

ULRICH DUPRÉE  
ANDREA BRUCHACOVA

# HO'OPONOPONO

hawajski rytuał osiągnięcia  
wewnętrznego spokoju



## Cud wybaczenia



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro.*







STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

Redakcja: Mariusz Warda  
Skład komputerowy: Piotr Pisiak  
Projekt okładki: Piotr Pisiak  
Tłumaczenie: Natalia Szczyglewska

Wydanie I  
Białystok 2014  
ISBN 978-83-7377-686-9

Tytuł oryginału: Das Wunder der Vergebung: Ho'oponopono –  
das hawaiianische Ritual für inneren Frieden by Ulrich Duprée. Andrea Bruchacova  
© 2013 by Kailash Verlag, München  
a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2014.  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana  
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych,  
mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych  
bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](http://www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii)

Podane w tej książce informacje służą rozwiązywaniu konfliktów osobistych oraz międzyludzkich.  
Bazują na zasadach terapii rodzinnej Mary Kawena Pukui oraz metodach samopomocy dzięki  
konstruktywnej autoobserwacji według Mormah Simeony.

W przypadku osób cierpiących na choroby fizyczne lub psychiczne podane metody mogą być  
praktykowane jedynie jako wsparcie kompetentnej i specjalistycznej pomocy lekarskiej lub tera-  
peutykcyjnej. Ani autorzy, ani wydawnictwo nie może przejąć na siebie odpowiedzialności lekarskiej.  
Każdy czytelnik sam ponosi odpowiedzialność za swoje leczenie i osobiste samopoczucie.



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) – detal  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

# Spis treści

wiatło wewn trz nas .....	7
Wprowadzenie	
Ho'oponopono dla pocz tkuj cych .....	13
Uzdrowienie relacji .....	19
Fascynuj ca metoda .....	23
Oczyszczenie poprzez wybaczenie i odpuszczenie	
Równowaga pomi dzy braniem i dawanem .....	35
Zacznij praktykowa .....	43
Rys historyczny i odmiany Ho'oponopono	
Szama skie Ho'oponopono .....	53
Tradycyjne Ho'oponopono .....	57
Nowoczesne Ho'oponopono .....	61
Uproszczone Ho'oponopono .....	63
Wskazówki praktyczne:	
Cztery kroki do uwolnienia .....	69
1. Modlitwa i poł czenie – Pule .....	71
2. Na czym tak wła ciwie polega problem? – Mahiki .....	75
3. O wzajemnym wybaczeniu – Mihi .....	81
4. Odcici cie si od sytuacji – Kala .....	87
Odpowiedzialno – tajemnica tych, którzy odnie li sukces dzi ki Ho'oponopono .....	91
Trzy aspekty wiadomo ci .....	95

Cztery cudotwórcze zdania	
Przykro mi .....	109
Prosz , wybacz mi – ja wybaczam sobie i wybaczam tobie .....	113
Kocham ciebie i kocham siebie – Aloha .....	123
Dzi kuj .....	129
I przy tym wszystkim zawsze b d rozlu niony .....	133
Cud wybaczenia	
Nasza odpowiedzialno za wiat .....	141
Kiedy powinni my wybacza .....	151
A wszystko stanie si jednym .....	155
Wszechobecna pomoc .....	165
Aktywacja mocy samouzdrawienia .....	183
Zadanie Ho'oponopono	
Epilog .....	195
Załącznik	
Modlitwa Mornah Nalamaku Simeony .....	196
Modlitwa przypisywana wi temu Franciszkowi .....	197
Modlitwy według doktora Dietharda Stelzla .....	198
Słowniczek .....	199
ródła .....	201
O autorach .....	203
Podzi kowania .....	204

# wiatło wewn trz nas

Pewnego razu zawołało Sło ce: „Kto chce wieci ?”. Nikt nie odpowiedział. Panowała cisza. „Kto chce wieci ? Ja musz odej na chwil , kto b dzie wówczas promieniał?” – dopytywało si natarczywie Sło ce. Wszyscy jednak bali si cokolwiek odpowiedzie . Wówczas Ojciec Sło ce zawołał trzeci raz: „Kto chce roz wietli noc, kiedy mnie zabraknie?”.

„Ja to uczyni ”. Wszyscy podnie li wzrok. Kto to powie-dział? Wielkie Sło ce zapytało: „Kim jeste ?”.

A głos odpowiedział: „Jestem wiec ”.

„Jak długo mo esz wieci i gdzie b dziesz ja nie ?” – za-pytał Ojciec Sło ce zainteresowany.

Wówczas wieca zebrała cał swoj odwag i odpowie-działa: „B d si pali przez cał noc i rozja nia cały pokój”.

Wówczas pot ne Sło ce odpowiedziało: „Bardzo dobrze, mog zatem ju odej . Jutro powróc ”. A słyszało to cale uniwersum.

W ka dym z nas arzy si wiatło, w niektórych płonie na-wet ogie . Aby naszemu wewn trznemu arowi pozwoli płon jasnym płomieniem, musimy przej oczyszcze-nie stanowi ce drog ku o wieceniu. Tak samo dzieje si z ka d woskow wiec . Płonie ona delikatnym, wonnym i spokojnym płomieniem tak długo, jak długo czysty jest jej wosk. Podobnie rozbłyskuj nieustannym wiatłem lu-



dzie, którzy oczy cili si wewn trznie i przepelnia ich niewinno . Jednak tak, jak na wiecy pojawia si nieraz osad, równie nasze wewn trzne wiatlo rozprasza si czasem w osadzie zw tpienia, trosk, rozczarowa , pretensji, skarg i krytyki. Wyobra sobie czlowieka, którego serce przepelniaj wyrzuty sumienia lub gniew. Czy jego zwi zek ma szans rozkwitn , a on sam stanie si ródlem szcz cia? Pomy l o przedsii biorcy, którego serce wypełnia podejrziwo . Czy chcesz podj z nim współprac ? I jak wygl da kraj, którego mieszka cy nie chc odpu ci adnych win, a rany przeszło ci nigdy si nie goj ? Czy to miejsce rado ci, czy raczej smutku?

Je eli spojrzymy w przeszło , zrozumiemy, e destruktywne my li i emocje, jak na przyklad obwinianie si czy zani one poczucie własnej warto ci, zło czy ch odwetu, nie ułatwiaj ycia, lecz czyni serce ci kim i mrocznym. Zapytaj o to czlowieka, który opiekuje si umieraj cymi pacjentami. Jak jednak pozby si poczucia winy, my li o negatywnych do wiadzeniach z przeszło ci albo naszej niemo no ci wybaczenia sobie i innym?

---

*Mai nana 'ino 'ino na*

*hewa o kanaka aka e huikala a ma 'ema 'e no.*

Nie spogl daj nie yczliwie na grzechy innych  
ludzi, lecz wybacza j im i oczyszczaj si .

Królowa Lili'uokalani (1838–1917)

---

Wła nie w naszych czasach pojawia si wiele dróg oraz mo liwo ci rozwi zywania swoich wewn trznych kon iktów i uzdrowienia serc, pocz wszy od tradycyjnych metod, jak na przykład psychoanaliza czy psychoterapia Gestalt – terapia percepcji, przez metody alternatywne, jak terapia rodzinna czy gatunkowa, a do techniki opukiwania EFT, czy technik integracji neurostrukturalnej.

Ayurwerdyjska technika Pancha-Karma-Kuren, ceremonia oczyszczaj cego potu, stosowana przez pierwotnych mieszka ców Ameryki Północnej, oraz Lomi-Lomi – trwaj cy godzinami taneczny masa hawajski, to znane od wieków metody uzdrowienia ciała, umysłu i ducha.

W tej ksi ce zamierzamy przedstawi niezwykły metod : Ho'oponopono. Pochodzi ona z Hawajów i słu y oczyszczeniu si i oswobodzeniu z wszystkich problemów osobistych i mi dzyludzkich. Odpowiedzialno , wybaczenie i miło to trzy centralne jej poj cia. Niektórzy nazwij Ho'oponopono turbo – przyspieszaczem rozwoju duchowego. Inni mówi o terapeutycznym kroku siedmiomilowym, a ameryka ska lekarka dr E. W. Haertig († 1972) okre liła t technik w wydanej w 1970 roku ksi ce „Nana I Ke Kumu” (hawajskie: „Spogl daj w stron ró dła”) jako najskuteczniejsz metod rozwi zywania kon iktów, która kiedykolwiek została opracowana w jakiejkolwiek kulturze wiata.

Zapraszamy ci do wspólnej podró y do wn trza siebie, aby i ty mógł prze y t cudown przygod . Dzi kujemy ci równie za zaufanie, którym nas darzysz. Podczas naszej wspólnej drogi dowiesz si czego o samym sobie oraz o nas. Sprostasz pewnym wymaganiom i zdołasz rozwi za niektóre problemy. Podczas wspólnej wyprawy w tajemne obszary ycia nieraz przeci gnę si nad naszymi głowami burza. Dlatego zalecamy, by zabrał ze sob jedynie lekki

baga . Aby pomóc ci sprosta temu wymogowi, ju na najbli szych stronach b dziemy si uwalnia od emocjonalnego balastu.

Witamy na pokładzie. agle w gór !

Mówimy ci Aloha!

Twoi: Andrea Bruchacova i Ulrich Duprée

## Trzy aspekty wiadomo ci

Celem Ho'oponopono jest wewn trzny pokój, odczuwanie wewn trz siebie: szcz cia, rado ci, wiadomo ci i zwi zku ze wiatem. Szcz cie i sukces zwykło si porównywa z du ym strumieniem tryskaj cej wody. Starzy Hawajczy cy mawiali: Wai Wai – szeroka rzeka ycia – i mieli na myli osi ganie bez trudu bogactw materialnych i duchowych. Ten sukces, poł czony z pogod ducha, pojawia si wów czas, gdy wewn trzna rodzina, trzy aspekty wiadomo ci, pracuj wspólnie nad kosmicznym planem – planem opartym na dobru powszechnym całego stworzenia.

W pierwszej znanej na wiecie rozmowie psychologicznej, czyli staroindyjskiej Bhagavad Gita, Bóg Kryszna obja nia swojemu przyjacielowi Arjunie najwa niejszy cel ycia oraz to, w jaki sposób go osi gn : „Szcz cie i pokój osi gnie ten, kto oczy ci swoje serce, wypełni swe obo wi zki i poł czy si z istotami najwy szymi”. Ja (Andrea) dowiedziałam si od mojego terapeuty, pracuj cego metod ajurwedy, e pierwsz chorob , jak zaobserwowano w dawnych czasach u ludzi, był pewien rodzaj gor czki. Była ona symptomem zazdro ci, zrodzonej z dzy posiadania, a prowadziła do pewnych skurczów w ciele, skutkuj cych podwy szeniem temperatury ciała. Kiedy ludzie sze ty si cy lat temu opu cili raj i szukali schronienia, tworzc wspólnoty ludzkie, niektórzy członkowie tych wspólnot z lenistwa zaniedbywali obo wi zki wzgl dem

własnego zdrowia, co oczywiście ci spowodowało pogorszenie ich jako ciycia. Z tego powodu stali się też zazdrośni i zawistni wobec tych, którym powodziło się lepiej. Ubodzy za swoje położenie winili bogatych.

Czy zauważyłeś już, jak często człowiek nie jest zadowolony z siebie i z innych, jeżeli nie czyni tego, co uważa za właściwe i rozsądne? Objawia się to w wyrzutach sumienia, gotowość do poświęceń, choroby, drażliwość, kłopoty samo wiadomo ci i wybrakowanym zaufaniu we własne możliwości.

Tak opisywał to badacz natury ludzkiej i poeta Johann Wolfgang von Goethe: „Nie wystarczy wiedza, trzeba jeszcze zastosować. Nie wystarczy chęć, trzeba jeszcze działać”. W jaki sposób mielibyśmy wprowadzić pokój w nasze życie i cały świat, jeżeli w swoim wnętrzu prowadzimy wojnę i nie czynimy tego, co wedle własnego przekonania powinniśmy czynić?

Pozwólcie, drogie Czytelniczki i drodzy Czytelnicy, a razem udamy się do przeszłości – w to miejsce, gdzie wszystko się zaczęło. Gdy Anglicy, pod wodzą kapitana Jamesa Cooka w 1778 roku dobiegli do Hawajów, byli zdziwieni urodzeniem i pełnym zdrowiem tamtejszych mieszkańców. Jak to było możliwe, że takie „prymitywy” zamieszkiwały prawdziwy raj? Niewiele pracowali, ale posiadali wszystko, co było niezbędne do życia, mogli zatem trwać w szczęściu, przyjemności i zdrowiu. Ich religii, obyczajów i piwowi nikt nie rozumiał. Rychło zresztą liczni ludzie, w tym i misjonarze, zaczęli intensywnie zaszczepiać Hawajczykom nowe obyczaje, zachodni odzienie i równie – zachodnie choroby. Każdym bowiem możliwe dać jedynie to, co sam posiada.

Podobnie jak rodzina zewnętrzna (Ty jesteś czymś dla dziecka, masz rodziców), istnieje również wewnętrzna

rodzina: Wy sze Ja, rednie Ja i Ni sze Ja. Mo emy je tak e porówna do pod wiadomo ci, wiadomo ci i nadwiadomo ci. Osobowo człowieka jest tym bardziej zrównowa ona, silniejsza i czystsza, im bardziej spójny jest zwi zek pomi dzy tymi trzema aspektami jego wiadomo ci. Tak samo jak yczyliby my sobie mie jak najbardziej harmonijny zwi zek z naszymi rodzicami, eby zachowa własn , wewn trzn równowag , chcemy, eby cała nasza osobowo bazowała na wyj tkowym porozumieniu pomi dzy trzema płaszczyznami naszej wiadomo ci.

Gdy na przykład oczekujemy od rodziców, aby akceptowali nas takimi, jakimi jeste my, musimy najpierw zaakceptowa ich takimi, jakimi s . Musimy w pełni zaakceptowa siebie i swoje pochodzenie. Wła nie tak, jak chcieliby my, aby to inni zachowywali si wobec nas, sami musimy traktowa ka dy aspekt naszej osobowo ci. Intensywna obserwacja samego siebie i zagł danie do wn - trza siebie, jak i absolutna szczeró wobec siebie, mog nas zaprowadzi naprawd daleko.

### Wy sze Ja, nad wiadomo – Aumakua

Jest jak posłaniec Boga, rodzaj nieustaj cego poł czenia telefonicznego z naszym pra ródłem. Poł czeniem, z którego mo emy w ka dej chwili zupełnie wiadomie skorzystać , je li potrzebujemy pomocy. Ka dy człowiek, co wynika z jego natury, ch tnie pomaga, ilekro zostanie o pomoc poproszony i jest w stanie jej udzieli . Tak samo mo emy si zawsze zwróci do Absolutnej Prawdy (Ke Akua oi'a'io), Boga, Aumakui, Jehowy, Allaha, Kryszny, Buddy, iwy oraz wszelkich sług wiatło ci, archaniołów, Jezusa Chrystusa, Matki Boskiej, jednoroców, wró ek, elfów i wszelkich innych istot. Ka dy mieszkaniec Uniwersum

chce pomaga, a maksyma przy wiecaj ca wszystkim jest bardzo prosta: wspólnie!

Wy sze Ja samo zarz dza kosmicznym planem. Otrzymało od wszech wiata zadanie wspierania redniego i Ni szego Ja w ich indywidualnym wzro cie, tak aby my mogli wypełni nasz kosmiczny plan. To wołanie duszy. Nasz kosmiczny plan i Wy sze Ja prowadz do prawdy, m dro ci, sprawiedliwo ci, współodczuwania, zrozumienia, akceptacji, miło ci, pi kna, kreatywno ci, inspiracji, intuicji, zachwytu, entuzjazmu, błogo ci i rado ci ducha.

Nasza nauczycielka, Florence Scovel Shinn – uzdrowicielka ostatniego wieku, uzdrawiała poprzez wypowiedane słowa – opowiadała kiedy o idei trzech aspektów wiadomo ci i powiedziała: „ ycz sobie tylko tego, czego Niesko czona Inteligencja sama mi yczy poprzez mnie sam . Domagam si jedynie tego, co przysługuje mi według Boskiego prawa, zgodnego z natur łaski. To, co otrzymujemy od Boga, zawsze przekracza wszelkie nasze ograniczone wyobra enia”. Florence Scovel Shinn przemawia z gł bokim zaufaniem w Boskie zrz dzenia. Tak jak dzieci wierz w swoich rodziców, my powinni my ufa yciu. Je eli utracili my takie zaufanie, to wła nie nadszedł odpowiedni moment, aby je odzyska . ycie jest swoist gr na okre lonych zasadach, na prostych, kosmicznych prawach, o niektórych z nich mo esz przeczyta tak e w tej ksi ce. Pozwól sobie sta si zwyci zc , a nie przegrany w tej grze ycia!

Pomoc nadchodzi, gdy o ni prosimy i sami jeste my gotowi nie j innym. Nasza otwarto niejednokrotnie jest sprawdzana przez ycie. Czy zaznałe ju takich yciowych do wiadcze w swojej codzienno ci? Je eli gotowi jeste my prze j odpowiedzialno za niechciane i negatywne energie w naszym yciu i alujemy tego, e my sami

lub nasi przodkowie w tym lub poprzednich wcieleniach spowodowali my cierpienie, wówczas nadchodzi pomoc. Prosimy kornie o wyczenie i uwolnienie od oscyluj cych wokół ni szych energii wyrzutów sumienia, l ku, zazdroci, gniewu i nienawi ci. Prosimy o to, aby móc si uwolni od tych nieprzyjaciół duszy i ciała. Pragniemy, aby wszystko przemieniło si w Boskie wiatło i zostało wymazane z naszego magazynu energetycznego, aby my potra li postrzega ka d sytuacji wolni od os dów, kieruj c si nowym spojrzeniem.

Aby wewn trzna rodzina, Ohana, mogła ze sob współpracowa , rodkowe Ja musi si zdoby na zaufanie dziecka poprzez sympati i empati . Tylko w ten sposób b dzie mogło usłysze głos Wy szego Ja. Dochodzi si do niego nie poprzez logiczne my lenie, lecz przez uczucie, symbole i zaufanie. Dzieci bowiem takie wła nie s , a to wewn trzne dziecko powinno by pilotem naszej pod wiadomo ci.

### rodkowe Ja, wiadomo – Uthane

Jest odpowiedzialne za wszystko, czego podejmujemy si zgodnie z nasz wol lub wiedz . Niezale nie od tego, czy dokonujemy tego jedynie w my lach, słowach czy czynach. Nie ma przy tym znaczenia, czy jeste my tego wiadomi, czy te nie wiadomi, czy działamy bez zastanowienia, czy mo e w odurzeniu. Wszystko, co si dzieje, bazuje na umy lnych decyzjach rodkowego Ja i wła nie dlatego człowiek podnosi odpowiedzialno za swoje działania. Człowiek posiada woln wol . To przecie to, czego w rzeczywisto ci chcemy, kto bowiem chciałby nieustannie wypełnia polecenia innych? Razem jednak z pełni wolnej woli Bóg przekazał nam równie odpowiedzialno za nasze działania. Pytanie zatem, dlaczego Bóg dopuszcza tyle cierpienia, jest absurdalne. To



człowiek jest sprawcą cierpienia poprzez chciwość, gdy nieustannie bierze i gromadzi, zamiast dawać i pozwalać energii płynąć. Im bardziej jesteśmy świadomi, tym łatwiej nam brać pod uwagę dobro innych. U Pana, rodzicowego Ja, ma za zadanie dokonywać wyboru, co chcemy w życiu osiągnąć i w którą stronę chcemy zmierzać. Dlatego zadawaj sobie, proszę, pytanie: „Jakie są moje konkretne cele i które ze swoich potrzeb z ich pomocą wypełniam?”. Na przykład bezpieczeństwo, uznanie, wolność, miłość, zdrowie, pokój, bliskość itp.

rodzicowe Ja wykorzystuje działanie lewej półkuli mózgowej do analitycznego, logicznego i sekwencyjnego myślenia oraz wyciągania wniosków. Za pomocą prawej półkuli mózgowej przeobrażamy myśli w obrazy i symbole, tak aby stały się one zrozumiałe dla naszego wnętrza dziecka (Ni szego Ja). Dziecko nie może nic poczynić z abstrakcyjnymi pojęciami. Wierze natomiast radzi z obrazami, uczuciami, pięknem oraz tańcem. rodzicowe Ja decyduje się – przeważnie w sytuacjach zagrożenia – na modlitwę, aby nawiązać współpracę z wyższymi siłami. Wszelkie myśli, nad którymi zatrzymujemy się dłużej niż przez trzy sekundy, które się często powtarzają lub są połączone z silnymi emocjami, służą zatem naszemu małemu dziecku jako rodzaj obrazkowego odzwierciedlenia naszych pragnień – jako kompas. Wierzy ono, że musi stanowić dla nas pewien priorytet, ponieważ jako istoty zdolne do działania wytwórczego poświęcamy wiele uwagi jedynie temu, co traktujemy jako przedmiot naszych marzeń. Dlatego człowiek powinien używać słów jedynie z trzech powodów: aby uzdrowić, aby błogosławić, aby pozwalać się rozwijać.

rodkowe Ja jest dla wewn trznego dziecka nauczycielem i wzorem. Mówi, co jest przedmiotem ycze oraz przedmiotem wspólnego d enia. Wychowuje wewn trzne dziecko, programuje je (na przykład poprzez rozmowy, obrazy, pisma, plansze wizualizacyjne, Ho'oponopono, EFT – psychologi energetyczn oraz uzdrawianie Alfa i eta), a przede wszystkim je pociesza. Akceptuje to wewn trzne dziecko takim, jakim jest, i okazuje empati . adnego uczucia nie odrzuca, lecz wszystkie je okazuje.

Tajemnic powodzenia jest zatem to, e powinni my traktowa nasze Ni sze Ja przy pomocy naszego rodkowego Ja dokładnie w taki sposób, jakby my sobie yczyli, aby traktowali nas rodzice – z ogromem zrozumienia, zabaw , rado ci , pochwałami, nagrodami oraz wspólnymi przedsi wzi ciami. Musimy motywowa Ni sze Ja, aby chciało si wł cza w realizacj naszych wspólnych celów. rodkowe Ja musi zatem znale dla pod wiadomo ci atrakcyjn motywacj , która pozwoli tak e na realizowanie potrzeb Ni szego Ja. Jak reklama telewizyjna, programujemy pod wiadomo obrazami, uczuciami, przyjemnymi, prostymi, pozytywnie sformułowanymi i jednoznacznymi słowami zgodnie z potrzebami duszy i kosmicznym planem.

Je eli odczuwamy niezadowolenie, krytykujemy samych siebie, robimy sobie wyrzuty, mówimy o sobie, e jeste my głupi, niezdolni, mali, powolni, nieuwa ni albo leniwi, programujemy w ten sposób swoj pod wiadomo . Tracimy wówczas sił i jeste my zdemotywowani do działania – tak jak małe dzieci, którym si powtarza, e s za głupie, za małe lub e popełniaj same bł dy. Osi gamy bowiem to, na czym si koncentrujemy i co rozwieszamy w formie obrazów na cianach naszej duszy.

## Pod wiadomo , wewn trzne dziecko, Ni sze Ja – Unihipili

Dbą o wszelkie funkcje vegetatywne, jak trawienie, oddychanie, kręenie krwi itd. Wie o wszystkim, co kiedykolwiek wyciuli usłyszeli my, widzieli my, czuli my, smakowali my lub wchali my, oraz przechowuje informacje posegregowane w dwie grupy: pozytywne i negatywne. W zależności od tego, co czuli my podczas określonej sytuacji lub spotkania, owo wydarzenie sortowane jest do jednej z dwóch grup: na plus lub na minus. Jeżeli ktoś jako dziecko był wykorzystywany, na przykład seksualnie, to b dzie przypisywał wartość ujemną, bo zagrażał jego bezpieczeństwu. Takie wartościowanie b dzie miało miejsce a do zgłoszenia się na odpowiednią terapię.

Być może słyszałaś jako dziecko, że pieniądze i morderstwo lub jest brudny, że bogaci ludzie to złodzieje i lepiej nie mieć z nimi do czynienia. Zakodowałaś ten przekaz zatem jako zagrożenie płynące z bogactwa materialnego: „Nie b d miał adnych przyjaciół. Jestem złodziejem. Jeżeli mam pieniądze, to znaczy, że zabieram coś innym. Utracę uznanie mojej rodziny”. Pod wiadomości wówczas lojalnie i z dobrych chęci zadba o to, aby my tracili pieniądze albo w ogóle ich nie otrzymywali. Jeżeli zatem nieustannie masz problemy finansowe lub dziurę w skarpecie z oszczędzaniem, prześledź, proszę, swoje przeżycia z dzieciństwa oraz wewnętrzny dialog, który prowadzisz na temat pieniędzy i bogactwa.

Podczas naszego kursu „Powołanie i nansę” uczymy miłośników innymi kasowania tego typu programów. Marie, prowadząca własną działalność gospodarczą, napisała: „Po waszym seminarium wykonałam wiele razy Ho’oponopono i przebaczyłam sobie każdą sytuację, w której stawałam samej sobie na drodze do szczęścia. Efekt

jest taki, że w tym miesiącu zarobiłam tyle pieniędzy, jak jeszcze nigdy w życiu. Zupełnie nie wiem, jak do tego doszło, ponieważ pracowałam trochę o wiele mniej niż normalnie”.

Podświadomość odgrywa rolę czegoś w rodzaju chłopca do wszystkiego, a właściwie dziewczynki. Trószczy się o wszystko, nie jest w stanie dokonywać samodzielnych wyborów, nie ma własnego zdania i nie potrafi te przeprowadzić żadnej samodzielnej zmiany. Świadomość jest szefem, który mówi, co jest dla nas dobre, a co złe. Wszelkie doświadczenia są sortowane według jego zarządzeń. To, co w ciągu dnia postrzegamy swoimi zmysłami, jest sortowane w trakcie snu i przechowywane w pamięci długotrwałej oraz w naszym „drugim mózgu” – jelitowym układzie nerwowym, w brzuszku jelit. Emocjonalnego cierpienia należy unikać, a radość życia – pogodzić. Świadomość pozwala nam na przeżywanie jedynie tego, co zostało zaliczone do stanów pozytywnych lub czemu poświęcamy uwagę.

Jako że wewnętrzne dziecko nie jest w stanie rozróżnić pomiędzy przeszłością, teraźniejszością i przyszłością, opiera wiele z naszych czynów lub przekonań na wyborach, których dokonywali my w dzieciństwie, a których nigdy później nie sprawdzili my lub nie skorygowali my. Osobiste programy sabotażowe, błędne decyzje, wzory oraz przyzwyczajenia, niepozwalające na odniesienie sukcesu, mocno zakorzeniły się zatem w naszym życiu, gdy jako na przykład zranione, niezrozumiane, skrytykowane, wyśmiane, dotknięte, nakrzywdzone, zostawione lub odepchnięte dziecko mówili my: „Nie chcę tego czuć nigdy więcej w życiu. Nigdy więcej w życiu nie zaufam. Ten świat jest niepewny. Muszę ze wszystkim radzić sobie sama. Muszę się dopasować, aby przeżyć”.

## Twoja medytacja Ho'oponopono

Przykro mi, że tak długo trzymałem się ..... (wpisz tutaj podstawową emocję negatywną, która daje ci się najbardziej we znaki, na przykład: smutek, depresja, niedocenianie samego siebie). Wybacz mi, proszę, moje wewnętrzne dziecko. Ja właśnie to sobie wybaczam. Wybaczam także moim rodzicom i wszystkim, którzy mnie kiedykolwiek zranili. Proszę cię, moje ukochane wewnętrzne dziecko, o wybaczenie. Wybacz mi, proszę, że cię zraniłem. Ja wybaczam sobie teraz, że trzymałem samego siebie z dala od pełni i szczęścia. Kocham ciebie i kocham siebie. Kocham siebie takiego, jakim jestem, i kocham ciebie. Jesteś wspaniałe i dziękuję ci z całego serca. Wszystko, co mówię, ty robisz. Wybacz mi, proszę, że cię krytykowałem i oboje nas utrzymywałem przez to z dala od radości i harmonii. Dziękuję ci. Dziękuję ci. Dziękuję ci. Dziękuję moim rodzicom i dziękuję życiu. Dziękuję za uzdrowienie, za zrozumienie i za cud.

### Dokonuj nowych i wiadomych wyborów w swoim życiu

Istnieje wiele skutecznych metod pomocnych w przeprogramowaniu pod wiadomo ci. My pracujemy z Ho'oponopono w połączeniu z EFT (metodami psychologii energetycznej). Wykorzystujemy do tego technik delikatnego opukiwania punktów energetycznych na ciele, aby podobnie jak ma to miejsce w przypadku akupunktury, usuwa blokady energetyczne. Podstawową zasadą jest przekonanie wewnętrzne dziecka do postrzegania rodziców jako dobrego człowieka (Kanaka Makua), dojrzałej osobowo ci, kogo , kto chwali, docenia i nagradza. Wewnętrzne dziecko, Unihipili, uwielbia ruch, naturę, taniec, piew, zabawy, jedzenie, dzieci, zwierzęta, wspólnotę i wszelkie inne

przyjemne i naturalne rzeczy. Ta czystość i pieśń chodzą w swoim mieszkaniu, gdy nikt nie patrzy? Wszystko to może stanowić inspirację dla twojego wewnętrznego dziecka i wpływać na twoje cele.

Twoje wewnętrzne dziecko może się telepatycznie porozumiewać z innymi wewnętrznymi dziećmi, zachowuje wszystko, co przeżyło, a nawet ma dostęp do przeżyć z twoich poprzednich wcieleń. Jest połączone z inteligencją wszechwiata. Wszystko idzie jak po sznurku, gdy tylko rodzicowe „Ja” za pomocą jasnych słów, szczegółowego przygotowania i obrazów, na przykład tablicy wizualizacyjnej, przekona podświadomość do współdziałania. Wszystko wówczas dzieje się we właściwym czasie – otwierają się możliwości, które są daleko poza pierwotne wyobrażenia.

### Wszystko musi zostać strawione

Wszystko jednak może się potoczyć zupełnie inaczej. A dzieje się tak wówczas, gdy nosimy w sobie wiele negatywnych i nieprzepracowanych wrażeń lub gdy obarczamy wewnętrzne dziecko destruktywnymi wrażeniami zmysłowymi, pochodzącymi na przykład ze scen przemocy w telewizji lub z jej cieniem i narzekania. Ono przysłuchuje się naszym negatywnym rozmowom oraz rozumie, gdy spodziewamy się czego złego. Nasza podświadomość nie jest zdolna do samodzielnych decyzji i dlatego wierzy, że to właśnie nie jest cel, którego pragniemy.

Wszystko zostaje zgodne z tym celem zorganizowane. Gdy zatem dochodzi do nieszczęścia, stajemy się poprzez rodzicowe „Ja” jeszcze bardziej li, chociaż to zło właśnie nie zajmowała nam większość czasu w ostatnich dniach. Skutek: wewnętrzne dziecko jest dezorientowane i chowa się w sobie. Kolejne nieszczęścia mamy zapewnione.

Ludzie oglądaj horrory, inni morduj i strzelaj w wirtualnym świecie, toczą rozmowy na temat złych wiadomości, a potem dziwią się, że życie zdaje się nie mieć sensu, że nic się nie układa, że choćbyśmy żyli w współczesnej medycynie nieustannie się zwiędzamy, to jednak coraz częściej chorujemy.

Jak jednak może dziać się lepiej, jeżeli zatruwają się dusze?

W Nowym Testamencie czytamy: „A co człowiek sięje, to i zbędzie”. Florence Scovel Shinn napisała w swojej książce „Grasycia i jej reguły” następujące słowa: „Człowiek, który widział swój wyobraźni w obrazowaniu jedynie tego, co dobre, uobecnia w swoim życiu konkretnie sprawiedliwe życzenie: zdrowie, dobrobyt, miłość, radość oraz pełniłobyś wyrażania siebie”. Dalej tłumaczyła, że strach jest jedynym wrogiem człowieka, bowiem strach wierzy w zło, zamiast pokłada nadzieję w dobru. A jak wiemy, Jezus pytał swoich uczniów: „Czemu boją się was, a nie was, małej wiary?”.

