



# Ho'oponopono



# O que é???



A neurociência aponta que seres humanos são 95% regidos pelo inconsciente, onde habitam nossas memórias. E a prática havaiana oferece uma maneira de liberar a energia de pensamentos dolorosos ou erros do passado que podem causar desequilíbrio.

O objetivo é ajudar as pessoas a entenderem seus problemas como memórias que se repetem no inconsciente e se libertarem delas.

Ho'oponopono é uma técnica, meditação ou processo havaiano de arrependimento, perdão e transmutação desenvolvido por Kahuna Lapa'au Mornnah Nalamaku Simeona (1913-1992). O termo "Ho'oponopono" significa "reparar" ou "corrigir um erro".

De acordo com os antigos havaianos, a fonte do erro está em pensamentos contaminados por memórias dolorosas do passado ou traumas.

A técnica ficou famosa após o autor americano Joe Vitale descrever no livro "Limite Zero" um fato curioso em que o terapeuta dr. Ihaleakala Hew Len curou uma ala hospitalar cheia de criminosos perigosos com problemas mentais sem nunca ter atendido um paciente pessoalmente. Ele só usava a técnica de meditação do ho'oponopono nas fichas médicas que constavam os laudos clínicos de cada um – muitos deles com doenças psíquicas até então incuráveis.



# Como funciona???

Quando viemos ao mundo somos seres sem instrução e os nossos pais se encarregam de nos ensinar.

Obviamente, eles acabam nos ensinando o que acreditam ser certo e o que nos deixaria mais preparados para viver os desafios da vida.

E assim aprendemos que “o dinheiro é sujo”, que “a vida é uma luta”, “que a vida é difícil”, às vezes até mesmo “que você não é inteligente o bastante”, “que você é feio(a)”, que devemos parar de sonhar”.

Todos esses ensinamentos ficam armazenados no nosso inconsciente, porque nós os interiorizamos como verdades.

É aí que entra o ho’oponopono: ele limpa memórias que nos desconectam da nossa saúde física, financeira, da paz, harmonia e felicidade que deveríamos estar vivenciando.

Ele cura essas memórias, esses obstáculos mentais conhecidos pela física quântica como crenças limitantes.

E, após essa limpeza, conseguimos nos conectar com o Divino que existe dentro de cada um de nós e vivermos o presente em sua plenitude – sem elos com o passado.

O dr. Hew Len diz que tudo o que acontece conosco é resultado de nossas memórias.





# Quando fazer ???

A indicação é mentalizar ou falar o ho'oponopono sempre que constatarmos algo desagradável em nossas vidas. E isso não está ligado a nenhum ritual religioso, então não é necessária nenhuma posição específica para fazer a meditação. Basta apenas repeti-las mentalmente ou vocalmente, até se sentir melhor e livre daquele pensamento.

Podemos fazer o ho'oponopono quando percebermos sentimentos como medo e ansiedade, por exemplo. Basta dizer: "medo abençoado, sinto muito, por favor, me perdoe, eu te amo, sou grato(a)". E por que abençoar o medo ou a ansiedade? Simplesmente, porque só curamos algo quando o acolhemos com amor. Então acolhemos o medo, a ansiedade e qualquer sentimento do tipo para nos curarmos reconhecendo que esse sentimento está vindo à tona. Porque ele é uma memória que está se revelando para ser limpada da sua vida.

A mesma forma pode ser feita quando alguém estiver com dificuldades financeiras: "dinheiro abençoado, sinto muito, por favor, me perdoe, eu te amo, sou grato". Quando repetimos essas frases, limpamos memórias e crenças de que o dinheiro é sujo, que só traz sofrimento, entre outras.

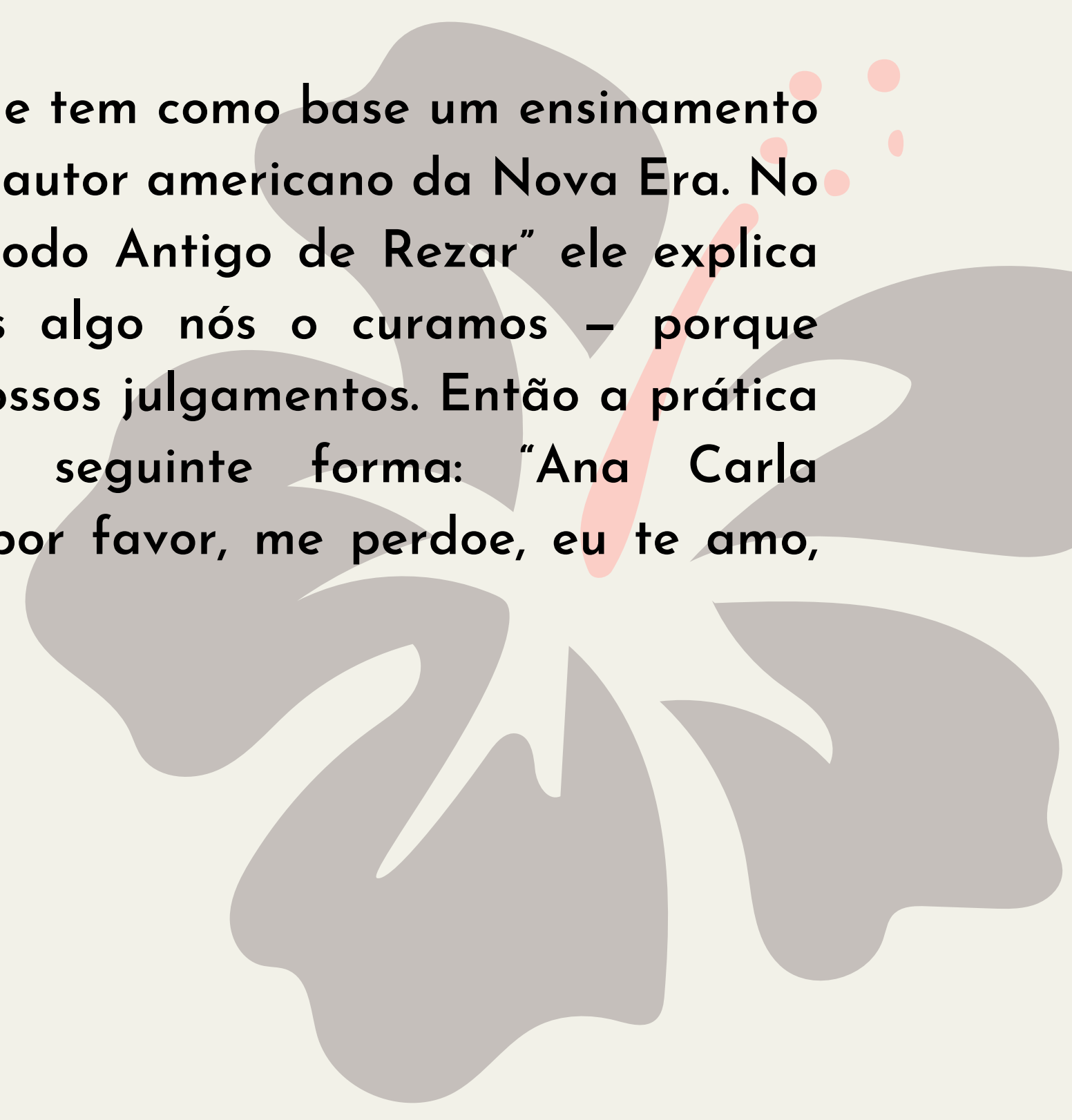


# Como fazer???

Cada um pode repetir as frases quantas vezes quiser e da forma que lhe gerar melhores resultados, de acordo com as suas necessidade e bem-estar.

Para os mais espiritualizados, é indicado que as quatro frases (“sinto muito”, “por favor, me perdoe”, “eu te amo” e “sou grato”) sejam repetidas 108 vezes. Isso porque 108 é um número considerado sagrado e que potencializa o resultado do ho’oponopono. Tanto que existe o japamala, colar de bolinhas semelhante ao terço católico, com 108 contas. É até possível encontrar o japamala na versão aplicativo para smartphones.

Você pode fazer o ho’oponopono para outras pessoas, mas primeiramente é indicado que o ho’oponopono seja feito para você mesmo. Diga seu próprio nome antes das frases, por exemplo: “Ana Carla, sinto muito, por favor, me perdoe, eu te amo, eterna gratidão”.



Existe uma adaptação, que tem como base um ensinamento de Gregg Braden, físico e autor americano da Nova Era. No livro “Segredos de Um Modo Antigo de Rezar” ele explica que quando abençoamos algo nós o curamos – porque imediatamente tiramos nossos julgamentos. Então a prática pode ser repetida da seguinte forma: “Ana Carla abençoada, sinto muito, por favor, me perdoe, eu te amo, eterna gratidão”.



# Qual é o significado das frases ???

“Sinto muito”: nesta frase assumimos responsabilidades sobre a nossa situação atual, reconhecemos que algo (físico, mental ou emocional) aconteceu no passado e se firmou na memória. Esse reconhecimento mostra que a pessoa está preparada para a mudança necessária e tão almejada.

“Me Perdoe”: quando pedimos perdão, pedimos perdão a nós mesmos e ao Criador para nos ajudar a nos perdoarmos por essas memórias que se repetem em nosso sistema. Desta forma, obtemos a libertação do meu problema.

“Eu te amo”: não há nada mais potente que magnetizarmos o amor para permiti-lo que retorne a nós. Quando dizemos “eu te amo”, dizemos que amamos nossas memórias e que somos gratos por podermos libertar a elas e a nós mesmos. O amor é a nossa melhor forma de reconexão com o Divino e de transformação de toda energia bloqueada.

“Sou grato”: a gratidão é sinônimo de fechamento de ciclos e de certeza e confiança na ação do Criador, independente de como você o identifique. Devemos ser gratos por nosso subconsciente dar oportunidades de limpar e curarmos memórias.



*Fazer o bem a todos...sempre....contribuir com o crescimento e o desenvolvimento, seja pessoal, profissional, emocional ou espiritual, com muito carinho, semeando sempre o amor.*

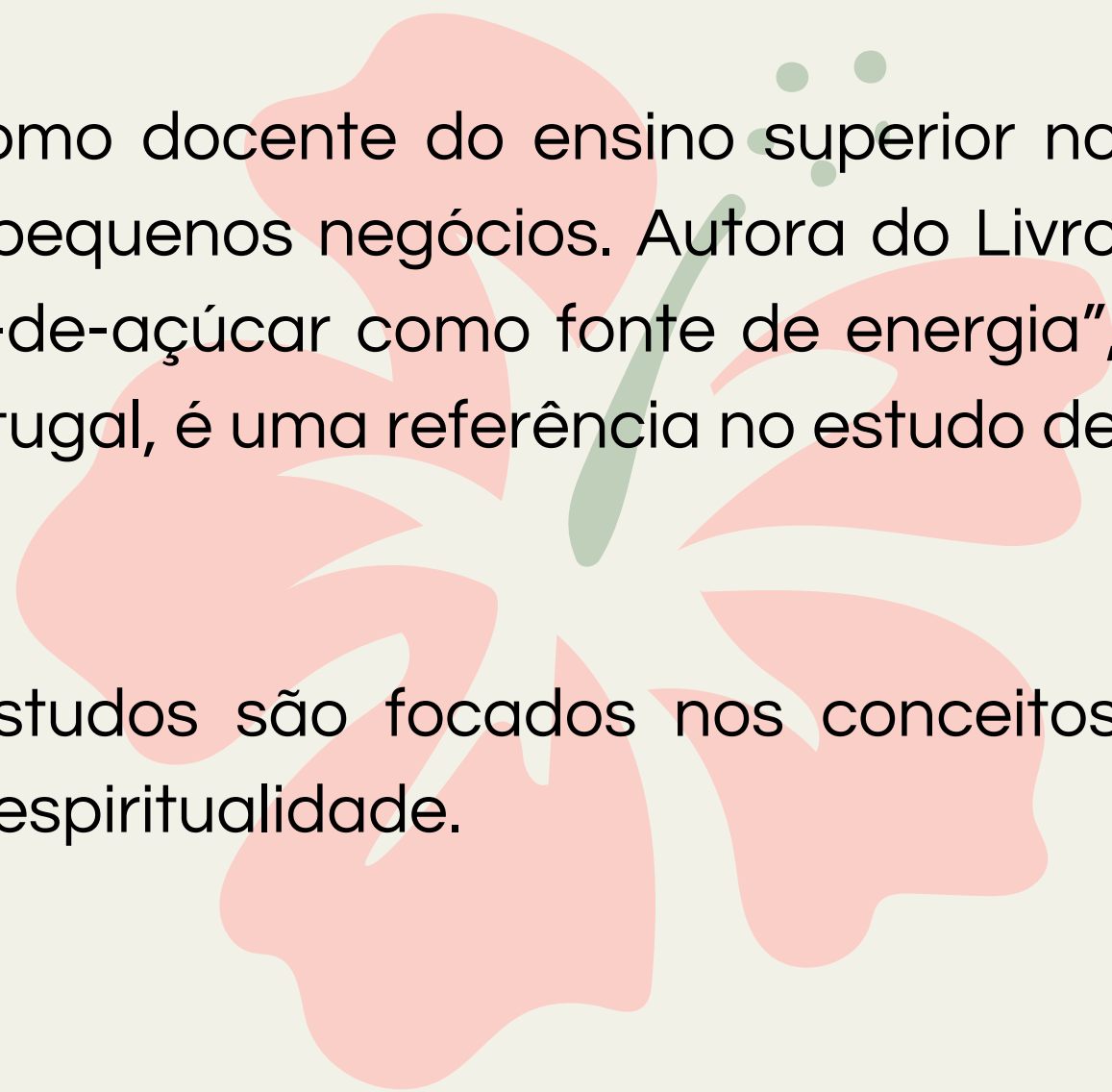
*Melissa M. de Carvalho*

## *Sobre a autora*

Melissa M. de Carvalho é formada em Gestão de Empresas, Pós Graduada em Finanças e Mestre em Engenharia Mecânica e Finanças.

Teve uma carreira de 20 anos como docente do ensino superior no Brasil e consultora de gestão de pequenos negócios. Autora do Livro "A utilização do bagaço da cana-de-açúcar como fonte de energia", publicado no ano de 2018, em Portugal, é uma referência no estudo de Bio-Energias.

Atualmente, suas pesquisas e estudos são focados nos conceitos físicos e científicos relacionados a espiritualidade.



# Contatos



<https://organizesuavida.blog>



[contato@organizesuavida.blog](mailto:contato@organizesuavida.blog)



<https://www.youtube.com/channel/UC-hgB5rjywsrFKjz9Jqa2ZA>



<https://www.facebook.com/organizesuavida.blog/>



<https://www.instagram.com/mmandaloufas/>



<https://www.linkedin.com/in/melissa-mandaloufas-259a0357/>



**ORGANIZE**  
*sua vida.blog*