

MABEL KATZ

SCOPRI HO'OPONOPONO

LA VIA
PIU' SEMPLICE

ESTRATTO
GRATUITO





AI MIEI AMATI FIGLI,
LYONEL E JONATHAN,
CHE AMO CON TUTTO IL CUORE.
SONO COSÌ ORGOGLIOSA
DI ENTRAMBI E SPERO
SINCERAMENTE CHE POSSIATE
SCOPRIRE LA VIA PIÙ SEMPLICE
PIÙ IN FRETTA DI QUANTO
ABBIA FATTO IO.
QUESTO LIBRO È PER VOI.

P R E F A Z I O N E

Sono cresciuta sapendo di avere un grande segreto. Sapevo come ottenere ciò che volevo, ma avevo anche la “convizione” che bisognasse lavorare duro per ottenerlo, che tutto avesse un prezzo e fosse molto costoso.

Più tardi nel corso della mia vita avevo tutto ciò che una persona potesse desiderare dal punto di vista materiale ed emozionale: una nuova casa, auto nuove, abbastanza soldi da viaggiare e comprare ciò che volevo, un marito adorabile, due bellissimi bambini sani. Eppure non ero felice. Al contrario, ero una persona molto arrabbiata.

Un giorno riconobbi la mia stessa rabbia e risentimento in mio figlio maggiore, Jonathan.

Rendermene conto fu uno shock. Mi svegliò del tutto, tanto che mi dissi: «Mabel, devi fare qualcosa al riguardo. Non puoi continuare così. Questo deve finire».

In quel momento cominciai la mia ricerca. Il primo seminario che frequentai era sul tema della rabbia. Era condotto dal dott. Bill, al quale sono immensamente grata per tutto ciò che ho imparato da lui. Poi praticai yoga e la visualizzazione con Anna, che mi permise di entrare in contatto con l'incredibile potere che abbiamo dentro per creare e attrarre ciò che vogliamo. Ho

sperimentato il cambiamento più radicale quando la mia amica Mirta mi prestò un libro di metafisica. Incredibile! Quel libro mi svegliò davvero. Narrava molto di Gesù (io sono ebrea), ma mi sentivo bene a leggerlo. Non volevo finirlo. Avrei voluto leggerlo in un giorno solo. Cominciai a praticare le tecniche che l'autore citava nel libro e funzionavano. Questo confermò ancora una volta che il potere di cambiare le cose era dentro di me e che non dipendeva né da qualcosa né da nessun altro. Pensavo: «C'è qualcosa di grande qui, molto grande» e il mio cuore cominciò a battere in modo diverso. Ero più felice di prima. Sentivo una felicità dentro che non si può descrivere a parole; bisogna viverla, sentirla e sperimentata per conoscerla.

Dopo avere provato diversi cammini, fra cui il Rebirthing, trovai l'Ho'oponopono, un'antica arte hawaiana che insegna come risolvere i nostri problemi. Grazie ai suoi insegnamenti, scoprii che LA VITA PUÒ ESSERE FACILE, certamente più facile di quanto avessi immaginato. Dopo tanta ricerca, avevo finalmente trovato la mia strada. Era una strada che mi permetteva di essere in pace nel bel mezzo di una tempesta; mi permetteva di sentirmi libera indipendentemente da cosa stesse accadendo intorno a me o cosa dicessero o facessero gli altri. Ecco perché ho scelto di condividere in questo piccolo libro tutto ciò che ho imparato finora.

Sono immensamente grata per questa opportunità.

INTRODUZIONE

Il mio insegnante Ihaleakalá una volta mi raccontò una storia hawaiana sulla creazione che più o meno narra: quando Dio creò la Terra e ci mise Adamo ed Eva, disse loro che quello era il paradiso e che non dovevano preoccuparsi di niente, perché Egli avrebbe provveduto a tutto ciò di cui avevano bisogno. Disse anche che avrebbe fatto loro un regalo, l'opportunità di scegliere, di prendere le loro decisioni, che avrebbe dato loro il dono del **libero arbitrio**. E così, Egli creò l'albero di mele. Disse loro: «Questo si chiama pensiero. Non ne avete bisogno. Posso procurarvi io tutto. Non dovrete preoccuparvi, ma potete scegliere di stare con me o di fare la vostra strada».

Vorrei chiarire che il problema non era mangiare la mela, il problema era non prendersi la responsabilità e dire «Mi dispiace». Quando Dio chiese, Adamo rispose «Mi ha costretto lei». E così Adamo dovette cercarsi il suo primo lavoro. Proprio come Adamo, noi mordiamo la mela in continuazione. Pensiamo di sapere cosa è meglio. Non ci rendiamo conto che c'è un'altra strada, che c'è un cammino più facile.

Nel suo libro *Il potere di Adesso*, Eckhart Tolle scrive:

«Le più comuni identificazioni dell'ego riguardano i beni materiali, il lavoro che si svolge, la condizione sociale e il riconoscimento, la conoscenza e l'istruzione, l'aspetto fisico, le abilità

speciali, i rapporti affettivi, le storie personali e familiari. (...) Niente di tutto siete voi. Tutto questo sembra spaventoso? Oppure è un sollievo saperlo? Tutte queste cose dovrete abbandonarle, prima o poi. (...) Ognuno conoscerà la verità per conto suo. La conoscerà al più tardi quando sentirà avvicinarsi la morte. La morte toglie via tutto ciò che non è voi. Il segreto della vita è “morire prima di morire” e scoprire che non è morte»¹.

E poco prima chiarisce: «*La buona notizia è che potete davvero liberarvi dalla mente*»². Si riferisce a questa voce che ci parla tutto il tempo nella testa, «*Questa voce commenta, opera congetture, giudica, confronta, si lamenta, esprime preferenze e avversioni eccetera. La voce non è necessariamente pertinente alla situazione in cui vi trovate in quel momento; può rivivere il passato prossimo o remoto oppure preparare o immaginare possibili situazioni future*»³.

La vita è una ripetizione di ricordi che sono come dei **chip** o dei **nastri** in funzione nella nostra testa 24 ore al giorno. Ci guidano e ci influenzano senza nemmeno che ce ne rendiamo conto. Non possiamo evitarli, ma possiamo scegliere di fermare i nastri. In questo libro uso una certa terminologia e dei concetti che vorrei chiarire. Molti di questi sono basati su **Ho'oponopono**, un'antica arte hawaiana. Nell'ultimo capitolo del libro sono descritte specifiche tecniche e strumenti relativi a quest'arte. Ho'oponopono insegna come cancellare

1. E. Tolle, *Il potere di Adesso. Una guida all'illuminazione spirituale*, Armenia, 2004, pag. 65.

2. *Ibid.*, pag. 37.

3. *Ibid.*

i sopracitati nastri, come eliminare i chip che non sono utili per noi o che non lavorano più nella nostra vita. Ci mostra come alzare la nebbia. Solo quando cancelliamo e puliamo questi programmi possiamo scoprire chi siamo veramente e il potere che possediamo. Cancellando, pulendo e rimuovendo i vecchi ricordi, permettiamo che questi vengano trasformati e cominciamo a fare esperienza del nostro vero Sé.

Ho'oponopono è un processo di perdono, pentimento e trasformazione. Ogni volta che usiamo uno dei suoi strumenti, ci prendiamo il cento per cento della responsabilità chiedendo perdono (per noi stessi). Impariamo che tutto ciò che compare nella nostra vita è solo una proiezione dei nostri “programmi”. Possiamo scegliere di lasciarli andare e osservarli, o di reagire ed essere trascinati al loro interno.

Tutti noi abbiamo una gomma incorporata dentro di noi, una chiave per **cancellare**, ma ci dimentichiamo come usarla. Ho'oponopono ci aiuta a ricordare il potere che abbiamo di scegliere fra cancellare (lasciar andare) o reagire, essere felici o sofferenti. È solo una questione di scelta in ogni momento della nostra vita. Quando nel libro sono indicati i termini “**pulire**” o “**cancellare**”, mi riferisco all'uso delle tecniche di Ho'oponopono per cancellare i ricordi e i pensieri che creano i nostri problemi.

Inoltre, nel testo faccio riferimento ai **Bambini Indaco**. Si tratta di bambini che sono nati in diverse parti del pianeta che sanno alla perfezione chi sono e che sono molto chiari sul perché sono qui e quale sia la loro missione. Sono consapevoli dell'esistenza di altri bambini come loro e possono comunicare telepaticamente

fra di loro. Hanno doni paranormali. Ci parlano di vero Amore. Ci dicono che noi stessi siamo Amore.

Vorrei anche chiarire che quando uso la parola Dio, non lo faccio in un contesto religioso. Per me Dio è quella parte di noi che sa tutto. Non può essere davvero definito, non ha nome, è solo un'esperienza. Noterete anche che uso la parola Dio come sinonimo della parola Amore. Mi riferisco all'Amore incondizionato, quello che può guarire tutto. È quell'amore che ha tutte le risposte. Nemmeno i proverbi di Gesù sono citati in un contesto religioso. Lo scopo è di ricordare al lettore che abbiamo sempre avuto insegnanti che hanno cercato di svegliarci e di farci vedere la verità. Per esempio, Gesù parlava di porgere l'altra guancia, ma questo è un concetto con il quale abbiamo ancora oggi delle difficoltà. Non di meno, quando cancelliamo (lasciamo andare) invece di reagire, stiamo porgendo l'altra guancia, la guancia dell'Amore. Lasciare andare invece di reagire è porgere l'altra guancia.

Lo scopo di questo breve sommario di concetti basilari che spero di trasmettere e usare è di chiarire il mio punto di partenza. La mia speranza è che il lettore trovi in questo libro una cascata di tecniche, strumenti e conoscenze che gli permetteranno di sentire, prendere decisioni e vivere con libertà interiore, pace e amore, che sono l'eredità di ogni essere umano.

INDICE

Dedica.....	5
Prefazione.....	7
Introduzione.....	9
CAPITOLO 1. Chi sono?	15
CAPITOLO 2. Cos'è un problema?	23
CAPITOLO 3. Fede	31
CAPITOLO 4. Denaro	39
CAPITOLO 5. Paure	47
CAPITOLO 6. Amore	53
CAPITOLO 7. La via più breve e più semplice	61
APPENDICE. La via più semplice per comprendere Ho'oponopono	73
Crediti.....	117
L'Autrice.....	119
Strumenti di Ho'oponopono da Mabel Katz.....	123
Come contattare l'Autrice.....	127
Ringraziamenti	129

MABEL KATZ
SCOPRI HO'OPONOPONO

**E SE IL MODO MIGLIORE
PER RISOLVERE I PROBLEMI
FOSSE LASCIARLI ANDARE?**

Ho'Oponopono è un'antichissima tecnica hawaiana che ci dona gli strumenti per prendere decisioni libere e indipendenti. La via più semplice suggerita dall'autrice Mabel Katz ci permette di liberarci dalle influenze di ricordi o esperienze negative, di scegliere a quali pensieri affidarci e di divenire i padroni della vita che desideriamo.

La vita può essere piena di amore, ricchezza e fede nel futuro. Ci basta scoprire il potere nascosto nelle quattro formule chiave dell'Ho'Oponopono:

**MI DISPIACE, PERDONAMI,
GRAZIE, TI AMO.**

ISBN: 978-8828504788



9 788828 504788

€ 13,90

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

www.gruppomacro.com