

Ho'oponopono

(AMAR A SI MESMO)

Sinto muito
Me perdoe
Obrigada
Te amo



Em Havaiano, Ho'ó significa
"origem", e pono quer
dizer perfeição.
Então, HO'OPONOPONO
significa –
Origem da perfeição.



Somos partes do todo.
E o processo Havaiano soluciona os
problemas libertando memórias ou
programas que temos gravados em nosso
subconsciente.

Essas memórias ou programas são
ativados por nossos pensamentos.



Divino Criador,
Pai, Mãe, filho - todos em um.

Se eu, minha família, os meus parentes e antepassados ofendemos Sua família, parentes e antepassados em pensamentos, fatos ou ações, desde o início de nossa criação até o presente, nós pedimos o Seu perdão. Deixe que isto se limpe, purifique, libere e corte todas as memórias, bloqueios, energias e vibrações negativas. Transmute essas energias indesejáveis em pura LUZ. E assim é.

Ho'oponopono é um método de cura e resolução de problemas criado pelos povos nativos do Havaí.

Ele ficou famoso através da divulgação de um autor americano, Joe Vitale, que ouviu a história sobre um psicólogo deste estado, Dr. Hew Len, que tinha curado toda uma ala de doentes psiquiátricos perigosos através da meditação do Ho'oponopono.

Joe Vitale jamais havia ouvido falar sobre essa meditação e procurou o Dr. Len para entender como ela funcionava.

A partir daí, escreveu um famoso livro sobre o Ho'oponopono chamado Limite Zero. Nele, descreve como o Dr. Len curou seus pacientes sem jamais ter se encontrado com qualquer um deles, apenas realizando a meditação.

A meditação do Ho'oponopono consiste em repetir as seguintes frases:

“Eu sinto muito”, “me perdoe”, “eu te amo”, “sou grato”

sempre que vivenciamos um problema ou quando desejamos evitar situações ruins nas nossas vidas.



De acordo com o Dr. Len, isso é possível porque tudo o que ocorre ao nosso redor é, na verdade, a manifestação de memórias que guardamos no que ele chama de subconsciente ou a manifestação de uma **situação que precisamos vivenciar para crescermos espiritualmente.**

Dr. Len afirma que é impossível sabermos quando se trata de uma memória ou aprendizado.

Entretanto, ele afirma que, quando se trata de uma memória,

o que o nosso subconsciente está fazendo, trazendo-a à tona através de uma nova situação, e dando a nós a chance de purificá-la. Ou seja, a memória surge através de um chefe grosseiro, um problema de saúde, uma briga familiar etc., para que possamos ter consciência de que ela existe, está arquivada em nosso subconsciente e que precisa ser purificada.



Isso significa que, para o Ho'oponopono, tudo o que ocorre ao nosso redor é **resultado de memórias**. Elas podem ser as nossas ou memórias que compartilhamos com todos aqueles que vivem no planeta, pois, para os povos nativos havaianos, somos todos, em nossa origem, **Um**. Estamos na Terra vivenciando situações que nos possibilitem purificar e evoluir espiritualmente, mas nossa Fonte Criadora é apenas uma.

O nome dado a ela pode variar para cada religião ou crença, mas acreditar no Ho'oponopono é acreditar que há um **Ser Divino** criador de todos, pois é a centelha desse Ser Divino que existe em nós que entregamos nossas memórias para que elas sejam purificadas.

Como citado anteriormente, a purificação ocorre quando, ao vivenciarmos uma situação difícil, dizemos as frases *“eu sinto muito”, “me perdoe”, “eu te amo”, “sou grato”,* focando nas memórias que geraram aquela situação.

Para o Dr. Len, não existe uma quantidade de vezes correta para se dizer essas frases, mas sua sugestão é que elas sejam repetidas frequentemente, pois todos os problemas com os quais entramos em contato estão relacionados às memórias que trazemos ou compartilhamos.

É uma prática que pode — e deve — ser exercida por todos.



Mas gostaria de chamar a atenção para um erro que muitos de nós que já praticamos o Ho'oponopono cometemos por mantermos o nosso foco em nossas memórias. Quando vivenciamos uma situação ruim e acreditamos no poder de cura e resolução de problemas do Ho'oponopono, imediatamente colocamos em prática a nossa meditação. Ela ocorre dentro de nossas mentes quando vamos iniciar uma conversa difícil, por exemplo. Eu também gosto de realizá-la quando saio de casa dirigindo, para que o trânsito fique mais leve e acidentes sejam evitados.

Entretanto, muitas vezes estamos tão focados em purificar memórias antigas que podem gerar problemas no presente que nos esquecemos das memórias que devemos construir em nosso agora e que vão gerar nossas situações no futuro.



Isso significa que precisamos ficar atentos aos tipos de pensamentos que temos diariamente, ao tipo de material que escolhemos ler, ao que estamos assistindo na televisão, que tipo de música ouvimos, que tipo de alimento ingerimos...

Construir boas memórias é essencial, pois estamos vivendo hoje aquilo que será “reproduzido” futuramente.

Sua memória consciente pode não se lembrar do que você assistiu a uma semana atrás, mas sua mente subconsciente registrou tudo, principalmente se houve emoção envolvida.

E atenção: muitos são os pesquisadores que afirmam que o cérebro não sabe quando algo ocorreu de verdade ou quando apenas imaginamos uma situação. Isso significa que, quando choramos de pena por algo que vimos na televisão e nos sentimos tristes com aquilo, nossa mente subconsciente registra o sentimento de tristeza e guarda essa memória!

E, portanto, essa memória será manifestada no futuro, pois ela vai, de alguma forma, dar o alerta de que precisa ser purificada.

Portanto, o método Ho'oponopono deve ser usado como cura e resolução de problemas e também como um método de conscientização daquilo que estamos semeando em nossas vidas hoje – pois é exatamente o que estamos semeando agora que vamos colher no futuro.

Não cometa o erro de apenas purificar memórias. Purifique-as sim, mas também aja conscientemente na construção de boas memórias.

O seu futuro Eu vai agradecê-lo.



Ho' oponopono significa amar-se a si mesmo.

Se você deseja ,eljorar a sua vida, você deve curar sua vida.

Se você deseja curar alguém, mesmo um criminoso mentalmente doente,

Você o faz curando a si mesmo.

EU TE AMO....

Pois sei que sou parte do DIVINO, e que assim sendo,
Sou “perfeito” em minha origem.

EU SINTO MUITO....

Por eu ter manifestado este problema em minha vida,
Já que sou 100% responsável por ela.

POR FAVOR, ME PERDOE...

Estou pedindo perdão a mim mesmo e assim me libertando dos problemas.

OBRIGADO...

Por este problema ter se manifestado em minha vida, assim
Eu tenho mais uma chance para “ LIMPA-LO”

Agradeço por este problema ter sido resolvido da melhor maneira.

INICIO DA ORAÇÃO

Divindade limpe em mim as memórias que estão causando “ este problema.....”

- Pode ser a doença, uma mágoa, um sofrimento...

Podemos utilizar algumas frases.

Deus, deixe limpar, purificar, libertar, cortar todas as recordações, bloqueios, energias e vibrações negativas,
E transmute estas energias indesejáveis em pura luz...

Deus limpe em mim tudo o que impede disso acontecer...

Deus limpe em mim tudo o que esta bloqueando meu sucesso...

Deus limpe em mim todos os meus bloqueios emocionais...

Deus limpe em mim, em minha memória todos os fatos que esta causando sofrimento em minha vida.

Somos responsáveis pelo que fazemos e não pelo que fazem os outros.

A VERDADE

Se você assume completa responsabilidade por sua vida, então tudo o que você olha, escuta, saboreia, toca ou experimenta de qualquer forma é a sua responsabilidade, porque está na sua vida.

Isto significa que a atividade terrorista, o presidente, a economia ou qualquer coisa que você experimenta e não gosta, está ali para que você a cure. Tudo isto não existe, digamos, exceto como projeções que saem do seu interior.

O PROBLEMA NÃO ESTA NELES, ESTA EM VOCÊ, E, PARA MUDÁ-LO, VOCÊ É QUEM TEM QUE MUDAR.

Ho'oponopono - Oração Original

Divino Criador, Pai, Mãe, filho - todos em um.

Se eu, minha família, os meus parentes e antepassados ofendemos Sua família, parentes e antepassados em pensamentos, fatos ou ações, desde o início de nossa criação até o presente, nos pedimos o Seu perdão. Deixe que isto se limpe, purifique, libere e corte todas as memórias, bloqueios, energias e vibrações negativas.

Transmute essas energias indesejáveis em pura LUZ. E assim é.

Para limpar o meu subconsciente de toda a carga emocional armazenada nele, digo uma e outra vez durante o meu dia as palavras-chave do Ho'oponopono.

EU SINTO MUITO, ME PERDOE, EU TE AMO, SOU GRATO.

Declaro-me em paz com todas as pessoas da Terra e com quem tenho dívidas pendentes. Por esse instante e em seu tempo, por tudo o que não me agrada de minha vida presente.

EU SINTO MUITO, ME PERDOE, EU TE AMO, SOU GRATO.

Eu libero todos aqueles de quem eu acredito estar recebendo danos e maus tratos, porque simplesmente me devolvem o que eu fiz a eles antes, em alguma vida passada.

EU SINTO MUITO, ME PERDOE, EU TE AMO, SOU GRATO.

Ainda que me seja difícil perdoar alguém, sou eu quem pede perdão a esse alguém agora, por este instante, em todo o tempo, por tudo o que não me agrada em minha vida presente.

EU SINTO MUITO, ME PERDOE, EU TE AMO, SOU GRATO.

Por este espaço sagrado que habito dia-a-dia e com o qual não me sinto confortável.

EU SINTO MUITO, ME PERDOE, EU TE AMO, SOU GRATO.

Pelas difíceis relações das quais guardo somente lembranças ruins.

EU SINTO MUITO, ME PERDOE, EU TE AMO, SOU GRATO.

Por tudo o que não me agrada na minha vida presente, na minha vida passada, no meu trabalho e o que está ao meu redor, Divindade, limpa em mim o que está contribuindo com minha escassez.

EU SINTO MUITO, ME PERDOE, EU TE AMO, SOU GRATO.

Se meu corpo físico experimenta ansiedade, preocupação, culpa, medo, tristeza, dor, pronuncio e penso: Minhas memórias, eu te amo! Estou agradecido pela oportunidade de libertar vocês e a mim.

EU SINTO MUITO, ME PERDOE, EU TE AMO, SOU GRATO.

Neste momento, afirmo que TE AMO. Penso na minha saúde emocional e na de todos os meus seres amados... TE AMO.

Para minhas necessidades e para aprender a esperar sem ansiedade, sem medo, reconheço as minhas memórias aqui neste momento.

SINTO MUITO, TE AMO.

Minha contribuição para a cura da Terra:

Amada Mãe Terra, que é quem Eu Sou...

Se eu, a minha família, os meus parentes e antepassados te maltratamos com pensamentos, palavras, fatos e ações desde o início de nossa criação até o presente, eu peço o Teu perdão deixa que isso se limpe e purifique, libere e corte todas as memórias, bloqueios, energias e vibrações negativas, transmute estas energias indesejáveis em pura LUZ e assim é.

Para concluir, digo que esta oração é minha porta, minha contribuição, à tua saúde emocional, que é a mesma minha, então, esteja bem. E na medida em que você vai se curando eu te digo que...

Eu sinto muito pelas memórias de dor que compartilho com você.

Te peço perdão por unir meu caminho ao seu para a cura.

Te agradeço por estar aqui para mim...

E TE AMO por ser quem você é.



O mundo é literalmente seu espelho, permitindo-lhe experimentar no plano físico, material
O que você pensa, sente e mantém como sua verdade...
Até você alterá-la.

A PAZ COMEÇA EM VOCÊ!

A identidade própria por meio do Ho'oponopono consiste em ser 100% responsável pelos problemas
Que se manifestam em nossa vida, em nosso meio, ou através de pessoas que chegam a nós.
Não encare os problemas como uma provação, como castigo, e sim como oportunidade.
Os problemas são memórias do passado que se repetem e aparecem para nos conceder mais uma
chance de enxergar com os olhos do AMOR, com o CORAÇÃO.

A medida que os pensamentos incorretos são substituídos por
pensamentos amorosos, na pessoa, na
Família, em tudo que se envolve, incluindo os antepassados. Com essa visão podemos
transmutar tudo isso, acetando e sentindo muito amor!!!

A humanidade acumulou ao longo dos anos memórias que viciam, e através do Ho'oponopono Liberamos as memórias dentro do nosso subconsciente, tornando oportunidades para que fiquemos livres.

A PAZ DO EU É A PAZ QUE SUPERA TODO ENTENDIMENTO.

Cada vez que tomo consciência de um desejo, na verdade ele já existia, pensar nisso foi como verbalizar uma intenção, pois ela já estava em atividade no cérebro.

Enquanto mantivermos a intenção de manter algo forçosamente continuará a luta e o conflito, assim que Cedemos, a Divindade de encarrega de resolver, a vida se transforma.

“Você tem que praticar.” Você tem que decidir que será o responsável pela forma como vibra, e você estará a cargo de como se sente.



Repita infinitas vezes a palavra EU TE AMO e isso irá purificar a si mesmo e ao próximo.
Quando se detecta alguma coisa em uma pessoa, isso está em você, a sua tarefa é purificá-la.

EU TE AMO, EU TE PERDOO

O nosso desafio é remover todos os programas e voltar ao estado zero, no qual a inspiração pode surgir.

SINTO MUITO

Você reconhece que algo penetrou em sua mente, na sua memória, e se fixou lá, e essa atitude mostra que você se responsabiliza por isso, é uma abertura, uma poderosa palavra que mostra que você está preparado para o salto, você sente, você quer romper o padrão, não quer repetir, quer ir além, quer eliminar a erva daninha, quer abrir-se, desbloquear, você está preparado para isso.



O SINTO MUITO é justamente que você se propõe em se responsabilizar pelo fato em si, esse é o primeiro passo, na vida não existe a culpa é minha ou a

culpa é do outro, todos temos nossa responsabilidade, e não adianta atribuir mais ou menos dessa parcela, o mais importante é reconhecer, eis o primeiro passo.

ME PERDOE

Você está pedindo a Deus que o perdoe e que o ajude a perdoar e a ser perdoado, você abriu e agora quer dissolver isso de você e do universo, o perdão é uma das formas mais grandiosas de crescimento, de purificação, de limpeza, é o elixir que rompe barreiras, quebra correntes, elimina ressentimentos e mágoas, o perdão é uma arte, uma benção, e você irá colocar isso em ação, aqui você não vê culpas, culpados, absolutamente nada.



EU TE AMO

É a transmutação, não existe nada mais poderoso do que permitir que o amor volte a fluir em nosso corpo, é como a água no final da tarde que irriga as plantas numa festa interminável.

É nesse instante que você sente a fluidez, a corrente, a energia, e a cada sistema que ela penetra, dissolve, limpa e flui, como a água que tomamos em um momento.

SOU GRATO

A gratidão é a maior expressão, nela obtemos um fechamento de ciclo, em geral. Agradecer é algo muito incrível, é a revelação dos verdadeiros valores.

Mudar pensamentos, padrões, comportamentos, e sem dúvida, muito mais difícil do que qualquer Técnica exposta no mundo, mas deve ser feito frequentemente.

O Ho'oponopono, nos tras a possibilidade de assumirmos 100% de responsabilidade sobre tudo que nos incomoda, nas pessoas, situações, lugares, e desse ponto essa ferramenta limpa as memórias que fazem com que isso nos incomoda.

Como usar o Ho'oponopono

- Limpe sempre as memórias e/ou os bloqueios.
- O Ho'oponopono é infinito.
- O Ho'oponopono sempre funciona para o bem maior.
- Disciplina e dedicação: os efeitos aparecerão aos olhos.

Sempre pense no conjunto, pois o problema foi criado por uma série de conexões.

Salto quântico é quando você tem a capacidade de passar por uma situação parecida com a anterior, mas tem a atitude de passar pelo obstáculo de maneira positiva, sem repetições.

Muitas vezes a intenção de se mudar uma condição desagradável piora por energizá-la ainda mais com a atenção dada. A vontade de mudar o problema reforça a condição atual, fazendo perdurar por mais tempo.

Melhor pedir a Divindade para limpar as memórias responsáveis pela ansiedade em relação a determinado problema. A lembrança lhe provoca ansiedade, este sentimento é o elo direto com a memória que causa o problema.

Cada vez que eu tomo consciência de um desejo, na verdade ele já existia, pensar nisso Foi como verbalizar uma intenção pois ela já estava em atividade no cérebro.

Devemos lembrar que a preocupação com o peso é uma memória, a única maneira de desfazê-la é amá-la , perdoá-la, e até esmo sentir gratidão por ela, pois pode ser uma Oportunidade em sentir a inspiração e transmutar...

Enquanto se mantem a intenção de manter alguma coisa que se quer resolver, forçosamente continuará a luta e o conflito, assim que se entrega os pontos e cedemos lugar a inspiração, a Divindade se encarrega de resolver, a vida se transforma.



Atenção:

O Ho'oponopono nos ensina a não sermos intrusivos na vida do próximo e dar conselhos, mas quando experienciamos outras pessoas com problemas, devemos perguntar “O que está acontecendo em mim que estou vivenciando isso?”

Com a prática desta ferramenta, estamos cancelando as memórias na nossa mente subconsciente ao dizer para a Divindade: “ Não sei porque estou vivenciando isso, porém se Houver um problema em comum com estas pessoas, eu gostaria de reparar isso.”



HO'OPONOPONO

O cartaz Girassol Ho'oponopono

Se você está com algum problema, olhe a imagem
E de imediato ela vai neutralizar, cancelar a memória,
origem do problema.

O cartaz em si está imantado com a energia do
significado das frases, pela atenção concentrada
nelas quando a imagem foi produzida.

É uma assinatura poderosa.

