



Joe Vitale

Autore dei best sellers
ZERO LIMITS, THE KEY e PUNTO ZERO

LA QUINTA FRASE

LA FASE DI GUARIGIONE SUCCESSIVA
A HO'OPONOPONO E ZERO LIMITS

*Sei pronto a spingerti
oltre i limiti e fare miracoli?*

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

JOE VITALE

LA QUINTA FRASE

**La fase di guarigione successiva a
Ho'oponopono e Zero Limits**



Indice

Prefazione	9
1. NON PIÙ DIVISI	13
2. LA LAVAGNA DELLA TUA VITA.....	27
3. LE QUATTRO FRASI DELL'HO'OPONOPONO.....	51
5. LA QUINTA FRASE	73
6. L'HO'OPONOPONO DI GRADO SUPERIORE	85
Verso il quarto stadio del risveglio	
6. LA FRASE X	103
Creare le proprie frasi personali per una maggiore crescita spirituale	
7. METODI AVANZATI PER RIPULIRE.....	113
8. LE FILOSOFIE DI GUARIGIONE DI PIÙ ALTO LIVELLO DEL DOTTOR HEW LEN	137
Nota sull'autore.....	155

Prefazione

Forse la cosa che ha reso più celebre Joe Vitale è stata la sua apparizione in *The Secret*, l'evento cinematografico del 2006 che spiegava la legge dell'attrazione e come essa possa aiutare ad avere più successo e felicità. Forse conosci Joe anche per il suo bestseller *Zero Limits*, che ha fatto conoscere al mondo il segreto sistema hawaiano dell'ho'oponopono e l'insegnante di Joe, il dottor Ihaleakala Hew Len.

Da oltre trentacinque anni, Joe Vitale trasforma la vita delle persone con le sue originali idee sulla crescita spirituale, sulla mentalità per avere ricchezza, sul marketing e su altro ancora. Joe scrisse il suo primo libro, *Zen and the Art of Writing*, nel lontano 1984. Nel 2020, G&D Media ha pubblicato il suo libro *The Art and Science of Results*, che presenta molte delle sue idee più note per liberarsi dai blocchi interiori che ostacolano il raggiungimento dei propri obiettivi.

Due qualità di questo libro sono particolarmente rilevanti. La prima: Joe è sempre stato all'avanguardia nelle

sue tematiche, che si tratti di idee di marketing per la tua attività o di crescita spirituale per la tua anima. La seconda: Joe ha la capacità unica di comunicare queste idee in modo così piacevole, chiaro e accessibile che chiunque può padroneggiarle e trarne vantaggio.

Sono qualità molto importanti per questo libro. Le idee che seguono sono veri insegnamenti spirituali avanzati. Quando Joe rivelò le quattro frasi dell'ho'oponopono e mostrò quanto fossero diverse dalle idee tradizionali basate sull'intenzione o sull'autoaffermazione, cambiò il copione del dibattito sulla crescita personale e spirituale.

In questo libro, Joe rivela la sua tanto attesa quinta frase, che in precedenza aveva rivelato solo ai suoi clienti di ho'oponopono avanzato certificato e che aggiunge una dimensione completamente nuova a questo antico sistema hawaiano. Inoltre porta il suo ho'oponopono originale a un nuovo livello avanzato e insegna come passare al livello di crescita spirituale successivo che lui chiama *risveglio*.

Questo libro contiene il materiale più innovativo che Joe abbia mai trattato. Come imparerai presto, non comunicherà queste idee avanzate come un inaccessibile guru spirituale. Ne parlerà come un compagno di viaggio che sta facendo il cammino spirituale al tuo fianco.

Alla fine degli anni Settanta, Joe era un senzatetto a Dallas, professionalmente in difficoltà ed emotivamente a terra. Sebbene abbia poi ottenuto riconoscimenti internazionali e successo economico e sia cresciuto emotivamente

e spiritualmente più di quanto avesse mai pensato possibile, si considera ancora come un neofita sul sentiero che ha davanti a sé le stesse sfide quotidiane, personali e spirituali, che hai tu e che hanno tutti i suoi compagni di viaggio.

Eppure la sua vita di studio, pratica ed esperienza gli ha fornito una serie di risposte per affrontare quelle sfide e, cosa ancora più importante, per usarle come un nuovo percorso di crescita e di scoperta personale. Quando Joe ti rivelerà la quinta frase, preparati ad arrivare a un livello di comprensione spirituale completamente nuovo.

Capitolo 1

NON PIÙ DIVISI

Questo libro parla del percorso per andare oltre il nostro ego, oltre le illusioni della vita per entrare in ciò che io chiamo *Divinità*. Per poter trasmettere tutto questo con purezza, voglio iniziare con una preghiera e un'invocazione.

O infinita mente divina, purifica questa entità da tutta la negatività interna ed esterna attraverso il mio amato io superiore affinché possa essere un veicolo perfetto per la tua presenza.

In questo momento, nella nostra società sembrano esserci varie divisioni su questioni culturali, politiche ed economiche e su molte altre cose. Allo stesso tempo sappiamo che rispetto a vent'anni fa le persone stanno vivendo più alti livelli d'ansia e di depressione e altri problemi emozionali.

Cominciamo con una frase usata dal mio insegnante, il dottor Hew Len, anche se risale a molto tempo fa, ovvero a

un discorso pronunciato da Abraham Lincoln nel 1858 e, in ultima analisi, alla Bibbia (Matteo 12:25 e Luca 11:17): “Una casa divisa non può reggersi in piedi”. Questo vale per le nazioni, le comunità, le organizzazioni e le famiglie, oltre che per gli individui. Nella famiglia dell’umanità, l’individuo è il comune denominatore. Quando l’individuo è diviso, la famiglia è divisa.

Oggi le divisioni sembrano essere più forti e fuori controllo rispetto a vent’anni fa, ma credo che questa sia una visione limitata della situazione. Poiché ho scritto dei libri su P.T. Barnum, cofondatore del circo Barnum & Bailey nell’Ottocento, e su Bruce Barton, scrittore degli anni Venti del Novecento, mi sono fatto un’idea su ciò che le persone hanno vissuto in epoche diverse. Più di recente ho studiato l’antica scuola filosofica greca dello stoicismo, quindi ho un certo interesse per ciò che accadeva duemila anni fa.

Quello che vediamo oggi è sempre accaduto. Non è niente di nuovo. Può sembrare tale perché siamo noi a sentirlo e a viverlo, perché sta accadendo a noi. Inoltre i social media stanno amplificando tutto in una misura mai vista prima nella storia. Quando qualcuno urta con il dito del piede contro qualcosa, lo dice al mondo intero. Improvvisamente sembra che urtare con il dito del piede sia una nuova epidemia, anche se in realtà non lo è.

Sì, le persone stanno passando per delle situazioni difficili, ma negli Stati Uniti abbiamo attraversato la Guerra

di secessione e la Grande depressione. In ogni parte del mondo abbiamo visto molte cose tristi. Io sono andato in paesi che hanno sofferto vicende disumane che li hanno distrutti.

Questa idea di divisione non è nuova, ma noi cosa facciamo? Capiamo che la vera divisione è tra l'individuo e ciò che io chiamo *Divinità*. L'ho'oponopono si riferisce a volte a Dio e a volte agli dei al plurale. Spesso il dottor Hew Len lo chiamava *il Grande Qualcosa, il Grande Mistero, il Divino*.

L'individuo si sente separato dal Divino. Quando ci sentiamo separati dalla Sorgente, ci sentiamo vulnerabili: siamo senza protezione, siamo qui sulla Terra da soli. Qualunque cosa alimenti in noi la paura — che siano i giornali, i media, Facebook, Instagram — sembra pronta a usarci come bersaglio inviandoci della negatività. Finché ci sentiremo separati, avvertiremo l'impatto emotivo di quella negatività e questo ci farà male.

In che modo l'ho'oponopono ci aiuta? In hawaiano — la lingua da cui deriva questa parola — significa *correggere*. L'ho'oponopono è mettere a posto le cose, è correggere una percezione, le percezioni che abbiamo sulla vita, sulla politica, sulle altre persone e sul mondo sociale. Quelle percezioni creano proprio ciò di cui ci lamentiamo. È un problema grande e complicato e in questo libro ho intenzione di risolverlo.

Il mio libro *Zero Limits* uscì nel 2007.¹ Ha fatto il giro del mondo creando il proprio seguito. Nel 2013 apparve il libro successivo, *At Zero*.² Ho saputo che grazie a quei testi molte persone hanno usato l'ho'oponopono per qualsiasi cosa, dalla cura del loro animale domestico al recupero del rapporto con la famiglia. Ho saputo di persone che lo usano per aumentare la loro ricchezza e la loro prosperità e per raggiungere le loro quote di vendita. Io lo uso ormai da circa quindici anni.

Ecco le quattro frasi fondamentali dell'ho'oponopono:

Ti amo.

Mi dispiace.

Ti prego perdonami.

Grazie.

Queste quattro frasi costituiscono la voce di sottofondo che ho in testa. Perché continua a ripetersi? Perché la voglio? Nell'invocazione all'inizio di questo capitolo, ho chiesto alla Divinità di purificarmi in modo che io possa stare con purezza nel presente, in questo momento, per ascoltare la voce del Divino. Più riesco a sentire la voce del Divino, meno sarò separato, meno divisione ci sarà

1 Trad. it. *Zero Limits. Lo straordinario sistema hawaiano per gioire di una vita meravigliosa in cui tutto è davvero possibile*, Edizioni Il Punto d'Incontro, Vicenza, 2012.

2 Trad. it. *Punto Zero. Il segreto finale di Zero Limits e la via dei miracoli di Ho'oponopono*, Edizioni Il Punto d'Incontro, Vicenza, 2014.

e più potrò canalizzare in questo libro l'ispirazione per aiutare le persone.

Per dirlo senza tanti giri di parole, l'ho'oponopono è la strada per uscire dall'inferno. Lascia che mi spieghi. Ho studiato molte filosofie. Sono stato nel film *The Secret*, che parla della legge dell'attrazione, del pensiero positivo e del potere mentale. Affermazioni di benessere, come quelle dell'antico stoicismo e del suo più famoso sostenitore, l'imperatore romano Marco Aurelio, possono farti arrivare a fine giornata. Da questo punto di vista, grazie a Dio esistono, perché ci sono momenti in cui dobbiamo affrontare la realtà con una sorta di affermazione di supporto: il vecchio "puoi farcela". Marco Aurelio disse: "A nessuno capita qualcosa che non sia in grado di sopportare". Ma a un certo punto, questo incoraggiamento diventa in gran parte inutile. L'ho'oponopono può spazzare via la necessità di queste affermazioni.

Gran parte della nostra realtà è co-creata. La creiamo dall'interno verso l'esterno. La maggior parte di noi non lo sa, la maggior parte di noi non ha mai sentito questa idea prima d'ora. E anche quando la sentiamo — "Ehi, hai co-creato la tua realtà" — la confutiamo, la respingiamo, la combattiamo, ci rifiutiamo di sentirla in qualsiasi modo.

L'ho'oponopono ci insegna ad assumerci la nostra parte di responsabilità per la creazione della stessa realtà di cui ci lamentiamo. Una volta che ce ne assumiamo la responsabilità, usiamo l'ho'oponopono. Tanto per cominciare, oltre

alle quattro affermazioni ci sono molte tecniche che aiutano a ripulire la parte di noi che ha creato tale realtà.

Per ripulirci dalle credenze inconsce — quella parte del nostro sistema che, nascosta nell'ombra, ha creato il nostro programma — noi usiamo *ti amo, mi dispiace, ti prego perdonami, grazie*. Eliminiamo quel programma con l'ho'oponopono. Poi ne siamo liberi. Non lo creeremo più.

Alla fine degli anni Settanta ero senz'altro a Dallas e vissi in povertà per circa dieci anni, anche se nel 1984 avevo pubblicato un libro. Era caduto dal cielo e ci era tornato: era stato soltanto un lampo. Non successe niente. Ero sempre al verde e sempre sconosciuto.

Con perseveranza, lavorando su me stesso, occupandomi delle mie credenze, negli anni Novanta riuscii poco a poco a pubblicare dei libri. Con l'avvento di internet mi feci un nome come uno dei pionieri del marketing in Rete. Scrisi uno dei primi libri sul tema intitolato *Cyber Writing*.

Intorno al 1998 uscì il mio primo programma audio, *The Power of Outrageous Marketing*, che per me fu il punto di svolta e motivo di grande felicità. Mi diede un po' di notorietà in internet come venditore: un originale venditore e copywriter. C'era sempre in me un lato spirituale (l'ho sempre avuto, sin da bambino). Leggevo le opere di Robert Collier, libri di metafisica, *Pensa e arricchisci te stesso* di Napoleon Hill e altri testi simili.

Scrisi un piccolo libro originariamente chiamato *Spiritual Marketing*. Andò molto bene. Ne parlò il *New York*

Times. Me l'ero pubblicato da solo. Un grande editore lo volle. Non gli piaceva il titolo. Lo cambiammo in *The Attractor Factor*. Fu uno dei primi libri noti sulla legge dell'attrazione. Una signora mi chiamò dall'Australia e mi disse: "Ehi, voglio fare un film sulla legge dell'attrazione e mi piacerebbe che ci fossi anche tu". Non avevo mai partecipato prima a un film e ne fui lusingato. Era una cosa più che allettante. Si trattava di *The Secret*. Fu un film che cambiò la vita di tutti, compresa la mia, e mi mise su una nuova strada professionale come insegnante spirituale.

In quel momento stavo ancora lavorando su me stesso, stavo esplorando la mia spiritualità, stavo cercando di sbrogliare l'universo. Anche se avevo imparato a conoscere il marketing digitale, il copywriting, la spiritualità, Robert Collier, la legge dell'attrazione e il Segreto, non mi sentivo ancora a posto. Non ero del tutto soddisfatto. Sembrava che mancasse qualcosa. Fu allora che venni a sapere dell'ho'oponopono. All'inizio lo disdegnai perché pensai: "È troppo assurdo. È troppo ridicolo. Come può essere che dicendo alcune frasi dentro di me io cambi le altre persone e il pianeta?".

Naturalmente, c'è la famosa storia che ho raccontato in *Zero Limits* sullo psicologo (il dottor Hew Len) che curò un intero reparto di criminali malati di mente con l'ho'oponopono. Com'era possibile? Pensavo che fosse un'assurdità.

Mi ci volle un anno intero per accettare la possibilità che l'ho'oponopono potesse fare la differenza. Poi mi ci immersi

e scrissi *Zero Limits*. Uscì nel 2007, più o meno nello stesso periodo di *The Secret*. Ironia della sorte, proprio mentre il film mi stava rendendo famoso per la legge dell'attrazione, io perdevo interesse per tale legge, perché l'ho'oponono stava diventando più importante. Stavo anche districando i vari livelli della coscienza e mi resi conto che il Segreto e la legge dell'attrazione erano in realtà al livello più basso della coscienza. Se sali di livello, arrivi a una condizione di zero limiti: ed è lì che c'è l'ho'oponono.

Esercitandomi su questo, diventai una persona diversa: meno guidata, più ispirata; meno orientata al risultato, più orientata all'ispirazione; che cercava meno ciò che il mio ego voleva e che prestava più attenzione a ciò che mi veniva detto di fare da quello che io chiamo il *Grande Qualcosa* e che il dottor Hew Len chiama *Divinità*. Ci fu un profondo cambiamento interiore nella mia vita.

Sto ancora scoprendo cose nuove sull'ho'oponono, sto indagando su di esso e sono ispirato dal Divino, che è il vero scopo della quinta frase. La quinta frase proviene dalla diretta ispirazione (ne parlerò nel capitolo 4).

La mente inconscia è piena di limitazioni, programmazioni e sistemi di credenze: un paradigma mentale di cui la mente conscia non è consapevole. Questa mente inconscia vive e si manifesta attraverso il corpo fisico.

Il compianto dottor John Sarno, professore di medicina riabilitativa specializzato in problemi della schiena, scoprì che tali disturbi in realtà sono rabbia repressa. Chi ne soffre

non sembra nemmeno arrabbiato ed è tra le persone apparentemente più calme. Questo è un trucco dell'inconscio che protegge l'individuo dalla sensazione di rabbia e pensa: "Lui non può gestire questo tipo di sovraccarico emotivo, quindi facciamo in modo che il dolore si manifesti internamente, nel punto più debole del corpo". Nei casi del dottor Sarno era la schiena. Non aveva nulla a che fare con gli infortuni. Non aveva nulla a che fare con l'ernia del disco, perché c'erano persone con tale problema che non provavano dolore. Il dottor Sarno scoprì che era la mente inconscia, la quale stava cercando di manifestarsi.

Cosa c'entra questo con l'ho'oponopono? L'ho'oponopono serve per individuare e cancellare le credenze nella mente inconscia che stanno causando un problema di salute. Molte persone hanno usato l'ho'oponopono per qualsiasi disturbo, dalla malattia di Lyme al morbo di Crohn, dal cancro ad alcuni dei disturbi più misteriosi e persistenti.

Alcuni anni fa, io e il resto della mia famiglia fummo avvisati che mia madre era stata ricoverata in terapia intensiva in un ospedale dell'Ohio. Ci venne detto che era vicina alla fine.

Nel reparto c'erano solo un paio di persone che morirono mentre io ero lì. Stavo guardando mia madre e ogni genere di emozione mi attraversava il corpo: rabbia verso di lei, rabbia verso me stesso, rabbia verso Dio. Perché stava succedendo tutto ciò? Cercavo di trovare qualcuno da incolpare. Ho una laurea in scienze metafisiche e una in

marketing ma non in medicina, quindi cosa mi rimaneva? L'ho'oponopono.

Mi sedetti sulla sedia accanto al suo letto. Il resto della famiglia era lì nella stanza, tutti a elaborare il lutto. Io dicevo in silenzio e in continuazione *ti amo, mi dispiace, ti prego perdonami, grazie*. Non lo stavo facendo per farla stare bene, lo stavo facendo per portare in me un po' di pace.

Questo è uno dei motivi per cui esiste l'ho'oponopono: per aiutarti a trovare la tranquillità e la serenità. Quando ci arrivi, come reazione il mondo esterno può cambiare. Continuai a lavorare su me stesso finché non fui più o meno in pace. Non al cento per cento, ma abbastanza per pensare: "Adesso sto bene". Poi i medici e gli infermieri dissero che dovevamo andarcene tutti.

Il giorno dopo ricevetti una telefonata. Mia madre si sentiva meglio e voleva uscire dall'ospedale. Tornò a casa, dove visse per altri tre anni.

Fu l'ho'oponopono a guarirla? L'ho'oponopono si basa sul principio che il mondo esterno è in realtà un riflesso speculare dell'io interiore. Vedere mia madre nel mondo esteriore era, in un certo senso, vedere un'illusione. Come dicono i buddhisti, la vita è comunque tutta un'illusione, solo che pensiamo che sia lì. Quello che vedo all'esterno è in realtà proiettato dall'interno di me. Se mi prendo cura di tutto ciò che in me non è in pace e trovo la serenità, posso influenzare la mia illusione. In quel caso particolare, sembra che funzionò così.

Ho appena descritto un'esperienza emotiva per me molto forte. Nella nostra cultura, l'ho'oponopono come può aiutarci ad affrontare alcuni di questi aspetti emozionali?

Secondo me, quando ha a che fare con un'emozione, l'ho'oponopono funziona persino meglio, più velocemente e più profondamente, perché l'emozione ha in sé il fuoco, cattura l'attenzione. Una cosa è dire: "Ho male a un piede". Un'altra cosa è dire: "Ho pensieri suicidi". Quando senti quell'emozione cruda, non sfuggirla, entraci davvero. Onoralo, affinalo, abbraccialo e di' le quattro frasi aggiungendo, come ti mostrerò più avanti, la quinta.

Quando lo pratichi, l'ho'oponopono appare e diventa vivo. Lo accendi con l'emozione. Scopri da dove viene tale emozione. È innescata da un pensiero, molto probabilmente da un ricordo. Di norma, quando le persone provano un'emozione travolgente, è scaturita da un ricordo. Nell'ho'oponopono, tu puoi partire dalla memoria o dall'ispirazione.

Il 99,99 per cento di noi parte dalla memoria. Tutto ci ricorda qualcos'altro. Non siamo nel presente. Non siamo nell'adesso con la purezza necessaria per renderci conto che si tratta di un miracolo ininterrotto e irripetibile. La maggior parte di noi porta con sé dei bagagli.

Quando provi quell'emozione, qualunque essa sia, secondo me c'è bisogno di analizzare da dove viene. Qual è la sua radice principale, profonda? Mentre la cerchi, tutto ciò che devi fare è dire, *ti amo, mi dispiace, ti prego perdonami, grazie* come una sorta di mantra, preghiera o petizione. Lo

dici dentro di te mentre senti l'emozione. Lo dici a Dio, alla Natura, a Gaia, al Grande Qualcosa, al Grande Mistero. L'Islam dice che ci sono novantanove nomi di Dio, probabilmente ce ne sono molti di più. Il dottor Hew Len lo chiama Divinità.

Tu stai chiedendo alla Divinità di sciogliere, lasciare andare, cancellare e rimuovere quell'emozione. L'ho'oponopono viene usato per disturbi emozionali oltre che fisici. Cosa ti sta succedendo che non ti piace? Scrivilo e fai l'ho'oponopono su ciò che hai scritto, perché è davvero efficace. Stai lavorando con il Divino, che non ha limiti, per arrivare alla pace.

L'ho'oponopono ruota tutto attorno all'unità, alla pienezza, alla pace. E anche al controllo. Molte persone lo cercano senza rendersi conto di mantenere il controllo più di quanto credono. Molte persone si sentono fuori controllo quando avvertono un problema fisico o emozionale. Sentono che il mondo ce l'ha con loro. Provano un senso di confusione che si traduce in disturbi del sonno, stress, complicazioni fisiche, problemi con la famiglia e il partner. Vogliono qualcosa che le aiuti a mantenere il controllo.

Le filosofie convenzionali spesso ci invitano a recuperare il controllo della nostra vita: controlla questa malattia, controlla le tue relazioni, controlla le tue intenzioni.

L'ho'oponopono risolve questi problemi, ma non necessariamente con l'acquisizione di un maggiore controllo. Tanto per cominciare, parte del problema è pensare di ave-

re il controllo, perché fondamentalmente non è così. Questo è un errore che commette anche il movimento della legge dell'attrazione: hai *si* il controllo, ma non il controllo totale. Ce l'hai più di quanto avresti mai immaginato, ma non sei al comando. Non sei Dio. Puoi essere un dio, ma non sei *il* Dio. Allo stesso tempo, hai abbastanza controllo per distinguere le cose che possono esserti utili.

Recentemente mi sono arrivate alcune attrezzature per fare esercizio e avevo bisogno di una chiave inglese per montarle. Io non sono un tipo da attrezzi, uno che costruisce cose, ma avevo bisogno di una chiave e sapevo di dover andare a prenderne una. Solo dopo sono riuscito a montare le attrezzature.

L'ho'oponopono è una specie di chiave inglese. Lo usi per sbloccare tutto ciò che in questo momento ti sta limitando, in modo da poter prendere il dono pronto per te, qualunque esso sia. Non voglio sposarmi con l'ho'oponopono o essere limitato da esso. Voglio usarlo come uno strumento per liberarmi e per passare allo stadio successivo.

L'ho'oponopono è uno strumento, uno straordinario, paradisiaco, divino strumento. È semplice, facile e gratuito e ti aiuta a passare al livello successivo. Come ho già detto, è la tua strada per uscire dall'inferno. Una volta fuori, puoi prendere un autobus, puoi prendere un aereo o puoi fare qualcosa di completamente diverso.