



Luc Bodin  
Maria Elisa Hurtado-Graciet

# HO'OPONOPONO

I segreti dei guaritori hawaiani

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Luc Bodin  
Maria-Elisa Hurtado-Graciet

# HO'OPONOPONO

Il segreto dei guaritori hawaiani



 EDIZIONI  
**IL PUNTO  
D'INCONTRO**



# Indice

Premessa .....	7
Prefazione del dottor Luc Bodin .....	9
Introduzione di Maria-Elisa Hurtado-Graciet .....	15
Capitolo 1. Scoprire Ho'oponopono .....	21
Una piccola metafora .....	22
Le origini.....	23
I principi di base di Ho'oponopono .....	27
I ricordi erronei .....	29
Tutto è dentro di noi .....	32
Capitolo 2. Ho'oponopono e la nostra identità .....	35
Le diverse parti della nostra identità .....	36
Coltivare i rapporti tra le diverse parti di se stessi....	38
Le quattro frasi del mantra di purificazione .....	42
Il processo di trasmutazione .....	47
Accogliere l'ispirazione.....	53
Capitolo 3. Ho'oponopono in pratica .....	57
Una seduta di pulizia .....	58
I benefici della pratica di Ho'oponopono.....	63
Strumenti di pulizia.....	67

Crearsi i propri strumenti.....	69
Capitolo 4. Ho'oponopono nel quotidiano .....	71
Un problema relazionale .....	72
Un problema economico .....	74
Una difficoltà nella vita.....	74
Una dipendenza .....	75
La preparazione a un evento .....	76
Un problema di sovrappeso .....	78
Il riflesso Ho'oponopono .....	79
Ho'oponopono prima di dormire e al risveglio .....	80
La purificazione del corpo.....	81
La pulizia dei legami familiari .....	83
Capitolo 5. Un cammino evolutivo .....	85
Vittima, creatore, divino.....	86
Ho'oponopono e i terapeuti .....	87
Il cammino di ogni giorno .....	89
Siamo tutti collegati.....	90
Il messaggio di Emoto .....	93
Le nuove energie.....	96
Conclusione .....	99
Appendici - Meditazioni .....	107
Meditazione per collegarsi al Sé superiore .....	108
Meditazione per collegarsi al bambino interiore .....	112
Esercizio per utilizzare la procedura del Punto Zero. ....	116
Bibliografia .....	120
Per andare oltre .....	121
Gli autori.....	122



## Premessa

Ho'oponopono è insieme una filosofia di vita, le cui origini risalgono probabilmente all'antichità hawaiana, e anche un formidabile strumento di evoluzione personale. È stato sviluppato nel XX secolo dalla sciamana Morrnah Simeona, poi dal dottor Ihaleakala Hew Len e da Joe Vitale. Ciascuna di queste persone l'ha utilizzato e diffuso alla sua maniera, secondo la propria esperienza e sensibilità.

Nella presente opera ci proponiamo di trasmettere le nostre conoscenze di Ho'oponopono così come lo abbiamo compreso attraverso un percorso di evoluzione personale. Non pretendiamo in alcun modo di spiegarne le origini, ma preferiamo parlare delle nostre esperienze e del modo in cui è possibile servirsi di Ho'oponopono nel quotidiano, al fine di superare gli ostacoli della vita e liberarsi dei vecchi schemi e dei programmi inconsci che inducono sofferenza, conflitti e problemi.

D'altro canto, nel libro alluderemo talvolta a “Dio”, alla nostra “divinità interiore”, alla “parte divina” che è

in noi, tutte denominazioni della stessa “essenza” o della stessa “vibrazione” che è assai difficile ridurre a una parola. Non intendiamo affatto fare del proselitismo... che sarebbe in totale contraddizione con i principi stessi di Ho’oponopono, i quali al contrario privilegiano la libertà individuale ed esortano a non lasciarsi imprigionare in un qualunque dogma. I termini “Dio” o “divinità” seguono semplicemente gli appellativi dati da Morrnah Simeona e in seguito ripresi dal dottor Len. Ti esortiamo, o lettore, a non lasciarti ostacolare da tali denominazioni, che potrebbero benissimo essere sostituite da “Universo”, “Spirito”, “Vita”, “principio di Vita”... Queste parole indicano semplicemente la presenza di un elemento superiore a noi, un elemento che si situa al di là della nostra dimensione materiale e ci ingloba in un insieme unitario rappresentato dall’Universo, da Dio o da ciò che desideri... poiché in fondo non è il nome che conta.

## Capitolo I

# SCOPRIRE HO'OPONOPONO

## Origine Principi



Ho'oponopono ci spiega che siamo i creatori del mondo in cui viviamo... e che modificando i nostri ricordi inconsci siamo in grado di trasformarlo radicalmente.



## Una piccola metafora

Ti proponiamo subito una piccola storia per consentirti di comprendere bene Ho'oponopono. Una donna si alza al mattino e si dirige, ancora semiaddormentata, verso la cucina. Incrocia la figlia che sta per andare a scuola. Nota immediatamente una macchia sul volto della ragazza e le chiede: “*Non hai notato la macchia che hai sul viso?*”. Prende un tovagliolo e si mette a strofinarla per farla sparire. Ma nonostante i suoi sforzi, la macchia è sempre lì. Qualche istante dopo cessa i suoi tentativi e la figlia esce per andare a scuola.

Un'ora dopo la donna va a fare delle commissioni. Per strada incontra una vicina, e con sua sorpresa si accorge che ha la stessa macchia di sua figlia, nel medesimo punto del viso. Poi, un poco oltre, il fattorino che distribuisce i giornali mostra l'identica anomalia. La donna pensa: “*Non è possibile. Come mai oggi tutte queste persone hanno delle macchie sul viso?*”. Segnala a tutti questo fatto ma, per quanto strofinino, le macchie non si cancellano.

Poi, qualcuno le dice che anche lei ha una macchia sul viso. Inorridita, prende uno specchietto e constata che in effetti è vero... Incredibile! Un'epidemia! Rapidamente la donna prende un fazzoletto di carta e strofina, strofina... In quel momento, miracolosamente, la macchia scompare rapidamente, ma la cosa più incredibile è che

mentre l'anomalia sparisce dal suo viso, lo stesso avviene sul volto di tutte le persone intorno a lei. E allora d'un tratto la sua coscienza si risveglia. Ella comprende che le persone che vede intorno a lei non sono altro che il suo riflesso, come in uno specchio. Compreso questo, la donna sorride e tutto diviene molto più semplice. Nella propria mente rivolge un pensiero a tutte le persone che ha incontrato in quella mattina: *“Grazie perché senza di voi non avrei mai visto la macchia sul mio viso e non avrei mai potuto cancellarla”*.

Ed ecco, questa piccola storia “riflette” alla perfezione ciò che è Ho’oponopono! Si tratta semplicemente di comprendere che gli altri sono lo specchio di noi stessi... Ma anche che tutto ciò che accade intorno a noi, nella nostra vita, non è altro che il riflesso di qualcosa che abbiamo dentro. Ciò costituisce il primo elemento di Ho’oponopono. Andando ancora oltre, si tratta di integrare che siamo noi i creatori di tutto ciò che ci circonda e si svolge nella nostra vita.

## Le origini

Il termine Ho’oponopono significa *“correggere ciò che è sbagliato”* o *“rimettere le cose a posto”*, vale a dire tornare a ciò che è giusto. Così, questa procedura permetterà di

correggere gli errori del pensiero, che sono all'origine di tutti i problemi che sopraggiungono nella nostra esistenza.

Ho'oponopono è stato messo a punto da una sciamana hawaiana, Morrnah Simeona, che si è servita di un rituale un tempo utilizzato nei villaggi per risolvere i problemi comunitari. La procedura consisteva nel riunire le persone, che si impegnavano allora a condividere tutti i loro problemi e conflitti. In seguito, ciascuno chiedeva perdono agli altri per i pensieri sbagliati che aveva nutrito.

La nuova versione creata da Morrnah si pratica da soli, senza necessità di intervento da parte di altri. In sostanza, si tratta di un processo di pentimento e riconciliazione con se stessi. Questo potrebbe essere un modo per comunicare con la nostra "divinità interiore".

Ho'oponopono ci permette di sviluppare un profondo rapporto con il nostro essere interiore. È necessario chiedergli senza sosta di purificarci dai nostri pensieri sbagliati. Tale procedura pone il mentale in secondo piano e ci permette di accedere al nostro Sé profondo. Quest'ultimo potrà indicarci allora le azioni giuste e appropriate sotto forma di ispirazione o intuizione.

Morrnah diceva sempre "*La Pace comincia con me*", ma anche "*Siamo qui soltanto per portare Pace nella nostra vita, e se portiamo Pace nella nostra vita ogni cosa intorno a noi troverà il suo posto, il suo ritmo e la Pace*". È precisamente questo lo scopo essenziale di tale pratica: ritrovare

la pace interiore.

Morrnah affermava che tutti gli esseri umani sono appesantiti dal proprio passato, e ogni volta che una persona prova paura o è preda dello stress dovrebbe preoccuparsi di guardare dentro se stessa: in tal modo si accorgerebbe che la causa del malessere proviene da uno dei suoi ricordi.

In seguito, Ho'oponopono si è diffuso in tutto il mondo grazie a un articolo che Joe Vitale pubblicò in internet, nel quale raccontava come il dottor Ihaleakala Len avesse contribuito alla guarigione di malati mentali in un ospedale psichiatrico delle Hawaii. Ecco la storia.

Il dottor Len aveva ricevuto la sua formazione da Morrnah Simeona. Quando giunse in quell'ospedale hawaiano, i malati erano molto violenti e le condizioni di lavoro per il personale particolarmente difficili. Qualche mese dopo il suo arrivo, tra i pazienti e il personale si era già instaurata una certa calma. Poco a poco, le celle di isolamento si svuotarono e i trattamenti furono alleggeriti. In capo a tre anni, la sala in cui venivano tenuti i casi più gravi fu chiusa, perché praticamente tutti i malati avevano visto migliorare le loro condizioni in modo sostanziale ed era stato possibile dimmetterli.

La cosa più incredibile in questa storia è che il dottor Len non vedeva mai i suoi pazienti. Non riceveva mai nessuno per un colloquio. Si chiudeva nel suo ufficio e si limitava a osservare le cartelle dei pazienti una alla volta,

e lavorava su se stesso. E man mano che lavorava su di sé i malati miglioravano sempre di più.

Quando la notizia venne divulgata, tutti gli chiesero cosa facesse per ottenere un risultato simile. Ed egli rispondeva:

– *Guarisco la parte di me che li ha creati. Poiché nella mia vita tutto è una mia creazione. So bene che è una cosa difficile da concepire. Ma se voglio cambiare la mia vita, devo cominciare cambiando me stesso.*

– *E come fa?*

– *Prendo ogni cartella e ripeto semplicemente: mi dispiace, chiedo perdono, grazie, ti amo.*

– *Tutto qui?*

– *Tutto qui!*

Quando qualcuno formula le parole “*Mi dispiace, chiedo perdono, grazie, ti amo*”, non si rivolge a nessuno in particolare. Invoca semplicemente uno spirito d’amore per guarire la parte di se stesso che è in rapporto con il problema. In tal modo corregge i pensieri inconsci finora presenti sull’argomento.

“Amare se stessi è il modo migliore per migliorarsi, e man mano che la persona migliora se stessa, migliora il mondo che la circonda”.

