

JULIANA DE' CARLI

Professora de Ho'oponopono e Mestre de Reiki



HO'OPONOPONO UNIVERSAL

MÉTODO DE
AUTOCURA HAVAIANO

Prefácios de
Johnny De' Carli
e
João Magalhães

 nascente

A terra não pertence ao homem; o homem pertence à terra.

Isso sabemos. Todas as coisas estão interligadas, como o sangue que une uma família. O que quer que aconteça à terra acontece aos filhos da terra. O homem não teceu o enredo da vida, ele é simplesmente um fio nele. O que quer que ele faça ao enredo faz a si mesmo.

CHEFE INDÍGENA SEATTLE, quando o seu povo foi obrigado a ceder as terras aos colonizadores norte-americanos em 1852.

*Ao meu filho, Lorenzo De' Carli Debiasi,
e ao meu marido, Clayton De' Carli Debiasi,
por todo o amor que compartilhamos.*

Aos meus queridos avós, Alicia, Ana e Manoel.

*Aos meus amados pais, Johnny De' Carli
e Valéria Sucena Hammes.*

*À minha irmã e amiga eterna,
Diana Hammes De' Carli.*

E ao meu irmão tão querido, Daniel Neto.

Índice

Prefácio de João Magalhães	11
Prefácio de Johnny De'Carli	13
1 Apresentação	17
2 O que é Ho'oponopono	25
3 Porquê praticar Ho'oponopono	29
4 Origem no Havai	35
<i>História</i>	36
5 Kahunas	41
<i>História</i>	41
6 Os sete princípios Kahunas	45
<i>Princípios do Ho'oponopono</i>	53
7 Variações no uso do Ho'oponopono	55
8 Vantagens e benefícios do Ho'oponopono	59
9 Três Eus	69
10 As sete dimensões espirituais	79

11	Conscencialização para a prática	87
	<i>O poder do «Sinto Muito», «Perdoa-me», «Amo-te», «Sou Grato/a»</i>	89
12	Primeira prática: Respiração-Ha	93
13	Orações	99
	<i>Como orar no Ho'oponopono</i>	102
14	Práticas de purificação	105
	<i>Práticas de experiências próprias e estudos</i>	113
15	Últimas considerações	119
	 Agradecimentos	 125
	Referências bibliográficas	127



Prefácio de João Magalhães

Conheci o método Ho'oponopono há muitos anos, através do Johnny De' Carli. Hoje, é com imenso gosto que faço a apresentação deste livro inspirador. O percurso pelo conhecimento do processo de autocura dos Kahunas havaianos mostra como tudo está interligado e como a vida tem mais beleza e valor quando vivemos de forma simples, conetados com valores universais, empoderadores e que nos guiam pelos vários desafios do nosso crescimento.

O conceito de Uhane, Unihipili e Aumakua, o Eu médio, básico e superior, ajuda-nos a compreender as várias dimensões da pessoa, e é o conceito holístico que hoje em dia procuramos. Este holismo está também presente na abordagem de como tratar a questão de uma pessoa, verificando que podem ser muitos os envolvidos e não apenas um. Ao abordar

o perdão, a gratidão e o amor para um caminho de cura, levamos toda essa energia a todos os envolvidos.

Ao praticar Ho'oponopono, a pessoa responsabiliza-se pelas suas ações, ou seja, torna-se consciente dos processos, das causas e condições que criou, ou seja, ela aproxima-se cada vez mais de quem é, e também de quem os outros são, compreendendo que o sofrimento não é solução, mas sim o amor que podemos expressar através de ações, pensamentos e palavras. Esta é uma prática que também nos auxilia a tomar as rédeas da própria vida, ao mesmo tempo que vamos curando, perdendo e agradecendo por todas as situações.

O Ho'oponopono é mais uma ferramenta integrativa para este novo tempo, para este momento, na procura de quem somos e de que forma podemos viver mais saudáveis, felizes e com sentido.

Parabéns, Juliana, por mais este caminho. E que possas levar muitos ensinamentos de cura a todos.

João Magalhães

Presidente e fundador da Associação Portuguesa de Reiki, designer de profissão, mestre de Reiki e empreendedor social.

É autor de *O Grande Livro do Reiki*, de *Reiki: Guia para Uma Vida Feliz*, de *Reiki para o Corpo e a Mente*, de *Reiki: Guia do Método de Cura* (títulos publicados pela Nascente) e de *Reiki: Elevação da Consciência* (Edições Mahatma).



Prefácio de Johnny De' Carli

Falar da Juliana não é uma tarefa fácil para mim, pois sou o seu pai-coruja. Quando se fala de uma filha como a Juliana, corre-se o risco de um simples prefácio se transformar num novo livro.

A Juliana nasceu no ano de 1986. Naquela época, eu ocupava o cargo de delegado federal da agricultura no estado brasileiro do Amazonas e pilotava aviões como piloto privado. Ambas as profissões, naquela altura e região, não eram das mais seguras. Não foram poucas as vezes que corri risco de vida.

A Juliana nasceu numa época turbulenta, com muitas viagens e atividades profissionais; assim, tivemos pouco contacto nos seus primeiros quatro meses de vida. Lembro-me bem, numa manhã de um dia de folga, quando entrei no seu quarto, a Juliana estava a ser vestida, após o banho, pela ama.

Ela ouviu a minha voz, olhou para mim e abriu um lindo sorriso. Aquele sorriso irradiou um magnetismo tão forte que penetrou a minha alma. A minha vida nunca mais seria a mesma depois daquele dia. Desenvolvi a prudência; qualquer coisa que me pudesse privar daquele «sorriso» já não me servia. Mudei de profissão, de emprego e fui viver para a pacata cidade de Poços de Caldas, situada nas verdejantes montanhas do sul de Minas Gerais, a fim de poder dedicar-me mais a ela e à sua irmã mais nova, a Diana. A Juliana foi a pessoa que, com um simples sorriso, conseguiu o que muitos tentaram e não conseguiram: mudar-me; fazer de mim um ser humano melhor.

A Juliana foi crescendo e, em pouco tempo, descobri que ela tinha o poder de mudar as pessoas, da mesma forma como fez comigo, e acreditei que, com as ferramentas adequadas, poderia também ajudar a mudar o mundo. Conheci o Ho'oponopono um pouco antes da Juliana, que já era mestre de Reiki e iniciada no Xamanismo nos Andes Peruanos. Percebi logo que o Ho'oponopono seria um novo farol para a Juliana. Como pai que investe e acredita nos filhos, inscrevi-a num congresso realizado em Madrid. Ela ficou encantada com o novo método e prosseguiu a sua pesquisa com outros mestres. O Ho'oponopono é apenas uma das ferramentas que, não tenho dúvidas, ajudarão a Juliana a pôr muitas pessoas num caminho de luz e a serem mais saudáveis e felizes.

Sinto muito! Perdoa-me! Amo-te! Sou grato!

Prof. Johnny De' Carli

São Lourenço, 9 de julho de 2013



Johnny De' Carli é mestre de Reiki e autor dos livros:

- *Reiki Universal*
- *Reiki: A Terapia do 3.º Milénio*
- *Reiki: Amor, Saúde e Transformação*
- *Reiki: Sistema Tradicional Japonês*
- *Reiki para Crianças*
- *Reiki: Os Poemas Recomendados por Mikao Usui*
- *Reiki: Apostilas Oficiais*
- *Reiki: Como Filosofia de Vida*
- *O Tarô do Reiki*
- *Oráculo do Reiki*



Apresentação

Caro leitor, primeiramente, agradeço-lhe por estar a ler o meu livro. Acredito que foi uma decisão determinante na minha vida, pois, para escrevê-lo, tive de fazer escolhas, abdicar de antigos sonhos. Estas palavras hoje fazem parte do início do meu percurso profissional como terapeuta e Mestre de Reiki e Ho'oponopono.

Talvez já me conheça, ou talvez ainda não. Chamo-me Juliana De' Carli e sou filha de um conhecido mestre de Reiki, Johnny De' Carli. Nasci no Rio de Janeiro, onde boa parte da família se encontra. Formei-me em Educação Física pela Universidade Estadual de Campinas, para poder compreender o corpo físico e aprofundar cada vez mais os meus conhecimentos sobre como funciona o corpo, física e energeticamente.

A respeito do meu pai, digo que é «conhecido» pois o seu trabalho e o seu amor pelas pessoas fizeram e fazem a diferença

até hoje na vida de muitos, inclusive na minha. O meu pai investiu muito tempo e dinheiro em estudos para encontrar respostas sobre a técnica Reiki, traduziu diversos manuscritos japoneses e trouxe para o Ocidente muitas informações acerca desta técnica, seja histórica ou tecnicamente, e de uma forma muito simples ele transmite-as para que todos possam perceber melhor a energia de Deus, já que ela pertence a todos.

Tornei-me reikiana no dia 18 de setembro de 1994, aos 8 anos. Fui iniciada pela mestre Claudete França em Poços de Caldas, Minas Gerais, onde morei dos 4 aos 13 anos. Naquela época, o casamento dos meus pais chegava ao fim e eu sentia-me muito angustiada com a situação que se vivia em casa; eu mal sabia que os pais se separavam, pois até então não era tão comum como nos dias de hoje.

O dia em que fui iniciada no Reiki marcou-me muito, dado que até hoje tenho cenas gravadas na memória. Lembro-me da minha mãe sentada na grande sala que já conhecia devido às sessões de fisioterapia que havia feito ali, e a sala cheia de pessoas, a maioria mulheres, sentadas no chão, encostadas às paredes. A minha mãe estava ali para fazer o Nível 2 de Reiki, e eu e a minha irmã fomos iniciadas separadamente com outras três crianças numa sala pequena, no interior da clínica. Durante a iniciação eu estava curiosa para saber o que se passava e abria os olhos; só me lembro de a mestre ir pedindo para eu e as outras crianças fecharmos os olhos, e no fim ela explicou que a partir daquele momento seríamos canais de energia, que, se sentíssemos alguma dor, poderíamos transmitir energia através das nossas mãos, e a dor passaria. Mal sabia eu que, na verdade, naquele momento se iniciava uma grande jornada, precoce, de aprendizagem e crescimento espiritual na minha vida.

Na mesma semana, o meu pai comprou à minha mãe um vaso de flores cor-de-rosa, não me lembro de que espécie, e no dia seguinte a planta acordou caída, murcha; a energia da casa não era grande coisa. Estava com o meu pai na sala e resolvi testar a energia Reiki na plantinha; apliquei cerca de dez minutos e depois fui acompanhar o meu pai, que ia fazer algo na rua. Em menos de duas horas estávamos de volta, e a planta estava perfeita e cheia de vitalidade. Esta foi a minha primeira experiência com o Reiki, aos 8 anos. O meu pai, que presenciou a cena e me observava a mim e à minha irmã, que tínhamos sido iniciadas, resolveu então fazer o curso de Reiki e pouco tempo depois aprofundar os seus conhecimentos, o que trouxe todos os frutos que hoje se podem ver, inclusive oito livros sobre a técnica Reiki.

No dia 8 de abril de 1996, o meu pai inaugurou a sede do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Difusão do Reiki no Centro Comercial de Copacabana, Rio de Janeiro. Foi nessa sede que acompanhei muitos cursos e atendimentos do meu pai. Participava somente nos cursos básicos devido à minha idade e cheguei a passar o mês de julho inteiro no instituto para aplicar Reiki e fazer florais, trocando a praia pelo Reiki. Somente aos 19 anos fui iniciada no Nível 3A, e aos 21 anos no Nível de Mestrado de Reiki, conforme a recomendação dos japoneses quanto à total formação dos chakras, à maturidade intelectual e hormonal. O Nível 3A do Reiki é o nível em que se trabalha o corpo espiritual; foi fantástico.

O curso teve lugar no Flat George V Residence-Jardins, em São Paulo. Nele, o meu pai ensinava uma técnica oriunda do Havai, a chamada Cirurgia Kahuna. A sala estava cheia de alunos e o meu pai pediu para que eu fosse ao centro da roda, juntamente com ele, fazer uma demonstração da Cirurgia

Kahuna em duas participantes do curso que apresentavam enfermidades. A senhora em quem apliquei a cirurgia não via de um dos olhos; na verdade, dizia ter uma mancha preta nos olhos que a impedia de ver, mas conseguia ver ao redor dela. Já a mulher em quem o meu pai aplicou a técnica, uma psicóloga, tinha bursite no braço esquerdo. O meu pai olhou para mim e disse-me para segui-lo nas etapas da técnica havaiana, enquanto os outros alunos observavam a fim de que todos nós aprendêssemos.

Eu já vira um médico reikiano aplicar esta técnica havaiana na minha irmã e funcionara instantaneamente; até então, não sabia mais nada. No final da sessão, o meu pai perguntou às duas senhoras se tinham sentido algo. A psicóloga disse maravilhas, que tivera a sensação de que passara álcool ao longo do braço e que a dor se atenuara, enquanto a senhora em quem eu aplicara a técnica disse: «Não senti nada.» De imediato, pensei: *Será que fiz algo errado?* E fui dormir triste, pois não tinha sido bem-sucedida na minha missão.

No dia seguinte começou um mestrado intensivo, 15 dias consecutivos de curso. A filha da senhora em que eu aplicara a técnica estava inscrita no curso e disse-me: «Juliana, no final da aula preciso de falar contigo.» Fiquei curiosa. Então ela veio ter comigo e disse que a mãe dela estava a ver ao perto. Falámos com o Mestre Johnny e ele recomendou que a filha da senhora fizesse mais duas Cirurgias Kahunas para que ficasse completamente recuperada. Esta foi a minha primeira experiência com a Cirurgia Kahuna; houve muitas outras. Todas as pessoas em quem a apliquei ou cuja aplicação presenciei responderam bem ao tratamento. Na minha opinião, entre as técnicas de cura, esta é a mais eficaz que já conheci, e, por isso, os Kahunas, povo nativo havaiano, ganharam

o meu respeito e admiração. Dei ênfase a esta técnica pois o Ho'oponopono é uma técnica que também vem dos Kahunas.

Aos 21 anos, quando fiz o mestrado de Reiki, as experiências foram-se aprofundando, novas técnicas, novas vivências. Nessa época eu morava numa república, numa casa de estudantes perto da Universidade de Campinas. Era um lugar excelente, onde vivi muitas histórias. Então tornou-se difícil encontrar pessoas da minha idade para compartilhar o que eu vivia e aprendia, para não falar das partidas que me pregavam, mas eu vivia a situação sempre de forma positiva e isso nunca me impediu de falar acerca das minhas experiências com as pessoas, já que sempre acreditei que podia despertar algo nelas. Era comum em conversas e até em festas eu tocar em assuntos relacionados com o Reiki ou a espiritualidade, e o mais gratificante é que as conversas continuavam, pois as pessoas ficavam curiosas e faziam muitas perguntas. Eu sentia estar a cumprir a minha missão. Nalguns momentos afastei-me de tudo isso, pelo conflito da espiritualidade com o mundo de jovens em que vivia. E este meu afastamento provou a mim mesma a diferença entre viver de acordo com as leis divinas e práticas para manter o equilíbrio físico, emocional, mental e espiritual, e simplesmente não praticar o meu conhecimento e viver uma vida indisciplinada, e ainda diria «de olhos fechados», como muitos podem viver uma vida inteira sem um «despertar» para perceber melhor a Fonte Universal, a busca pela espiritualidade, pela evolução espiritual pessoal, ou seja, cada um deve procurar o seu próprio crescimento. Por exemplo, de que adianta ser filha de Johnny De'Carli, tão sábio e equilibrado, se eu mesma não fizer algo por mim? Ele ajuda até certo ponto, e muito! Dando todo o apoio, ensinamentos, cursos e ajuda, graças a ele tenho esta formação com

pouca idade, mas é preciso eu querer, procurar, estudar e ler. Só nós podemos, de facto, fazer por nós próprios, e cada um tem a sua hora, o seu momento em que sente necessidade de crescer um pouco mais e entender a vida um pouco melhor. Como diz o mestre Confúcio: «De nada vale tentar ajudar aqueles que não se ajudam a si mesmos.»

Além das aulas a que assisti no instituto, no Rio de Janeiro e em São Paulo, o meu pai levou-me em algumas das suas viagens de estudo e crescimento espiritual. Fui com ele para Salvador, Fortaleza, São Tomé das Letras, Peru (sempre acompanhado por grupos numerosos de reikianos) e Espanha (para o Congresso Internacional de Reiki). No Peru o grupo é sempre guiado pelo experiente xamã Malku e pela sua mulher, Allana.

Em cada uma destas viagens tive diferentes experiências incríveis. Nalgumas delas, eu diria parecer mágico o que via e sentia, para não falar da beleza de alguns rituais, mas o mais importante foi vivenciar — sentir e ver com os meus próprios olhos tudo o que presenciei, pois assim incorporei a experiência. Não há como me tirarem toda esta bagagem, dizer que não vi, dizer que não é verdade, pois eu estava lá. Pode ter a certeza de que muitos me disseram que eu estava enganada, que nada disto existia e que era coisa de gente doida. E as conversas com os engenheiros são as mais difíceis. Mas, como disse, nenhum cético pode tirar-me as minhas experiências. Sei que ainda tenho muito que aprender e experimentar, estou aberta a isso, o que é muito importante, pois, como diz o mestre Confúcio, «é preciso esvaziar-se para poder receber mais conhecimento»; ao que está cheio não se pode adicionar mais, não é verdade? E teremos sempre, sempre muito a aprender.

Na viagem ao Peru muda-se de cidade a cada dois dias, em média; os hotéis e a comida são excelentes; e todos os dias o grupo passa por diferentes práticas e técnicas do Xamanismo e/ou do Reiki. No ano em que participei, tivemos a meditação «Todo o Amor» dentro de um templo sagrado peruano (Morai). Nessa viagem ouvi muito sobre o Ho'oponopono. Já havia ouvido falar superficialmente desta técnica graças às redes sociais na Internet. Lamentavelmente, nessa viagem não tive nenhuma experiência com o Ho'oponopono, mas tudo tem o seu tempo. Pesquisei acerca da técnica e aprendi o básico, mas faltava-me orientação.

Mais tarde, quando finalmente tive a oportunidade de participar num workshop, pude usufruir de bons resultados da técnica e então resolvi aprofundar os meus conhecimentos. Estava a passar por uma fase difícil, mudara tudo na minha vida. Tive de escolher: ou continuava a morar com uma amiga numa bela casa que arrendáramos, ou continuava com a minha cadelinha de dez anos, a *Lua*. Escolhi ficar com a minha cadela e, por isso, tive de ir viver com a minha mãe num pequeno e distante apartamento, o que fez também com que abandonasse o meu emprego, pois tornou-se muito distante e eu precisava de dar aulas de ginástica muito cedo noutra cidade. Ou seja, lá se foram casa, móveis, pertences e um trabalho que eu adorava. Fiquei muito triste, foi uma mudança radical na minha vida e a minha energia baixou muito. Graças a Deus e ao meu pai, o Ho'oponopono entrou de forma intensa na minha vida naquele mesmo mês, trazendo-me novamente o equilíbrio, a paz interior, a felicidade e os sorrisos sinceros. Fez também com que eu usasse muito mais o Reiki. Apesar de ter crescido com ele, não praticava diariamente, porque naquele momento não tinha forças, coisa que hoje é muito

diferente, dado que sinto sempre a necessidade de me energizar a cada manhã e à noite, para me manter equilibrada em todos os aspetos. Para mim, o Ho'oponopono foi um divisor de águas, transformou a minha vida por completo a partir do momento em que comecei a praticar.



O que é Ho'oponopono

O Ho'oponopono é um sistema havaiano que significa «corrigir um erro», uma vez que, na língua havaiana, *Ho'o* significa «causa» e *ponopono* significa «perfeição». Além disso, a prática do Ho'oponopono para os Kahunas traz equilíbrio entre três estâncias, os três Eus que possuímos: Uhane, o Eu médio, o Eu consciente; Unihipili, o Eu básico, o nosso Eu instintivo ou inconsciente, e o Aumakua, o Eu superior.

*Ho'oponopono é um processo
de autocura subconsciente.*

Na nossa mente, 5 % é consciente, 65 % inconsciente e 30 % superconsciente. Utilizamos o consciente para decidir a nossa vida, mas, enquanto ele é a «cabeça», o inconsciente é o «pescoço».

É o inconsciente que acaba por direcionar os nossos pensamentos e ações, uma vez que possui memórias armazenadas de outras vidas, de outros níveis de consciência, das nossas relações de parentesco e acontecimentos ao longo da vida. Nalgum momento aprendemos que determinado comportamento ou ideia era ideal para nos proteger ou que aquilo era o certo para nós, mas hoje já não tem sentido e traz um resultado insatisfatório ou infeliz. E o Ho'oponopono consegue atuar neste campo mais profundo, mais difícil de se aceder, transmutando-o.

Para atingirmos o inconsciente, precisamos de estar em alfa, ou estado hipnótico, e também é possível repetindo múltiplas vezes palavras escritas ou faladas. Existem recursos utilizados para trabalhar um padrão inconsciente, como a PNL, meditações, hipnose, regressão, mas nada é tão eficiente como o Ho'oponopono, que, além de interligar os Três Eus do ser com a Fonte Divina, é de fácil aprendizagem e prática.

Praticar Ho'oponopono, consciente de todo o seu significado e com lucidez, faz-nos um Ser Integral. Somos seres espirituais a ter uma experiência material, e não seres materiais que buscam a espiritualidade para ter uma experiência espiritual. Na verdade, trata-se de uma busca pela essência espiritual de cada um de nós, e por isso trazem tanta plenitude e brilho no olhar as pessoas que entram neste caminho.

Como foi dito anteriormente, o Ho'oponopono corrige um erro; portanto, o problema é a chave do Ho'oponopono, pois ele traz à tona algo que precisa de ser transformado, restaurado, e do qual muitas vezes não se sabe a causa, e é por isso que se torna importante defini-lo bem. Por exemplo, o leitor possui uma determinada forma de agir que não lhe agrada, mas, quando menos espera, repete o mesmo traço que está enraizado na sua personalidade e não faz a menor ideia do

motivo por que age desta forma. Poderá trabalhar este defeito praticando Ho'oponopono sem perceber a causa, e existe ainda a possibilidade de ter algum *insight* que mostre a sua origem, como já aconteceu em muitos casos. Tudo fará sentido para si, além de vir a beneficiar do resultado.

Repetir palavras pode atingir o nosso inconsciente, sejam elas escritas ou faladas. Para que as palavras surjam, antes são pensadas por nós; e, mesmo que não ditas e escritas, se forem muito repetidas já formarão um padrão de pensamento. Isto é importante para nos mostrar o seguinte: tudo começa no pensamento.

Quando as famílias Kahunas se reuniam para resolver um problema de um filho, elas tinham a consciência de que aquele filho fora o mais sensível e que poderia estar a ser vítima do resultado de pensamentos de toda a família. Portanto, praticavam sempre o Ho'oponopono, mesmo que não se apresentasse um problema explícito, pois encaravam-no como um banho espiritual. Um banho que cuidava da mente, dos pensamentos, que cuidava do espírito; conseqüentemente, das emoções e do corpo na vida material, promovendo o Ser Integral.



Porquê praticar Ho'oponopono

Ho'oponopono e Reiki são conhecimentos que, depois de adquiridos, dispensam o terapeuta ou o facilitador para serem utilizados. A pessoa que participa num workshop ou num curso de alguma técnica neste sentido normalmente apresenta duas razões que a faz procurá-la: ou ela se sente ansiosa, preocupada, desamparada, e procura uma forma de se trabalhar ou trabalhar algo ou alguém na sua vida, ou ela já tem consciência do Todo, da essência da vida e do ser humano e quer aprofundá-la.

Em determinadas situações, as pessoas aprendem técnicas que não as satisfazem, por não se sentirem completas ao praticar e, portanto, não pondo em prática a aprendizagem.

Há outros motivos que as impedem de praticar; por exemplo, a falta de tempo ou de um espaço apropriado, falta

de disciplina ou até mesmo quando a aprendizagem cai no esquecimento. De nada adianta aprender se não praticar. Imagino que, se está a ler este livro, é porque procura mais conhecimentos para se melhorar principalmente a si próprio, pois a nossa paz reside em nós.

E o Ho'oponopono é uma técnica que pode ser exercida em qualquer local, dado que acontece dentro da sua própria mente e não precisa de levar horas. Dependendo da questão, poucos minutos, algumas vezes, são mais do que o suficiente.

Quando a minha vida se desestruturou em todos os pilares e abalou profundamente as minhas emoções, eu não tinha forças para aplicar Reiki. Sentia-me desvitalizada e triste; nem sequer punha as mãos sobre o coração e corpo para fazer uma autoaplicação de Reiki, algo simples que se pode fazer deitada ao acordar, ou mesmo à hora de dormir. Quando adquirir o conhecimento do Ho'oponopono, consegui transformar todo aquele sentimento de tristeza, passando então a praticar as duas técnicas diariamente.

Quando não se consegue solucionar os problemas conforme habitualmente, como no meu caso aconteceu com o Reiki, o Ho'oponopono preenche tal vazio. Até porque esta técnica exclui o ego na sua solução; é totalmente uma conexão com o Divino e Ele a atuar sobre nós. Aqui, «excluir o ego» tem um duplo significado. O primeiro: por admitirmos ser os responsáveis pelo problema, seja ele qual for, já agimos com humildade e não procuramos a resposta, rendendo-nos à Fonte Divina para que ela solucione. O segundo: no sentido em que o ego é resultado de um conjunto de memórias, que podem ser transmutadas aos poucos, e deixa de ser atuante na sua personalidade. Ao longo deste livro tais conceitos vão tornar-se mais elucidativos.

Algumas técnicas deixam o problema de lado para se focar na solução, o que sempre achei inteligente: trabalhar para dar força ao lado fraco da balança. O Reiki e outras técnicas atuam desta forma no desequilíbrio das energias yin-yang; se a pessoa apresentar um excesso de yang, o Reiki doa mais yin, e se ela apresentar um excesso de yin, doa mais yang. Já no Ho'oponopono, encaramos o problema, visto que ele é a chave. E quanto mais bem delineado estiver o problema, melhor será, pois saberemos exatamente o que precisa de ser trabalhado e transmutado. Em suma, é literalmente entregar o problema às mãos de Deus.

Depois de o problema ser definido, o praticante tem de assumir cem por cento da responsabilidade do problema, dado que, na visão da terceira dimensão, algo no subconsciente dele atraiu tal situação para a sua vida. Já na visão da quinta dimensão, somos todos UM e tudo o que acontece à nossa volta são espelhos; portanto, podemos assumir plenamente a responsabilidade do problema com mais compreensão desta postura. O praticante, ao assumir tal postura, faz o seu pedido à Divindade e, em seguida, orações e respirações que explicarei com mais pormenor futuramente.

O Dr. Hew Len é hoje uma personalidade importante para o Ho'oponopono. Ele ensina uma oração simples: *Sinto muito, perdoa-me, amo-te, sou grato/a*. Nesta oração assumimos o problema ao dizer «sinto muito», tomando esta responsabilidade para nós próprios. Existem outras orações, mas estas quatro frases possuem a resposta direta para os sentimentos relacionados com a prática, de acordo com cada fase do processo de transmutação. Desenvolverei posteriormente este aspeto.

As promessas do Ho'oponopono são muitas, desde mudar sentimentos e padrões de pensamento, mudar relações,

resolver problemas, até mudar situações importantes na vida relacionadas, por exemplo, com profissão, família e saúde. Sugiro que as pessoas comecem por mudar pensamentos e sentimentos, pois é algo que, com o Ho'oponopono, se muda quase instantaneamente, e então o praticante já pode perceber a eficácia da técnica.

Como ainda estamos no início do livro e falaremos um pouco sobre a história e origem da técnica, peço que nos tempos livres o leitor determine três problemas que irá trabalhar ao longo do livro no momento em que as técnicas começarem a ser explicadas.

Em relação ao primeiro problema, sugiro que seja um pensamento sobre uma questão atual, na qual o incomoda a sua própria posição, algo que seja mais simples e fácil de resolver. O segundo problema deverá ser intermediário; por exemplo, uma relação problemática ou alguém que o incomode no trabalho. E o terceiro problema, algo que lhe exigirá mais tempo para ser trabalhado, como problemas financeiros ou a construção de uma casa.

Mais um lembrete importante: quando praticar Ho'oponopono, é importante que se esvazie; existe um pedido inicial que desejamos que seja transformado, mas muitas vezes necessitamos de uma solução. Não peça a solução, peça a transmutação. O Universo terá a melhor resposta para lhe enviar, a qual muitas vezes vem de uma forma inimaginável. Exemplificando, citei problemas financeiros, pelo que pode ser que surja um trabalho novo ou uma promoção no atual emprego. Mas o mais importante é esvaziar-se e acreditar que a Divindade pode atuar nas nossas vidas, tendo fé, não fazendo mal a ninguém e nem a nós próprios, e agir em busca da solução, e o Universo conspirará a nosso favor.

Temos de agir. O simples facto de o leitor agir em busca do que quer já mobiliza uma energia sua que atrairá o desejo; é essa a Lei da Atração. A ação ajudará, mas a resposta pode vir de outros caminhos, podendo igualmente ser fruto do seu trabalho. E, quando receber a bênção, lembre-se de expressar gratidão.

Escreva os seus três pedidos especificamente:

1. _____

2. _____

3. _____

No capítulo 13 encontrará orações que poderão ajudá-lo na prática relativamente a cada assunto.

**Conheça uma das mais eficazes práticas de autocura,
que nos ajuda a corrigir os erros que cometemos
e a redescobrir a nossa essência espiritual.**

Neste livro simples e inovador, Juliana De' Carli apresenta o método de origem havaiana desenvolvido pelos Kahunas, antigos sacerdotes desta região do Pacífico.

A técnica consiste em identificar os problemas e encontrar um caminho para a cura com base na compaixão, perdão, amor e gratidão – *sinto muito, perdoa-me, amo-te, sou grato/a*. A sua prática permite tomar consciência de que somos nós os responsáveis pela realidade que vivemos e, como tal, pela nossa transformação.

Com o Ho'oponopono vai conseguir a energia necessária para o equilíbrio, reestruturação e alinhamento dos padrões mentais, que o tornará mais consciente, saudável e feliz.

«O Ho'oponopono é mais uma ferramenta integrativa para este novo tempo, para este momento, na procura de quem somos e de que forma podemos viver mais saudáveis, felizes e com sentido.»

JOÃO MAGALHÃES

Presidente da Associação Portuguesa de Reiki
e Mestre de Reiki

**nascente**
o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-8855-54-1



9 789898 855541

Saúde e Bem-Estar