

GUIA PRÁTICO

HO'OPONOPONO

Por:



HENRIQUE
DERGADO

O **Ho'oponopono** é uma filosofia havaiana desenvolvida pelo Dr. Ihaleakalá Hew Len e a Kahuna Mornnah Simeona, no Havaí. Através do Ho'oponopono, são desenvolvidos seis princípios:

- 1- O universo físico é a realização dos seus pensamentos;
- 2- Se seus pensamentos são negativos, eles criam uma realidade física negativa;
- 3- Se seus pensamentos são perfeitos, eles criam uma realidade física transbordando amor;
- 4- Você é 100% responsável por criar seu universo físico como ele é;
- 5- Você é 100% responsável por corrigir os pensamentos negativos que criam uma realidade doente;
- 6- Não existe "lá fora". Tudo existe como pensamentos em sua mente.

Ho'o significa causa, enquanto **ponopono** significa perfeição. A junção das duas palavras significa "tornar perfeito". É comum nos pegarmos em uma conversa interna muitas vezes estressante e desagradável. Possuímos um acúmulo de memórias que nos afastam da paz interior e nos encobrem de remorsos e temores. O Ho'oponopono tem a intenção de fazer uma limpeza energética através de seu poderoso mantra.

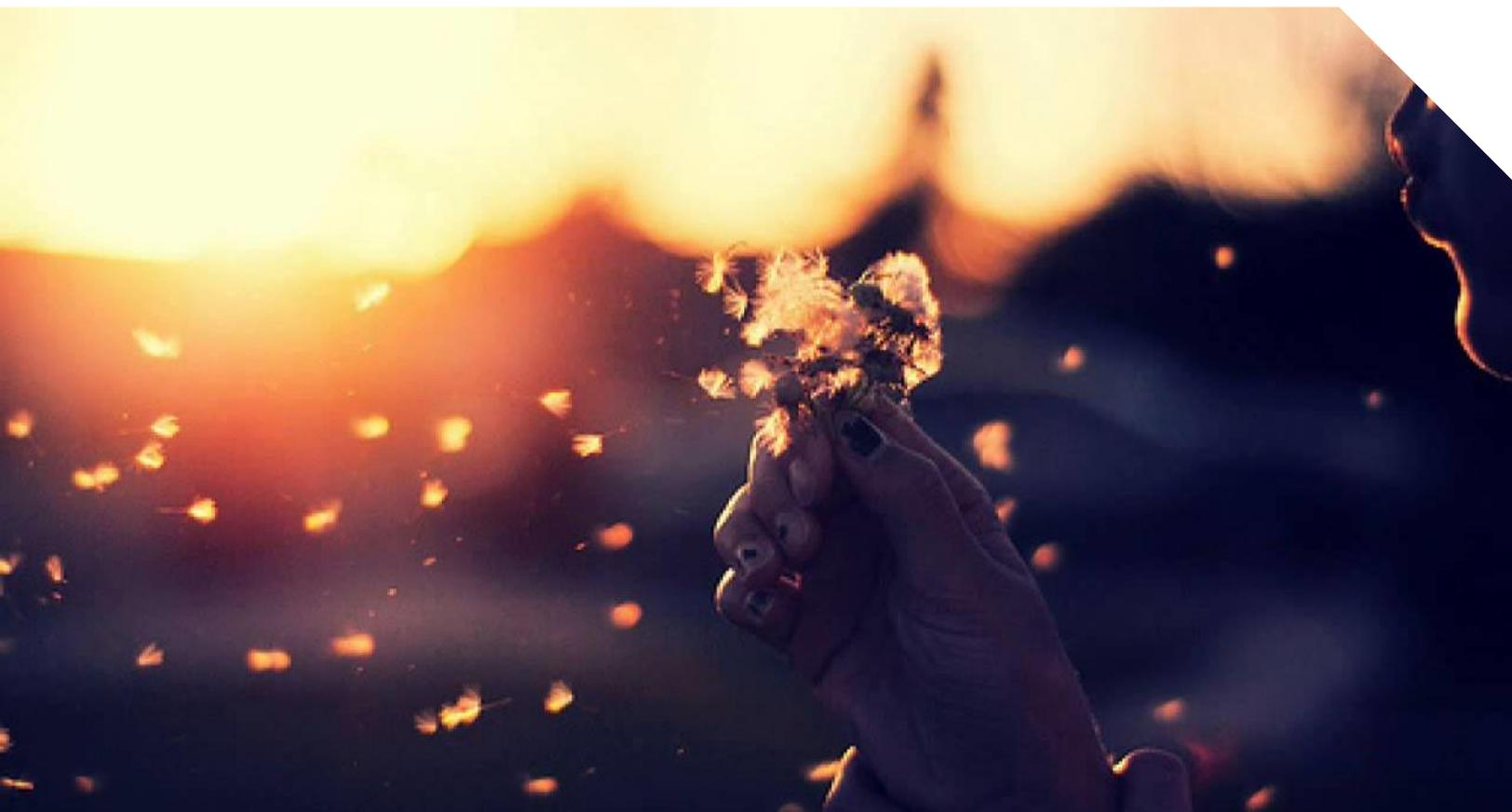


“Eu sinto muito, por favor me perdoe, eu te amo e sou grato.”

Tendo uma visão mais holística de nosso campo energético podemos dizer que ao abaixarmos nossa vibração através de um pensamento, ação, lembrança, medo ou qualquer outra forma de desequilíbrio, acabamos abrindo um espaço para que energias negativas se manifestem, quando você diz **“Sinto muito”** você reconhece que algo (não importa se saber o que) está lhe incomodando naquele momento. Você quer o perdão interior pelo o que lhe trouxe aquilo (pensamentos, ações, lembranças). Nossas lembranças são capazes de mudar nosso humor em segundos, o ho’oponopono trabalha justamente neste campo harmonizando e curando todas as formas-pensamento negativas em torno da questão. Em caso de traumas, auxilia a diminuir a tensão ao lembrar de determinado assunto, pois limpa as memórias de uma forma positiva

Ao dizer **“Me perdoe”** você não está pedindo a Deus para te perdoar, você está pedindo a Deus para te ajudar se perdoar, pois somos responsáveis pelo nosso presente, ao entendermos que nosso presente foi construído por ações tomadas anteriormente ou até mesmo pela falta de ação anterior, por isto a cura está sempre no agora, pois é agora que podemos iniciar nosso processo de cura e semear o futuro que queremos colher.

A palavra **“Te amo”** transmuta a energia bloqueada (que é o problema) em energia fluindo, o amor é a chave de todas as religiões e somente através dele conseguimos nos religar ao Divino. Amando uns aos outros, mas principalmente nos amando, não nos deixando cair e nem se abalar com os desafios que a vida nos traz, nestes momentos precisamos lembrar que somos todos seres humanos com igual potencial de construir um novo amanhã.





Ao dizer “**Sou grato**” expressamos nossa gratidão à espiritualidade por ouvir nossos pedidos, agradecemos antes mesmo de sentir esta cura manifestada, pois está é sua demonstração de fé que tudo será resolvido caso seja de nossa necessidade e merecimento, precisamos apenas pedir. Continue repetindo o mantra e a partir deste momento o que acontece a seguir é determinado

pela Divindade, você poderá ser inspirado a tomar alguma ação, pode ter alguma idéia, pode ter algum insight. Se continuar uma dúvida, continue o processo de limpeza e logo terás a resposta quando completamente limpo.

Lembre-se sempre que o que você vê de errado no próximo também existe em você, somos todos Um, portanto toda cura é auto cura. Na medida em que você melhora o mundo também melhora.



“Entrevista com com Ihaleakala Hew Len originalmente publicada por The New Times, em setembro de 1997

Ho’oponopono é muito simples. Para os antigos havaianos, todos os problemas começam com o pensamento. Mas o problema não está no simples pensar. O problema ocorre quando nossos pensamentos estão impregnados de memórias dolorosas a respeito de pessoas, lugares ou coisas. O trabalho intelectual por si só não é capaz de resolver estes problemas, porque a função do intelecto é de apenas administrar. E não é administrando as coisas que se resolvem problemas.

Você quer é se livrar deles! Quando você faz Ho’oponopono, o que acontece é que a Divindade pega os pensamentos dolorosos e os neutraliza ou os purifica. Não se trata de neutralizar ou purificar a pessoa, o lugar ou a coisa. O que fica neutralizada é a energia que está associada a pessoa, lugar ou coisa. Portanto, o primeiro estágio de Ho’oponopono é a purificação da energia.

Então, eis que algo maravilhoso acontece. A energia não é apenas neutralizada; ela é também liberada, e tudo fica limpo. Os budistas chamam de Vazio. O último passo é permitir que a Divindade entre e preencha o vazio com luz. Para fazer **Ho'oponopono**, você não precisa saber qual é propriamente o problema ou o erro. Você só tem que se dar conta de que está tendo um problema, seja ele físico, mental, emocional ou qualquer outro. Tão logo você o perceba, é sua responsabilidade começar imediatamente a limpeza.

O **Ho'oponopono** não é uma religião, trata-se de um modo de viver caracterizado pela paz interior, pela Confiança, pela Gratidão, e pelo distanciamento da negatividade.

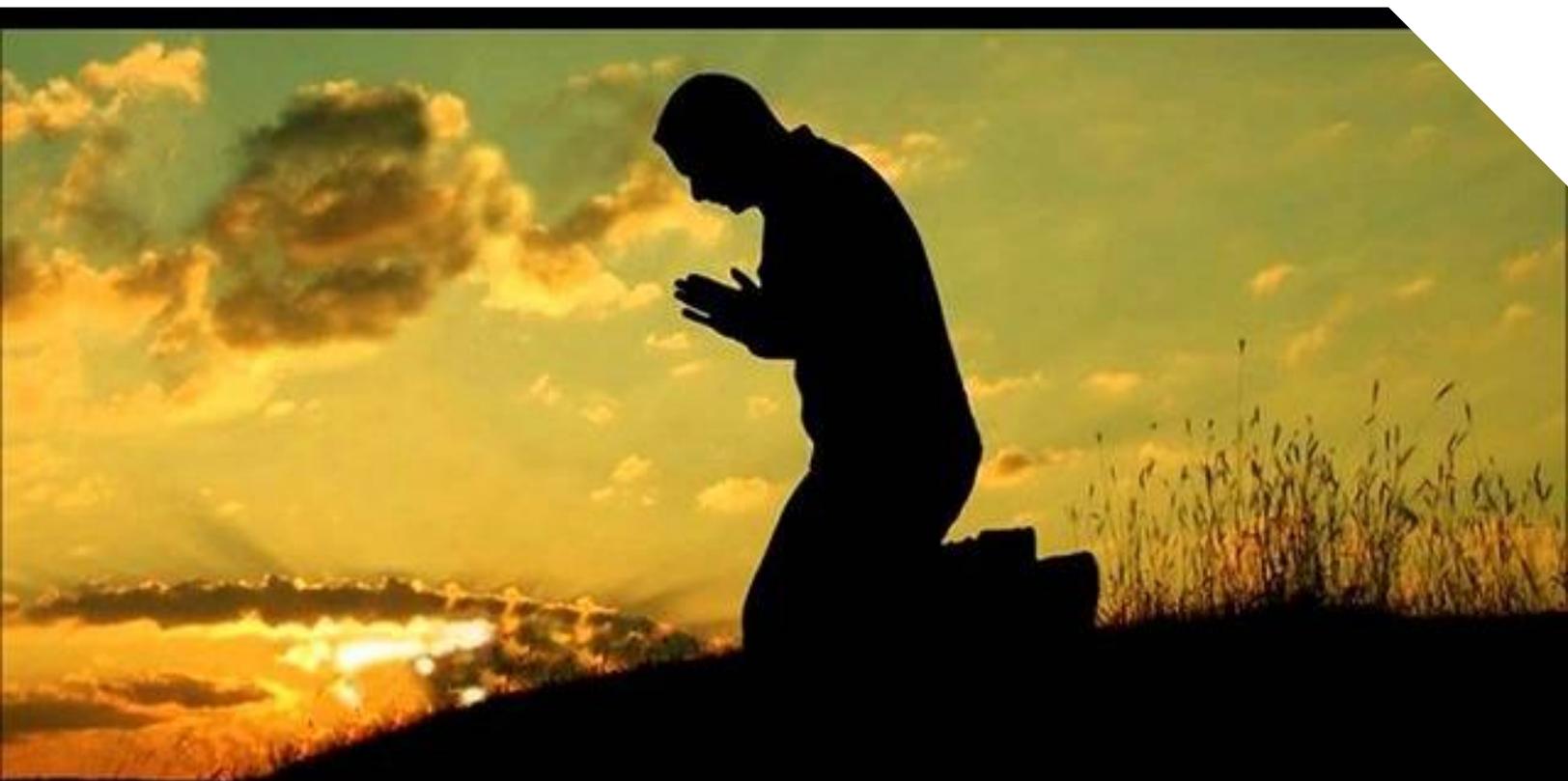
O Poder da Oração

Muitos fazem suas orações diárias como uma forma de demonstração da fé, porém será que estamos explorando todos os benefícios que a oração pode nos trazer? Será que estamos fazendo da forma correta? Será que depois de tantos anos repetindo as mesmas palavras estamos fazendo de uma forma mecânica e automática?

A oração é uma das formas de nos conectarmos com o divino e esta conexão pode ser realizada de várias formas e não necessariamente com palavras. Um ato devocional como limpar um altar, saudar uma deidade, cuidar de um lugar sagrado ou até mesmo abençoar alguém são expressões da sua fé.

Devemos entender que a fé não é um processo engessado e cheio de regras, a fé verdadeira é individual pois a verdade relativa faz com que cada um entenda a verdade da sua forma e por este motivo nos conectamos com a espiritualidade de uma maneira particular e única.

A oração vai muito além das palavras, a magia mesmo está nas intenções, na esperança, nos sentimentos, na alegria de estar conectado, no amor do pedido, na humildade de saber que precisamos de ajuda e na gratidão de aceitar o presente como ele está.



Vamos Praticar?

Praticar o **Ho'oponopono** é muito simples, brincamos aqui no Luz de Sitara dizendo que é um guia de bolso, pois você pode fazer em qualquer lugar, no ônibus indo para o trabalho, em casa, andando na rua, basta você querer praticar e o ho'oponopono estará ali disponível para nos auxiliar, porém para uma melhor compreensão da técnica vamos passar uma forma tradicional de se praticar o ho'oponopono em casa, em um lugar silencioso e preparado para que possa se conectar com a técnica.

Prepare o ambiente onde irá realizar a técnica, velas, incenso ou um spray aromático, música ambiente calma e tranquila ou até mesmo o silêncio. Fique em um lugar confortável e inicie a oração para limpeza energética, o mantra é responsável por limpar, porém precisamos direcionar esta energia e é por isto que precisamos da oração, segue abaixo um modelo:

“ Eu evoco meus mentores e guardiões e peço licença de adentrar ao meu sagrado, peço também que me protejam e tragam entendimento para minha situação atual.

Peço neste momento que me auxiliem na cura de minha ansiedade e que me tragam paciência para aguardar o tempo do divino, peço que neste momento seja iniciada a limpeza de minhas memórias e pensamentos negativos que tem contribuído com _____

(problema, situação ou pessoa que está lhe aflingindo).

Que eu receba esta cura de acordo com minha necessidade e

merecimento. “

Após começamos a repetir o mantra **“Eu sinto muito, por favor me perdoe, eu te amo e sou grato.”**, conforme vamos repetindo vamos prestando atenção a nossos pensamentos, às memórias que vão se desvelando e vamos direcionando esta cura, cada vez que lembrar de uma situação negativa peça a cura para ela e mantre as palavras-chave do Ho’oponopono, sua intuição lhe guiará e lhe dirá quando é o momento de parar.

O processo de cura é diário e depende muito de quanto estamos abertos a nos curar e entender nossos aspectos negativos, nos olhar no espelho sem as máscaras que colocamos na sociedade e ver verdadeiramente quem está ali, nos perdoadando entendendo que aprendemos com nossos erros e que nossa consciência evolui constantemente, talvez na época em que algo tenha acontecido você não tinha a consciência que tem hoje e pode ter tomado uma decisão errada, mas o importante é reconhecer que errou e reconhecer que hoje temos uma consciência diferente e devemos ser gratos por perceber que melhoramos e não nos vitimizarmos por termos errados, afinal não podemos mudar o passado, porém podemos construir um futuro melhor hoje.

Indicaremos a seguir algumas técnicas que passamos para nossos alunos em nossos workshops.

Crie sua própria Oração *(Cada um tem uma forma particular de se conectar com o divino, utilize o exemplo para montar a sua forma, lembrando que a oração é um ato devocional e deve vir do coração)*

Porquê eu sinto muito?

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

A quem eu peço perdão?

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

A quem ou porquê sou grato?

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____