HO'OPONOPONO
O CAMINHO DO AMOR

Um guia prático para você transformar seus relacionamentos



Maria Silvia P. Orlovas

Índice

A nossa jornada.....3

Sobre a autora.....5

Tudo começa em você.....9

Vamos à prática?.....16

Você é 100% responsável por tudo o que está vivendo.....25

Ho'oponopono para acabar com a solidão.....29

A oração do perdão.....41

Transformando relacionamentos com o Ho'oponopono.....46

© 2017 por Maria Silvia Orlovas - *Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, distribuída ou transmitida por qualquer forma ou por qualquer meio, incluindo fotocópia, gravação ou outros métodos eletrônicos ou mecânicos, sem a prévia autorização por escrito do editor, exceto no caso de breves citações incluídas em revisões críticas e alguns outros usos não-comerciais permitidos pela lei de direitos autorais.*

A nossa jornada

Nos últimos anos, muita gente chegou até a mim através do Ho'oponopono e do meu trabalho online. Isso me deixa muito feliz, pois sinto estar cumprindo a minha missão, que é a de levar, para as pessoas, uma mensagem de luz e de esperança, ativando a consciência de que somos seres de luz vivendo a experiência na Terra.

O Ho'oponopono está sendo uma experiência incrível e libertadora na minha vida. Mesmo trabalhando há mais de 20 anos com a espiritualidade, e tendo passado toda a minha vida dedicada a isso, estudando e participando de inúmeros cursos e workshops no Brasil e no exterior... nada fez tanto sentido e me tocou tão profundamente, nos últimos tempos, como o Ho'oponopono.

Alguns podem pensar: "Puxa, mas é tão simples! Você só tem que repetir para si mesmo: Eu te peço perdão. Eu sinto muito. Eu te amo. Obrigado...". Mas a consciência desse exercício opera mudanças incríveis dentro de nós! Como terapeuta e sensitiva, posso dizer que o Ho'oponopono é um grande mergulho no amor de Deus, que exige que atravessemos um verdadeiro pântano até a energia fluir limpa, suave, restauradora. O Ho'oponopono é uma excursão pelos mundos internos... e com um final feliz!

Eu estou aqui para ajudar você na sua jornada.

Aloha,

MS



Sobre a autora

Se você ainda não me conhece... muito prazer! Eu sou a Maria Sílvia Orlovas, escritora de 11 livros, e trabalho há 20 anos como terapeuta de Vidas Passadas, conduzindo workshops de autoconhecimento e vida espiritual. Com os meus cursos online, assim como no meu espaço em São Paulo e nas minhas viagens a várias cidades pelo Brasil, já ajudei milhares de pessoas fazerem um profundo mergulho em suas almas e buscarem a transformação pessoal.

Você pode acompanhar o meu trabalho de várias formas diferentes:

• Como eu comentei na apresentação desse e-book, o Ho'oponopono foi uma incrível descoberta para mim. Conforme fui introduzindo a prática da Oração do Perdão nos meus atendimentos individuais e em grupo, percebi que as pessoas tinham muitas dúvidas sobre o tema. Resolvi, então, compilá-las em um outro e-book, que chamei de "**62 Perguntas sobre o Ho'oponopono**". Esse e-book aborda desde as perguntas mais básicas, vindas de quem ainda não conhece a técnica, até as mais profundas, sobre, por exemplo, as resistências objetivas e subjetivas à prática. Para acessar, é muito fácil: basta clicar nesse link **aqui**... e baixar o material. Boa leitura!

• Eu trabalho com os Mestres da Fraternidade Branca há muitos anos. São seres de Luz que um dia estiveram encarnados como nós, mas que, através da iluminação da consciência, ascensionaram. Por amor à humanidade, Eles mantêm contato conosco e nos ajudam no caminho espiritual da evolução. Nessa vibração, criei 7 meditações com o objetivo de fazer com que você possa se conectar aos Mestres e transformar a sua vida. Muitas pessoas têm me mandado mensagens dizendo que essas meditações estão ajudando muito nesse processo de conscientização.

Se você ainda não conhece, não perca mais tempo! Acesse esse link **aqui** e comece a praticar as meditações diariamente. É gratuito.

• Se você quiser aprofundar seus conhecimentos sobre a Fraternidade Branca (mesmo que esteja ainda começando essa caminhada), eu recomendo que você faça o meu **Minicurso 7 Mestres da Fraternidade Branca**. É um incrível mergulho no mundo dos Mestres Ascensionados. São 7 aulas (e mais 9 depoimentos) onde conto a minha experiência com a Fraternidade Branca, e mostro como você pode mudar as suas posturas de vida e encarar seus desafios de uma maneira diferente. Acesse esse link **aqui** e comece agora a mudar!

• No Facebook, eu publico diariamente meus pensamentos, opiniões e dicas sobre espiritualidade na prática. Também faço eventos ao vivo (Livestream, ou Live, como gosto de chamar), que normalmente estão anunciados na própria página: **https://www.facebook.com/mariasilvia.p.orlovas/**.

• O Instagram, para mim, é uma forma bem visual de publicar o que penso sobre a vida e mostrar alguns momentos bacanas do meu dia. Se você também curte o Insta, procure por: **msorlovas**.

• No meu canal do YouTube você encontrará centenas de vídeos sobre espiritualidade e a minha visão de mundo. Acho que você vai gostar.
Acesse: **https://www.youtube.com/user/msorlovas100**.

Ah! Sempre que faço um Live no Facebook, transmito simultaneamente no YouTube.

• No meu blog, publico semanalmente uma canalização dos Mestres da Fraternidade Branca. É um material em áudio, gravado ao vivo, no espaço Alpha Lux. Também publico a transcrição na íntegra. O site é **http://curso.ms/B-l-o-g**.

• Se você prefere o Twitter, pode me seguir em: **msorlovas**.

• Se você mora em São Paulo ou estiver de passagem por aqui, que tal conhecer o meu espaço, o Alpha Lux? É uma linda casa na Zona Oeste da cidade, em Perdizes, que eu construí só para o trabalho espiritual. Temos diversos eventos semanais. Esse é o endereço:

Rua Cotoxó, 634 – Perdizes
São Paulo, SP – CEP 05021-000
Fone: (11) 3673-4824 (após 13:30)
Fone: (11) 3673-4824 (após 13:30)

Tudo começa em você

O Ho'oponopono parte do princípio da harmonia e ensina que, quando você estabelecer essa ordem divina na sua vida, entrará em um fluxo ascendente positivo. Tudo começa pelo autoperdão e segue pelo entendimento de que, se você estiver bem consigo mesmo, estará bem com os outros e com o seu destino. E, nessa onda positiva, o universo criará um ciclo virtuoso, trazendo cada vez mais coisas boas para você.

Ser uma pessoa do bem e estar em harmonia trará para sua vida todos os bons frutos que você merece. Uma vida próspera! Mas, para alcançar esses resultados, o Ho'oponopono precisa ser feito com o coração.

Você está sofrendo? Esse é o momento perfeito! O melhor momento para fazer o Ho'oponopono é justamente quando você precisa de ajuda, quando está triste, perdido ou sem esperança. É nessa hora que você mais precisa de si mesmo. Essa é a hora em que mais faz sentido se envolver numa cura profunda, pois quando "quebramos" de alguma forma, deixamos as reservas de lado e estamos abertos à luz. No entanto, se no meio da dor você evitar se mostrar, quiser resistir, mostrar autodomínio, ou sei lá mais o quê, as barreiras do seu ser serão elevadas... e a luz do Criador não poderá penetrar. A escolha é sua.

Por isso, se você que se identificou com as palavras mágicas do Ho'oponopono, comece agora! Diga, mentalmente, para si mesmo: "Eu te peço perdão. Eu sinto muito. Eu te amo. Obrigado.". Comece a se perdoar por estar vivendo a dor que está na sua vida. Vamos lá! Repita muitas vezes no seu dia: "Eu te peço perdão. Eu sinto muito. Eu te amo. Obrigado.".

Aprenda com as pessoas e com os fatos

Tudo o que nos acontece, mesmo as coisas que nos desagradam, tem um sentido maior – além da contrariedade. O primeiro passo para melhorar o seu estado de humor e fazer as pazes com o destino é aceitar a lição, aceitar a situação e o que ela tem de ruim. Se você está triste, levou um fora, está se sentindo derrotado ou sem forças, respire e absorva o "tombo". Absorva o fracasso temporário. E se desejar explicações e o entendimento sobre o que aconteceu... saiba que só depois do ferimento ter sido tratado, e estar cicatrizando, é que haverá espaço para a investigação.

Sei que muitas pessoas sentem remorso e até culpa por ações erradas ou por serem egoístas. Infelizmente

todos nós já tivemos nossos momentos escuros. Calma. Está tudo certo. Já passou! Se não der para voltar atrás e resolver, mudar os rumos, aprendemos, com o Ho'oponopono, a olhar para o ocorrido sem essa culpa. Vamos lembrar que, às vezes, as situações são karmicas. Algo até de outras vidas. Seja qual for a raiz disso, aceite que você está envolvido e que tem poder para compreender e transformar sua atuação frente ao desgosto.

Pergunte para si mesmo: "Por que tenho que passar por isso? Para que serve essa lição? Por que estou dando tanto valor a este caso? O que posso mudar?". Dessa forma, você estará transformando mágoas e dores em um aprendizado. Seja positivo nesta autoanálise. O pessimismo, assim como o estado de remorso e de culpa, afasta você de uma solução. Mas também é importante considerar que nem tudo tem salvação. Sendo assim, mesmo com o ego quebrado, ou até já estando mais conformado, com um sentimento de paz, acredite: tudo isso vai passar.

O Ho'oponopono é usado para dissolver conflitos e mágoas, primeiro dentro de cada um. Dessa forma, o caminho da cura é se perdoar por estar envolvido com esses fatos e por ter tomado as atitudes que tomou. Esse perdão inclui você e as outras pessoas envolvidas.

Honestidade

Resolvi incluir esse tópico porque não faço parte do grupo que faz de conta que tudo é lindo e que as coisas sempre dão certo. A vida não é assim. Todos nós vivemos momentos de alegria e de tristeza, de conquista e de perda, de acertos e de erros. Mas você sabe de uma coisa? Está tudo bem que seja assim! Não há problema nenhum. Tranquilize-se.

No caminho espiritual, inclusive com o Ho'oponopono, temos que, muitas vezes, nos confrontar com o nosso lado obscuro e com a culpa, dores, memórias de raiva, abandono, decepções e sentimentos negativos que nos acompanham. Simplesmente porque a vida é desse jeito. Então, quando você estiver cansado, sem saber o que fazer, relaxe, deixe a onda passar. Porque tudo passa. Mas, por favor, seja honesto e assuma o que está vivendo. Não precisa contar os seus problemas para as pessoas – até porque, hoje em dia, ninguém tem muito tempo ou paciência para ficar ouvindo. E também porque não adianta muito escolher confidentes e contar a eles os seus problemas... nem sempre as pessoas saberão o que dizer. Dar conselhos é coisa muito séria!

Nessa jornada do Ho'oponopono, não tenha muito dó de si mesmo. Lembre-se: você é luz. Não atrase a sua

evolução achando que não merecia passar pelo que está passando. Se você está vivendo o que está vivendo, é por que esse aprendizado faz parte da sua rota. Seja honesto com você mesmo e tenha a coragem de colocar em prática o que aprendeu.

Tome uma atitude positiva

Pare de reclamar, porque isso não ajuda em nada.

Torne-se uma pessoa mais leve, mais aberta, disponível. Ainda que estejamos conscientes dos problemas e que muitas vezes tenhamos o compromisso de resolver as coisas do caminho, é chato demais viver em função dos contratempos e das reclamações.

Vamos lembrar que nos alimentamos dessas ondas mentais e vibracionais. Cultive, assim, o silêncio e as atitudes positivas. Dessa forma, você atrairá, para sua vida, pessoas e situações na sintonia do bem.

Criticar, reclamar e brigar só se for por um objetivo muito claro e que gere a necessidade de uma atitude como essa. Caso contrário, mais silêncio, paz e oração. A reclamação é uma forma de poluição, sabia?

Ninguém pode viver a sua vida melhor do que você mesmo! Seus pais, seus filhos, seu dinheiro, seu amor ou a falta deles é um problema seu. Só seu. Portanto, não reclame. Se tiver luz e sabedoria para mudar, mude. Se ainda não tiver, faça Ho'oponopono para você mesmo.

"Eu te peço perdão. Eu sinto muito. Eu te amo. Obrigado."

Você é maior que os seus problemas, pode ter certeza disso. Não permita que as coisas negativas definam seu dia, sua noite, sua semana. Nem muito menos as suas crenças sobre a vida.

Todo mundo tem problemas. Todo mundo cai, tropeçando em enganos e em aparentes injustiças. O que define a sua capacidade de superação não é o número de vezes que você caiu, mas quanto tempo levou para se levantar.

Estou aqui justamente para te ajudar a olhar os fatos com paciência, tolerância e até bom humor. Para que arrume forças para se levantar rapidamente.

Desapegue-se da dor usando o Ho'oponopono. Sim, amigo, a dor gera apego. Ficamos presos ao que aconteceu, ao que nos falaram, às reações das pessoas, aos mal-entendidos... tudo isso pesa na nossa alma.

Quando fazemos o Ho'oponopono com uma boa dedicação e frequência, vamos desatando esses nós. Vamos soltando essas memórias. Vamos mergulhando na nossa essência, que é livre de dores. Por isso, se você está sofrendo, seja pelo o que for, desapegue-se.

Você é maior que isso. Você é Luz.

Vamos à prática?

"Por onde começar a praticar? Será que só repetir as palavras mágicas do Ho'oponopono vai funcionar para mim?"

Sim, apenas repetir as palavras funciona, melhora, ajuda a limpar os sentimentos e fazer as pazes com a vida. Mas se você fizer de forma sistemática, continuada, com honestidade e envolvido com o coração... não há limites para os resultados. Acredite.

Eu descobri que existem vários estágios na prática. Há dias que apenas repetimos as frases; a "conexão" parece superficial. Em outros dias, sentimos a força da Oração do Perdão, nos emocionamos, lágrimas escorrem pelo rosto e, depois da prática, sentimos um enorme alívio.

Já me aconteceu de praticar o Ho'oponopono de forma mântrica, com o japamala (um rosário indiano de 108 contas – vou falar mais sobre isso daqui a pouco) - e perder o sono, ficar meio que sem rumo, com a mente confusa. Não foi uma boa experiência, mas faz parte da prática. Isso pode acontecer quando estamos iniciando um processo de liberação de memórias inconscientes que estão vibrando na nossa vida. São as chamadas "crenças limitantes".

Uma crença limitante é uma experiência de dor ou sofrimento vivenciada nessa ou em outra vida, que ficou registrada em seu subconsciente e não se resolveu. E por não ter se resolvido, passa a influenciar o seu comportamento e o seu destino. O Ho'oponopono, quando feito da maneira correta, atua nesse nível. Mas, por ora, não se preocupe tanto com isso. Concentre-se na prática do Ho'oponopono e na limpeza que ele está promovendo em você. Persevere.

Ouvindo a música do Ho'oponopono

Você pode alcançar incríveis resultados apenas ouvindo a música do Ho'oponopono. Eu recomendo que você o faça. É uma ótima forma para começar a prática, pois a maioria das pessoas se sente confusa, e não sabe se tem que pedir perdão a alguém ou se está querendo que alguém lhe peça perdão, pois se sente a vítima da situação.

Não há nada errado, aliás, em você se sentir vítima, por que, algumas vezes, somos mesmo vítimas de situações ruins, de perturbações, ou de pessoas desonestas, por exemplo. Ainda que tenhamos consciência de que,

em alguma vida passada, devamos ter provocado esse mal, hoje o sentimento maior é de dor. Se você acha, então, que não merece passar pelo o que está passando, acalme seu coração. Simplesmente deite-se, ouça a música, a meditação do perdão... e acolha a si mesmo. O acolhimento é muito necessário para nosso caminho espiritual, que exige um mergulho profundo no autoconhecimento. Passado um tempo de prática, você ganhará luz e entendimento dos desafios que enfrenta e de como superá-los. Acredite!

Para ouvir a música do Ho'oponopono no YouTube, basta acessar esse link:

http://curso.ms/MusicaHO

Meditando com o Ho'oponopono

Uma outra forma de você mergulhar nas curas do Ho'oponopono é meditando, fazendo um mergulho profundo em você mesmo, curando as raízes do sofrimento e acolhendo o seu Eu. Eu criei uma meditação conduzida do Ho'oponopono e a disponibilizei no YouTube. Recomendo fortemente que você repita essa meditação muitas vezes, pois através de uma meditação

conduzida, você vai harmonizando sentimentos, aparando arestas emocionais e desenvolvendo o seu corpo de luz.

Um ponto importante do Ho'oponopono é o resgate da criança interior. Não é exatamente a criança que você foi, mas sim uma parte do seu ser que continua presa a sentimentos infantis. Não é exatamente algo negativo, nem pense que sua criança é boba, ou mesmo triste. Essa criança é uma parte de você, que precisa ser acolhida e que tem de aprender a trilhar o caminho da luz. Nesse ponto começa o autoperdão e também as mudanças na sua vida.

Faça a meditação conduzida do Ho'oponopono quantas vezes sentir necessidade. Repita por 7 dias seguidos, ou mesmo em ciclos de 21 dias, para alcançar resultados ainda melhores.

Para fazer a meditação conduzida do Ho'oponopono no YouTube, basta acessar esse link:

http://curso.ms/MeditacaoHo

Fazendo o Ho'oponopono de forma mântrica

Mantra é a repetição de um nome sagrado, uma prática muito antiga do Oriente. Os monges e sacerdotes ensinavam os mantras em cerimônias fechadas, nas quais o mestre sussurrava, no ouvido do aspirante, um nome mágico. Esse nome passava a ser o mantra pessoal do aspirante. Até hoje alguns gurus ainda fazem isso.

Nós também podemos praticar o Ho'oponopono como um mantra. Para isso você vai precisar de uma guia, que pode ser um japamala (rosário indiano de 108 contas) ou um rosário cristão.

O mantra, nesse caso, é: "Eu te peço perdão. Eu sinto muito. Eu te amo. Obrigado.". E o nosso mantra tem de ser repetido 108 vezes. Por que 108 vezes? Tudo tem um símbolo, um significado oculto: o número 108 nos mostra que começamos no "1" da Unidade, seguimos no "8" do Infinito, e terminamos somando "9", o número do fechamento de ciclo.

Não se preocupe tanto com a teoria. Se a sua prática for consistente, você irá alcançar os resultados! Utilize a sua própria guia, seja um japamala, seja um rosário, com o objetivo de encantar a mente através da repetição do

mantra. Soltando-se da dor e esquecendo o problema.

Como você deve fazer? Veja a foto abaixo. Basta segurar a guia com uma das mãos, de forma que a primeira conta fique entre o seu dedo médio e o polegar. Comece o mantra: "Eu te peço perdão. Eu sinto muito. Eu te amo. Obrigado.". Quando terminar de repetir as frases mentalmente, é hora de avançar. Para isso, apoie a próxima conta com o indicador e o movimente em direção ao polegar. Você vai passar para a conta seguinte. Repita o mantra. Apoie a conta seguinte e movimente o indicador novamente. Você está avançando!

No começo você provavelmente irá se concentrar demais no movimento, mas, com a prática, isso ficará automático para você. E é por isso que a guia é importante: você se concentra no mantra e o repete continuamente, até ter "girado" a guia toda. Você não precisa repetir o mantra nem muito rápido, nem muito devagar: o ciclo todo costuma demorar uns 20 minutos.

Eu costumo pegar na ponta do meu japamala, rezar, pedir proteção e ajuda. Se tenho algum problema me incomodando, direciono a minha energia para aquela questão... e entrego nas mãos de Deus. Procuro, então, esquecer o assunto, e vou repetindo em cada conta: "Eu te peço perdão. Eu sinto muito. Eu te amo. Obrigado.". Não

lute contra seus pensamentos. Deixe que eles vão embora da mesma forma que chegaram. Com dedicação, você conseguirá fazer isso.

Às vezes, durante a prática, perco a concentração, sinto sono... posso até cochilar por um breve momento. Mas, como estou segurando o japamala, volto exatamente para o ponto em que estava, e continuo o ciclo com toda a boa vontade. Afinal, estou me limpando de dores e investindo meu tempo e energia para mudar minha vida e meus relacionamentos. O esforço vale a pena!

Faça o Ho'oponopono muitas vezes por dia

Repita a prática muitas e muitas vezes. Tantas quantas você conseguir. Toda vez que lembrar de fazê-la. Acostume a sua mente a fazer o Ho'oponopono sempre que tiver um pensamento negativo. É uma questão de condicionamento. E o resultado é impressionante: depois de algumas poucas repetições, aquele sentimento negativo se dissipa! Claro que o seu problema não se resolverá assim tão fácil, mas... lembra do que falei sobre manter uma atitude positiva? Isso ajuda muito.

Dedique-se à prática. Faça dela uma parte da sua vida. Com todos os meus anos como terapeuta de vidas passadas e de estudo do Ho'oponopono, eu aprendi que nós somos formados por camadas e mais camadas de memórias, dessas e de outras vidas. São as crenças limitantes. A Oração do Perdão atua diretamente nessas camadas, e a prática constante permitirá que você se aprofunde nas suas memórias – e cure os aspectos negativos da sua história no planeta, que começou há muito, muito tempo atrás.

É um processo longo. Você vai perceber que, quando parece que um determinado assunto se "resolveu", acaba aparecendo uma nova perspectiva. Parece que a essência do problema se mostra para nós de uma maneira mais clara, ou mesmo diferente. Isso é uma poderosa forma de autoconhecimento. Seguir em frente, com honestidade e coragem, é um lindo processo de transformação pessoal.

Há uma regra absoluta para repetir as frases?

Esta é uma dúvida muito comum, e, às vezes, objeto de grande debate entre as pessoas. Alguns dizem que as frases precisam ser repetidas na sequência "correta".

Outros mantêm que você não pode falar “obrigado”, e sim, “sou grato”. E tem gente que sustenta que a terceira frase precisa ser “Por favor, me perdoe”. Eu vou falar da minha convicção: uma técnica tão simples, e ao mesmo tempo tão transformadora, não precisa dessa rigidez. Se fosse esse o caso... talvez tivéssemos todos que falar as frases no original, como faziam os Kahunas! Sinceramente, não acho que isso seja importante. Importante, sim, é o mergulho no sentimento e na intenção por trás do Ho’oponopono. Repita as frases da forma como você preferir. E não se preocupe tanto com isso. OK?

Você é 100% responsável por tudo o que está vivendo

Você já deve ter ouvido falar de que somos nós que criamos o nosso destino. No Ho'oponopono, diz-se que somos totalmente responsáveis pelo mundo que criamos à nossa volta. Sei que às vezes é bem difícil encontrar um sentido real nessa afirmação porque, quase sempre, nos sentimos vítimas do destino. Mas quando começamos a nos limpar das memórias de dor, das raivas e das mágoas, vamos assumindo o nosso poder pessoal. Deixamos de ser apenas pessoas que brigam pelo seu espaço, que desejam vingança e justiça, que carregam, enfim, mágoas e raivas... que é justamente o que nos prende ao mundo da dor.

No sentido espiritual, a sua alma é muito maior e mais sábia que a sua mente consciente. Você é Deus e tem o poder de criar o seu próprio destino através das suas escolhas. Quanto mais distante a consciência encarnada estiver da consciência da alma, maior a chance de surgir o sentimento de vítima. O Ho'oponopono aproxima você da sua alma, te conecta à fonte da Luz, o seu Eu Sou. E essa conexão te liberta de todo o sofrimento.

Você é 100% responsável, mas não tem 100% do controle

Observe a sutil, mas profunda diferença entre esses dois conceitos: assumir a responsabilidade e aceitar que não se tem o controle da vida. Isso significa que você cria a sua realidade, mas não a controla! As coisas podem acontecer e até nos surpreender, para o bem e também para o mal. E está tudo certo, porque a vida é movimento e, em cada movimento, aprendemos algo novo.

Vivemos num tempo em que parece até proibido dizer: "estou triste". Você tem o direito de ficar triste, sim! De viver as suas sombras, de ficar introspectivo e de errar. Você é 100% responsável por isso também, mas não entre na ilusão de que precisa ser perfeito ou de que a vida precise ser perfeita.

Nem tudo é alegria nessa vida. O que seria de nós se vivêssemos em um estado contínuo de euforia?

Precisamos assumir nossos direitos, inclusive o de não viver o tempo todo buscando as glórias e o sucesso... as sombras também têm a sua função. Na evolução espiritual descobrimos que só podemos, de verdade, valorizar a vida, quando tivermos a consciência de cada momento que vivemos – os bons e os ruins.

Quando você sentir raiva, observe o que esse sentimento mobiliza em você. Sim, a raiva existe e todo mundo sente. Num momento ou noutro você já sentiu. Boas pessoas sentem raiva. Mas fique atento: quando sentir raiva, não misture as estações. Não se dê o direito de estragar outras coisas do seu caminho porque está bravo. Não seja agressivo com pessoas que não tenham nada a ver com seu momento. E, mesmo com aquelas que estiverem conectadas a esse mau momento, não estrague tudo. Não perca a razão tendo atitudes que vão causar arrependimento depois. Não vibre negativamente. O Ho'oponopono ensina você a estar constantemente conectado com o agora e, com isso, a sombra deixa de ter o poder de deixar você infeliz.

Aceite a sua raiva, a tristeza e o fracasso. Esta é a melhor forma de superar e resolver a questão. Faça muito Ho'oponopono para limpar a fonte dos maus sentimentos, porque o Universo funciona conectando as coisas e as pessoas. Se você está passando por uma desavença, de alguma forma você entrou nesse circuito. Mas lembre-se: você tem poder! As práticas espirituais renovam as suas energias, e com isso, você pode mudar a sua vibração e sair dessa situação.

Percebe como é importante reconhecer o seu poder? Precisamos nos desapegar daquilo que nos faz sofrer.

Desapego. Pense nisso.

Precisamos soltar a dor. Deixar de querer coisas, deixar de querer agradar pessoas e contemporizar situações que não dependem só de você.

Solte e vai melhorar. Ho'oponopono para isso também.

Os mestres da filosofia Kahuna, da qual o Ho'oponopono faz parte, ensinam que assumir 100% da responsabilidade da nossa vida cria uma realidade divina na Terra. Ao limpar as dores, mágoas e se soltar do sentimento de vítima, passando a ser o comandante da sua vida, você vai exercer os 4 Princípios Libertadores:

- Você cria sua própria realidade
- Você tem aquilo em que você se concentra
- Você é ilimitado
- Seu momento de poder é agora

Tudo isso praticando o Ho'oponopono – para si mesmo e para sua vida.

Ho'oponopono para acabar com a solidão

Muita gente me procura por causa de relacionamentos falidos, por falta de amor ou por não conseguir encontrar um companheiro. Eu sei o quanto é difícil vencer essa dor. Normalmente, as pessoas estão tão carentes e sofridas que misturam, dentro de si, as questões familiares, ausência dos pais ou uma criação agressiva com outros fracassos pessoais. Com isso, a solução para o problema fica distante e igualmente confusa. Por esse motivo resolvi dedicar um capitulo inteiro para abordar o tema do amor.

Ho'oponopono para limpar dores...

Você já se sentiu abandonado?

Você já precisou muito de um colo?

Você já se sentiu incompreendido?

Você já se sentiu traído nas suas expectativas?

Se você respondeu "sim" para alguma dessas perguntas,

o Ho'oponopono é para você. E pode curar sua vida de verdade. Não é apenas uma técnica de perdão. É um caminho de vida, um mergulho dentro de si mesmo para um autorresgate.

No Ho'oponopono você começa pedindo perdão por estar sofrendo o que está sofrendo, ainda que a dor seja ocasionada por situações externas.

O princípio da cura é entender que tudo é um reflexo do seu Eu e das suas memórias – desta e de outras vidas.

O Ho'oponopono conecta você de novo à Divindade e à fonte de toda luz. Por isso, repita para você mesmo e para suas memórias, uma e outra vez no seu dia: "Eu te peço perdão. Eu sinto muito. Eu te amo. Obrigado.".

Perdão é libertação, inclusive das memórias, das pessoas e das energias envolvidas na situação que você está vivendo. Quando nós perdoamos soltamos a vida, liberamos novos caminhos e nos tornamos mais positivos.

Faça esse movimento consigo mesmo. Você merece e, aqueles que vivem com você, também. Perceba que aquilo que você fez foi o que dava para ser feito naquele momento, de acordo com as capacidades que você tinha. Agora o tempo é outro e você pode fazer tudo diferente. Não viva no passado. Perdoe-se.

Amigo... eu compreendo a sua dor. Compreendo o desafio de lidar com as sombras. Fico feliz que você já tenha dado o primeiro passo, que é o reconhecimento dos comportamentos negativos. Acredito também que você já entendeu que precisamos sempre nos colocar, sem máscaras, frente às nossas atitudes e sentimentos do passado para acessar a cura aqui no presente.

Vamos, então, seguir com fé, porque esse passo já está acontecendo. Acredite que, mesmo que você ainda não veja vitórias, só pelo fato de você estar aqui lendo esse e-book, algo dentro de você já despertou e o está preparando para a cura.

Sai Baba, meu mestre, o Avatar desta era, ensinou que, mesmo depois de termos mudado um determinado comportamento, as vibrações antigas, negativas, continuam atuando por um tempo. São como as hélices do ventilador que, mesmo tendo sido desligado, continuam girando pela inércia. Assim, tenha calma. Deixe fluir. Deixe o seu processo de cura acontecer. Acredite na mudança e na cura, e não cobre de si mesmo a paz total, a harmonia total. Invista no Ho'oponopono como a base da sua cura.

Abra a sua energia para a convivência

Vejo pessoas reclamando da solidão e expressarem, em bom tom, que querem muito um amor. Mas muitas delas pouco se doam, pouco se abrem para conviver com os outros... simplesmente não são amorosas. Com isso, fica muito difícil encontrar um parceiro.

Para vivermos com o outro precisamos nos despir de exigências. No encontro afetivo existe a necessidade de permitir a chegada do novo, mesmo correndo o risco de nos decepcionarmos ou de viver pequenas frustrações. Percebo que, à medida que vamos curando nossas feridas emocionais, vamos assumindo atitudes mais positivas, e com isso, vamos naturalmente nos tornando mais amáveis e atraentes.

Assuma o poder de fazer, desse dia, um bom dia! Perceba que o tempo todo estamos interagindo com as pessoas, com a vida e fazendo escolhas. Pode ser que você ache que o seu destino já está fechado, sedimentado. Isso não é verdade! Qualquer movimento que você fizer no dia de hoje estará afetando o seu amanhã. Lembrando, inclusive, que tudo o que você vive hoje, foi criado ou, no mínimo, aceito por você, ontem... Escolhas são escolhas até na hora em que você acha que não fez nenhuma. Que foi levado

pela vida. Em algum momento você escolheu! Por isso, assuma seu poder. Olhe agora para si mesmo e ouse agir diferente. Ouse, de agora em diante, agir com amor.

Percebe, amigo? Você precisa escolher agir com amor. Primeiro, limpar-se com o amor do Ho'oponopono e, depois, abrir a energia para o próximo.

O Ho'oponopono vai além das palavras

O Ho'oponopono vai muito além das palavras, orações e meditações. Ele deve tomar parte das nossas vidas e, principalmente, das nossas atitudes. Com amor e com o perdão vamos nos libertar de situações e pessoas negativas. Vamos nos limpar de tudo isso!

Cozinhar deve ser um ato de amor. Conversar deve ser um ato de amor. Tomar uma atitude, até brigar, ou mesmo colocar limites, deve também ser um ato de amor.

Ho'oponopono em tudo. Engana-se aquele que pensa que a oração está nos templos. Onde mais precisamos de oração é na vida. Ho'oponopono para você e para sua família, também. Por isso e por tudo: "Eu te peço perdão.

Eu sinto muito. Eu te amo. Obrigado.”.

O futuro é o resultado das forças com que você interage no presente. Se você quer o bem, quer um amor, um companheiro, precisa manifestar algo de bom agora: uma palavra, um olhar, um toque...

Sem ações diferentes como esperar por um futuro mais leve e feliz? Comece a mudança hoje e a vida fará o restante.

Acreditar sempre. Amar sempre.

Abra mão do desejo de vingança ou de reparação

Eu sei que é difícil pensar na sua situação, quando você se sente traído ou injustiçado e o outro seguiu em frente. Mas devemos observar que cada um se comporta de uma forma diferente e, às vezes, isso nos entristece, trazendo sentimentos muito negativos. Por outro lado, você está dando esse passo por você, para aliviar a dor na sua vida. Tente não pensar na outra pessoa. Olhe para si mesmo e se liberte dessa ligação através da prática do Ho’oponopono. Enquanto estivermos presos ao desejo de fazer justiça ou vingança, a nossa vida não caminhará.

Mesmo que a princípio não perceba, com a prática, você começa a pensar de forma diferente. Inicie pedindo perdão a si mesmo por ter se envolvido nas histórias tristes que hoje pesam no seu coração. Isso já aconteceu comigo. Fiquei surpresa com os resultados: em pouco tempo o sentimento de injustiça foi embora e pude me concentrar na real causa do meu sofrimento.

Os Mestres nos ensinam que nunca devemos ficar pedindo justiça, por que não conhecemos o passado, e poderíamos, por conta de nossas ações, estar sofrendo muito mais do que agora estamos. Devemos pedir a graça de Deus, que é completa e curativa.

Ho'oponopono para situações de perda e de resgate

Alguns reveses da vida acontecem porque, de alguma forma, estávamos equivocados, indo contra o fluxo do amor e da abundância. Lembra que o Universo é próspero? Se você não está em sintonia com a Lei divina, precisa urgentemente fazer uma reforma íntima. Pratique o Ho'oponopono e peça para Deus ajudar você na limpeza interior. Mesmo que não entenda direito o que tem de mudar. Aceite o amor e a prosperidade. Comento

novamente: quando algo errado acontece, ficamos com muita raiva e nos sentimos traídos, acabando presos à dor e à culpa. O exercício do perdão é fundamental para aliviar essa dor e retirar essa trava.

Muitos resgates estão na família e nos demais relacionamentos que criamos. Inclusive no trabalho, porque é lá que passamos grande parte do nosso tempo. É nesse contexto que devemos fazer o Ho'oponopono.

Voltar a morar com a família, por exemplo, é algo muito triste para algumas pessoas. Já vi isso acontecer com muita gente. Por conta da minha conexão espiritual, percebo que, normalmente, isso acontece para que seja possível a resolução de conflitos karmicos. Se este é o seu caso, perdoe-se por estar vivendo essa situação. Fique calmo. Isso está acontecendo por uma razão maior.

Tudo é aprendizado, inclusive a falta de dinheiro e de afeto. Pratique o Ho'oponopono para você mesmo, focando no sentimento de perdedor. Porque você não é um perdedor. Essa pode ser a visão que você está tendo de si mesmo, mas não pense assim. Você é luz e está tendo a oportunidade única de aprender com outro ser de luz

– que é o seu pai, a sua mãe ou o seu filho.

Solte-se para amar este outro ser de luz. Acredite: sua vida irá melhorar muito quando você rever suas atitudes, escolhas e conceitos. Tenha fé. Muitas vezes aquilo que parece ser um "andar para trás" é, na verdade, uma incrível oportunidade de libertação.

Quero uma vida com mais amor

Muitas vezes ouvi e senti esse desejo brotando das pessoas. Aliás, quando as coisas dão errado, quando nos sentimos tristes, o que precisamos mesmo é de amor. Mas, na maioria das vezes, o que recebemos é julgamento, tanto das pessoas como de nós mesmos. Vamos então ao primeiro passo para encontrar o amor: pare de julgar!

Essa não é uma tarefa fácil de executar, porque nossa mente está viciada no julgamento. Julgamos tudo, desde o comportamento das pessoas, das atitudes, roupas, modo de vida, escolhas, enfim, o tempo todo olhamos e julgamos. Para mudar tudo isso, a fonte de amor que vive em nós tem que estar muito nutrida de amor.

Amor gera amor.

Se queremos receber amor, precisamos aprender a vibrar amor. Para isso acontecer de forma real, limpa, fluida, o trabalho começa limpando as memórias e aceitando o que somos e temos. E aí entra o exercício diário do perdão, seja meditando, fazendo mantra, repetindo aleatoriamente, ouvindo a música ou tudo isso junto. Considero muito importante, também, você contar com o apoio de um amigo, um grupo de pessoas ou mesmo fazer um curso. Precisamos receber e trocar energias e experiências com outras pessoas.

Viver nesse mundo não deveria ser um trajeto solitário para ninguém. Precisamos dos outros para evoluir e crescer, precisamos nos espelhar nos outros e até nos comparar com os outros – mas sem cair no peso do julgamento.

Comparar até certo ponto é saudável, porém, isso só acontece quando o princípio da vibração é saudável, quando não nos sentimos mais inferiorizados pelo sucesso do outro. E só conseguimos isso quando aceitamos quem somos e como somos. Quando reconhecemos a nossa luz interior.

Faça o Ho'oponopono para esse autorresgate, pois só assim vamos vibrar Luz e abrir a energia para atrair pessoas e até mesmo um amor que combine com a gente.

O amor, a parceria, a amizade, o companheirismo e a troca sexual com amor só acontece quando amamos – minimamente – quem nós somos. Assim, se você deseja um amor, seja amável, torne-se amável. Não espere alguém que venha para suprir suas carências ou salvar você de uma vida infeliz. Salve-se antes, harmonize-se antes, porque, caso contrário, você atrairá apenas pessoas e situações que refletirão a sua energia em desalinho.

O Ho'oponopono é encantador por isso: ele te coloca frente a frente com a sua própria vibração. Você aprende a se reconhecer e, depois de superado o caminho da dor, a luz começa a brilhar.

Mentalização para se abrir para a vida

Vou passar uma breve mentalização para você fazer antes da prática do Ho'oponopono, na sintonia do Mestre Saint Germain.

Ativo agora a divina presença Eu Sou!

“Eu me abro ao destino, eu me abro para o amor.
Eu permito que os milagres aconteçam na minha vida.
Eu permito as curas sagradas.
Eu me abro à prosperidade.
Eu me abro ao Amor.
Eu aceito me doar com amor e receber com amor.
Eu aceito o amor, eu aceito encontrar um companheiro e amar.
Eu me abro para o amor se manifestar na minha vida.
E eu me aceito como eu sou, porque Eu Sou o que Eu Sou!”

Leia, mentalize, repita em voz alta, grave para ouvir antes de dormir ou, se preferir, pela manhã, para começar o seu dia. Afirmações feitas com fé vão fortalecendo suas crenças positivas e dando força ao bem.

Vamos na Luz!

A Oração Original do Perdão

Antes de falar da Oração Original do Perdão, tenho de falar sobre Morrnah Simeona. Ela foi uma Kahuna (uma espécie de sacerdotisa) que nasceu no Hawaii, teve uma educação cristã e estudou ocultismo, assim como diversas filosofias orientais. Na década de 70, Morrnah Simeona resolveu adaptar o Ho'oponopono para uma visão mais contemporânea e ocidental. Se não fosse por ela, talvez essa prática ainda estivesse restrita aos nativos do Hawaii e algumas ilhas do Pacífico – ou tivesse simplesmente desaparecido, esquecida pelas gerações mais novas.

Morrnah Simeona, ao fazer essa adaptação, criou uma nova visão sobre o perdão, aproximando as tradições das ilhas do Pacífico aos conceitos ocidentais (ou já ocidentalizados) sobre a espiritualidade. Ela também criou algumas orações, dentre elas, a Oração Original do Perdão.

Existem algumas versões da Oração Original do Perdão, tanto em português como em inglês. Depois de pesquisar um pouco na internet, escolhi essa versão, que é a que me cala mais forte no coração. É uma oração simples, sincera e, para mim, emocionante.

“Divino Criador, Pai, Mãe, filho - todos em um.

Se eu, minha família, os meus parentes e antepassados ofendemos Sua família, parentes e antepassados em pensamentos, fatos ou ações, desde o início de nossa criação até o presente, nos pedimos o Seu perdão. Deixe que isto se limpe, purifique, libere e corte todas as memórias, bloqueios, energias e vibrações negativas. Transmute essas energias indesejáveis em pura Luz. E assim é.

Para limpar o meu subconsciente de toda a carga emocional armazenada nele, digo uma e outra vez, durante o meu dia, as palavras-chave do Ho’oponopono:

Eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato.

Declaro-me em paz com todas as pessoas da Terra e com quem tenho dívidas pendentes. Por esse instante, e em seu tempo, por tudo o que não me agrada de minha vida presente:

Eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato.

Eu libero todos aqueles de quem eu acredito estar recebendo danos e maus tratos, porque simplesmente me devolvem o que

eu fiz a eles antes, em alguma vida passada:

Eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato.

Ainda que me seja difícil perdoar alguém, sou eu quem pede perdão a esse alguém agora, por este instante, em todo o tempo, por tudo o que não me agrada em minha vida presente:

Eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato.

Por este espaço sagrado que habito dia-a-dia e com o qual não me sinto confortável:

Eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato.

Pelas difíceis relações das quais guardo somente lembranças ruins:

Eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato.

Por tudo o que não me agrada na minha vida presente, na minha vida passada, no meu trabalho e o que está ao meu redor, Divindade, limpa em mim o que está contribuindo com

minha escassez:

Eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato.

Se meu corpo físico experimenta ansiedade, preocupação, culpa, medo, tristeza, dor, pronuncio e penso: Minhas memórias, eu te amo! Estou agradecido pela oportunidade de libertar vocês e a mim:

Eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato.

Neste momento, afirmo que te amo. Penso na minha saúde emocional e na de todos os meus seres amados… te amo.

Para minhas necessidades e para aprender a esperar sem ansiedade, sem medo, reconheço as minhas memórias aqui neste momento:

Eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato.

Minha contribuição para a cura da Terra:

Amada Mãe Terra, que é quem Eu Sou…

Se eu, a minha família, os meus parentes e antepassados

Te maltratamos com pensamentos, palavras, fatos e ações desde o início de nossa criação até o presente, eu peço o Teu perdão deixa que isso se limpe e purifique, libere e corte todas as memórias, bloqueios, energias e vibrações negativas, transmute estas energias indesejáveis em pura LUZ e assim é.

Para concluir, digo que esta oração é minha porta, minha contribuição, à tua saúde emocional, que é a mesma minha, então, esteja bem. E na medida em que você vai se curando eu te digo que...

Eu sinto muito pelas memórias de dor que compartilho com você.

Te peço perdão por unir meu caminho ao seu para a cura.

Te agradeço por estar aqui para mim...

E TE AMO por ser quem você é."



Eu preparei esse e-book para que você pudesse conhecer mais sobre o incrível poder do Ho'oponopono e começasse a fazer uma grande mudança na sua vida.

O Ho'oponopono, como já comentei, funciona em camadas. Você começa fazendo para você mesmo, quase sempre motivado por uma dificuldade que está vivendo no momento. Pouco a pouco, a sua consciência vai se expandindo e você vai percebendo que a questão que motivou todo esse esforço já não parece ser tão importante... novas questões começam a aparecer. É mais ou menos como aquele ditado: "Quanto mais eu rezo, mais assombração aparece".

Posso afirmar com segurança que é exatamente assim que funciona. Tomar contato com as suas crenças limitantes é uma experiência muito profunda. Passei muito tempo

descobrindo essas crenças na minha vida e ajudando meus clientes de terapia individual e alunos de workshop a descobri-las também. Percebi vários pontos em comum ao longo do processo, dependendo da questão que se apresentava. Sim, por que as crenças limitantes de quem tem dificuldades no amor são diferentes das de quem não encontra a prosperidade em sua vida.

Decidi, então, criar um método que pudesse ajudar as pessoas a utilizar a prática do Ho'oponopono para atuar em vários problemas diferentes de uma forma efetiva. A técnica é única, mas eu aprendi que a vivência é sempre diferente.

Esse método, que eu chamei de **Transformando Relacionamentos com o Ho'oponopono**, está dividido em passos e ajudam o praticante a expandir os seus horizontes com a prática. Cada passo atua em uma questão diferente: autoestima, relacionamentos (pessoais e afetivos), família, filhos, doenças, prosperidade e vida espiritual.

Por ser muito abrangente e profundo, eu ensino o método **Transformando Relacionamentos com o Ho'oponopono** através de um curso online, para o qual abro as inscrições de tempos em tempos.

Se você tiver interesse em conhecer mais sobre o método, inscreva-se na lista de espera para a próxima turma. Você será avisado antecipadamente!

Muito amor e luz na sua vida.

Esse é o link da lista de espera: **http://curso.ms/Hop-lista-de-espera**