

A CHAVE

O Segredo do Ho'oponopono



www.hooponopono.ws

A Chave – O Segredo do Ho’oponopono

Adaptação de textos de Odille Rault e Al McAllister

© 2007-2014 Odille Rault, Al McAllister, Todos os Direitos reservados aos autores, e donos dos copyrights dos textos, citações, fotos e ilustrações contidos neste PDF. Este material NÃO pode ser copiado, reproduzido, adaptado, ou alterado em qualquer forma. **A citação ou menção dos textos neste PDF deve ser acompanhada do link www.hooponopono.ws**

Notificação: o autor não se responsabiliza por quaisquer erros e omissão no texto, também não se responsabiliza por danos sofridos pelo usuário do sistema, protocolos, e técnicas, descritos aqui. O leitor assume total responsabilidade pelo uso ou não do que é apresentado aqui. Este material é oferecido unicamente como informação educacional. A experiência em sessões virtuais é de inteira responsabilidade do participante, o processo não tem a intenção de diagnosticar, tratar, curar ou prevenir qualquer problema psicológico ou físico. Se você sofre de alguma doença, por favor, consulte um terapeuta e/ou médico qualificado.

A VIOLAÇÃO DE DIREITOS AUTORAIS É CRIME! LEI FEDERAL Nº 9.610, DE 19 DE FEVEREIRO DE 1998



Clique no ícone ao lado para acessar o documento.



Apresentação

Este E-Book faz parte do conjunto de orientações que disponibilizamos para a prática segura, e fácil, do Ho'oponopono. A base você encontra no web site www.hooponopono.ws e no E-Book Ho'oponopono a ser baixado no site.

Em 2007 eu já tinha algum conhecimento de Ho'oponopono em Huna, mas quando tive meu primeiro contato com o Ho'oponopono da Morrnah Simeona, mudou tudo em termos da minha compreensão sobre padrões negativos, expondo-os, mostrando o que alimenta-os, e o que é a "limpeza" dos mesmos.

Recentemente encontrei um texto escrito por Odille Rault que faz parte de material sobre o Ho'oponopono que reuni em 2007 e 2008, de várias fontes. Com sua autorização fiz uma adaptação procurando manter a essência do que ela compartilhou, um depoimento de sua Limpeza, como aplicou o Ho'oponopono.

A Bendita Chave!

Para resolver todos os seus problemas.

Adaptação de textos de Odille Rault e Al McAllister

Divindade recolha as memórias que estão se repetindo neste cenário e transmute-as... à zero. Sinto muito. Me perdoe. Eu te perdôo. Sou grato. Te amo.

“Passava por uma temporada de intermináveis dívidas, contas a pagar, já era o final do mês e o aluguel estava atrasado novamente, sentia a ansiedade, o estresse de ter que telefonar para a imobiliária e explicar porque eu precisava de mais uns dias até ter a condição de pagar o aluguel – sem realmente saber se teria o dinheiro em alguns dias. A lembrança dos credores telefonando me cobrando aumentava minha tensão. Tinha tentado de tudo, pensamento positivo, lei da atração, terapias alternativas, nada ajudava. Aí soube do **Ho’oponopono**. Então nesta hora de desespero decidi ir para meu quarto, e sentada confortavelmente, com os olhos fechados observei o turbilhão de pensamentos e as emoções que me afligiam naquela hora, me segurando naqueles sentimentos de frustração, raiva, insuficiência, pensei/falei a seguinte frase uma vez apenas:

“Divindade, recolha as memórias que estão se repetindo neste cenário e transmute-as..... à Zero.” Então mantendo-me ligada naqueles sentimentos ruins, pensei/falei: **“Sinto muito. Me perdoe. Eu te perdôo. Sou grato. Te amo.”**

Repeti as frases várias vezes até sentir um pequeno deslocamento nos meus sentimentos. Continuei até sentir um deslocamento maior, cheguei a ficar tonta. As lembranças de momentos difíceis da infância, da adolescência e vida adulta começaram a aflorar no meu pensamento, a maior parte tendo a ver com dinheiro, mas algumas não. Estas tinham a ver com traumas em relação às pessoas em posições de autoridade.

Fazendo isso, no dia seguinte recebi um dinheiro de uma fonte inesperada que me possibilitou pagar o aluguel! Apareceram

oportunidades de trabalho e faturamento que me deram a condição de negociar com os credores todas as minhas dívidas! Dentro de um prazo de tempo, combinado com eles, pude sair do sufoco financeiro e me reestruturar na vida. Graças a Deus.

A frase funciona com vários cenários e assuntos, em engarrafamento de trânsito, ao procurar vaga para estacionar, no social e no trabalho, quando aparecem desavenças ou mau humor entre pessoas, experimente. É só lembrar que o que você está vendo e vivenciando são memórias se repetindo para você, memórias compartilhadas com os outros.”

Odille

Como e porque funciona?

“Divindade, recolha as memórias que estão se repetindo neste cenário e transmute-as... à zero.”

Ao dizer isso você sente que está reconhecendo que a situação/assunto não é real, são somente memórias (recordações, condicionamentos, que compõem sua programação) se repetindo com uma roupagem própria para aquela situação. Então, ao dizer para as memórias; **“Sinto muito. Me perdoe.”** Você sente o reconhecimento de que você mesmo criou este cenário ao permitir que estas memórias se repetissem – portanto está assumindo a responsabilidade por isso. Isto é extremamente libertador.

“Eu te perdôo.” trás o sentimento de libertação e amor, você perdoa as memórias pelo sofrimento causado. **“Sou grato. Te amo.”** Você reconhece e agradece as memórias por suas lições, conclui sua interação com elas e as libera agora, com o sentimento do trabalho feito e amor por elas. A Divindade então limpa as memórias neutralizando-as.

Isso é poderoso.

Recapitulando: (Usando do exemplo de escassez financeira lhe impedindo de pagar dívidas). Comece com o sentimento que estás tendo neste momento agora e pense/fale o pedido para Deus; **“Divindade, recolha as memórias que estão se repetindo neste cenário e transmute-as... à zero.”** Pense/fale; **“Sinto muito. Me perdoe. Eu te perdôo. Sou grato. Te amo.”** Faça então o pedido em relação à sensação horrível de não ter a condição de pagar as contas, depois passe para o sentimento de ter que telefonar para os credores, e assim por diante, faça até sentir que você está vibrando o sentimento de bem-estar, confiança, segurança. Gratidão. Fé.

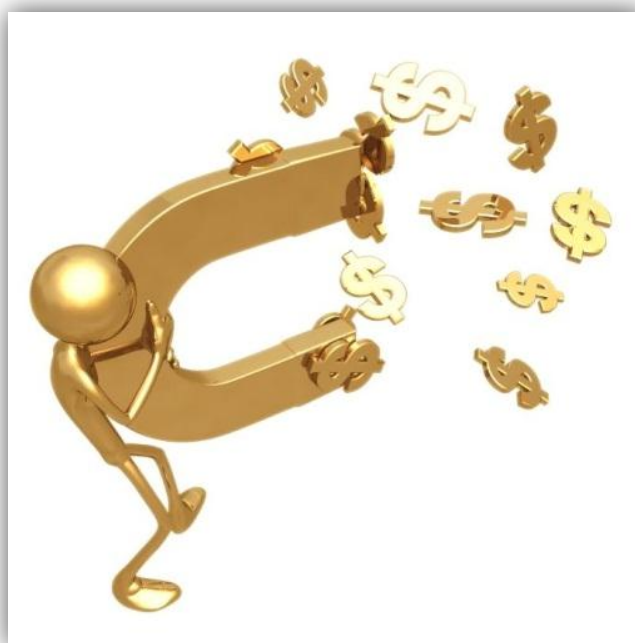


Foto: shutterstock.com

É Tudo Você!

Esta é uma muito breve introdução à Lei da Atração, ou melhor, **a Lei da Vibração.**

Você cria e atrai tudo na sua vida. Tudo. As situações, as pessoas, todas as suas experiências. Você faz isso conforme a medida da taxa da sua vibração. Você faz isso automaticamente. Sempre fez.

A Lei da Gravidade vale para todos nós, acontece o mesmo com a Lei da Vibração. Não importa quem você é, o que faz, o que acredita, você atrai o que você vibra.

Você atrai e cria aquilo com o qual você corresponde vibracionalmente. Portanto, para realizar algo você precisa estar vibrando em sintonia com o que você quer. Você não tem como atrair abundância e prosperidade se você está vibrando pobreza e insuficiência. Obviamente você não pode atrair pobreza e insuficiência se você está vibrando abundância e prosperidade!

Você sabe o que você está vibrando pelo o que você está sentindo.

Assim sendo, o mais importante a respeito da Lei da Vibração é que VOCÊ cria e atrai tudo na sua vida. Ninguém mais cria em sua vida - só você permite ou não permite, você cria, você atrai.

Porque Você Não Se Dá Tudo Que Deseja?

Então, se é VOCÊ que cria e atrai tudo em sua vida, porque você não se dá todos os seus desejos? Porque você não tem todo o dinheiro, experiências, amor e saúde... enfim, tudo que você deseja? Principalmente se você leu, estudou, sabe da Lei da Atração, e tem visualizado, orado, ou meditado para ter uma vibração correspondente ao que você quer... porque isso não tem funcionado?

Bom, funciona – sempre funciona. Para todos, assim como a Lei da Gravidade funciona para todos. Portanto deve haver uma discrepância em como você está realmente vibrando (sentindo). Deve haver algum bloqueio, algum tipo de crença limitadora que faz com que, embora você esteja conscientemente focando no que você quer, e se sentido bem, positivo, existe um condicionamento, uma crença, escondidos em algum lugar no seu subconsciente - limitando você.

A grande novidade é que: Você não precisa encontrar o que está causando o bloqueio. Não precisa “trabalhar” em cima, analisando, identificando, purgando. Não precisa mudar, desbloquear nada -

embora intelectualmente você acredite que sim e queira ter o controle da situação.

Quaisquer que sejam as crenças limitadoras, a raiz de todas é a baixa auto-estima e complexo de inferioridade gerado pelo ego.

Não importa se você está convencido que sua auto-estima está legal. **Se você está criando/atraindo qualquer tipo de insuficiência em sua vida, você tem baixa auto-estima e complexo de inferioridade.**

Nós mesmos é que criamos e mantemos o bloqueio que nos impede de se amar. A resistência (muitas vezes agressiva, de auto-sabotagem, penitência, autopunição) a reconhecer/lembrar do amor-próprio é a causa de tudo de ruim que nos acontece. Estamos condicionados de maneira tóxica contra o se aceitar, se amar. Por isso nos punimos anos a fio.

Pense bem: Você sabe que cria e atrai tudo na sua vida. Então, se você realmente tivesse uma alta auto-estima e verdadeira confiança em si, *em harmonia com o Divino*, você não criaria nenhuma insuficiência em sua vida. Você só criaria prosperidade e abundância de coisas boas.

Então, a resposta para receber tudo de bom que você quer em abundância é: alta auto-estima e autoconfiança. E a maneira mais rápida para se melhorar a auto-estima e ter confiança é se amar. Mas você não precisa fazer nada para se amar!

Você Não Precisa Se Amar!

Nós já nos amamos. O que precisamos sim é *reconhecer* o quanto nos amamos. Quanto mais reparamos e reconhecemos os momentos em que nos amamos, mais aumenta a expressão desse amor, mais evidente fica.

A dificuldade que existe é que através dos anos, desde a nossa formação, desenvolvemos bloqueios que nos impedem de expressar esse amor próprio. Embora o Amor esteja lá, sempre esteve, é dádiva de Deus, nascemos com este Amor, ele fica bloqueado pelos condicionamentos de anos. Fomos ensinados, convencidos a negá-lo, escondê-lo. Criamos distrações que nos impedem de vê-lo, e reconhecê-lo pelo o que é. Distrações onde procuramos nos "consertar", nos adaptar a conceitos e filosofias que acreditamos vão nos "melhorar", nos trazer "conhecimento".

Saiba então que não é necessário você se esforçar para "se amar", só é necessário reconhecer que você já se ama. A evidência disso são todas as coisas boas na sua vida, por menor que elas lhe pareçam. Elas são a evidência de que você se ama. E na medida em que você começa a perceber isso você vai conseguindo eliminar os bloqueios e impedimentos, pouco a pouco. Cada vez que reconhecer um bem em sua vida você aumenta a sua taxa de vibração positiva, expande sua energia, e mais coisas boas são atraídas para você. E a lembrança do seu amor por si retorna. Experimente!



A Chave

O que você sente – é o que está criando, atraindo e sustentando a situação de insuficiência, de falta de prosperidade do momento. Aqui está a solução absoluta para tudo.

Às vezes parece mágica.

Você sabe que cria e atrai tudo na sua vida. Então, tudo e todos em sua vida que lhe fazem se sentir verdadeiramente bem – são expressões do seu amor por si. Assim como gostamos de nos dar para o próximo, como uma expressão do nosso amor por aquela pessoa, fazemos o mesmo conosco. Quanto mais você reconhecer isso em sua vida, mais você se abrirá para receber a expressão crescente desse amor, diariamente, automaticamente. É a Gratidão.

Preste a atenção nas coisas em seu dia a dia que lhe fazem se sentir bem, são as suas expressões de amor próprio. Lembre-se: Você criou e permitiu esta expressão, para você mesmo.

E quando você se pega preocupado, com receios, e dúvidas, lembre disso:

“Sim, me lembro, é desnecessário me preocupar, porque só eu posso criar e atrair situações e pessoas que façam me sentir bem, e que são boas para mim – agora que me lembrei que me amo. Mesmo que *pareça* preocupante, sei que resultará em algo bom – é a única escolha, é tudo que posso criar/atrain agora!”

Simplificando: Tenha fé e confie absolutamente que você está se amando e se aceitando; **“Eu agora só crio e atraio situações e pessoas que me fazem bem. Sou grato. Sou grato. Sou grato. Te amo. Te amo. Te amo.”**

Pratique o **Ho’oponopono**, deixe que Deus limpe o que aparece como problemas e lhe traga a melhor solução.

Com o sentimento, faça o pedido:

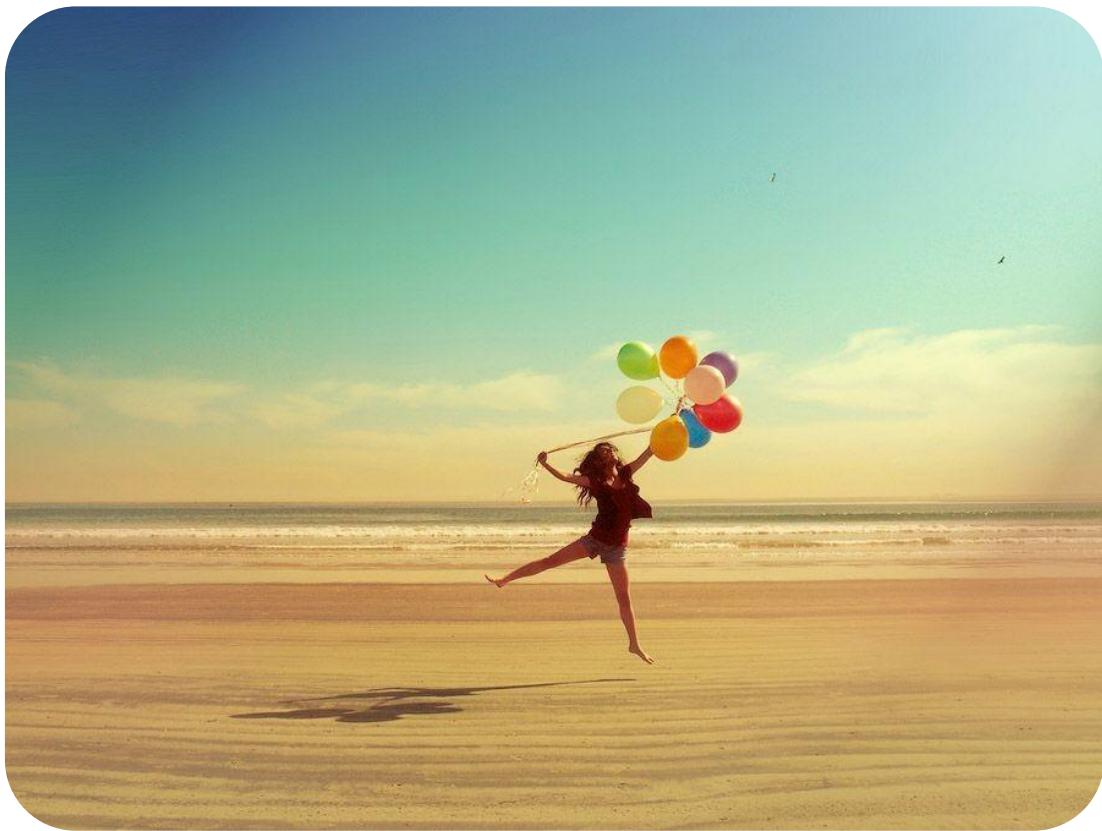
“Divindade recolha as memórias que estão se repetindo neste cenário e transmute-as... à zero. Sinto muito. Me perdoe. Eu te perdôo. Sou grato. Te amo.”

Lembre-se que o que você está vendo e vivenciando são memórias se repetindo para você nesta situação, neste momento de sua vida. É o aprendizado.

“Divindade, recolha as memórias que estão se repetindo neste cenário e transmute-as... à zero.” Ao dizer isso você sente que está reconhecendo que a situação/assunto não é real, são somente

memórias (recordações, condicionamentos, que compõem sua programação) se repetindo com uma roupagem própria para aquela situação. Então, ao dizer para as memórias; **“Sinto muito. Me perdoe.”** você sente o reconhecimento que você mesmo criou este cenário ao permitir que estas memórias se repetissem – portanto está assumindo a responsabilidade por isso. Isto é extremamente libertador.

“Eu te perdôo.” trás o sentimento de libertação e amor, você perdoa as memórias pelo sofrimento causado. **“Sou grato. Te amo.”** você reconhece e agradece as memórias por suas lições, conclui sua interação com elas e as libera agora, com o sentimento do trabalho feito e amor por elas. A Divindade então limpa as memórias neutralizando-as. Gratidão.



Uma observação para melhor aproveitamento.

Sentir ou não sentir... muito.

O que acontece quando se diz "Sinto muito" repetidamente...?

O Unihipili (a Mente Subconsciente) entende tudo *literalmente*, portanto embora você conscientemente (através do Uhané - a Mente Consciente) entende que o "sinto muito" se refere ao fato que você constatou a interferência de memórias no comando, e que está arrependido por não ter reparado nisso – o seu Unihipili pode também entender que você está *sentindo muito* o que está acontecendo – o problema, o cenário, e assim por diante - então ele faz com que os eventos em sua vida façam você sentir *muito*, com maior intensidade.

Utilizar o "Sinto muito" faz sentido e tem cabimento no início da prática do Ho'oponopono, quando estamos tão calejados pelo sofrimento, pelo padrão repetitivo de tempos, que precisamos realmente de um choque no sistema, de algo mais forte – a mexida que chamamos de quimicalização ou catarse, para acordarmos para assumir a responsabilidade por não permitir mais que esses programas continuem rodando em nossa mente. Mas uma vez que se passa por esse processo, é importante não continuar com o "sinto muito" – isso porque o Unihipili continuará no padrão "sentindo muito" e lhe atendendo (o confirmando e gerando) no cenário atual.

O sentimento, a emoção, é o que sustenta, alimenta, mantém em pé os cenários! O Unihipili não entende de palavras, ele entende de sentimentos. Você pode bombardeá-lo de boas intenções, afirmações e pensamentos positivos, mas se lá no fundo houver um pingo de dúvida sobre o merecimento ou não do que você almeja - é esse sentimento de dúvida que prevalece, por ser mais forte, mais familiar, por ser o mais vivenciado. A sua vida move sempre na direção do seu pensamento/sentimento dominante.

Se você pensa/vibra negatividade a maior parte do seu tempo, nada muda para melhor. As ferramentas e o poder estão em suas mãos (e mente) para você determinar pensamentos melhores, abrindo mão do que é tóxico e limitante. Se o que escrevi acima lhe faz sentido; pare de aplicar o "Sinto muito". Essa frase teve sua razão de ser no início da sua prática. "Me perdoe" faz parte da sua reconciliação com seu Unihipili - sua Mente Subconsciente. O "Sou grato" demonstra apreciação por ele e por tudo recebido, e o "Te amo" abrange tudo.

Ter este discernimento sobre o "Sinto muito" é uma indicação de que descobriste o segredo do Ho'oponopono: **Ter Consciência do Presente, o viver no Agora.**

Gratidão!

Desejo a você a Paz do Ser, a Paz muito além do entendimento possível ao racional.

Al McAllister

Visite nossa página no Facebook:

<https://www.facebook.com/hooponoponobrasil>



Para maiores esclarecimentos sobre o Ho'oponopono visite o www.hooponopono.ws e www.hooponopono.forumbrasil.net

Apoio: www.soubem.com



Para outras Ferramentas Ho'oponopono acesse a www.soubemloja.com



Odille Rault reside em Londres, Inglaterra, ela desenvolve trabalho como “life coach” e palestrante, além de ser atriz, cantora, etc.

“Quando você muda o que você acredita, você muda o que você faz... o que muda o que você recebe.”

Al McAllister nasceu em Porto Alegre – RS. Artista Plástico formado pelo *Pratt Institute* em Nova Iorque. Sua trajetória de vida é pontuada por muitas experiências, leituras, conhecimentos e práticas. Há mais de 25 anos pesquisa técnicas de meditação e outras disciplinas.

Através do estudo de Huna com o material de Otha Wingo nos E.U.A. e Jens Weskott no Brasil, chegou ao Ho’oponopono, sistema de auto-cura de origem havaiana criado pela kahuna Mornah Simeona. Através de correspondência com Ihaleakalá Hew Len, que foi treinado pela Mornah, passou a praticar o Ho’oponopono. Essa prática está descrita no www.hooponopono.ws. É o principal responsável pela disseminação do Ho’oponopono no Brasil. Em 2007, escreveu e distribuiu gratuitamente o 1º E-Book desta milenar prática havaiana, cuja essência revela-se no **Ho’oponopono do Portal**.

Al McAllister é o idealizador do sistema O Portal, que é exclusivo do fórum www.metaseobjetivos.com, através do qual apresenta diversos cursos, encontros virtuais e presenciais, além de sessões virtuais gratuitas para limpeza compartilhada de memórias com Subidas ao Portal.

Web site: www.almcallister.ws