

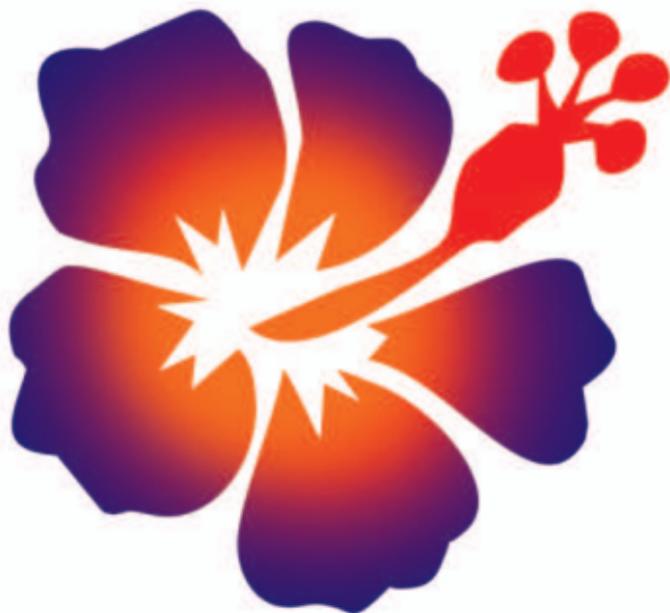


Giovanna Garbuio

di

*Josaya*

# HO-OPONOPONO OCCIDENTALE



Percepando la perfezione  
miglioro la realtà

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Giovanna Garbuio

di  
*Josaya*

# HO-OPONOPONO OCCIDENTALE

Percependo la perfezione,  
migliori la realtà

**SCUSA, GRAZIE, TI AMO**  
Un viaggio senza destinazione

# Indice

Premessa.....	7
Prologo.....	9
Introduzione .....	15

## PARTE 1

1. Perché “occidentale” .....	23
2. Notizie dalle Hawaii e non solo .....	53
3. Verso Ho-oponopono occidentale .....	81
4. La Perfezione.....	105
5. Le varianti di Ho-oponopono.....	125
6. Sia fatta la tua volontà .....	141
7. L’atteggiamento mentale.....	149

## PARTE 2

8. Responsabilità al 100% .....	171
9. Problemi come opportunità.....	185
10. Assenza di aspettative .....	197
11. Il mantra .....	207
12. Lo scopo di Ho-oponopono occidentale.....	221

Appendice di Barbara Hau’oli Okalani .....	229
Bibliografia.....	235

# Introduzione

Questo libro è un'ulteriore evoluzione di Ho-oponopono. Possiamo chiamarlo Ho-oponopono occidentale...

Ho-oponopono occidentale è un'idea, un'evoluzione, un approccio differente che sto, che stiamo (con Silvia e Sandro [Josaya]) mettendo in atto da tempo, certamente ancor prima di essercene resi conto.

Nel mio cammino di ricerca e di sperimentazione sono andata sempre oltre come tutti coloro che procedono<sup>2</sup> e ho incontrato anche ciò che c'era prima, ho identificato ciò che c'è alla base e l'ho ritrovato in tante altre dottrine. Così adesso ho a disposizione un quadro più ampio (non posso dire completo, perché si sa la ricerca non finisce mai) che mi permette di ottenere sempre di più da questo processo “miracoloso”.

Del resto, un famoso proverbio hawaiano recita: “A'ole pau ka 'ike i ka halau ho'okahi”, cioè: “Tutte le conoscenze si nutrono a una sola fonte”. E Ho-oponopono non fa eccezione a questa regola.

Attraverso tutte queste conoscenze e queste informazioni giunte ognuna al momento più giusto per ampliare adeguatamente la visione, ho sintetizzato una dimensione più conforme

---

2 Cfr. Josaya, *Ho-oponopono: tutte le strade portano all'Amore*, Bis Edizioni, 2012.

alla nostra cultura. Sono arrivata a un concetto ancora più semplice, perché su misura per la nostra latitudine, quello che è appunto “Ho-oponopono occidentale”, chiamato così per restare nella radice della corrente che ci ha aperto a questo mondo e perché questa angolatura dell’Amore appartiene a tutti, a tutti i popoli di ogni spazio fisico e temporale.

Ho-oponopono è evidentemente un punto di partenza o forse di passaggio, ma non certo di arrivo. Il punto di arrivo non esiste, se è vero (e lo è) che l’Universo è **Amore in evoluzione**... l’evoluzione non ha un punto di arrivo (e nemmeno uno di partenza a voler essere precisi, ma magari su questo ci farò un altro libro).

Tutto questo è accaduto in modo naturale, semplicemente riappropriandomi e riconoscendo le mie radici. L’approccio libero e creativo a questi temi che ho sempre cercato di mantenere per noi occidentali non è esattamente un percorso immediato, influenzati come siamo da tutte le infrastrutture che la nostra cultura ha subito nei secoli. Non c’è niente di male o di sbagliato in questo. È semplicemente un dato di fatto.

In sostanza l’operazione è stata quella di semplificare ulteriormente fino a giungere al nocciolo, semplificazione certamente condotta da ricercatore occidentale che da tempo cerca di evitare di continuare a farsi plagiare e influenzare dalle regole di altri che non riesco in alcun modo a sentire mie. La ricerca di autonomia di pensiero e di cuore mi ha condotto fin qui. Le regole “preconfezionate” e spesso non comprese, perché ancora più spesso non condivise a livello di sentire, di solito ci allontanano dal nostro vero Sé e dalla nostra personale connessione naturale con la nostra stessa energia. Energia che condividiamo con il genere umano di qualsiasi latitudine e di qualsiasi tempo, ma la cui percezione, in Occidente in particolare dove c’è un’estrema razionalizzazione di tutto, si è via via persa, molto prima e molto più in profondità che in altre zone del pianeta.

Che la nostra realtà esteriore abbia origine nella nostra interiorità credo sia ormai un dato acquisito. Tuttavia può essere benissimo che ancora qualcuno non ne sia davvero convinto, anche perché questo è un concetto che ognuno può dimostrare unicamente a se stesso. Attendere la dimostrazione scientifica, logica o di qualsiasi altro genere da parte di altri è una completa perdita di tempo (per l'attuale momento storico per lo meno). In ogni caso, sono persuasa che ognuno può dimostrare la verità di questa affermazione a se stesso semplicemente osservando ciò che accade e mettendo in relazione gli effetti con le cause, riscontrabili nei nostri pensieri, nei nostri atteggiamenti, nei nostri comportamenti.

Ognuno vive le proprie difficoltà e si trova a dover affrontare i propri dubbi e le proprie incertezze, tuttavia sono propriamente questi piccoli o grandi ostacoli quelli che ci stimolano a ricercare e a scovare le risposte, a sperimentare e a osservare attentamente ciò che accade e come accade. Questo secondo me è il modo più semplice e diretto per trovare inconfutabilmente quelle risposte, per capire davvero come funzionano le cose e quali sono i meccanismi che permettono a noi e all'Universo di evolvere senza mai tornare indietro.

L'unica cosa che dobbiamo consapevolmente fare, è partire, partire con assoluta fiducia. Il resto accadrà da solo: le dimostrazioni, le prove che cerchiamo ci si presenteranno fluidamente senza sforzo, semplicemente perché è così che funzionano le cose.

Il primo passo è sempre il più difficile da compiere, ma è anche quello più produttivo, perché una volta fatto quello con fiducia, il resto accadrà da sé. Bisogna crederci però! Anzi, crederci non basta, bisogna crederci al punto da saperlo.

Io non credo che il sole sorga puntuale ogni mattina: lo so! Lo so senz'ombra di dubbio e quando apro la finestra so che il sole sarà lì in mezzo al cielo. Non ho bisogno di crederlo... lo

so! Non mi sfiora nemmeno l'idea che possa non essere così. E non ho bisogno di altre dimostrazioni per saperlo, anche se la finestra rimane chiusa.

Così, comprendere davvero e fare nostro il concetto che la totale responsabilità della manifestazione della nostra realtà risiede in noi stessi, come ci hanno instancabilmente insegnato tutti i veri saggi che sono venuti prima di noi, è la consapevolezza che ci apre tutte le porte.

Moltissimi di noi sono ancora inconsapevoli della loro Reale Identità, di essere cioè Amore, come tutto quello che è. E moltissimi di noi che dicono di saperlo a sprazzi dimostrano invece di non saperlo davvero o di dimenticarlo di tanto in tanto. Questa inconsapevolezza è ciò che ci porta a sperimentare la sofferenza.

Tuttavia sono anche convinta, perché ne incontro sempre di più ogni giorno, che ci siano molte persone e in numero sempre crescente che invece questa consapevolezza cominciano a riconoscerla dentro se stesse e a seguirla con sempre maggior cognizione e costanza. Lo sviluppo di questa coscienza, il cominciare a riconoscersi come parte di quell'energia d'Amore che tutto è, è il percorso che ci porta a riscoprire e a riappropriarci di strumenti e di modalità che ci permettono di incamminarci sulla via che ci condurrà a superare la sofferenza e a trascenderla. Sono profondamente persuasa che questi strumenti siano alla portata di tutti, siano disponibili per tutti e siano utilizzabili da tutti. Sono però altrettanto consapevole che non tutti sono pronti a riconoscerli e a utilizzarli. So che ognuno deve fare il suo percorso e ha i suoi tempi, che vanno assolutamente rispettati. Siccome io nel mio piccolo sono riuscita a utilizzare questi strumenti (non sempre, ma via via più spesso) o per lo meno un'utile parte di essi e si sono rivelati molto efficaci per me, cambiandomi davvero la vita nel giro di pochi mesi, mi sento, mi piace, mi rende felice dividerli, diffonderli, raccontare

agli altri quello che ho trovato io, come funziona per me e come per me siano stati utili ed efficaci. Sono anche consapevole che non potranno essere altrettanto utili e altrettanto efficaci per tutti, ma dato che per molti magari sì, questo è un motivo sufficiente per parlarne e per esplorarli insieme.

In ogni caso chi fosse allineato a questi concetti e pronto a farli venire a galla dentro di sé ci arriverebbe comunque, per una via o per l'altra, indipendentemente da me. Io quindi faccio ciò che faccio per il puro piacere di farlo, sapendo di non avere a riguardo nessun dovere o missione predestinata se non quella di essere felice. Come tutti.

Il mondo è lo stesso per tutti e gli strumenti più efficaci sono a portata di mano e a disposizione di tutti. Ma in ogni caso, come dicono gli hawaiani, “Se un mango è verde, è verde!”<sup>3</sup>

Che provengano dalle Hawaii o da altre parti del mondo, i concetti e gli strumenti Ho-oponopono possono aiutarci a mantenere la nostra mente e il nostro cuore aperti e a stabilire la pace nel mondo. Praticiamo tutti qualche forma di Ho-oponopono ogni giorno e faremo tutto ciò che è necessario per essere Pono.

*Barbara Helynn Heard*

---

3 Grazie Barbara Hau'oli Okalani! <http://www.lomilomitalia.com/>.

# I

## PERCHÉ “OCCIDENTALE”

*C'è una cultura del Sud, una cultura dell'Est, una cultura del Nord. E queste culture sono ciò che rende la terra splendida, perché la terra dovrebbe essere vista come un giardino, e non un giardino con fiori tutti uguali, perché uguaglianza è uguale a stagnazione, la terra rappresenta piuttosto un paradiso in cui sparsi sui suoi continenti ci sono esseri culturali.*

— RAMTHA

Questo è il concetto che sta alla base di tutti i ragionamenti che faremo. Siamo un tutt'uno in evoluzione e ciò che fa parte di questo Tutto è utile ed efficace per la nostra crescita.

Ogni cultura contiene semi di verità e quello che ho compreso di Ho-oponopono, ciò che esso contiene di efficace per noi, in realtà è qualcosa che è presente – a volte più chiaramente, a volte più difficile da cogliere – in tutte le culture.<sup>4</sup>

La comparazione e l'utilizzo di ciò che è presente anche in altre culture per comprendere o per rendere più efficace il processo in noi stessi è quello che ha trasformato Ho-oponopono in Ho-oponopono occidentale.

---

<sup>4</sup> Cfr. *Ho-oponopono. Tutte le strade portano all'Amore*, op. cit.

*Se tali ricerche, pratiche e discipline vengono accostate (o proposte) di per se stesse, ovvero avulse da una contemporanea e radicale rivisitazione della propria vita, delle proprie scelte, abitudini, modi di fare e di essere, comportamenti, consumi, credenze, convinzioni, ovvero della propria realtà personale e contestuale, rivisitazione che deve riflettersi in u cambiamento concreto e del tutto coerente con il rendersi veramente pronti, aperti, disponibili e totali nel proprio approccio a un'esperienza che pretende di essere superiore e spirituale, quindi sacra, se questa coerenza e questa totalità non la si comprende e non la si persegue prima di tutto, come prioritaria nella vita, con perseveranza e dedizione, e soprattutto con totalità e infinita pazienza, allora poco senso avranno scuole, corsi, pratiche, studi e discipline.*

— CARLO DOROFATTI

Questo per dire che ora come ora per quanto mi riguarda non è importante se ancora qualcuno sostiene che ciò che è hawaiano è hawaiano e ciò che non lo è non lo è e che le due cose devono restare distinte (per quanto io condivide l'opportunità di non spacciare per hawaiano ciò che non lo è e viceversa). Questo atteggiamento, quando diventa estremismo, è un tipico ragionamento appartenente al vecchio paradigma. Va benissimo per chi lo fa e va rispettato, ma a mio avviso non deve limitare gli altri. La cultura hawaiana è una cultura di grandissimo spessore; come tale va rispettata e non deve essere in alcun modo "invasa" secondo me, ma allo stesso tempo questo non impedisce che se qualcosa di origine hawaiana si evolve in un'altra utile direzione non debba essere felicemente percorso, magari nascondendosi dietro la scusa che "non è hawaiano". Certo non sarebbe in nessun caso lecito dire che lo è, ma rimane il fatto che l'efficacia resta la misura della verità.

Io penso che quello che funziona funziona e quello che risulta essere utile va usato, indipendentemente da dove provenga, da chi l'ha detto e dal fatto che eventualmente modificato funzioni meglio (anche se il più delle volte le modifiche lo fanno funzionare peggio).

Io non voglio sostenere che quello che presento come Ho-oponopono occidentale sia hawaiano perché non sarebbe vero, ma la cosa fondamentale è che, dal punto di vista della crescita e dell'utilità, non è importante. Sicuramente quello di cui parlo deriva anche (anzi forse principalmente) dalla cultura hawaiana, ma non disdegna di attingere alle saggezze più antiche appartenenti all'umanità o alle conoscenze più attuali e moderne.

Ho incontrato Ho-oponopono in un certo momento della mia vita, mi è risuonato in profondità, l'ho abbracciato, usato, studiato, indagato, vissuto e perché no, amato. E l'ho fatto mio. Quello che ne è venuto fuori non è hawaiano? Amen! (Con tutta la gratitudine e il rispetto che comunque dobbiamo alle Hawaii per averlo generato).

Per me la cosa importante è che funzioni e funziona alla grande!

Maka'ala Yates,<sup>5</sup> il Maestro hawaiano che assieme a Ihaleakala Hew Len sta attualmente diffondendo in Occidente l'Ho-oponopono e la cultura hawaiana, a questo proposito ha detto: *“Sono venute molte persone alle Hawaii, hanno ricevuto delle conoscenze e degli insegnamenti e poi sono tornate a casa e hanno iniziato a loro volta a insegnare quelle cose. Ci sono moltissimi*

---

5 Maka'ala Yates è un Kanaka Maoli di stirpe hawaiana, medico chiropratico specialista in medicina hawaiana che da oltre venticinque anni pratica e insegna il Lomi Lomi e i concetti di guarigione hawaiana. È il fondatore della Botanica indigena e della pratica Mana Lomi®. Ha ricevuto il Premio Kaonohi nel 2005 da parte dello Stato delle Hawaii per la sua eccellenza nella medicina hawaiana e per il sostegno della comunità. [www.manalomi.com](http://www.manalomi.com)

*‘invasori’, che io chiamo invasori perché hanno invaso la cultura hawaiana. Non voglio adesso creare un malinteso. Ci sono molte brave persone che fanno questo in maniera competente”.*

Io mi auguro sinceramente di rientrare nel secondo gruppo e mi impegno per farne parte.

Lo stesso Maka’ala ha risposto a una domanda sull’Ho-oponono dell’identità del sé, chiarendo a mio avviso cos’è effettivamente Ho-oponono in Polinesia e nel mondo:

*Il sito Ho-oponono che viene menzionato<sup>6</sup> è il sito ufficiale per questo tipo di Ho-oponono, ma non rappresenta i molti altri tipi che esistono. Non c’è nessuna autorità unica circa i concetti di guarigione hawaiani per il momento, tuttavia siamo (i regni polinesiani del Pacifico) al punto di creare qualcosa del genere entro il prossimo anno o i prossimi due. Mi sto incontrando con tutti i guaritori di rilievo all’interno del triangolo polinesiano e con gli aborigeni dell’Australia, com’era stato organizzato da tutti i principali re e regine della Polinesia, per discutere di questo tema e naturalmente di molte altre questioni. Noi non limitiamo il nostro raggio di guarigione alle Hawaii, ma comprendiamo tutta la Polinesia. Come Ministro della Salute del recente ristabilito Regno polinesiano di Atooi ([www.atoination.com](http://www.atoination.com)) ho scelto di confrontarmi con tutti i guaritori per discutere le molte questioni che sono state presentate a noi come polinesiani e di condividere le molte modalità di guarigione per aiutare il nostro popolo e tutte le popolazioni esterne che desiderano avere aiuto. Come per il lomilomi ci sono molti livelli di competenza, così è per Ho-oponono ed esistono molti approcci diversi all’utilizzo di questo concetto potenzialmente complesso e stratificato.*

---

6 <http://www.self-i-dentity-through-hooponono.com/index.htm>.

*Oggi ci sono molti sistemi moderni di benessere che utilizzano il concetto di sfogliare gli strati energetici indesiderati composti da passati traumi emotivi, per esempio. “È come sbucciare uno strato della cipolla”.*

*Nel sistema Ho-oponopono che uso per prima cosa identifichiamo la questione centrale a portata di mano o la “cipolla” che sta causando un blocco evolutivo per l’anima del singolo poi ci liberiamo strato per strato dell’intera “cipolla”. È qualcosa di più di un sistema di risoluzione dei conflitti all’interno di un gruppo di persone. Io sono interessato al 100% a fornire tutti gli strumenti agli studenti che frequentano i miei seminari, in modo da poter risolvere altri problemi nella loro vita che potrebbero impedire loro di essere il meglio che possono essere. L’obiettivo è quello di essere indipendenti nella ricerca delle risposte.*

— MAKĀ’ALA YATES

Ho-oponopono occidentale è, come l’Ho-oponopono hawaiano, un modo di essere che si basa sull’Amore: Amore inteso umanamente come la coscienza che si raggiunge con l’esperienza dell’unità. Gli hawaiani lo indicano con una parola: **Aloha**.

*Bisogna avere fiducia nella forza dell’Amore che ci circonda, perché spesso succede che le cose non vanno esattamente come le immaginiamo, ma sintonizzandoci con l’energia di **Aloha** la maggior parte delle volte la vita si rivela meglio del previsto.*

— BARBARA HAU’OLI OKALANI

Sono ormai diversi anni che studio approfonditamente Ho-oponopono, che lo sperimento e lo vivo. Ho incontrato vari tipi di Ho-oponopono e altri ne arriveranno, quando sarà il tempo corretto per procedere ancora un po’. Via via, con i Josya ab-

biamo partecipato anche ai seminari dei maggiori esponenti e divulgatori di questa filosofia; qualcuno di loro ho la gioia, il privilegio e l'onore di chiamarlo "Amico" oltre che ovviamente "Maestro". Ho valutato diverse modalità di approccio e di apprendimento, mediando il tutto sempre attraverso me stessa, la mia conoscenza, la mia sensibilità, la mia cultura e il mio sentire. Se non sono stata d'accordo con qualcosa di proposto da questi grandi uomini (e donne) non ne ho fatto certo mistero. L'ho comunque sperimentato, messo alla prova e valutato, ma mai ho accettato ciò che non mi risuonava. Ognuno di questi processi, con gli strumenti che proponeva, è stato l'occasione di mettermi sempre nuovamente in discussione e di sperimentare, trovando man mano condivisioni e diversità.

Ho scritto tanto su questo argomento e pubblicato diversi libri di successo, sia in digitale che in cartaceo (per lo più insieme a Josaya), ne ho parlato, mi sono confrontata a lungo a vari livelli e sono sempre in cammino di ricerca e mai arrivata. Ho seguito diversi percorsi, percorsi tutti approfonditi attraverso la mia esperienza e guidati dal mio cuore, dei quali ho conservato ciò che mi risuonava. E finalmente mi sono fatta una mia opinione e un mio metodo (il che non significa che anche questo modo non possa ancora cambiare ed evolvere, se sarà il caso) assimilando tutto nella maniera più sintetica ed efficace per me.

Tutte le tradizioni esoteriche e le filosofie, nonché i profondi ragionamenti degli umani, hanno alla loro origine quella che per semplicità possiamo chiamare la "Verità", fermo restando che la verità viene poi mediata e vissuta da sette miliardi di prospettive diverse trasformandola in sette miliardi di "verità" diverse, tutte completamente "vere". La storia e le vicissitudini dell'umanità hanno man mano nascosto e contagiato la purezza di questa "Verità" originale.

La spiritualità hawaiana (Ho'omana), probabilmente grazie

al favore della posizione geografica e alla storia del popolo in grembo al quale si è sviluppata, è rimasta più “pulita”, è restata più lontana dalle sovrastrutture intellettuali e concettuali della mente umana o meglio, forse queste contaminazioni essendo più recenti sono più facilmente riconoscibili.

Le sovrastrutture umane alle Hawaii sono arrivate talmente tardi da essere ancora molto facilmente rintracciabili, tanto da permettere a chi si avvicina alla cultura di decidere autonomamente di cosa far uso e di cosa no. Con la consapevolezza che tutto quello che è è sempre il meglio.

Quindi, l’isolamento delle Hawaii ha permesso la conservazione e il più facile recupero dei principi originali.

Aunty Mahealani,<sup>7</sup> sciamana/Kahuna che non disdegna qualche puntatina in Occidente per illuminarci con la sua saggezza, ci dice in un’intervista condotta dalla solita impareggiabile Barbara Hau’oli Okalani<sup>8</sup> che la spiritualità hawaiana si basa sulla comprensione di essere un tutt’uno con tutte le cose. E noi sappiamo bene come quasi tutte le culture antiche si basino sui medesimi principi: **Tutto è Uno, L’Uno è Amore quindi Tutto è Amore!**

Questa è la comprensione di base. Siamo un tutt’uno con tutto, siamo connessi in un’unica entità con le piante, con i fiori, con gli animali, con la natura, con gli altri umani, siamo un tutt’uno con tutta la vita... Tutta, non importa stabilire con cosa in particolare.

Il concetto di partenza da cui tutto il resto del ragionamento deriva fluidamente, cioè che l’energia originaria (*Ku-mukahi*) è Amore, è un concetto che discorsivamente qui e ora vi do come postulato. In altre parole, è una base da ritenere vera per definizione, perché io non posso fornirvi le

---

7 Aunty Mahealani Kuamo’o Henry <http://www.alohaspiritaunty.com/>.

8 <http://www.lomilomitalia.com/>.

prove “scientifiche” della verità di questo concetto. Nessuno in realtà può fornire ad altri le prove ripetibili e osservabili (scientifiche) della verità di questo principio.

Però io so che ognuno di noi può riscontrare le prove inconfutabili del fatto che questo concetto è vero nella propria esperienza di vita e vi invito a cercarle. Ognuno di noi può dimostrare a se stesso incontrovertibilmente che tutto ciò che è è Amore che evolve nella direzione dell'Amore. Una volta che ce ne saremo convinti attraverso l'osservazione della nostra esperienza, tutto quello che sto dicendo si srotolerà come la più ovvia delle banalità davanti ai nostri occhi.

Altrettanto provabile sperimentalmente è che tutto questo è regolato dalla legge di causa ed effetto che deriva dal principio che Tutto è Uno, che l'Uno è Amore in evoluzione e che il meccanismo dell'evoluzione è il meccanismo alla base della nostra responsabilità, in quanto la modalità di evoluzione dell'Amore è regolata dalla legge di causa ed effetto qui sulla Terra.

Ovviamente noi abbiamo esperienza di questa realtà e perciò possiamo affermare che la legge di causa ed effetto è valida come meccanismo univoco visto da una prospettiva lineare, cioè che concepisce il tempo muoversi solo in una direzione. Quale ultimo passaggio suggerito da molti pensatori, intuitivi e ricercatori, il concetto di risonanza amplia il processo di creazione e manifestazione. Infatti, al di fuori dal nostro sistema spaziotemporale è probabile che esista una realtà in cui l'istantaneità e la non località sono situazioni reali. Il concetto di risonanza ingloba la legge di causa ed effetto, amplia il meccanismo e allo stesso tempo implica che sia possibile superare la visione causa ed effetto (ma questa è un'altra storia).

Essendo indissolubilmente legato al principio di linearità temporale, il meccanismo regolato dalla legge di causa ed effetto potrebbe essere solo una parte valida per certe specifiche dimensioni, tra cui la nostra che stiamo affrontando sia in que-

sto libro che nella nostra attuale esperienza terribile, e quindi ci interessa per manifestare la nostra beatitudine *qui e ora*.