

Luc Bodin,
Nathalie Bodin e Jean Graciet

IL GRANDE LIBRO DI HO'OPONOPONO

Saggezza hawaiana di guarigione

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Luc Bodin, Nathalie Bodin, Jean Graciet

IL GRANDE LIBRO DI HO'OPONOPONO

Saggezza hawaiana di guarigione

Sommario

Prefazione.....	7
Ho'oponopono, istruzioni per l'uso	9
Capitolo 1. Dalle origini alla pratica odierna.....	11
Definizione e storia di Ho'oponopono	12
Morrnah Simeona	13
Il dottor Ihaleakala Hew Len.....	14
La realtà fisica è una creazione della mente	15
Le diverse parti dell'identità	17
Come fare pulizia?	18
Abbandonare le aspettative.....	20
Lo stato di “vuoto” e il momento presente.....	21
Amare se stessi.....	22
La pratica di Ho'oponopono	23
Il potere di creare	25
Il proiettore.....	26
Il perdono apre la porta all'amore.....	28
La luce e l'ombra.....	29
Il perdono totale.....	31
Il Buddha d'oro.....	33
Pulizia dei ricordi	34
L'amore è nell'unità	35

Capitolo 2. Dal mondo della psiche alla realtà quantica	37
I ricordi erronei: comprenderli con la PNL.....	38
Situazioni conflittuali	44
Il ciclo dei conflitti	47
La memoria degli eventi	58
Psicologia e Ho'oponopono.....	60
Epigenetica e Ho'oponopono	63
Le radici sciamaniche di Ho'oponopono	69
Materializzazione dei pensieri	75
Ho'oponopono nella fisica quantistica.....	79
Il nostro mondo è reale?	87
Le conseguenze di Ho'oponopono sugli individui	96
Ho'oponopono e le nuove energie	98
Capitolo 3. Dalla spiritualità all'abbondanza	103
Una religione spirituale	104
Ho'oponopono, reincarnazione e famiglia	106
Il buddhismo, sempre.....	111
Essere cristiani.....	119
Un po' d'Islam.....	123
Creature creative	126
Come cambiare il mondo.....	138
Come vivere i momenti di dubbio.....	145
Ho'oponopono nella quotidianità	147
Ho'oponopono per te.....	151
Bibliografia.....	153
Nota sugli autori	156

Prefazione

Maria-Elisa Hurtado-Graciet

Quando il mio amico Luc mi ha chiesto di scrivere la prefazione a questo libro, la sera stessa ho preso a caso un libro dalla mia biblioteca e l'ho aperto senza pensarci. All'interno ho trovato un foglio di carta piegato in due su cui avevo scritto alcune righe: *“A mio parere, dev'esserci in fondo a tutto questo... un concetto semplicissimo. Da come la vedo io questo concetto, quando alla fine lo scopriremo, sarà così irresistibile e così bello che esclameremo: ‘Non poteva essere altrimenti!’”* (John Wheeler, fisico; citazione tratta da un documentario televisivo dal titolo *La creazione dell'universo*).

Il silenzio mi ha sussurrato che queste frasi rappresentavano una strizzatina d'occhio da parte della vita, che mi rammentava l'essenziale.

Le verità giungono a noi in questo modo. Sempre semplici, non hanno spiegazione né bisogno di grandi discorsi. È così che Ho'oponopono è entrato nella mia vita. Il mio cuore ha riconosciuto qualcosa che già conosceva, perché il cuore sa riconoscere le verità.

Il problema è che abbiamo davanti una specie di velo, il quale ci impedisce di vedere e di esprimere la nostra vera natura. Per Ho'oponopono questo velo è fatto di ricordi. Per renderlo trasparente e sollevarlo c'è un'unica cosa da fare: *“pulizia, puli-*

zia, pulizia”.

Con il tempo ho capito che la “pulizia” si svolge in tre fasi. Occorre innanzitutto aprire il proprio cuore, per accogliere in seguito con amore “ciò che è”, lasciandolo infine andare, smettendo di aggrapparvisi e affidandolo alla “Divinità” dentro di noi.

In questo libro i miei amici Nathalie e Luc Bodin condividono assieme a mio marito Jean la loro esperienza e il loro modo di vedere Ho’oponopono, offrendoci la possibilità di spingerci più lontano nella comprensione di questo modo di essere al mondo.

Con la pratica, riuscirai a integrarlo e a scoprire quello che ti è proprio, quello che il cuore ti confiderà. Apri dunque il tuo cuore e ricorda a te stesso: *“Non si vede bene che col cuore. L’essenziale è invisibile agli occhi”* (Antoine de Saint-Exupéry, *Il piccolo principe*).

Ringrazio la vita per l’opportunità che oggi mi dona di pulire questo “velo” che mi trattiene nell’“illusione della separazione”.

Mi rivolgo all’“Essere unico” che “Sono”, alla “Madre Terra” e a te, lettore. So che il mio principale errore è quello di credere che sono separata dal “Tutto” e imperfetta. Chiedo alla mia anima o al mio “Sé superiore” di aiutarmi a ripulire tutti i ricordi che me lo fanno credere.

Mi dispiace, perdonami, grazie, ti amo.

Maria-Elisa Hurtado-Graciet,
coautrice di *Ho’oponopono, i segreti dei guaritori hawaiani*

Ho'oponopono, istruzioni per l'uso



La formula di Ho'oponopono

- “Mi dispiace, perdonami, grazie, ti amo”.

Cosa significano queste parole?

- “Mi dispiace”: vuol dire riconoscere la propria creazione.
- “Perdonami”: perché non sapevo di averla dentro di me.
- “Grazie”: perché mi permetti di pulire questo ricordo.
- “Ti amo”: amo te, la Divinità interiore. Potremmo dire: “Mi amo”.

Quando pronunciare questa formula?

- Quando ci troviamo di fronte a un conflitto, a una reazione violenta, un incidente, un trauma, a tutto ciò che fa affiorare in noi un'emozione forte e negativa.

Come pronunciarla?

- Ad alta voce o in silenzio, tra sé e sé.

A chi rivolgere questa frase?

- A se stessi, alla Divinità interiore, al proprio custode, all'universo, a Dio.

Può essere usata come prevenzione?

- È possibile pronunciare la formula “Mi dispiace, perdonami, grazie, ti amo” anche quando non avvertiamo alcun particolare conflitto. Farlo permette di cancellare i ricordi

emersi a nostra insaputa. Alcuni recitano la formula come un mantra durante una camminata, una corsa o un giro in bicicletta.

È possibile pronunciarla durante un evento felice?

- Sì, abbiamo a disposizione uno strumento che ci consente di mettere a riposo l'ego e vivere fino in fondo la gioia, in tutta umiltà.

Si può praticare Ho'oponopono davanti alla tv?

- È possibile praticare Ho'oponopono davanti a qualunque cosa risvegli in noi emozioni negative, sia questo internet, il telefono o la radio.

Occorre pronunciare ogni parola della formula?

- Cominciando a praticare Ho'oponopono, prenditi il tempo di pronunciare la formula per intero, fino a quando non avrai integrato la sensazione trasmessa da ogni parola. Dopo potrà essere sufficiente dire: "Grazie, ti amo".

Che cosa succede poi?

- Sopraggiunge la calma. Non abbiamo più aspettative su quanto accadrà, perché Ho'oponopono significa innanzitutto conseguire la pace interiore.