavo di) questi poveri ribelli che schieri,  
Perché peni interiormente e soffri la miseria,  
Dipingendo i muri esterno in modo così costosamente gioioso?  
Shakespeare, Poeta*

**12 marzo del 2005**

Il Vuoto è il fondamento della Identità del Sé, della Mente, del cosmo. È lo stato precursore per l'infusione dell'Ispirazione dalla Divina Intelligenza e nella Mente Subconscia.

*Tutti gli scienziati sanno che il cosmo è stato generato dal nulla, e che ritornerà al nulla da dove è Venuto. L'Universo inizia e finisce con lo zero*

*Charles Seife, ZERO: The Biography of a Dangerous Idea*

**22 Marzo del 2005**

L'esistenza è un regalo dalla Divina Intelligenza. Ed il dono è dato per il solo scopo di ristabilire l'Identità del Sé attraverso la risoluzione dei problemi. L'Identità del Sé Ho-oponopono è la versione aggiornata di un antico metodo Hawaiano di risoluzione dei problemi con il pentimento, perdono e trasmutazione.

*Non giudicare e non sarai giudicato.*

*Non condannare e non sarai condannato.*

*Perdona e sarai perdonato.*

*Jesus as reported in Luke 6*

Ho-oponopono coinvolge la piena partecipazione di ognuno dei quattro elementi dell'Identità del Sé: la Divina Intelligenza, La Mente Super Cosciente, la Mente Cosciente e la Mente Subconscia lavorando insieme come una unica Unità. Ogni elemento ha la sua specifica parte e funzione nella risoluzione del problema delle ripetizioni delle memorie nella Mente Subconsciente. La Mente Super Cosciente è senza memorie, non coinvolta dalle memorie ricorrenti della Mente Subconscia. È sempre unito con la Divina Intelligenza.

Perciò la Divina Intelligenza si muove come si muove la Mente Super Conscia. L'Identità del Sé funziona con l'Ispirazione e la memoria. Solo una di loro, la memoria o l'Ispirazione, possono prendere il comando della Mente Subconscia in un dato momento. L'Anima dell'Identità del Sé serve solo un padrone per volta, generalmente il tuono della memoria, invece che la rosa dell'Ispirazione.

*Una casa che viene divisa non può stare in piedi.*

*Abraham Lincoln, Presidente degli Stati Uniti*

### **30 Aprile del 2005**

*“Sono l'auto-consumatore dei miei dolori.”*

John Clare, Poeta

Il Vuoto è il terreno comune, il livellatore, delle Identità del Sé, sia “animate” che “inanimate”. È il fondamento indistruttibile ed eterno dell'intero cosmo visibile ed invisibile.

*Noi temiamo questa verità che è di per sé evidente, che tutti gli Uomini (la vita in tutte le forme) sono stati creati uguali (Thomas Jefferson, Dichiarazione d'Indipendenza).*

La memorie ricorrenti tolgono il terreno comune dell'Identità del Sé, portando via l'Anima della Mente dalla sua naturale posizione di Vuoto ed Infinito. Sebbene le memorie spostino il Vuoto, non lo possono distruggere. Come può il nulla essere distrutto?

Le memorie ricorrenti spostano il Vuoto della Identità del Sé, precludendo la manifestazione dell'Ispirazione. Per rimediare a questo spostamento, per ristabilire l'Identità del Sé, le memorie devono essere trasformate nel vuoto attraverso la trasmutazione della Divina Intelligenza.

*“PULISCI, cancella e trova il tuo*

*Shangri-La. Dove? Dentro te stesso.”*

*Morrnah Nalamaku Simeona, Kahuna Lapa'au*

*Non la torre di pietra, non i muri di ottone battuto,*

*Non le prigioni senz'aria, non i forti anelli di ferro,*

*Possono essere d'impedimento alla forza dello spirito.*

*William Shakespeare, Playwright*

## 12 Maggio del 2005

La Mente Consucia può iniziare il processo Ho-oponopono per rilasciare le memorie oppure le può utilizzare per rimproveri e pensieri.

1. La Mente Consucia attiva il processo di risoluzione del problema Ho-oponopono, una invocazione alla Divina Intelligenza di trasmutare le memorie nel vuoto.

Riconosce che il problema sono le memorie che si ripetono nella sua Mente Subconsucia. E che è responsabile al 100% di questo. L' invocazione muove verso il **basso** dalla Mente Consucia alla Mente Subconsucia.

2. Il flusso verso il basso dell' invocazione nella Mente Subconsucia gentilmente muove le memorie verso la trasmutazione. L' invocazione poi si muove verso l'alto alla mente Supercosciente dalla Mente Cosciente.

3. La Mente Super Cosciente riguarda l' invocazione, facendo gli appropriati cambiamenti.

4.



Poiché è sempre in sintonia con la Divina Intelligenza, ha la capacità di rivedere e fare i cambiamenti. L' invocazione è inviata verso la Divina Intelligenza per la revisione finale e le considerazioni.

4. Dopo che l' invocazione rivista è stata spedita dalla Mente Super Conscia, la Divina Intelligenza rimanda l'energia trasmutata alla Mente Super Conscia

5. L'energia trasmutata poi fluisce dalla Mente Super Conscia alla Mente Conscia.

6. E l'energia trasmutata poi fluisce in basso dalla Mente Conscia alla Mente Subconscia.

L'energia tramutata per prima cosa neutralizza le relative memorie.

**Le energie neutralizzate sono poi rilasciate in un contenitore, lasciando il vuoto.**

**12 Giugno del 2005**

I Pensieri ed i rimproveri sono memorie ricorrenti.

*L'Uomo della Storia di Legge*

*O improvviso dolore che sempre sei vicino al prossimo  
Sia immensamente benedetto! Cosperso di amarezza  
La fine della gioia è in tutti i nostri lavori terreni!  
Il dolore occupa l'obiettivo al quale siamo concentrati.  
Ma il tuo pensiero rassicurante non ne è da meno,  
e nei tuoi giorni di gioia tieni in mente  
che il male ignoto si forma dietro di te.*

*Geoffrey Chaucer, Canterbury*

Da fare con le memorie una volta e per sempre, devono essere pulite solo una volta e per tutto.

Era il 1971 in Iowa che mi sono innamorato per la seconda volta.

La cara M, la nostra figlia, era nata.

Quando osservavo mia moglie prendersi cura di M, mi sentivo sempre più innamorato di entrambe.

Avevo due meravigliose persone da amare adesso.

Dopo aver finito la scuola superiore nello Utah, quell'estate, mia moglie ed io avevamo due scelte: o ritornare a casa alle Hawaii o continuare l'apprendistato come diplomato nell' Iowa.

Quando cominció la nostra vita nello Stato Hawkeye, ci colpirono immediatamente due problemi. Il primo, M non smise mai di piangere da quando la portammo a casa dall'ospedale!

Il secondo è che fu il peggior inverno nella storia dell'Iowa. Al mattino per settimane dovevo dare un calcio alla porta d'ingresso da dentro del nostro appartamento e colpire i lati con le mani per rompere dall'altra parte il ghiaccio che ci bloccava. Circa al suo primo anno, tracce di sangue apparivano sopra le lenzuola di M. Solo ora comprendo che i suoi continui pianti erano dovuti ai gravi problemi di pelle che furono diagnosticati più tardi.

Ho pianto per molte notti, mentre guardavo M dormire agitata, grattandosi. Le medicine di steroidi si mostrarono impotenti per lei. Dall'età di tre anni, il sangue gocciolava continuamente dalle fessure nelle pieghe dei gomiti e delle ginocchia di M. Il sangue stillava dalle fessure intorno alle giunzioni delle dita delle mani e dei piedi. Grossi strati di pelle dura coprivano le parti interne degli arti ed intorno al collo.

All'improvviso mi è venuto di girare l'auto in modo inconsapevole, ed mi sono diretto verso il mio ufficio in Waikiki.

“Oh, gente dovevate venirmi a fare visita”, Mornah disse quietamente mentre noi tre entravamo nel suo ufficio. Mentre spostava le carte dalla sua scrivania, pose il suo sguardo a M. “Vuoi chiedermi qualche cosa?” disse dolcemente.

M allungò entrambe le braccia rivelando anni di dolore ed afflizione incisi su di loro, come papiri Fenici. “OK”, rispose Mornah, e chiuse i suoi occhi.

Che cosa stava facendo Mornah? Il creatore dell'Identità del Sé Ho-oponopono stava facendo l'Identità del Sé di Ho-oponopono. Un anno dopo, tredici anni di emorragie, cicatrici, dolori, afflizioni e cure se ne andarono.

## **5 Maggio 2005**

Per l'Identità del Sé essere Identità del Sé momento per momento richiede un incessante Ho-oponopono. Come le memorie, l'incessante Ho-oponopono non deve mai andare in vacanza.

L' incessante Ho-oponopono non deve mai andare in pensione.

L'incessante Ho-oponopono non deve mai dormire. L'incessante Ho-oponopono si deve mai fermare...

*“...nei tuoi giorni di gioia considera che il male ignoto (le memorie ricorrenti) si formano dietro!”*

### **30 Giugno 2005**

Lo scopo della vita è essere l'Identità del Sé poiché la Divinità ha creato l'Identità del Sé nelle sue esatte sembianze, Vuoto ed Infinito.

Tutte le esperienze di vita sono espressioni di memorie ricorrenti e di Ispirazioni. La depressione, i pensieri, i rimpianti, la miseria, l'odio, i risentimenti e la rabbia sono “...le lamentele prima dei pianti” come Shakespeare aveva scritto in uno dei suoi Sonetti.

La Mente Consapevole deve scegliere: può iniziare l'incessante pulizia oppure può permettere alle memorie di ripetere incessantemente i problemi.

**12 Dicembre 2005**

Lavorare solo con la coscienza è ignorare il più prezioso dono della Divina Intelligenza, l'Identità del Sé.

E per questo, c'è ignoranza in quello che è realmente il problema. Questa ignoranza sfocia in soluzioni del problema non efficaci. La povera anima si tiene questa paura incessante e non necessaria per tutta la sua esistenza. Quanto è triste.

La Mente Consca ha bisogno di essere risvegliata dal dono dell'Identità del Sé "... preziosa al di là di ogni comprensione".

L'Identità del Sé è indistruttibile ed eterna come il suo Creatore, la Divina Intelligenza. La conseguenza di questa ignoranza è la falsa realtà senza senso e la continua miseria, malattie, guerre e morte per generazioni.

**24 Dicembre 2005**

Lo stato fisico è l'espressione delle memorie e delle Ispirazioni che stanno nell'Anima dell'Identità del Sé. Cambia lo stato dell'Identità del Sé e lo stato del mondo fisico cambia.

Chi è responsabile... le ispirazioni o le memorie ricorrenti? La scelta è nelle mani della Mente Consucia.

Qui ci sono quattro processi di risoluzione dei problemi

Ho-oponopono che possono essere applicati per ristabilire l'Identità del Sé attraverso il vuoto delle memorie che replicano i problemi nella Mente Subconsucia.

“Ti amo”. Quando la tua anima vive i problemi replicati delle memorie, dì mentalmente o silenziosamente “ Ti amo cara memoria. Ti sono grato per l’opportunità di liberare tutte voi e me compreso. “Ti amo” può essere ripetuto con calma per molte volte. Le memorie non vanno mai in vacanza o in pensione, a meno che non le mandi in pensione tu. “Ti amo” può essere usato anche se non sei consapevoli del problema.

Per esempio può essere applicato prima di fare qualunque attività, ad esempio fare o rispondere ad una telefonata o prima di entrare nella tua auto per andare in qualche posto.

*Ama i tuoi nemici, fai del bene a coloro che ti odiano.*

*Gesù dal Vangelo di Luca 6*

**27 Dicembre 2005** (Un salto indietro nel 2005)

Ho avuto l'idea alcuni mesi fa di un glossario raccontato dei "tratti" essenziali dell'Identità del Sé Ho-oponopono. Potete rendervi edotti di ognuno di questi a vostro piacimento.

**1. Identità del Sé.** Io sono l'Identità del Sé.

Sono composto di quattro elementi: la Divina Intelligenza, la Mente Super Consčia, la Mente Consčia e la Mente Subconsčia. Le mie fondamenta, Vuoto ed Infinito sono l'esatta replica della Divina Intelligenza.

**2. Divina Intelligenza:** Sono la Divina Intelligenza. Sono l'Infinito. Creo le Identità del Sé e le Ispirazioni. Trasmuto le memorie nel vuoto.

**3. Mente Super Consčia:** Io sono la Mente Super Consčia. Supervisiono la Mente Consčia e Subconsčia. Rivedo e faccio gli appropriati cambiamenti per la Mente Consčia, nelle invocazioni Ho-oponopono alla Divina Intelligenza

Sono insensibile alle memorie ricorrenti della Mente Subconsčia. Sono sempre uno con il Divino Creatore.



**4. Mente Consia:** Sono la Mente Consia. Ho il dono della scelta. Posso permettere alle memorie incessanti di imporre la loro esperienza alla Mente Subconscia e me, oppure posso iniziare a liberarmi di loro attraverso un incessante Ho-oponopono. Posso formulare le invocazioni verso la Divina Intelligenza.

**5. Mente Subconscia:** Io sono la Mente Subconscia. Sono il magazzino di tutte le memorie accumulate dall'inizio della creazione. Dono il luogo dove le esperienze vengono vissute come memorie ricorrenti e come Ispirazioni. Sono il luogo dove i problemi vivono come conseguenze delle memorie.

**6. Vuoto:** Sono il vuoto. Sono il fondamento dell'Identità del Sé e del Cosmo, sono da dove sorgono le Ispirazioni dalla Divina Intelligenza, l'Infinito. Le Memorie ricorrenti della Mente Subconscia mi spostano ma non mi distruggono, precludendo l'arrivo delle Ispirazioni dalla Divina Intelligenza.

7. **Infinito:** Sono l'Infinito, la Divina Intelligenza. Le Ispirazioni fluiscono come fragili rose da me verso il Vuoto dell'Identità del Sé, facilmente rimuovibili dai toni delle memorie.

8. **Ispirazione:** Sono l'Ispirazione. Sono una creazione dell'Infinito, della Divina Intelligenza.

Mi manifesto dal Vuoto nella Mente Subconsciente. Sono vissuta come un nuovo avvenimento.

9. **Memoria:** Sono la memoria. Sono una registrazione nella Mente Subconscia del passato.

Quando attivata, riproduco le passate esperienze.

10. **Problema:** Sono il problema. Sono una memoria ripetuta di una esperienza passata che è ancora nella Mente Subconscia.

11. **Esperienza:** Sono l'esperienza. Sono l'effetto delle memorie ricorrenti o le Ispirazioni della Mente Subconscia.

12. **Sistema Operativo:** Sono il Sistema Operativo. Agisco con l'Identità del Sé con il Vuoto, Ispirazione e Memoria.

13. **Ho-oponopono:** Sono Ho-oponopono. Sono un antico processo Hawaiano di risoluzione dei problemi, aggiornato per l'uso contemporaneo da Mornah Nalamaku Simeona, Kahuna Lapa'au, riconosciuta come Tesoro Vivente delle Hawaii nel 1983. Sono composto da tre elementi: pentimento, perdono e trasmutazione. Sono una richiesta iniziata dalla Mente Consucia alla Divina Intelligenza per svuotare le memorie e ristabilire l'Identità del Sé. Comincio con la Mente Consucia.

14. **Pentimento:** Io sono il pentimento. Sono l'inizio del processo di Ho-oponopono iniziato dalla Mente Consucia, come richiesta alla Divina Intelligenza di trasmutare le memorie nel vuoto. Con me, la Mente Consucia riconosce le sue responsabilità dei problemi che le memorie ricorrenti nella sua Mente Subconsucia hanno creato, accettato ed accumulato.

15. **Perdono:** Sono il Perdono. Insieme al Pentimento, sono una richiesta dalla Mente Consucia al Divino Creatore per trasformare le memorie dalla Mente Subconsucia nel vuoto.

Mente Consucia è dispiaciuta, ma anche chiede alla Divina Intelligenza il perdono.

16. **Trasmutazione:** Sono la trasmutazione. La Divina Intelligenza mi usa per neutralizzare e liberare le memorie nel Vuoto della Mente Subconscia. Sono disponibile solo per l'uso della Divina Intelligenza.

17. **Abbondanza:** Sono l'Abbondanza. Sono l'Identità del Sé.

18. **Povertà:** Sono la Povertà. Sono le memorie ricorrenti. Mi sostituisco all'Identità del Sé, precludendo l'infusione delle Ispirazioni dalla Divina Intelligenza nella Mente Subconscia!

Auguro la pace che va oltre ogni comprensione.

O Ka Maluhiano meoe.

La Pace sia con voi.

Ihaleakala Hew Len, Ph.D.

Chairman Emeritus

The Foundation of I, Inc. Freedom of the Cosmos

Traduzione in Italiano di Nello Ceccon

[www.studisciamanici.it](http://www.studisciamanici.it)

<http://www.hooponopono.org>

Per approfondire visita:

[La Pace comincia da Te](#)

*Aloha!*



Josaya

---

[www.ho-oponopono.info](http://www.ho-oponopono.info)

