62 perguntas sobre Ho'oponopono

Maria Silvia P. Orlovas



Índice

Eu e o Ho'oponopono 3

Quem sou eu 7

A música do Ho'oponopono 10

Como usar este material 11

Conhecendo melhor o Ho'oponopono 13

A Prática do Ho'oponopono 26

Os Efeitos Físicos e Psicológicos do Ho'oponopono 37

Entendendo as Resistências na Prática do Ho'oponopono 42

Eu e o Ho'oponopono

O meu despertar com o Ho'oponopono foi um processo que aconteceu aos poucos.

Já tinha ouvido falar do assunto há uns 6 anos, mas na época não dei muito valor. Achei interessante, mas passou. Acho que eu ainda não estava pronta...

Depois de uns 4 anos, do nada, retomei o meu interesse pelo Ho'oponopono e pedi para o meu irmão finalizar uma "música/oração" que ele compôs para o perdão, inspirada nas frases mágicas do Ho'oponopono: "Eu te peço perdão. Eu sinto muito. Eu te amo. Obrigado.".

Quando começamos a cantar essa linda música e meditar em grupo, em Alpha Lux, meu espaço aqui em São Paulo, as emoções foram ativando memórias, curas e transformações. Em mim e em todo o grupo. Foi incrível!

Fiquei tão apaixonada pelo Ho'oponopono que, em 2015, num impulso, resolvi que tinha que ir até a terra de origem desta maravilhosa técnica de cura e libertação, o Havaí.

Veio então o chamado para trocar energias com a Terra sagrada do arco-íris. Em uma mensagem canalizada, recebi uma orientação, dizendo que muitas vezes eu tinha ido para Índia para ver o Avatar, e que, agora, o Avatar é a "terra". Eles se referiram a Sai Baba, meu Mestre, meu

Guru, que havia deixado o seu corpo físico alguns anos antes.

Cheguei ao Havaí muito, muito cansada. Foram muitas horas em uma viagem de mais de 2 dias. De certa forma, a viagem representou a minha busca pelo Ho'oponopono. Tive que superar o cansaço, a irritação, a vontade de buscar novamente o conforto da minha casa... acreditando que a "promessa" do meu destino valeria a pena.

As coisas não são assim na nossa vida? Acreditar, se esforçar e depois alcançar?

Conforme o desconforto foi passando, notei que estava em um lugar com uma energia bastante diferente. Como somos influenciados pelo meio que nos cerca, será que por estar no meio do mar, a pouca influência dos pensamentos humanos alivia de alguma forma nossas próprias emanações mentais? Pode ser.

Não devemos esquecer também que influenciamos a vida à nossa volta. Por isso o meu desejo de sentir na fonte a vibração da terra do Ho'oponopono. A morada dos Kahunas.

Ao sairmos de Honolulu, nossa chegada no Havaí, e irmos para Hilo, que fica em outra ilha, senti outra grande mudança. Parecia que não estávamos mais em um

território norte-americano. Nova mudança de energia, e uma paisagem incrível, com direito a picos nevados e, mais para o centro da ilha, vulcões. Um cenário de Jurassic Park.

Nunca vi, nem senti, nada igual. Ver um vulcão parece que nos leva direto à força primordial do planeta. Perto da cratera, vendo a fumaça, o fogo, percebemos o quanto Deus se faz presente.

Havia recebido, em uma outra canalização, a mensagem de que no Havaí eu entregaria as energias para uma grande limpeza de alma. Foi o que fiz. Pedi por todos. Foi tão espetacular que fiquei me sentindo vazia.

Quando, em um voo de helicóptero que o meu marido me convenceu a fazer, sobrevoei a cratera do Pu'u O'o, que estava "fumando" loucamente, de novo senti o vazio dentro de mim. Naqueles momentos foi como se respirasse fundo, e não tivesse nada dentro. Mais um momento zero. Nem medo, nem nenhuma outra emoção.

Lembrei das pessoas, do meu trabalho com limpeza do Karma e das muitas meditações que fiz imaginando minha alma mergulhando no centro da Terra para limpar energias.

Foi algo muito poderoso.

Comecei então a entender um pouco mais sobre

Ho'oponopono. Percebi a ação dessa nova e libertadora energia na minha vida. A força da graça, do perdão, da abundância, de se sentir pleno, livre...

É muito difícil descrever em palavras o que o Ho'oponopono significa. Ele é a chave para a sua libertação. Para transcender seus maiores medos. As suas prisões.

O Ho'oponopono, na sua simplicidade, ajuda você a mudar. Mesmo que você não tenha muita certeza do que quer mudar. Mas é assim.

Preparei esse material para te ajudar a entender melhor o que o Ho'oponopono pode significar na sua vida. Mas logo depois que você conseguir entender racionalmente, gostaria que você começasse a praticar essas 4 frases: "Eu te peço perdão. Eu sinto muito. Eu te amo. Obrigado.". Para que você possa, com muito amor, curar você mesmo e curar o outro.

Por um mundo melhor. Com mais amor e mais cura.

Aloha.

MS

Quem sou eu



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. No meu espaço em São Paulo, assim como 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:

• 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.

• Você também pode me contatar por e-mail: maria.silvia@umcanaldeluz.com.br.

• 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)

A música do Ho'oponopono

Como eu comentei no início, meu irmão Antonio Flavio criou uma linda música / oração com base nas frases mágicas do Ho'oponopono. Dentre outras coisas, ele é um músico muito talentoso, e teve grande inspiração para fazer esse trabalho de muita dedicação e doação.

Eu recomendo que você acesse esse trabalho (http://curso.ms/MusicaHO) e ouça muitas vezes. Você será conduzido a estados mais elevados de consciência. Também recomendo fazer a prática do Ho'oponopono ouvindo essa música.

Como usar este material

Quem me conhece sabe que eu sou uma pessoa muito intuitiva. Entre ler sobre alguma coisa e começar a praticar... sempre prefiro a prática!

Mas pensando sobre a minha experiência com o Ho'oponopono, concluí que essa prática é, ao mesmo tempo, simples e complexa. Simples, por que são as 4 frases que todos já conhecemos: "Eu te peço perdão. Eu sinto muito. Eu te amo. Obrigado.". E complexa, por conta do "turbilhão do bem" que a repetição dessas frases causa em nossas vidas. Na minha, certamente causou...

E eu acho que tudo o que é complexo merece esclarecimento. E como eu já vinha recebendo muitos questionamentos sobre o assunto, aproveitei para compilar todas essas dúvidas nesse e-book, em um formato simples de pergunta-e-resposta.

Ah! Eu queria comentar também sobre as frases que a gente fala na prática do Ho'oponopono. Tem gente que prefere falar "obrigado", tem gente que prefere falar "sou grato". Para mim, a gente deve falar da forma que cala mais fundo no coração. Até por que, se isso fizesse muita diferença na prática, todos deveríamos falar as frases em havaiano, ou talvez até em algum dialeto Kahuna... Então, se você já conhece o Ho'oponopono e está acostumado a falar com outras palavras, ou até mesmo

em outra ordem... faça como sentir no seu coração!

Eu agrupei as 62 perguntas em 4 categorias:

• Conhecendo melhor o Ho'oponopono: é um primeiro contato com a prática. Recomendo, para quem estiver começando, ler com bastante atenção.

• A Prática do Ho'oponopono: essa seção esclarece dúvidas simples, mas bastante comuns, sobre "como fazer". Com certeza algumas das perguntas farão você pensar...

• Os Efeitos Físicos e Psicológicos do Ho'oponopono: quando praticamos o Ho'oponopono, como comentei, passamos por um "turbilhão do bem". São efeitos no seu emocional, na sua forma de pensar ou até mesmo no corpo físico. Conheça os principais efeitos que a prática pode trazer.

• Entendendo as Resistências na Prática do Ho'oponopono: essa, para mim, é a parte mais importante desse material. Como evitar a auto sabotagem? Você pode ser o maior obstáculo da sua própria evolução. Leia com muita honestidade de propósito.

Boa leitura... e boa prática!

© 2016 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.*

1. O que existe de tão poderoso no Ho'oponopono?

O Ho'oponopono é uma técnica muito simples, que consiste na manifestação da sua intenção de resolver um relacionamento que está em desarmonia. Para manifestar essa intenção você repete quatro frases: "Eu te peço perdão. Eu sinto muito. Eu te amo. Obrigado.". Essa técnica oferece a você o poder de assumir o controle da sua vida. Quando você percebe que tudo o que acontece contigo de alguma forma faz parte do seu sistema de crenças e afinidades, você compreende profundamente que, se um dia você criou, quando assume o poder, também poderá resolver. O segredo é a força da sua intenção. E o incrível é que a técnica ajuda você a amplificar o poder da intenção – quanto mais você repete as frases, mais forte fica essa força.

2. Como apenas essas quatro frases – "Sinto muito. Por favor, me perdoe. Eu te amo. Sou grato" – podem mudar a vida de uma pessoa?

A sabedoria Kahuna, de onde nasceu o Ho'oponopono, ensina que tudo é vibração que se propaga para nossa consciência. Ao repetir essas poderosas frases vamos

"arrumando" a energia e, assim, harmonizando a consciência e os relacionamentos.

3. Já ouvi dizer que Ho'oponopono significa corrigir um erro. Mas e se o erro não é meu, e sim de outra pessoa? Como eu vou corrigir a vida do outro?

Se você de alguma forma sofreu com esse erro, então está conectado a essa energia. De acordo com a sabedoria Kahuna, essa conexão indica que você faz parte do erro. E se você faz parte do erro, tem a sua parcela de responsabilidade por ele. Tudo está interligado. Você pode não conseguir mudar o outro, mas certamente pode mudar a si mesmo. Pode mudar a sua consciência. Desta forma, faça Ho'oponopono para você mesmo e para o sentimento que surge em você quando pensa sobre o assunto. Essa é a sua parte da responsabilidade.

4. Já ouvi falar em limpar minhas memórias, mas não me lembro de nada da minha infância. Parece que foi tudo apagado. Será que mesmo assim o Ho'oponopono funcionará?

O Ho'oponopono promove a limpeza de padrões, memórias e crenças em vários níveis de consciência. Por conta disso, às vezes sentimos uma dor, ou uma mágoa, e

nem sabemos de onde veio. São as dores e memórias do seu inconsciente. Mantenha a prática e ative a cura em todos os níveis do seu Ser.

5. Alguma coisa que fiz em vidas passadas pode influenciar o que vivo hoje? E como o Ho'oponopono pode mudar isso?

Pode influenciar, sim! Somos o fruto da nossa caminhada, desta e de outras vidas. E é justamente isso que explica o processo da reencarnação. Nós retornamos ao Planeta Terra para aprender e refazer nossos passos da maneira certa. Como o Ho'oponopono atua em diversos níveis de consciência, ele acelera todo esse processo, fazendo com que o aprendizado e o resgate dos erros do passado ocorram de forma mais rápida e efetiva. Essa prática é tão poderosa que, muitas vezes, os problemas se resolvem sem a nossa intervenção consciente.

6. Posso fazer o Ho'oponopono para arrumar a vida de uma outra pessoa?

O foco principal do Ho'oponopono é limpar o que está em você: suas memórias, suas crenças e, em consequência disso, a sua própria vibração. Cada um de nós é parte do Todo, de forma que a outra pessoa existe na sua vida como um espelho das suas próprias emoções e escolhas.

Se o outro está mal, e se isso te afeta de alguma maneira, fazer a prática do Ho'oponopono pensando nessa pessoa é correto, e pode mudar o relacionamento para melhor.

7. Posso fazer o Ho'oponopono para um obsessor, ou uma energia que sinto que está perto de mim?

Um obsessor ou energia está no seu campo por que existe um "alinhamento" vibracional. Há um padrão, uma crença que aproximou vocês de alguma forma. Neste caso, o indicado é fazer a prática do Ho'oponopono para você mesmo. Assim esse padrão pode ser trabalhado e aquilo que os aproximou deixará de existir. Tudo depende da profundidade dessa crença (ou seja, de quão arraigada ela está), mas é comum que o exercício do perdão, em casos como esse, funcione rapidamente.

8. É bom fazer Ho'oponopono para uma pessoa que já morreu?

Isso é indicado nos casos em que existe algo inacabado entre você e a pessoa que já morreu. A dor de relacionamentos mal resolvidos se perpetua além da separação física e da morte. Faça a prática de Ho'oponopono para você mesmo. Com isso você limpará a dor e as memórias associadas a quem já não está mais

encarnado.

Uma situação um pouco diferente, mas ainda relacionada ao tema, é quando uma crença limitante está associada a um antepassado da pessoa. Já vi casos em que as dificuldades de relacionamento entre pai e filho, por exemplo, tiveram origem duas gerações antes, com um familiar que já havia falecido há muitas décadas. Sim, padrões e crenças podem ser hereditários.... Nestes casos a descoberta da origem do padrão é mais difícil, podendo ocorrer durante uma sessão de terapia de vidas passadas. Mas de fato só aparece quando é importante para a pessoa descobrir de onde veio aquela dor. Caso contrário, a prática do Ho'oponopono cuida de limpar a crença sem que haja a necessidade de saber mais sobre ela.

9. Tenho um sentimento muito ruim dentro de mim, quero muito limpar, mas constantemente olho para a situação, lembro do que aconteceu e me recrimino, sinto culpa, e outros sentimentos negativos. Como mudar isso com o Ho'oponopono?

É muito importante conseguir se libertar do ciclo da culpa. Quando você se recrimina, fica preso ao que está vivendo. Você tem de transcender esses sentimentos através do amor por si mesmo, permitindo alcançar a compreensão sobre a ignorância das ações do passado.

Nesse caso indico a prática do Ho'oponopono para você mesmo, perdoando-se por ter esses sentimentos ruins. Se ainda assim o processo estiver difícil, faça Ho'oponopono para a recriminação e a culpa que estiver sentindo. Pouco a pouco você conseguirá se libertar desse ciclo e a sua vida irá melhorar. Tenha fé!

10. As pessoas que não gostam de mim. Sinto-me perseguido. Como o Ho'oponopono pode me ajudar?

O sentimento de perseguição é uma crença limitante. Se for algo relacionado a uma pessoa em particular, sugiro fazer a prática do Ho'oponopono para a relação que existe entre vocês. Foque naquilo que você acredite ser de sua responsabilidade para que a relação tenha chegado ao ponto que chegou. Caso seja um sentimento mais amplo, que não esteja relacionado a essa ou àquela pessoa, faça a prática do Ho'oponopono para limpar as vibrações e crenças que colocaram você nesta situação, mesmo que você não saiba ou não entenda a raiz desta condição.

11. Estou cercada por ingratidão. Acabo sempre tendo amigos
aproveitadores, que ficam um tempo na minha vida como se fossem

pessoas bacanas, depois vão embora de qualquer jeito... às vezes sem me pagar por dinheiro emprestado. Coisas assim. Como o Ho'oponopono pode me ajudar com essa ingratidão que se repete?

A repetição de padrões de comportamento é uma das formas que o Universo utiliza para mostrar que algo está errado em sua vida. Mais especificamente, que você está tendo uma conduta que precisa ser revista. Talvez você esteja se doando demais por estar se sentindo carente. Talvez você devesse se proteger um pouco mais ao fazer novas amizades. Ou talvez você esteja, em algum nível (consciente ou não), evitando olhar para as pessoas como elas realmente são. Cada caso é um caso. Faça Ho'oponopono para você mesmo, focando, em primeiro lugar, nessa sintonia com a ingratidão. Depois, quando você começar a se sentir melhor, passe a agradecer por todas as coisas boas que você tem na sua vida.

12. Quero encontrar um amor, mas me sinto feia, acho que não mereço. Não consigo dizer para mim mesma a frase "eu te amo". Eu acho que não me amo. O que fazer?

Sentir-se feia é também uma crença limitante. Todo ser humano tem uma beleza própria. Essa beleza emana do seu corpo físico e também dos seus corpos sutis. Quando

você não se ama, ou sente que não se ama, não há como parecer bonita. Pratique o Ho'oponopono para fazer as pazes com esse sentimento. Com o tempo você sentirá uma mudança acontecendo. Já vi pessoas aliviarem muito o semblante, ficarem realmente mais bonitas, mais leves, por que a prática do exercício vai limpando as células e o profundo do seu ser.

13. Tenho um problema sério de solidão. Meus relacionamentos não duram. Não consigo arrumar um namorado. As pessoas simplesmente me abandonam, e eu estou muito triste com isso. Como o Ho'oponopono pode me ajudar?

Sinto muito por você se sentir assim. Existe, em algum nível da sua consciência, uma crença limitante na solidão, no abandono. Pode ter sido uma experiência que você teve nessa vida ou em alguma outra existência. Pode ter sido algo vivido por um antepassado. Isso não é importante. Pratique o Ho'oponopono para esse sentimento de abandono: "Eu te peço perdão. Eu sinto muito. Eu te amo. Obrigado.". Entre em sintonia com essa vibração e perdoe você mesma por tudo isso.

14. Quero casar e ter filhos. Posso fazer o Ho'oponopono para ter um futuro mais feliz?

Pode, sim! Nós criamos um futuro mais feliz fazendo a mudança agora, no nosso presente. Pratique o Ho'oponopono para o seu lado feminino, para a sua vibração como mulher, para o seu corpo, para a sua beleza. Pense na Grande Mãe, que doa a energia e a matéria para que a vida possa acontecer. Faça uma prece sincera pensando em tudo isso... e depois entre na repetição das palavras do Ho'oponopono.

15. Minha família não é unida. Já tentei de tudo para ficar bem com eles... e também já pensei também em cair fora, mas nada dá certo. Será que o Ho'oponopono pode me ajudar?

Eu costumo dizer aos meus clientes que é na família que estão as maiores lições a serem aprendidas. Eu sinto muito por sua dor. Mas você não nasceu nessa família por acaso. Existe algo a ser resgatado nessa relação com eles. Quanto maior a dificuldade no relacionamento, maior a importância da lição. Por isso que é tão difícil se afastar da sua família – existiria o risco de você não aprender. Pratique o Ho'oponopono para a sua relação com cada pessoa da sua família. Persevere. Pode ser bem difícil, mas acredite: o resultado virá.

16. Minha mãe já morreu, mas eu ainda tenho muita mágoa dela. Será que adianta fazer o Ho'oponopono para uma relação que não vai mais acontecer?

A vida e a morte são apenas estados transitórios nessa nossa existência material. Sua mãe pode ter morrido, mas o elo que liga vocês dois ainda existe. Pense nisso: aquilo que não foi resolvido nessa vida terá de ser resolvido em uma próxima. Mas... será que essa relação já não vem de uma outra vida? De outras vidas? Não seria melhor transcender tudo isso? Pratique o exercício do perdão para a relação com a sua mãe. Pratique também para si mesmo. Perdoe-se por ter vivido tudo o que viveu. Perdoe-se por ter tido uma mãe com os problemas que ela teve. Olhe para essa relação com um profundo e sincero sentimento de amor. O Ho'oponopono tem o incrível poder de transformar os relacionamentos. Através dessa prática, o Karma será limpo, e não perpetuado. Acredite.

17. Tenho sérios problemas de relacionamento com meu filho. Fui eu quem o criou. Por que ele é tão "errado", tão rebelde? Eu sei que dei o melhor para ele. Estou sofrendo muito. Como mudar essa relação?

Sinto muito por sua dor. Apesar de ser seu filho, a sua alma vem de um passado de diferentes crenças e energias.

Você não é pai ou mãe de alguém por toda a eternidade. Estamos pais, estamos filhos. Infelizmente, esse comportamento tão diferente de tudo o que você ensinou pode acontecer. A prática do Ho'oponopono, focando na energia do seu filho, fará toda a diferença na cura, na correção desse desvio. Confie e pratique.

18. Voltei, depois de "velho", a morar com meu pai. Ele continua difícil como sempre foi. Sinto-me um perdedor. Entendo que ele é daquele jeito, mas sempre perco a paciência, sinto raiva e acabo brigando. Para quem devo fazer o Ho'oponopono? Para mim ou para ele?

Voltar a morar com a família pode ser muito perturbador. Já vi isso acontecer com muita gente, normalmente para que seja possível a resolução de conflitos Karmicos. Perdoe você mesmo por estar vivendo essa situação. Perdoe-se por ter de voltar para a casa dos pais. Acalme-se. Entenda que isso está acontecendo por uma razão maior. Tudo é um aprendizado, inclusive a frustração e a falta de condições financeiras. Pratique o Ho'oponopono para você mesmo, focando nesse sentimento de perdedor. Por que você não é um perdedor. Você é uma alma linda, cheia de luz, que está tendo a oportunidade maravilhosa de aprender com essa outra linda alma que é o seu pai. Você deve aprender a amá-lo. Acredite: sua vida irá

melhorar quando você rever suas atitudes, escolhas e conceitos. Tenha fé.

19. Tenho sérios problemas financeiros. Sinto-me pobre. Na verdade, sou pobre. O Ho'oponopono pode me ajudar nesse sentido?

O dinheiro é uma energia, uma vibração. Problemas financeiros significam a falta de harmonia com essa energia. O Universo é próspero. É a nossa vibração que atrai a escassez. Sinto muito por sua dor. Pratique o Ho'oponopono, e foque na sua relação com o dinheiro, com o mundo material, com a escassez. Repita a prática muitas vezes, e peça a limpeza desse padrão, dessa crença. Peça a abertura de novos caminhos de prosperidade em sua vida.

20. Perdi dinheiro, e hoje já não tenho mais o padrão de vida que já tive. Nunca mais consegui voltar a ficar bem. Como o Ho'oponopono poderá me ajudar?

Alguns reveses da vida acontecem por que, de alguma forma, estávamos equivocados, indo contra o fluxo da abundância. Comento novamente: o Universo é próspero. Se você não está em sintonia com a Lei da Abundância, precisa urgentemente fazer uma reforma íntima. Pratique

o Ho'oponopono e peça para Deus ajudar você nessa limpeza interior. Mesmo que não entenda direito o que tem de mudar. Aceite a prosperidade. Às vezes, algo errado acontece, ficamos com muita raiva, nos sentimos traídos e ficamos presos à dor e à culpa. O exercício do perdão é fundamental para aliviar essa dor e retirar essa trava.

21. Tenho fortes dores de cabeça. O Ho'oponopono pode me ajudar a aliviar ou curar essa dor?

A dor, em um certo nível, é física. Mas em outros níveis, é psíquica. O Ho'oponopono pode ajudar nesse sentido. Pense da dor. Dirija o seu pensamento para a dor. Foque naquilo que causou esse sofrimento, mesmo que você não tenha a menor ideia do que seja. Deixe que o Ho'oponopono haja em você de forma consciente ou inconsciente. Ainda assim, não deixe de procurar um médico, OK?

22. Estou doente, fazendo tratamento médico. Como posso aproveitar melhor a prática do Ho'oponopono?

Assim como a dor, a doença, em um determinado nível, é algo físico. Mas em outros níveis, é psíquica. Pratique o Ho'oponopono focando na sua doença. Tente intuir, se conseguir, as causas psíquicas da sua enfermidade. E tente mudar o seu olhar. Olhe para si mesmo com amor. Olhe para a sua própria vida com amor. Tenha carinho por você mesmo. Acolha-se. Pratique o exercício do perdão com muita frequência. Muita luz para você!

23. Tenho muitos problemas. Sinto-me confusa, não sei o que fazer!

Essa constatação é tão comum... às vezes, temos a impressão de que não há nada certo em nossas vidas. Minha recomendação é: calma. Muita calma. Inicie a prática do Ho'oponopono focando a atenção em você mesmo. Não crie expectativas. Deixe o poder do Perdão Universal curar as suas mazelas. Aos poucos, com perseverança, você começará a perceber que tudo vai se

ajeitando quando você oferece mais amor, mais luz, mais atenção a si mesmo.

24. Já ouvi dizer que o perdão começa em nós mesmos. Mas eu não tenho clareza do que fiz de errado.

Essa é uma situação muito comum. Mas não se preocupe em ter todas as respostas. Esse é o poder do Ho'oponopono. Comece olhando para você, pensando em você, e repita mentalmente a oração do perdão. Pode ser que surjam memórias, lembranças, tanto de coisas erradas que você fez, quanto de coisas erradas que lhe fizeram. Se isso acontecer, não se preocupe: é o Ho'oponopono começando a fazer efeito. Passe então, na sua prática, a se perdoar pelo que fez, e perdoar os outros. Ou as situações que apareceram em sua tela mental. Lembre-se: se uma memória dessa surgiu, é por que de alguma forma você participou disso. Mantenha o equilíbrio e persevere na prática.

25. Qual o melhor momento para praticarmos?

Não acho que exista um "melhor momento" que eu possa recomendar para você. Cada um tem o seu ritmo, e se sente melhor, mais pronto, para praticar o Ho'oponopono em determinado horário. Pessoalmente, gosto de fazer

pela manhã, antes de me levantar da cama, para começar o dia. Mas se à noite funcionar melhor para você, não há problema algum. Também recomendo, além da prática diária, fazer a oração do perdão sempre que um mau pensamento ou uma crença limitante surgir na sua mente.

26. Por quanto tempo devo fazer o Ho'oponopono?

Amigo... faça muitas vezes. Tantas quantas conseguir. Sempre que lembrar. Repita as frases, ouça a música, assista vídeos, leia, enfim, dedique-se. O Ho'oponopono funciona em camadas, e temos muitas camadas de crenças limitantes em nossos corpos. Com o tempo, e com a prática, vamos nos aprofundando. Você vai perceber isso: quando parece que um determinado assunto se "resolveu", aparece uma nova perspectiva, e você constata que precisa continuar praticando. Já passei por essa situação algumas vezes, e posso garantir que é assim mesmo...

27. Quantas vezes por dia devo fazer o Ho'oponopono?

Não há um limite para a prática do Ho'oponopono. Você pode fazer muitas vezes, como se fosse uma meditação, simplesmente repetindo as frases, ouvindo a música... A oração do perdão tem poderes ilimitados. É claro que,

quanto mais concentrado você estiver, mais efetiva será a prática.

28. Existe uma regra absoluta para repetir as frases?

Há quem diga que é fundamental repetir as frases na sequência. Uns afirmam que não se deve dizer "obrigado", mas sim "sou grato". Outros dizem que é necessário que a terceira frase seja "Por favor, me perdoe". Pessoalmente, não acredito que uma técnica tão simples, e ao mesmo tempo tão transformadora, precise dessa rigidez. Se fosse assim, como lidar com a questão da tradução? Seria necessário que as frases fossem faladas no original, como faziam os Kahunas... mas acho que isso não é importante. A minha recomendação é que você repita as frases da forma como se sentir melhor. O importante é o mergulho no sentimento e na intenção por trás do Ho'oponopono.

29. Preciso falar em voz alta?

Não é necessário. É uma escolha pessoal. Às vezes, falo em voz alta, às vezes apenas mentalizo, outras vezes ainda ouço a música e canto... depende da situação. Se praticar com frequência, o mesmo acontecerá com você. Quando menos perceber, estará repetindo as frases mentalmente.

Ou falando sozinho! O mais importante é fazer com o coração.

30. Quando inicio a prática, tenho dificuldade de concentração. Como posso melhorar isso?

Assim como é o caso da meditação, a prática continuada do Ho'oponopono ajuda você a se concentrar cada vez mais. Tenha paciência com você mesmo. Essa dificuldade é natural. Aos poucos, você irá melhorar. Pratique!

31. Já ouvi alguém dizer que usa um rosário, ou um japa mala com 108 contas, e repete as quatro frases como se fosse um mantra. Isso funciona?

Funciona bastante! Faço a prática do Ho'oponopono com um japa mala todos os dias. A repetição de 108 vezes das quatro frases – nem muito rápido, nem muito devagar – dura cerca de 20 minutos. E como já disse, quanto mais vezes você fizer, mais efetiva será a prática. Essa é uma forma segura de alcançar seus objetivos. E de descobrir outros com os quais nem sonhava...

32. Fazer a meditação embalada no Ho'oponopono pode ajudar no processo de cura?

Pode, sim! O Ho'oponopono atua no corpo físico e também nos seus corpos sutis. Mas lembre-se sempre

da intenção por trás da prática da oração do perdão, e procure se concentrar.

33. Tem um número mínimo de repetições para resolver um problema específico?

Cada caso é um caso... não existe uma fórmula. Apesar dos problemas de uma pessoa, em essência, poderem ser muito parecidos com os do outro (e isso acontece muito), as circunstâncias são únicas. E, por isso, a percepção de cada um é única, assim como a profundidade da sua crença limitante. Um problema de relacionamento pode ser resolvido depois de alguns dias, para um, e apenas depois de alguns meses (ou anos), para outro.

34. Quando falo as 4 frases estou dirigindo-as a mim mesma ou ao Divino Criador?

Eu sempre sugiro que a pessoa olhe para si mesma, para seus sentimentos, para suas escolhas, e faça uma profunda conexão com o Criador, com seu Deus interno.

Dessa forma, podemos entrar em sintonia com a nossa própria Luz, que é perfeita, e que irá harmonizar tudo à nossa volta.

35. Em quanto tempo de prática vemos alguma mudança real?

Como já comentei, as circunstâncias e as experiências que levaram ao desenvolvimento de uma crença limitante são únicas. Tudo depende da pessoa e da questão envolvida. Já vi respostas bem rápidas, e também já vi situações que demoraram para arrumar. Mas uma coisa é certa: com a prática continuada, você percebe resultados mais rapidamente. Mesmo que a questão não se resolva logo, parece que as coisas vão ficando mais fáceis... ou talvez você comece a ver as coisas de outra forma.

36. Como eu posso saber se a prática do Ho'oponopono está funcionando?

Esse é uma pergunta muito comum. Quando estamos começando a prática, que é muito simples, pode aparecer essa dúvida: " será que eu estou fazendo certo? Será que está funcionando? ". Não se preocupe demais com isso. O Ho'oponopono funciona por que é simples. Você só precisa manifestar a sua intenção. Com o passar do tempo você terá sinais muito claros de que as coisas estão mudando. Acredite.

37. Tenho feito o Ho'oponopono, mas os resultados têm sido pequenos. Como posso

acelerar e melhorar o processo?

O processo de limpeza, ou de cura, através do Ho'oponopono muda de questão para questão, de momento para momento, de pessoa para pessoa. Você precisa, é claro, fazer a prática continuada, com frequência, e com fé. Se ainda assim existe a sensação de que os resultados parecem pequenos, persevere. Isso é um sinal de que a crença limitante está muito profunda em seu ser. Ela pode estar com você há muitas encarnações. Não desista. A sua dedicação será recompensada.

38. Pode acontecer de acharmos que algo já está limpo e descobrirmos que tem muita coisa guardada?

Pode, sim. E como! O Ho'oponopono funciona em ondas. Essas ondas vão atingindo cada camada de nossos corpos sutis, onde estão armazenados os vários aspectos das crenças limitantes. Às vezes, uma crença, quando limpa, pode dar a abertura para uma nova crença. É aí que descobrimos "que tem muita coisa guardada". Não se assuste! É assim mesmo. Isso é um sinal de que você está se aprofundando na prática. Pouco a pouco, essa sensação vai serenando, e a sua consciência vai se expandindo. Pratique sempre e deixe as coisas fluírem.

39. Quando faço o Ho'oponopono para limpar minha relação com alguém, preciso chegar até essa outra pessoa, fisicamente, e pedir perdão?

Cada caso é um caso, mas não é necessário que você faça isso. Já vi casos em que uma pessoa, depois de fazer a prática continuada do Ho'oponopono, reencontrou o outro, com quem tinha problemas, e os dois conversaram normalmente, esclareceram a situação e puderam se entender. Também vi situações em que o reencontro não foi necessário. Cada um seguiu seu caminho, e quem praticou a oração do perdão se sentiu verdadeiramente livre da questão que o atormentava. Como sugestão, faça a prática do Ho'oponopono por um tempo e sinta, no seu coração, se a aproximação é necessária. Você encontrará, dentro de si mesmo, a resposta.

40. Percebi que o exercício do Ho'oponopono oferece uma libertação de dores e mágoas do passado, mas eu tinha uma pessoa querida na minha vida que não faz mais parte do meu dia a dia. Alguém que teve um grande significado, que em alguns momentos quero esquecer, e em outros momentos não, porque vejo um futuro vazio. Tenho medo do futuro, medo de que as coisas não deem certo para mim. Será que estou boicotando o processo do Ho'oponopono quando

paro de fazer o exercício por que quero guardar a parte boa dessa memória?

Eu compreendo o seu sentimento. Sinto muito. Às vezes, quando só restam as memórias felizes, você pode sentir muito medo do futuro. Mas não é isso que Deus tem reservado para você. Você nasceu para resolver suas questões, para transcender as suas crenças limitantes, para evoluir. A prática continuada do Ho'oponopono irá limpar não apenas as dores e as mágoas, mas as crenças que a levaram à situação que as gerou. Isso abrirá as portas para um futuro melhor do que o seu passado e o seu presente. É uma experiência profundamente transformadora. Continue a praticar. Acredite nisso. Você será feliz!

41. Se eu parar de fazer o Ho'oponopono as coisas podem voltar a ficar ruins?

Sim, às vezes isso pode acontecer. Pense na sua casa: o que acontece se você não a limpar todos os dias? Com você, com seus corpos sutis, é a mesma coisa. Você encarnou com uma série de questões para serem resolvidas. É o plano que você traçou para essa sua vida no planeta. Essas questões envolvem relacionamentos e autoconsciência. Você pode aprender sozinho, com muito esforço, ou pode fazer uso de uma prática simples e ao mesmo tempo poderosa como o Ho'oponopono. Pensando

assim, será que vale a pena parar com a prática da oração do perdão? Quanto mais você praticar, maiores serão os benefícios.

42. Meus olhos lacrimejam muito quando faço o exercício, fico bocejando, e às vezes sinto dores. Isso é normal?

Sim, isso pode acontecer. Nessa prática, você está mudando a sua vibração. Conforme a limpeza vai acontecendo, a energia começa a se movimentar, e isso gera efeitos no seu corpo físico. Esses sintomas são a comprovação de que a prática está funcionando. Mas preste atenção: se você tiver um sintoma agudo ou sentir uma dor muito forte, procure um médico, OK?

43. Às vezes estou meditando, ouvindo a musica do perdão, e durmo, perco a conexão. O Ho'oponopono, ainda assim, funciona? Ou eu tenho que estar totalmente consciente?

Mesmo que você "saia do ar", o Ho'oponopono funciona, sim! Não se preocupe. Às vezes o sono vem para que as curas possam acontecer no seu subconsciente. Aos poucos, conforme você for praticando, a sua concentração e a sua disposição serão cada vez maiores.

44. Depois de uma forte conexão com o Ho'oponopono surgiu uma alergia no meu corpo. Será que tem a ver com a prática do exercício?

Isso é possível, sim. A sua mente está conectada ao perdão, ao seu corpo, sua alma e as memórias dessas e de outras vidas. Uma alergia pode ser sinal de uma irritação em um nível psíquico. Talvez você tenha alcançado, no processo de limpeza das crenças limitantes, algum padrão que, no passado, tenha provocado irritação, raiva.... Nesse caso, continue com a prática, e peça que isso se limpe, se libere. Mas preste atenção: se for uma alergia muito forte, procure um médico, OK?

45. Já ouvi dizer que, às vezes, junto com a prática constante da meditação no Ho'oponopono, algumas pessoas podem adoecer. O que isso significa?

Algumas questões são muito difíceis, e a prática do Ho'oponopono pode despertar emoções que estavam guardadas muito profundamente no inconsciente. Esse despertar pode acontecer na forma de sonhos ou de pensamentos que simplesmente vêm à sua mente. Em alguns casos, quando as emoções são mais intensas, e o padrão energético, mais denso, as emoções podem vir à tona de forma psicossomática: dores de cabeça, diarreia, vômito, dores, resfriados e viroses. Eu conheci o caso de

uma moça que teve uma crise de labirintite por conta da prática do Ho'oponopono. Não se preocupe. Entenda que isso faz parte do processo de limpeza. Ele é necessário. E como já disse, se os sintomas forem fortes, não deixe de procurar um médico.

46. "Eu pratiquei o Ho'oponopono, e está funcionando. Mas a experiência está sendo muito dolorosa..." O que fazer para ser menos doloroso?

Eu sinto muito pela sua dor. Sabe, nada é por acaso. Você teve a graça de conhecer o Ho'oponopono como um método de transcender as suas limitações. Isso é mérito das suas boas ações, da sua conduta correta nessa e em outras vidas. Aguente firme. Persevere. Aceite a dor. Ela é parte do processo. Se a mudança é difícil, grande será a transformação. Você está evoluindo.

47. Quando entro na sintonia do exercício do perdão vem uma tristeza muito grande e, não sei por que, começo a chorar. Nem sempre vem uma história específica na minha cabeça, apenas um sentimento. Isso é normal?

Sim, amigo, é normal. Nem tudo o que existe nesses nossos mundos internos é possível de ser compreendido.

Memórias inconscientes, crenças limitantes arraigadas, um sofrimento que pode ser milenar... deixe fluir. Permita que a prática do Ho'oponopono aja em você, limpando e curando. Limpando e curando. Logo mais essa tristeza irá passar. E você se transformará.

48. Eu acho que eu perdoei, mas quando penso naquilo, ou lembro daquela pessoa, maus pensamentos invadem a minha mente, e fico muito triste. Será que preciso fazer Ho'oponopono para essa questão também?

Eu te entendo perfeitamente. As crenças limitantes estão em vários níveis da sua consciência e do seu subconsciente, lembra? Quando um nível foi limpo, foi superado, um novo aspecto dessa crença pode aparecer. E o trabalho recomeça. Continue a fazer a prática até que esses pensamentos desapareçam por completo e a tristeza dê lugar a um sentimento de paz interior. Não se preocupe. Você saberá o momento certo de parar.

49. Estou fazendo o Ho'oponopono para a minha relação com uma pessoa da minha família. Essa pessoa é muito difícil, e me irrita muito. As vezes sinto até que o exercício do perdão deixa tudo ainda mais difícil. Parece que a pessoa fica

pior. Será que isso acontece, ou é apenas uma coincidência?

Imagine um copo de água com o fundo cheio de terra. Ao agitar o copo, a água fica turva, não fica? E se você for limpá-lo, por um momento as coisas parecerão ainda mais sujas. Passado esse momento, o copo ficará limpo. As suas memórias, as crenças limitantes, são a sujeira no fundo do copo. O Ho'oponopono agita diversos níveis do seu subconsciente, e, durante o processo, as coisas parecem piores do que estavam antes da prática da oração do perdão. Com o tempo, as coisas irão melhorar. Persista. Acredite na sua transformação.

50. Já ouvi falar de que somos nós que criamos o nosso destino, e no Ho'oponopono diz-se que somos totalmente responsáveis pelo mundo que criamos à nossa volta. Não entendo isso, pois me sinto vítima das situações de tristeza e dor. Você pode falar sobre isso?

No sentido espiritual, sua alma é muito maior e mais sábia que a sua mente consciente. Você é Deus, um filho de Deus, então está espiritualmente criando o seu destino através de escolhas boas ou más, desta e de outras vidas. O distanciamento entre a alma e a consciência encarnada é que dá abertura a esse sentimento de vítima. O Ho'oponopono conecta você à fonte da Luz, ao Eu Primordial, aquele tem o poder de te acolher e te libertar de todo o sofrimento.

51. Se o Ho'oponopono é tão poderoso, por que tanta gente não consegue perdoar?

Cada pessoa se envolve com o exercício do perdão dentro de suas próprias crenças e dificuldades. Cada um tem seu momento, cada um tem seus desafios, e precisamos respeitar essas diferenças. O que é fácil para você poderá

exigir muita dedicação de uma outra pessoa.

52. E quando sinto que é a outra pessoa que precisa me pedir perdão e não pede?

Faça o exercício do perdão para você mesmo, pois de alguma forma você esteve envolvido com aquela pessoa. Você está julgando e sofrendo por essa situação. Nada melhor, então, do que focar em você mesmo e limpar os seus sentimentos, respeitando o momento do outro e as escolhas dele. Lembre-se: você talvez não consiga mudar o outro, mas certamente pode mudar você mesmo...

53. Como é que eu peço perdão para mim, ou me perdoo, se foram as outras pessoas que me fizeram mal?

O Ho'oponopono parte do princípio que nós criamos tudo o que está à nossa volta. Se não foi nesta vida, em alguma existência passada esse mal foi exaltado. De alguma forma você fez algo que não deveria ter feito, ou participou de uma situação que o levou ao que está vivenciando hoje. Às vezes é até melhor permanecer na ignorância. Pedir perdão para você mesmo, nesse contexto, é a melhor coisa a fazer. Acredite, depois de algum tempo de prática esse sentimento irá melhorar!

54. A pessoa que me fez mal continua normalmente com a vida dela... enquanto eu estou sofrendo muito. Por que tenho que pedir perdão e perdoar?

Eu sei que é difícil pensar na sua situação e na do outro. Cada um se comporta de uma forma diferente, e às vezes isso nos entristece, ou traz sentimentos muito negativos. Mas por outro lado, você está dando esse passo por si mesmo, 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.

55. Estou tentando praticar o Ho'oponopono por conta de uma situação que vivi recentemente. Mas tenho em mim um profundo sentimento de injustiça que me impede de pedir perdão. Como superar isso?

Sabe, a prática continuada do Ho'oponopono abre a nossa mente para novas perspectivas de vida. Você começa a pensar de forma diferente. Em um caso como esse, sugiro que você comece 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.

56. Terminei um relacionamento recentemente por conta de uma traição. Foi um processo muito difícil para mim. Sei que tenho de perdoar a pessoa, mas estou sentindo muita raiva. O que devo fazer?

Eu sinto muito pela sua dor. Faça o Ho'oponopono para você, perdoando a si mesma por ter se envolvido com essa pessoa e essa situação. Trabalhe a sua própria cura. O alcance dessa técnica é muito maior do que conseguimos imaginar. É possível que tudo se resolva naturalmente, sem a necessidade de um esforço maior. Tenha fé!

57. Venho de uma família com elevados valores éticos e morais. Mas meus pais foram muito rígidos na minha criação. Já me senti muito abandonada por conta da falta de carinho no lar. Hoje me vejo muito carente. Como é que eu posso fazer Ho'oponopono para minha família se acho que eles é que me devem carinho e atenção?

Comece fazendo Ho'oponopono para si mesma. Se nascemos em uma determinada família, com esta ou aquela criação, valores e crenças... isso significa que estamos nessa sintonia. Um caso como esse nos mostra que, em algum lugar, de alguma forma, também somos rígidos, duros, difíceis. Pense nisso. Faça o Ho'oponopono

para o seu próprio bem, compreendendo que a energia de Luz será oferecida a todos os envolvidos.

58. Fui enganado por uma pessoa próxima, que me prejudicou inclusive financeiramente. Sempre achei que fosse uma pessoa "do bem". Não estou entendendo por que isso aconteceu comigo. Não consigo perdoar essa pessoa. Sinto muito ódio por ela. Não aguento mais me sentir assim. Como é que eu posso encontrar a paz através do Ho'oponopono?

Você está no caminho certo: desejar a paz. Eu costumo dizer que coisas ruins podem acontecer para pessoas boas. Como seres encarnados, não temos o nível de consciência necessário para saber o que fizemos em outras vidas e as consequências dessas nossas ações. Acalme-se. Comece fazendo o Ho'oponopono para você mesmo e para esse sentimento de injustiça. Depois que esse sentimento melhorar, comece a fazer o Ho'oponopono para essa pessoa que o prejudicou. Dessa forma, com persistência, você conseguirá encontrar a paz.

59. Descobri recentemente que tenho uma doença muito séria. Estou tendo muita dificuldade para aceitar essa condição. Não

acho que mereço o que aconteceu comigo. Tentei fazer o Ho'oponopono, mas não consegui. Esse sentimento está muito forte em mim. Devo desistir?

Não desista, amigo! Uma doença sempre tem um impacto na nossa vida e também na vida das pessoas que estão à nossa volta. Se você conseguir, faça Ho'oponopono para o seu corpo, pedindo perdão por ter, de alguma forma, criado as condições para que a doença se manifestasse. Se isso for muito difícil, faça primeiro o Ho'oponopono para esse sentimento; depois para o seu corpo. Com tempo e dedicação você irá melhorar.

60. Tem uma parte dentro de mim que não quer perdoar, nem pedir perdão. Parece que é mais forte do que eu. Isso está "travando" a minha prática do Ho'oponopono. O que faço com isso?

Amigo... o perdão também é uma escolha. Compreendo a sua situação. Pode ser que essa parte sua ainda esteja mergulhada nos sentimentos que o motivaram a procurar o Ho'oponopono. Por outro lado, ninguém pode fazer essa prática por você. Esse é o seu processo. Tenha coragem para persistir e vencer esse limite. Você irá se surpreender com o que é capaz de alcançar!

61. Para mim, é bem difícil dizer "eu te amo"... tenho muita vergonha. Às vezes sinto que nem mereça o amor. Como posso superar esses sentimentos?

O Ho'oponopono é uma técnica que limpa as nossas crenças. Quando sentimos dificuldade para dizer "eu te amo", é sinal de que existe uma crença limitante. Eu recomendo que você siga com a prática para superar esse limite. E sugiro um exercício adicional – todas as manhãs, logo que acordar, fique na frente do espelho e diga várias vezes para você mesmo: "Eu te amo". Faça isso com calma, olhando fixamente para a imagem que você vê no espelho. Olhos nos olhos. Talvez seja difícil fazer isso nos primeiros dias, mas observe que esse seu sentimento vai melhorar gradativamente. E a prática do Ho'oponopono vai melhorar também.

62. Tenho me esforçado muito na prática do Ho'oponopono, meditação e orações. Mas, às vezes, sinto que estou sem forças para continuar, e penso em desistir de tudo. Como conseguir ajuda nessas horas?

Compreendo a sua dor e sinto muito por sua dificuldade. No entanto, acredite: nada na sua vida ocorre por acaso. A sua aparência física, a sua família, seus relacionamentos, seu padrão de vida... tudo isso é fruto

dos seus atos em existências passadas. Isso não pode ser encarado como algo ruim. Deus sabe exatamente o tamanho do desafio que você consegue suportar. Tenha fé. As coisas vão melhorar. Continue a fazer o Ho'oponopono com dedicação. Direcione a sua prática para aquilo que parece ser o pensamento ou sentimento que quer fazer você desistir. Não pense muito, apenas faça. A cura acontece tanto no consciente quanto no inconsciente. Pouco a pouco você recuperará as suas forças. Acredite no Poder Divino e na transformação da sua vida!