

# Índice

Temas	Página
Introdução	2
Brinquedos da Mente	4
Iniciando a prática do Ho'oponopono Identidade Própria	5
Princípios básicos	7
As Frases	8
As Petições	9
Buscando resultados	10
Ser 100% responsável é uma estrada difícil de viajar	11
Como podemos incorporar o Ho'oponopono em nossas vidas?	14
Ferramentas de limpeza	15
A Respiração "Ha"	15
Água Solar Azul	16
A Borracha de Apagar	18
ENTREVISTA COM O IHALEAKALA HEW LEN -Ph.D.	19
Quem tem o Comando?	25
Diagrama I	28
Diagrama II	29
Diagrama III	31
Diagrama IV	32
Glossário "falante" dos "caracteres" essenciais no Ho'oponopono Identidade Própria	34

## INTRODUÇÃO

Muitos chegaram ao Ho'oponopono através deste texto do Dr. Joe Vitale divulgado na internet. Para aqueles que não o conhecem aqui está na sua íntegra:

### HO'OPONOPONO - por Joe Vitale

Há dois anos, ouvi falar de um terapeuta, no Havaí, que curou um pavilhão inteiro de pacientes criminais insanos sem sequer ver nenhum deles. O psicólogo estudava a ficha do preso e, em seguida, olhava para dentro de si mesmo a fim de ver como ele havia criado a enfermidade dessa pessoa. À medida que ele melhorava o paciente também melhorava.

A primeira vez que ouvi essa história, pensei tratar-se de alguma lenda urbana. Como podia alguém curar a outro, somente através de curar-se a si mesmo? - Como podia, ainda que fosse o mestre de maior poder de autocura, curar a alguém criminalmente insano? - Não tinha nenhum sentido, não era lógico, de modo que descartei essa história.

Entretanto, escutei-a novamente, um ano depois.

Soube que o terapeuta havia usado um processo de cura havaiano chamado "Ho'oponopono".

Nunca ouvira falar dele, no entanto, não conseguia tirá-lo de minha mente. Se a história era realmente verdadeira, eu tinha que saber mais.

Sempre soubera que total responsabilidade significava que eu sou responsável pelo que penso e faço. O que estiver além está fora de minhas mãos. Acho que a maior parte das pessoas pensa o mesmo sobre a responsabilidade. Somos responsáveis pelo que fazemos e não pelo que fazem os outros.

O terapeuta havaiano que curou essas pessoas mentalmente enfermas me ensinaria uma nova perspectiva avançada sobre o que é a total responsabilidade. Seu nome é Dr. Ihaleakala Hew Len. Passamos, provavelmente, uma hora falando em nossa primeira conversa telefônica. Pedi-lhe que me contasse toda a história de seu trabalho como terapeuta.

Ele explicou-me que havia trabalhado no Hospital do Estado do Havaí durante quatro anos. O pavilhão onde encerravam os loucos criminais era perigoso. Em regra geral, os psicólogos se demitiam após um mês de trabalho ali. A maior parte do pessoal do hospital ficava doente ou se demitia. As pessoas que passavam por aquele pavilhão simplesmente caminhavam com as costas contra a parede com medo de serem atacadas pelos pacientes. Não era um lugar bom para viver, nem para trabalhar, nem para visitar.

O Dr. Len disse-me que nunca viu os pacientes. Assinou um acordo para ter uma sala no hospital e revisar os seus prontuários médicos. Enquanto lia os prontuários médicos, ele trabalhava sobre si mesmo. Enquanto ele trabalhava sobre si mesmo, os pacientes começaram a curar-se.

"Depois de poucos meses, os pacientes que estavam acorrentados receberam a permissão para caminharem livremente", me disse. "Outros, que tinham que ficar fortemente medicados, começaram a terem suas medicações reduzidas. E aqueles, que não tinham jamais qualquer possibilidade de serem liberados, receberam alta."

- Eu estava assombrado.

"Não foi somente isso", continuou, "até o pessoal começou a gostar de ir trabalhar. O absenteísmo e as mudanças de pessoal desapareceram. Terminamos com mais funcionários do que necessitávamos porque os pacientes eram liberados e todo o pessoal vinha trabalhar. Hoje, aquele pavilhão do hospital está fechado."

Foi neste momento que eu tive que fazer a pergunta de um milhão de dólares:

- “O que foi que o senhor fez a si mesmo para ocasionar tal mudança nessas pessoas? ”

- “Eu simplesmente estava curando aquela parte em mim que os havia criado”, disse ele.

- Não entendi!

O Dr. Len explicou-me então, que entendia que a total responsabilidade por nossa vida **implica em tudo o que está na nossa vida**, pelo simples fato de estar em nossa vida e ser, por esta razão, de nossa responsabilidade. **Num sentido literal, o mundo todo é criação nossa.**

*Uau! Mas isso é duro de engolir. Ser responsável pelo o que digo e faço é uma coisa. Ser responsável pelo que diz e faz outra pessoa que está na minha vida é muito diferente.*

Apesar disso, a verdade é essa: se você assume completa responsabilidade por sua vida, então tudo o que você olha, escuta, saboreia, toca ou experimenta de qualquer forma é a sua responsabilidade, porque está em sua vida. Isto significa que a atividade terrorista, o presidente, a economia ou qualquer coisa que você experimenta e não gosta, **está ali para que você a cure.**

**Tudo isto não existe, digamos, exceto como projeções que saem do seu interior.**

*O problema não está neles, está em você, e, para mudá-lo, você é quem tem que mudar.*

Sei que isto é difícil de entender, muito menos de aceitar ou de realmente vivenciar. Colocar a culpa em outra pessoa é muito mais fácil que assumir a total responsabilidade, mas, enquanto conversava com o Dr. Len, comecei a compreender essa cura dele, e que o **Ho'oponopono significa amar-se a si mesmo**. Se você deseja melhorar sua vida, você deve curar sua vida. Se você deseja curar alguém, mesmo um criminoso mentalmente doente, você o faz curando a si mesmo.

Perguntei ao Dr. Len como ele curava a si mesmo. O que era, exatamente, que ele fazia, quando olhava os prontuários daqueles pacientes.

“Eu, simplesmente, permanecia dizendo ‘Eu sinto muito’ e ‘Te amo’, uma vez após outra” explicou-me.

“Só isso? ” - “Só isso! Acontece que amar a si mesmo é a melhor forma de melhorar a si mesmo e, à medida que você melhora a si mesmo, melhora o seu mundo”

*Permita-me, agora, dar um rápido exemplo de como isto funciona.*

*Um dia, alguém me enviou um e-mail que me desequilibrou. No passado, eu teria reagido trabalhando meus aspectos emocionais tórridos ou tentado argumentar com a pessoa que me enviara aquela mensagem detestável. Mas, desta vez, eu decidi testar o método do Dr. Len. Comecei a pronunciar, em silêncio: “Sinto muito” e “Te amo”. **Não dizia isto para alguém, em particular. Ficava, simplesmente, invocando o espírito do amor, para que ele curasse dentro de mim o que estava criando aquela circunstância externa.***

*Depois de uma hora, recebi um e-mail da mesma pessoa, desculpando-se pela mensagem que me enviara antes.*

*Observe que eu não realizei qualquer ação externa para receber essa desculpa. Eu nem sequer respondi aquela mensagem. Não obstante, somente repetindo “sinto muito” e “te amo”, de alguma maneira curei dentro de mim aquilo que criara naquela pessoa.*

Posteriormente, participei de um workshop sobre o Ho'oponopono, ministrado pelo Dr. Len.

Ele tem, agora, 78 anos de idade, é considerado um “xamã avô” e é um pouco solitário.

Elogiou meu livro “O Fator de Atração” (The Attractor Factor). Disse-me que, à medida que eu melhorar a mim mesmo, a vibração do meu livro aumentará e todos sentirão o mesmo quando o lerem. Resumindo, na medida em que eu melhore meus leitores também melhorarão.

“E o que acontecerá com os livros que eu já vendi e que estão lá fora?” - Perguntei.

“Eles não estão lá fora”, explicou ele, me desconsertando, mais uma vez, com sua sabedoria mística. “Eles ainda estão dentro de você”. - **Resumindo, nada está do lado de fora.**

“Basta, apenas, dizer que: **quando você queira ou deseje melhorar qualquer coisa na sua vida, existe somente um lugar onde procurar: dentro de você mesmo. E, quando olhar, faça-o com amor**”.

Do website [www.zerolimits.info](http://www.zerolimits.info) © Joe Vitale // Revisão de várias traduções e a partir do original

**BRINQUEDOS DA MENTE //** Citando o Dr. Joe Vitale:

Com toda sinceridade, falando em:

- Caminhos espirituais;
- Técnicas de cura alternativas;
- Técnicas de domínio da mente.
- Técnicas variadas de estabelecimento de metas;
- Técnicas de manifestação.

Tudo que você já:

- Estudou;
- Visualizou;
- Colocou em prática;
- Divulgou;
- Doutrinou;
- Defendeu como afirmações;

Tudo isso teve efeito?

Trouxe satisfação?

Funcionou todas às vezes sem exceção?

Com certeza não. - **Já se perguntou por quê?**

- **Porque são brinquedos da mente.**

Brinquedos que fazem você pensar que você tem o comando. Que você pode pensar, fazer e acontecer. Mas a realidade é que você não tem o comando, o controle. Os verdadeiros milagres acontecem quando você deixa de lado os brinquedos, os recursos acumulados da mente, e *confia naquilo que não faz parte da tagarelice mental e que se encontra dentro de você, seu elo com o Divino.*

Como permitir que este elo se revele?

- Através deste sistema, o Ho'oponopono.

Ho'oponopono significa “corrigir um erro” ou “tornar certo” na língua original dos havaianos. Embora não muito conhecido no Brasil, o Ho'oponopono tradicional faz parte do sistema de cura Huna. É o nome que o empresário/pesquisador americano Max Freedom Long deu à sua versão do espiritualismo dos povos antigos do Havaí. No Sistema Huna o processo de cura Ho'oponopono é interpessoal, requer a participação de todos no processo de reconciliação, de solução de problemas. Este novo Ho'oponopono, o **Ho'oponopono Identidade Própria** é um processo intrapessoal, é você *em comunicação com a Divindade*. Foi desenvolvido pela Kahuna Morrnah Nalamaku Simeona que o ensinou ao Dr. Ihaleakala Hew Len.

## INICIANDO A PRÁTICA DO HO'OPONOPONO IDENTIDADE PRÓPRIA

**O intelecto não dispõe dos recursos para resolver problemas, ele só pode manejá-los e manejar não resolve problemas.**

Ao praticar o Ho'oponopono Identidade Própria você pede a Deus, a Divindade, para limpar, purificar a origem destes problemas, que são as recordações, as memórias. Assim você neutraliza a energia que você associa à determinada pessoa, lugar ou coisa.

No processo esta energia é libertada e transmutada em pura luz pela Divindade. E dentro de você o espaço limpo é preenchido pela luz da Divindade.

Então, no Ho'oponopono:

- Não há culpa;
- Não é necessário reviver sofrimento;
- Não importa saber o porquê do problema;
- De quem é a culpa, nem sua origem.

No momento que você nota dentro de você algum incômodo em relação a uma pessoa, ou lugar, ou acontecimento ou coisa, inicie imediatamente o processo de limpeza, pedindo:

**“Divindade limpe em mim o que está contribuindo para este problema.”**

Depois use as frases nesta seqüência: “Sinto muito, Me perdoe, Te amo, Sou grato, ” várias vezes.

Você pode destacar uma que lhe toca mais naquele momento e repeti-la. Pode usar uma ou duas, geralmente só “Te amo” já resolve. Deixe sua intuição lhe guiar. O tempo será sua inspiração.

A partir deste momento o que acontece a seguir é determinado pela Divindade, você pode ser inspirado a tomar alguma ação, qualquer que seja, ou não. Se continuar uma dúvida, continue o processo de limpeza e logo terá a resposta quando completamente limpo.

Lembre-se sempre que o que você vê de errado no próximo também existe em você, somos todos. Um, portanto toda cura é auto cura. Na medida em que você melhora o mundo também melhora. Assuma esta responsabilidade.

### **Ninguém mais precisa fazer este processo, só você.**

Pense as frases em todos os momentos no seu dia a dia, isso o manterá com uma atitude vibrante de bem-estar e compreensão, em relação a qualquer coisa que se manifestar para você.

Antes de sair de casa, peça:

**“Divindade, limpe o que há em mim o que possa ser a causa de algum conflito ou problema no caminho do trabalho,” (como exemplo).**

Durante seu dia, ao sentir qualquer mal-estar, ou sentimento ruim, que lhe traga alguma recordação ou não, foque nesse sentimento “ruim” e peça a Deus para limpar as memórias que o estão gerando.

Uma frase muito útil e forte é pensada assim;

**“Amo vocês minhas memórias! Sou grato pela oportunidade de libertar vocês e a mim!”**

Depois como explicado um pouco acima nesta mesma página, use as frases: “Sinto muito, Me perdoe, Te amo, Sou grato,” várias vezes. A mudança é marcante e sempre será assim.

Em situações difíceis, quando você se sentir totalmente desamparado, quando seu emocional está em desequilíbrio e os pensamentos fluem desordenadamente gerando mais aflição, faça a Petição ao Divino Criador da Morrnah. É uma Petição que abrange tudo e todos. Um verdadeiro bálsamo espiritual:

Divino Criador, Pai, Mãe, Criança todos em um...

Se eu, minha família, meus parentes e ancestrais lhe ofendemos,  
em pensamentos, palavras, atos e ações do início da nossa criação até o presente,  
nós pedimos seu perdão...

Deixe isto limpar, purificar, libertar, cortar todas as lembranças, bloqueios,  
energias e vibrações negativas  
e transmute estas energias indesejáveis em pura luz...  
Assim está feito.

### **Recapitulando**

**Quando você diz:**

- “Sinto muito” você reconhece que algo (não importa saber o que) penetrou no seu sistema corpo/mente. Você quer o perdão interior pelo o que lhe trouxe aquilo.
- “Me perdoe” você não está pedindo a Deus para te perdoar, você está pedindo a Deus para te ajudar se perdoar.
- “Te amo” transmuta a energia bloqueada (que é o problema) em energia fluindo, religa você ao Divino.
- “Sou grato” é a sua expressão de gratidão, sua fé que tudo será resolvido para o bem maior de todos envolvidos.

O aspecto inicial principal é que estamos aprendendo a nos relacionar com nossa **Mente Subconsciente**, conhecida na tradição havaiana como o **Unihipili**.

Ele é responsável pelas memórias, ele as recebe e armazena, repetindo-as conforme sua programação.

É a ele a quem devemos aprender a amar, pedindo perdão pela falta de consideração e comunicação.

Existem detalhes sobre suas características que não são necessárias serem abordadas aqui, mas serão explicadas e ilustradas mais adiante em um texto do Dr. Len.

O importante é saber que nos integramos com a nossa Mente Subconsciente ao pedir a Divindade para limpar as memórias que se repetem que geram os conflitos, os problemas, os bloqueios de energia, que resultam em doenças, psíquicas e físicas.

Nota:

Você pode praticar o Ho'oponopono Identidade Própria independente de sua religião. Basta apenas que você tenha FÉ no seu “Deus, Divindade ou um dos setenta e dois nomes que podem ser dados à força maior.” Neste H-Book usaremos Deus ou Divindade.

## PRINCÍPIOS BÁSICOS

- 1. Acreditar em Deus, Divindade, Buda, Aláh, A Fonte, A Força, ou seja, qual for o nome que damos.**
- 2. Acreditar que esta Divindade (seja o Nome que escolhermos acima) está dentro de NÓS e, só precisamos aprender a usar os dons da NOSSA DIVINDADE.**
- 3. O Universo físico é uma realização dos meus pensamentos;**
  - a. Se meus pensamentos são cancerosos, eles criam uma realidade física cancerosa;**
  - b. Se meus pensamentos são perfeitos, eles criam uma realidade física transbordando AMOR;**
  - c. Eu sou 100% responsável por corrigir os pensamentos cancerosos que criam uma realidade doente;**
- 4. Eu sou 100% responsável por criar meu universo físico como ele é;**
- 5. Não existe lá fora. Tudo existe como pensamentos em minha mente.**

Para praticar o Ho'oponopono da Identidade Própria, é primordial aceitar e compreender os cinco princípios acima.

Esta é a intenção deste H-Book: Fazer com que as fichas de aceitação e compreensão caiam à medida que você começar a leitura deste e a praticar.

## AS FRASES

### **SINTO MUITO, ME PERDOE, TE AMO, SOU GRATO!**

#### **SINTO MUITO**

Você reconhece que algo (não importa saber o que) penetrou no seu sistema corpo/mente. Você quer o perdão interior pelo o que lhe trouxe aquilo.

#### **ME PERDOE**

Ao dizer “Me perdoe” você não está pedindo a Deus para te perdoar, você está pedindo a Deus para te ajudar se perdoar.

#### **TE AMO**

Transmuta a energia bloqueada (que é o problema) em energia fluindo, religa você ao Divino.

#### **SOU GRATO**

É a sua expressão de gratidão, sua fé que tudo será resolvido para o bem maior seu e de todos envolvidos.

ESTA FRASES NÃO SÃO UM MANTRA.

Não existe regra em relação à ordem das frases. Use a seqüência com qual se sentir melhor, a que estiver mais em sintonia com o seu momento.

Mais adiante você vai ter mais contato com estas frases que são à base do Ho'oponopono Identidade Própria.

## AS PETIÇÕES

### Petição ao Divino Criador

Divino Criador, Pai, Mãe, Criança todos em um...

Se eu, minha família, meus parentes e ancestrais lhe ofendemos,  
em pensamentos, palavras, atos e ações do início da nossa criação até o presente,  
nós pedimos seu perdão...

Deixe isto limpar, purificar, libertar, cortar todas as lembranças, bloqueios,  
energias e vibrações negativas  
e transmute estas energias indesejáveis em pura luz...  
Assim está feito.

### A Paz do "Eu"

A Paz esteja convosco, Toda Minha Paz,  
A Paz que é "Eu", a Paz que é "Eu Sou".

A Paz para todo tempo, agora e para sempre e eternamente.  
Minha Paz "Eu" lhe dou, Minha Paz "Eu" deixo contigo,  
Não a Paz do mundo, mas, somente Minha Paz,  
A Paz do "Eu"

### “EU SOU”

Eu sou a Luz que vem do vazio,  
o começo da criação e a Fonte Eterna  
Eu sou a vida por trás de toda consciência,  
O Eu, o Id, o Tudo.

Eu desenho meus arco-íris com o sol e a chuva,  
Nos quais o espírito e matéria estão constantemente entrelaçados.  
Eu sou a respiração que derrama e flui, a brisa invisível e intangível,  
aquela indescritível centelha de vida,  
“Eu sou o EU”

Tradução Murilo Paes da VERSÃO EM FRANCÊS DA PETIÇÃO “EU SOU” DA MORNA

Origem Livro: Le Couronnement de la Conscience de Michael Mickley

Morrnah conviveu com ele e sua esposa durante seus últimos 5 anos de vida, vindo a morrer na casa do casal. A esposa Yvette Mauri foi sócia de Morrnah quando da estadia na Alemanha.

\*Priére d'ouverture - JE SUIS \*

JE suis la Lumière qui provient du vide,  
le commencement de la création  
et la Source Eternelle.  
JE suis la vie derrière toute conscience,  
le JE, le Ça, le Tout.  
JE dessine mes arcs-en-ciel avec le soleil et la pluie,  
dans lesquels l'esprit et la matière  
s'enlacent constamment.  
JE suis le souffle qui se déverse et qui s'écoule,  
la brise invisible, impalpable,  
cette étincelle indiscernable de la vie,  
“JE suis le JE.”

## BUSCANDO RESULTADOS

O Dr. Len afirma que **limpar visando um resultado não funciona**. Mas quando você limpa por limpar, você pode ser agradavelmente surpreendido pelo o que a Divindade escolher como resultado para você. Isso libera a Mente Consciente de ter que decidir o que deve ou não ser limpo.

Lembre-se que **todas as memórias são compartilhadas**, na medida em que fazemos o apelo ao Divino para limpar as memórias que se repetem em nós, recordações de eventos desagradáveis, de desavenças, conflitos, **elas sendo neutralizadas em nós, também são neutralizadas nos outros**.

*Portanto a necessidade de consertar o próximo, de fazer alguém entender nosso ponto de vista, de convencer, justificar, convencer, converter e curar é jogo mental da Mente Consciente querendo controlar resultados.*

**Com o Ho'oponopono estamos assumindo a responsabilidade pelas memórias em comum que compartilhamos com outras pessoas. O intelecto não tem a capacidade de assimilar e avaliar toda a informação que se apresenta em relação a qualquer problema, portanto não sabemos o que realmente está acontecendo em momento algum. Quando dizemos para a Divindade “Se há algo em mim acontecendo que estou vivenciando as pessoas de um determinado modo, eu quero liberar essas coisas”, ao se soltar essas coisas, mudamos nosso mundo interno, e isso em contrapartida faz com que o mundo inteiro mude.**

*Em função da necessidade que o intelecto (o ego), sente de ter o aparente domínio sobre situações, de poder controlar, direcionar e obter resultados a partir do planejamento de metas específicas entramos na questão do mérito, ou não, do poder da mente, das afirmações, do pensamento positivo, e assim por diante.*

Dr. Len: “Este é um dos maiores problemas de terapeutas, eles pensam que estão ali para salvar as pessoas quando na realidade estão ali para clarear a si próprios.”

Textos acima tirados de parte de uma entrevista de Dr. Len a Saul Maraney da África do Sul



**Na página 21** em uma entrevista do Dr. Len à Cat Saunders, Dr. Len explica melhor este seu modo de pensar.

## SER 100% RESPONSÁVEL É UMA ESTRADA DIFÍCIL DE VIAJAR

(Da entrevista com Saul Maraney, da África do Sul)

Dr. Len: “**Ser 100% responsável é uma estrada difícil de viajar**, porque o intelecto é tão insistente. Quando um problema nos aparece, o intelecto sempre busca alguém ou alguma coisa para culpar. Nós continuamos procurando lá fora (de nós) a origem dos nossos problemas. *Não percebemos que a origem está sempre dentro de nós.*”

**A professora do Dr. Len, Morrnah Simeona, ensinava que...**

“*Nós estamos aqui somente para trazermos paz para nossa própria vida, e se trazemos paz para nossa própria vida, tudo em nossa volta encontra seu próprio lugar, seu próprio ritmo e paz.*”

..., e isso é tudo que é o Ho'oponopono.

O Dr. Len diz que o Ho'oponopono nos ensina a não sermos intrusivos na vida do próximo e dar conselhos, mas quando experienciamos outras pessoas como problemas, devemos nos perguntar:

“O que está acontecendo em mim que estou experienciando isso?”

Dr. Len faz questão de dizer que **a mente nunca entende as coisas como elas são**, o que ela recebe é uma réplica. A mente tem um modelo de como as coisas funcionam, mas isso não é o que realmente está acontecendo, porque **se a mente realmente soubesse o que estava acontecendo, não vivenciaria problemas**.

Dr. Len: “Decisões são tomadas para nós antes de nós decidirmos tê-las, isso porque sempre existem milhões de memórias inconscientes nas nossas Mentes Subconscientes, e são essas memórias que tomam as decisões por nós. E como não estamos cientes dessas memórias, precisamos falar com a Divindade, que está ciente delas, e só a Divindade pode cancelá-las.”

Então, de momento a momento, praticando o processo Ho'oponopono, estamos cancelando as memórias na nossa Mente Subconsciente ao dizer para o Divino:

“*Não sei por que estou vivenciando isso, mas se tenho um problema em comum com estas outras pessoas, eu gostaria de reparar isso.*”

De acordo com o Dr. Len, “Ho'oponopono é sobre se entregar e confiar, por quê:

- Resultados são trabalhos do intelecto.
- Expectativas são somente memórias se repetindo.
- E nada na vida acontece accidentalmente.

É a Divindade que está orquestrando os eventos e nosso trabalho é estar em paz. Se insistirmos em determinar metas, precisamos estar sempre limpando para aceitarmos nos soltar e permitir

que nossa vida siga no caminho que é para ser seguido. Se somos inflexíveis e temos nossa mente em somente uma meta, perderemos as muitas oportunidades (Inpirações) que provém do Divino.”

Dr. Len: “É imperativo conscientizar-se que a pessoa que pratica o processo Ho'oponopono não está curando e sim, que o Ho'oponopono é o processo de se **permitir** à Divindade, que criou tudo e sabe de tudo, cancele as memórias que vivenciamos como problemas”.

“O que estamos fazendo com o limpar do Ho'oponopono é colocando tudo de volta na sua ordem natural. Se estamos preparados para sermos 100% responsáveis em primeiro lugar e chegamos a 100% de paz conosco, tudo se alinha perfeitamente consigo e a Divindade.”.

O Dr. Len diz que; “**Somos todos Seres Divinos, mas a mente só pode servir um mestre de cada vez. Pode servir as memórias repetindo os problemas, ou pode servir a Divindade que são as Inspirações.**”

“O intelecto tem esta escolha: pode funcionar comandado pelos problemas ou pode funcionar comandado por Inspiração.”

“*Devemos ficar de olho em ter expectativas em nossa vida. O limpar não tem nada a ver com expectativas. Não estamos limpando para salvar a vida de alguém. O porquê estamos limpando, é para acontecer pacificamente o que é perfeito e correto em nossa vida.*”

“A limpeza é feita para conseguirmos as circunstâncias perfeitas e corretas para nós”. Mas não sabemos quais. Só o Divino sabe. “A limpeza do Ho'oponopono é profunda por que estamos lidando diretamente com o Divino, e **o Divino é perfeito no seu trabalho**”.

**“Nós não podemos dizer para a Divindade quais resultados queremos com nossa limpeza.**

**Nossa única responsabilidade é dizer. Sinto muito e me perdoe.**  
**A responsabilidade da Divindade é o que for”.**

“O processo Ho'oponopono só precisa de uma pessoa: “**A Paz começa comigo, e com ninguém mais**”. Todos querem estar em sintonia consigo, e somente quando conseguirem é que poderão cumprir seus destinos”.

Precisamos entender com clareza que a mente é perfeita. O que não é perfeito são os dados e memórias que nossa mente carrega e com o Ho'oponopono é isso que estamos trabalhando. Estamos cancelando memórias em comum, a tarefa é essa. Quando o Dr. Len fala para as pessoas ele só procura a memória em comum que elas compartilham, ele pode nem estar ciente dela. E só precisa uma pessoa estar preparada para ser 100% responsável para apagar a memória compartilhada por todos ali.

Dr. Len: “O Ho’oponopono é somente sobre o ato de se olhar ao se limpar o lixo que nos causa problemas e que compartilhamos com as outras pessoas”.

O Dr. Len disse que ele gosta quando pessoas estão sendo rudes com ele, por que ele sabe que são os dados que estão fazendo ser assim e como ele está procurando dados para apagar os melhores dados a serem apagados são os dados ruins.

Dr. Len: “A definição de Ho’oponopono é corrigir um erro e o erro é corrigido ao se dizer ‘Te amo, Sinto Muito, Me perdoe, e Sou grato’ ao Divino, para se permitir que o Divino libere e cancele os dados (as memórias na Mente Subconsciente) que experienciamos como problemas. Ao fazer os diversos processos Ho’oponopono, estou pedindo a Divindade para cancelar programas (memórias em mim) para que eles sejam cancelados nas outras pessoas também. Só preciso olhar o que está acontecendo em mim, o que tenho em comum com os outros. *Estou disposto a ser 100% responsável porque só dependo de mim para trazer a paz para a minha própria vida, porque isso é minha responsabilidade.* Se não estivermos fazendo a nossa limpeza o tempo todo, aí alguém infeliz está sujeito a aparecer na nossa existência, e isso pode nos aprisionar no seu pesar”.

“Se alguém aparece com raiva em minha existência, eu assumo 100% de responsabilidade me perguntando: **‘O que há em mim que eu preciso liberar porque está me fazendo viver esta experiência?’** Eu olho para qual problema (memórias em mim) está causando esta situação, para que eu possa oferecer para a Divindade cancelar. Eu quero sempre estar limpando, porque eu quero prevenir que quaisquer problemas venham à tona. Porém, às vezes os problemas aparecem. Por quê? “Isso é algo que só a Divindade sabe, mas o processo Ho’oponopono é sobre prevenção”.

Antes de qualquer refeição o Dr. Len fala mentalmente para o alimento: “Te amo. Se estou trazendo qualquer coisa a esta situação que possa provocar eu me sentir doente enquanto ingiro você; não é você. Não sou nem eu. É alguma memória que eu estou disposto a ser responsável”.

“Quando existe uma memória se repetindo e estamos com pesar, fazemos coisas que ordinariamente não faríamos, mas se nos dispusermos trabalhar naquela memória podemos cancelá-la”.

O Dr. Len “respira” o Ho’oponopono. Ele diz que ele está disposto a trabalhar nas suas memórias porque se não o fizer, ele adoecerá, se sentirá infeliz, confuso, culpando e este não é um lugar que ele quer estar.

## COMO PODEMOS INCORPORAR O HO'OPONOPONO EM NOSSAS VIDAS?

(Da entrevista com Saul Maraney, da África do Sul)

Um provérbio chinês diz que a jornada de mil quilômetros começa com um passo. Dr. Len sempre bebe a Água Solar Azul. Ao bebê-la ele está pedindo a Divindade para cancelar as memórias que ele compartilha com outras pessoas. Ao fazer seu pedido a Divindade, ele não sabe quais memórias estão sendo canceladas.

Ho'oponopono contém processos de limpeza que inclui alimentos, respiração e exercícios. Dr. Len diz que sua vida toda está organizada para ele cumprir com sua missão – que é limpar sua mente de problemas (memórias) **para que ele seja conforme a Divindade o criou – puro em coração.**

Dr. Len destaca que a profunda palavra havaiana **“Aloha”** significa: Estar na presença (Alo) do Divino (Ha). Ele diz que quando dizemos Aloha para alguém, estamos reconhecendo que aquela pessoa é o Divino personificado. Dr. Len quer viver o estilo de vida Ho'oponopono, então ele limpa continuamente, reconhecendo que tudo em sua vida é a Divindade personificada.

O Dr. Len confessa que o Ho'oponopono é difícil de praticar. Não passa um dia que ele não se aborreça, fica irritado, se perguntando ou pensando “como”, mas pelo menos ele está atento e logo que ele percebe que escorregou, ele volta à limpeza. Ele diz que não passa um dia que ele não dê um tropeço.

Quando conseguimos ver o mundo assim, é impossível **olhar alguém e julgá-lo**, ter algum preconceito, em função da sua classe social, origem, maneira de se expressar, do trabalho que faz, escolhas que fez etc. **Aquela pessoa é Deus se expressando daquela forma**, dentro daquelas limitações, naquele contexto, rico, pobre, o que seja. É sempre bom lembrar que quando reagimos ao que alguém faz, ou o criticamos, é porque o mesmo existe dentro de nós. São as memórias, a energia, que compartilhamos com aquela pessoa. É uma ótima oportunidade para se limpar.

*“A única maneira que eu possa estar em paz é fazendo o Ho'oponopono por mim, porque eu quero estar em paz e porque eu sei que enquanto estiver em paz comigo mesmo eu reparo que todos ao meu redor também estão em paz. Portanto quando noto qualquer coisa que posso perceber como sendo um problema, eu me pergunto; O que há em mim que eu preciso liberar? ”.*

“As pessoas só aparecem em nossas vidas para nos mostrar se estamos dentro ou fora dos trilhos com nossa própria vida. A maior parte do tempo não sabemos se estamos ou não, por isso precisamos limpar constantemente”.

**“Tentar ajudar as pessoas falando a elas, não ajuda.  
Com o Ho'oponopono eu trago a paz para mim mesmo.  
Assim todos em minha volta podem ter a paz para si.”**

## FERRAMENTAS DE LIMPEZA

Limpar significa pedir a Divindade para colher nossas recordações (as memórias se repetindo no subconsciente) e transmutá-las em pura luz, neutralizando seus efeitos – que são os problemas na vida. Fazendo com que a Inspiração venha nos guiar ocupando o espaço vago pelas memórias na nossa Mente Subconsciente.

Dr. Len diz: “Só a Divindade pode descer até a Mente Subconsciente, pegar as memórias problemáticas, neutralizá-las e então deixar a mente limpa. E agora, como não há mais memórias ou problemas, a mente está em paz novamente”. “Uma vez que a mente entra neste estado de vazio e paz, a Divindade traz a Inspiração, entrando a Inspiração o cancelamento/transmutação de memórias ocorre – o que só o Divino pode fazer”.

### As Frases

A principal é o uso das frases: **Sinto muito. Me perdoe. Te amo. Sou grato.**

O Ho'oponopono incessante do qual o Dr. Len fala, é mentalmente dizer estas frases, ou frase, antes e durante tudo o que se faz e lugar que se vai. **Ao reparar sentimentos aflorando, aproveite para fazer esta limpeza.** Como exemplo; a pessoa sente a necessidade de emagrecer, pela força de vontade até que consegue perder peso, **mas fica sempre aquela tensão, aflição, frustração, por ter o receio de engordar ou por ter engordado novamente.**

**Limpando-se em cima desses sentimentos** faz-se com que o programa interno, guardado na Mente Subconsciente, responsável pela pessoa estar acima do peso seja eliminado. O mesmo para quem quer parar de fumar, toda vez que perceber a vontade de fumar faça a limpeza com as frases, ou frase, peça a Divindade para limpar as memórias/programas responsáveis por aqueles sentimentos. Agora, *não limpe visando o resultado* de perder peso ou parar de fumar. Peça a Divindade para limpar o sentimento desconfortável em relação a aquela condição ou hábito. Isto sim.

Deixe a Divindade lhe proporcionar o bem.

## A RESPIRAÇÃO “HA”

O nome “Havaí” significa “O sopro e água do Divino”. O processo de respiração “Ha” é simples de fazer e cancela memórias.

O processo é feito assim: Sentado confortavelmente, com os pés no chão, costas retas; Inspire-mentalmente conte até 7, segure o ar por uma contagem de 7. Expire, contando mentalmente até 7. Segure com os pulmões vazios por uma nova contagem mental de 7. Repita o processo 7 vezes.

### **É muito importante a mentalização da contagem**

Também você pode juntar os dedos indicadores e polegares de cada mão, e trespassá-los formando um elo, como o símbolo “Infinito”. Manter esta posição durante o processo.

Nota: Em seminário de Mabel Katz (junho 2010 em São Paulo), foi dito que atualmente o Dr. Len acrescentou o dedo “maior de todos” nesta junção.

O motivo? – Este dedo agora representa os políticos. O polegar representa a Divindade, o Indicador nos representa neste elo. Portanto ao fazermos a respiração “Ha” estamos também pedindo a limpeza dos políticos.

Respire sem forçar, para não hiper-ventilar, o que pode provocar tontura e mal-estar. Pense as frases, ou frase: “Sinto muito. Me perdoe. Te amo. Sou grato.” O Dr. Len afirma que este processo pode eliminar o estado de depressão.

Anteriormente eram 7 conjuntos de respiração que se faziam, mas em um Workshop recente o Dr. Len disse para se fazer 9 conjuntos de respiração em vez de 7.

## ÁGUA SOLAR AZUL

Adquira um recipiente de vidro azul com uma tampa não-metálica. Use uma garrafa de vidro azul. Qualquer cor de azul, de azul claro para azul escuro vai funcionar. Evite garrafas plásticas para solarizar a água. Plásticos degradam quando expostos ao sol, soltando compostos químicos.

1. Encha o recipiente com água filtrada e cubra com uma tampa não-metálica - cortiça, plástico e até mesmo pano enrolado com uma tira de borracha vai funcionar, porque a finalidade da tampa é apenas para manter a sujeira e insetos (que adoram Água Solar Azul) para fora.
2. Colocar exposta ao Sol durante uma hora ou mais. Quanto mais tempo ficar, fica mais doce. Caso não tenha sol, pode colocar sob uma luz incandescente (não lâmpada fluorescente) durante pelo menos uma hora.
3. Você também pode solarizar sob uma lâmpada incandescente azul, a água dentro de uma garrafa transparente por uma hora
4. Quando terminar, a Água Solar Azul pode ser armazenada na geladeira em um recipiente - de vidro, plástico etc.
5. Água Solar Azul é fácil de fazer e saborosa para beber e é uma poderosa ferramenta de limpeza para apagar memórias.

## APROVEITE!

Quanto pode ou deve beber de Água Solar Azul? - Dr. Ihaleakala Hew Len compartilhou uma vez que, com o único propósito de LIMPEZA de memórias, ele bebe uns três litros de Água Solar Azul por dia!

Depois que a água está solarizada (alterada por exposição à luz solar), pode ser usada de vários modos:

- Beba-a.
- Cozinhe com ela.
- Use para o chimarrão.
- No enxágüe após o banho.
- Frutas e legumes amam serem lavados em Água Solar Azul!

Assim como os processos com as frases, a Água Solar Azul vaga as memórias na Mente Subconsciente. Assim, beba sempre!

Observe a sua reação ao uso da Água Solar Azul. Em algumas pessoas o efeito do que parece ser um processo de desintoxicação psíquica e física é bem acentuado. Pesadelos podem ocorrer com freqüência durante algumas noites, mas acabam depois de um tempo. Procure usar as frases antes de dormir depois de fazer a Respiração HA para neutralizar quaisquer memórias que possam vir a atrapalhar o sono. Se continuar a ser incômodo o efeito diminua a quantidade da água sendo bebida. Siga sua intuição.

Beber grandes quantidades de água é uma maravilhosa prática para solucionar ou limpar situações, particularmente se é Água Solar Azul. Tal como acontece com o processo “Te amo” e “Sou Grato”, a Água Solar Azul apaga as memórias que causam as situações repetitivas na mente Subconsciente.

### **Como obter a Água Solar Azul quando viajar?**

Ao viajar, é fácil obter sua Água Solar Azul diária. Basta levar um pequeno frasco conta gotas de Água Solar Azul com você e adicionar uma gota em qualquer coisa que você beba. Esta gota é o suficiente para “solarizar” qualquer coisa que você beba.

**Você também pode fazer mentalmente. Mentalmente repita “Água Solar Azul”. Isto funciona quando você realmente não puder prepará-la ou não tiver acesso a um local onde prepará-la. A Divindade vai fazer isso para você somente quando você não puder fazê-lo fisicamente.**

Como obter suficiente Água Solar Azul no inverno, quando os dias podem ser escuros e sem sol? Mesmo quando em viagem, uma quantidade muito pequena de Água Solar Azul, até mesmo uma gota, adicionada à água regular realiza a solarização.

### **Outras formas de usar a Água Solar Azul**

- Adicione um pouco ao seu café, chá, chocolate, suco, etc.
- Adicionar Água Solar Azul em tudo o que você cozinar - Macarrão, sopa, aveia, ovos mexidos, etc.

**Lembre-se, apenas uma gota de Água Solar Azul, solariza tudo.**

- Adicione um pouco de Água Solar Azul em sua máquina de lavar para lavar roupas.
- Borrie nas roupas em sua máquina de secar.
- Coloque no radiador de seu carro.
- Adicione a água do banho.
- Borrie-se com Água Solar Azul após o banho.
- Borrie o ar dos quartos, sala com Água Solar Azul.
- Gargareje com ela.
- Lave pisos com ela.
- Lave seu carro com a Água Solar Azul.

Estas são apenas algumas das maneiras que temos para usar a Água Solar Azul. Seja criativo para encontrar novas maneiras de limpar com Água Solar Azul.

**A Água Solar Azul é uma das mais fantásticas ferramentas de limpeza.**

Nota: Seguindo o conselho acima, utilize muitas vezes como remédio para dor de cabeça ou enxaqueca, colocando algumas gotas embaixo da língua. Utilize também para lavar ferimentos, em colocar em manchas de pele.

## A BORRACHA DE APAGAR

Outra ferramenta muito útil é o lápis com borracha de apagar. Use a ponta com a borracha para dar vários toques em itens que você sente contém uma carga negativa. Antes de fazer isso use a ferramenta GOTA DE ORVALHO para limpar a borracha antes de começar a prática de limpeza. Mentalize GOTA DE ORVALHO LIMPANDO A BORRACHA.

Esta “carga” tem a ver com alguma memória em você que está se apresentando para ser limpa. Este processo é muito bom para contas, cobranças, contratos, multas de trânsito, boletins escolares etc. Não é recomendável tocar pessoas neste caso...

Você pode usar um caderno escolar, comum, e escrever os assuntos a serem tratados, e tarefas a serem cumpridas durante o dia. Date aquela página, feche o caderno e dê vários toques na capa pedindo a Divindade para limpar em você quaisquer memórias que possam resultar em problemas relativos ao que consta dentro do caderno. Pense as frases ou frase continuamente: “Te amo. Te amo. Te amo”. Isso pode ser um ótimo hábito para se iniciar o dia. Tem pessoas que preferem um envelope, em vez do caderno. Deixe o caderno, ou envelope, à mão e dê alguns toques nele de vez em quando, ao fazer as suas tarefas, sempre com as frases ou frase em mente.

Se você está passando por momentos de preocupação na parte financeira, com contas atrasadas, cobranças, etc., coloque estas contas e documentos dentro do caderno ou envelope. Dê vários toques pedindo a Divindade para limpar em você qualquer coisa que esteja gerando estes problemas, ou que possa vir a gerar problemas. Mentalmente diga as frases ou frase.

**Importante:** Você não está limpando para obter resultados. Não é para ter dinheiro para pagar as contas, para conseguir aquele emprego, ou aquela promoção. Você não está limpando para conseguir com que fulana, ou fulano, passe a reparar você, nada disso.

Você está pedindo a Divindade para limpar as memórias em você que, no momento, estão produzindo os problemas em sua vida, as ansiedades, conflitos, receios, o que seja. Não importa saber de onde vem o problema, aparentemente de quem, ou por que. **Isso é difícil do intelecto abrir mão**, mas com a prática do Ho'oponopono, você será testemunha de que a Divindade sabe muito melhor do que você qual é a solução. E pode lhe proporcionar a resposta e benção que você nunca poderia imaginar ser possível!

## ENTREVISTA COM O IHALEAKALA HEW LEN -Ph.D.

(Quem é esse homem e porque ele usa um quepe de baseball?)

Por Cat Saunders

Como demonstrar gratidão a alguém que lhe ajudou a ser livre? Como demonstrar gratidão a um homem cuja gentileza de espírito, e “tiradas” espirituosas, alterou completamente o curso de sua vida? Ihaleakala Hew Len é a pessoa que significa tudo isso para mim. Como um irmão de alma que aparece inesperadamente num momento de necessidade, Ihaleakala entrou em minha vida em março de 1985, um ano de grandes mudanças para mim. Eu o conheci durante um curso chamado Self I-Dentity Through Ho'oponopono, no qual ele era facilitador, juntamente com a nativa havaiana e kahuna (“guardiã do segredo”) Morrnah Nalamaku Simeona, já falecida.

Para mim, Ihaleakala e Morrnah fazem parte do ritmo da vida. Embora eu sinta um grande amor por eles, não consigo vê-los como simples pessoas, porque a forma com que eles influenciam minha vida vem através de um vigoroso pulsar, como o som de tambores africanos na noite. Recentemente, tive a honra de ser convidada a entrevistar Ihaleakala pela Foundation of I, Inc. (Freedom of the Cosmos), organização fundada por Morrnah. Mas minha maior honra foi saber que ele estaria vindo do Havaí especialmente para encontrar-se comigo.

Dr. Ihaleakala S. Hew Len é presidente e administrador da Fundação. Juntamente com Morrnah, ele vem trabalhando com milhares de pessoas há muitos anos, inclusive com grupos das Nações Unidas, UNESCO, Conferência Internacional pela Paz Mundial, Conferência da Medicina Tradicional Indígena, Curadores pela Paz na Europa, e da Associação dos Professores do Estado do Havaí. Tem também uma larga experiência no tratamento de pessoas mentalmente enfermas, com criminosos doentes mentais e suas famílias. Todo o seu trabalho como educador é permeado e tem como suporte o processo Ho'oponopono.

Ho'oponopono significa simplesmente “acertar o passo” ou “corrigir o erro”. De acordo com os antigos havaianos, o erro provém de pensamentos contaminados por memórias dolorosas advindas do passado. Ho'oponopono oferece uma forma de liberar a energia desses pensamentos dolorosos, ou erros, os quais causam desequilíbrio e enfermidades.

*No desenrolar do processo Ho'oponopono, Morrnah foi orientada a incluir as três partes do eu, que são a chave para a Auto-identidade. Essas três partes, presentes em cada molécula da realidade, são chamadas de Unihipili (criança / subconsciente), Uhane (mãe / consciente) e Aumakua (pai / Supraconsciente). Quando esta “família interna” se encontra alinhada, a pessoa está em sintonia com a Divindade, acontece o equilíbrio e a vida começa a fluir. Assim, Ho'oponopono auxilia na restauração do equilíbrio, primeiramente no indivíduo e depois em toda a criação.*

Ao me apresentar este sistema tríplice, juntamente com o mais poderoso processo de perdão que eu conheço (Ho'oponopono), Ihaleakala e Morrnah ensinaram-me o seguinte: a melhor maneira de trazer cura para cada aspecto de minha vida, e para o universo inteiro, é assumir 100% de responsabilidade e trabalhar comigo mesma. E ainda aprendi com eles a simples sabedoria do

total auto-cuidado. Como disse Ihaleakala, em sua nota de agradecimento após nossa entrevista: “Cuide bem de você. Se fizer isso, todos serão beneficiados”.

Certa vez, Ihaleakala ausentou-se uma tarde inteira bem no meio de um curso do qual eu participava, simplesmente porque seu Unihipili (criança / subconsciente) pediu para ir ao hotel e tirar uma longa soneca. É claro que ele assumiu sua responsabilidade antes de se retirar, e Morrnah estava lá para dar prosseguimento ao trabalho. Fiquei impressionada com sua atitude. Para alguém como eu, criada numa família que ensinava a sempre colocar os outros em primeiro lugar, a ação de Ihaleakala foi no mínimo surpreendente e divertida. Ele tirou sua soneca e deu uma lição inesquecível de auto-cuidado.

*Cat: Ihaleakala, quando conheci você, em 1985, eu havia recém começado a trabalhar com consultas individuais, depois de ter sido conselheira em agências durante quatro anos. Lembro-me de você dizer: “Toda terapia é uma forma de manipulação”. E eu pensei: “Cruzes! O que é que vou fazer agora? ” Eu sabia que você tinha razão, e quase desisti da idéia! É claro que continuei, mas aquela sua colocação mudou completamente minha forma de trabalhar com as pessoas.*

***Ihaleakala: A manipulação acontece quando eu (o terapeuta) chego com a idéia de que você está doente e eu vou trabalhar em você. Coisa muito diferente é quando acredito que você veio até mim para me trazer uma oportunidade de olhar o que está acontecendo comigo. Nesse caso não acontece a manipulação.***

Se a terapia for baseada em sua crença de que você está ali para salvar o outro, curar o outro ou orientar o outro, a informação que você traz emerge do intelecto, da mente consciente. *Mas o intelecto não é habilitado para entender e abordar problemas.* O intelecto não tem a menor condição de solucionar problemas! Ele é incapaz de compreender que, quando uma situação problemática é solucionada por transmutação (como no caso de Ho'oponopono e outros processos semelhantes), não só a situação fica resolvida, mas tudo o que estiver relacionado com ela, atingindo níveis microscópicos e estendendo-se até o início dos tempos.

Sendo assim, penso que a pergunta mais importante a ser feita é: “O que é um problema? ” Se você faz uma pergunta como esta, não há clareza. E como não há clareza, eles inventam uma forma de resolver o problema...

*Cat: ... Como se o problema estivesse “lá fora”.*

**Ihaleakala:** Sim. Por exemplo, outro dia recebi um telefonema de uma mulher, cuja mãe estava com 92 anos. Ela disse: “Minha mãe está com uma horrível dor nos quadris já faz muitas semanas. ” Enquanto a mulher falava comigo, eu fazia a seguinte pergunta à Divindade: “O que está acontecendo comigo para ter causado a dor nesta senhora? Como posso resolver este problema dentro de mim? ” **As respostas vieram e eu fiz o que me foi solicitado.**

Pode ser que uma semana depois a mulher me ligue para dizer que sua mãe está melhor. Isto não significa que não haverá reincidência do problema, porque pode haver causas variadas para aquilo que parece ser o mesmo problema.

Cat: Tenho acompanhado muitos casos de doenças crônicas e dores recorrentes. Trabalho com elas o tempo todo, usando Ho'oponopono e outros processos de clarificação, a fim de reparar toda dor que causei, desde o início dos tempos.

**Ihaleakala: Sim. A idéia é que pessoas como nós estamos justamente trabalhando em profissões de cura porque já causamos muita dor por aí.**

Cat: Bota dor nisso!



Ihaleakala: Não é maravilhoso a gente saber disso? E ainda atendermos pessoas que nos pagam por lhes ter causado problemas! - Eu disse isso a uma mulher em Nova York, e ela exclamou: "Meu Deus, se pelo menos eles soubessem!" Mas, como você vê ninguém sabe. *Psicólogos, psiquiatras continuam acreditando que a função deles é ajudar a curar o outro.*

Vamos supor que você veio me consultar. Eu peço à Divindade: "**Por favor, o que quer que esteja acontecendo dentro de mim que causou esta dor na Cat, diga-me como posso corrigir.**" E então vou ficar continuamente aplicando a orientação recebida, até que a sua dor vá embora, ou até você me pedir que eu pare. O importante não é propriamente o efeito, mas chegar ao problema. Essa é a chave.

Cat: Você não focaliza no resultado porque isto não é de nossa competência.

Ihaleakala: Certo. Nós só podemos fazer o pedido.

Cat: E nós também não sabemos quando uma determinada dor ou doença vai se alterar.

Ihaleakala: Pois é. Digamos que se recomendou a uma mulher o tratamento com certa erva, a qual não está surtindo efeito. Novamente a questão: "O que acontece dentro de mim que faz com que esta mulher não receba os benefícios da erva?" E eu vou trabalhar com isso. Vou limpar e ficar de boca fechada, permitindo que o processo de transmutação se opere. *Quando acontece de você se apegar a seu intelecto, o processo é interrompido.* A coisa mais importante a ser lembrada, no caso de um trabalho de cura não surtir efeito, é aceitar a possibilidade que a causa do problema está em erros múltiplos, em múltiplas questões e memórias dolorosas. Nós não sabemos nada! Só a Divindade sabe o que está acontecendo.

No mês passado, fiz uma apresentação em Dallas. Na conversa com uma mestra em Reiki, perguntei-lhe: "Quando alguém lhe vem com um problema, onde você vai encontrá-lo?" Ela me olhou intrigada. E eu disse: "Em você. Porque foi você quem causou o problema, e o seu cliente vai lhe pagar pela cura de um problema que é seu!" .

Cat: 100% de responsabilidade.

**Ihaleakala: 100% de consciência de que foi você quem causou o problema. 100% de consciência de que é sua a responsabilidade corrigir o erro. Imagine o dia em que todos nós formos 100% responsáveis!**

Como vou convencer as pessoas de que nós somos 100% responsáveis pelos problemas? **Se você quer resolver uma situação problemática, trabalhe-a em si próprio. Se a questão está ligada à outra pessoa, pergunte a si mesmo: “O que há de errado comigo que está levando esta pessoa a me incomodar? ”** Aliás, pessoas só aparecem na sua vida para lhe incomodar! Quando você sabe disso, pode superar qualquer situação e se libertar. É simples: “Sinto muito por tudo que está acontecendo. Por favor: Me perdoe. ”

Cat: Na verdade, você não precisa lhes dizer isto em voz alta, e nem mesmo precisa entender o problema.

Ihaleakala: Aí está a beleza de tudo. **Você não tem que entender.** É como a Internet. Você não entende nada de como funciona! Você apenas chega até a Divindade e diz: “Vamos dar um download? ” A Divindade então proporciona o download e você recebe toda a informação. Mas, como nós não sabemos quem somos nunca fazemos o download direto da Luz. Vamos buscar lá fora.

*Sempre me lembro do que Morrnah dizia: “É um trabalho interno. ” Se você quer ter sucesso, trabalhe internamente. Trabalhe em você mesmo!*

Cat: Reconheço que a única coisa que funciona é ser 100% responsável. Mas houve um tempo em que questionei isto, porque eu era uma pessoa do tipo super responsável, que cuidava de muita gente. Quando lhe ouvi falar sobre os 100% de responsabilidade, não apenas por mim mesma, mas por todas as situações e problemas, pensei: “Vamos parando por aí! Isso é loucura! Não preciso que ninguém venha me dizer para ser ainda mais responsável! ” O que aconteceu foi que, quanto mais eu refletia sobre isso, mais fui descobrindo que há uma grande diferença entre ser zelosa demais, e ser totalmente responsável pelo zelo comigo mesma. O primeiro tem a ver com ser uma boa menina, e o segundo, com ser livre.

Lembro-me de quando você contou sobre a época em que trabalhou como psicólogo na ala para loucos criminais no Hospital Estatal do Havaí. Disse que quando começou a trabalhar lá, havia muita violência entre os internos e que, depois de quatro anos, tudo ficou em paz.

Ihaleakala: Basicamente, assumi 100% de responsabilidade. Só trabalhei comigo mesmo.

Cat: É verdade que, durante todo aquele tempo, você não teve contato com nenhum dos internos?

Ihaleakala: É verdade. Eu só entrava no prédio para verificar os resultados. Se eles ainda pareciam deprimidos, eu ia trabalhar mais um pouco em mim mesmo.

Cat: Você poderia contar uma história sobre a utilização do Ho'oponopono nos, assim chamados, objetos inanimados?

Ihaleakala: Certa vez, eu estava num auditório, preparando-me para dar uma palestra, e eu conversava com as cadeiras. Então, perguntei: “Há alguém aí que eu tenha esquecido? Alguém entre vocês gostaria de expor algum problema que exija cuidado da minha parte? ” Uma das

cadeiras respondeu: “Sabe, hoje num seminário anterior, havia um cara sentado em mim, que sofria com problemas financeiros, e agora estou me sentindo morto! ” Tratei de limpar aquele problema e logo pude ver a cadeira se endireitando e dizendo: “Ok! Estou pronta para acomodar o próximo! ”

Na verdade, o que eu tento fazer é ensinar a sala. Costumo dizer para a sala, e tudo o que há nela: “Vocês querem aprender o Ho'oponopono? Afinal, breve irei embora, e não seria ótimo se vocês pudessem fazer esse trabalho vocês mesmos? ” Alguns respondem sim, outros respondem não, e há aqueles que dizem: “Estou muito cansado! ”

Então, pergunto a Divindade: “Para aqueles que dizem que querem aprender como posso ensiná-los? ” Na maioria das vezes, a resposta é: “Deixe o livro azul (‘Self I-Dentity Through Ho'oponopono’) com eles. ” E é o que faço. Enquanto estou falando, deixo o livro azul em cima de alguma cadeira ou mesa. Não costumamos acreditar que as mesas ficam ali, quietas e atentas a tudo o que está ocorrendo ao seu redor!

*Ho'oponopono é muito simples. Para os antigos havaianos, todos os problemas começam com o pensamento. Mas o problema não está no simples pensar. O problema ocorre quando nossos pensamentos estão impregnados de memórias dolorosas a respeito de pessoas, lugares ou coisas.*

*O trabalho intelectual por si só não é capaz de resolver estes problemas, porque a função do intelecto é de apenas administrar. E não é administrando as coisas que se resolvem problemas. Você quer é se livrar deles! Quando você faz Ho'oponopono, o que acontece é que a Divindade pega os pensamentos dolorosos e os neutraliza ou os purifica. Não se trata de neutralizar ou purificar a pessoa, o lugar ou a coisa. Você neutraliza a energia que você associa com aquela pessoa, lugar ou coisa. Portanto, o primeiro estágio de Ho'oponopono é a purificação da energia.*

Então, eis que algo maravilhoso acontece. A energia não é apenas neutralizada; ela é também liberada, o resultado é uma lousa totalmente nova. O que os Budistas chamam de o Vazio. O último passo é permitir que a Divindade entre e preencha o Vazio com luz.

**Para fazer Ho'oponopono, você não precisa saber qual é propriamente o problema ou o erro. Você só tem que se dar conta de que está tendo um problema, seja ele físico, mental, emocional ou qualquer outro.** Tão logo você o perceba, é sua responsabilidade começar imediatamente a limpeza, dizendo: “Sinto muito. Me perdoe, por favor. ”

Cat: **Quer dizer que a verdadeira função do intelecto não é resolver problemas, mas pedir perdão.**

Ihaleakala: Sim. Eu tenho duas tarefas neste mundo. A primeira é antes qualquer outra coisa, cuidar da limpeza. E a segunda é despertar as pessoas que estão adormecidas. Quase todo mundo está adormecido! Mas a única maneira de fazê-las despertar é trabalhando comigo mesmo! Esta nossa entrevista serve de exemplo. Durante as semanas que precederam nosso

encontro, estive fazendo o trabalho de clarificação, de modo que, quando nos encontrássemos, fôssemos como dois lagos juntando suas águas. Eles se unem e vão em frente. Só isso.

Cat: Nesses dez anos que faço entrevistas, esta foi a primeira vez que não me preparei. Toda vez que tentava fazê-lo, minha Unihipili dizia que eu devia apenas vir e estar com você. Meu intelecto fez de tudo para me convencer de que eu tinha que me preparar, mas eu não dei ouvido.

Ihaleakala: Melhor para você! O Unihipili, às vezes, é muito engraçado. Certo dia, eu ia descendo por uma estrada no Havaí. Quando me preparava para pegar um declive à direita, por onde eu sempre passava, ouvi a voz melodiosa do meu Unihipili: "Se eu fosse você, eu não descia por aí. " E eu pensei: "Mas a gente sempre vai por aí. " E continuei o meu caminho. Uns cinqüenta metros adiante ouvi de novo: "Ei! - Se eu fosse você, eu não descia por aí! " Segunda chance. "Mas a gente sempre vai por aí!"

Nessa hora, a nossa conversa já era em voz alta e as pessoas nos carros próximos me olhavam me achando maluco. Andei mais 25 metros, e ouvi um estrondoso: "Se eu fosse você, eu não descia por aí! " Desci, acabei ficando parado por duas horas e meia. Por causa de um enorme acidente, estava tudo congestionado. Não se podia ir nem para frente nem para trás. Aí ouvi meu Unihipili dizer: "Não falei?!" E ele ficou sem conversar comigo um tempão. E com razão. Por que falar comigo se eu não o ouvia?

*Lembro-me uma vez, quando me preparava para ir à televisão falar sobre Ho'oponopono. Meus filhos olharam para mim e disseram: "Pai, ficamos sabendo que você vai aparecer na TV. Vê lá se põe umas meias que combinam! " Eles não se preocuparam com o que eu ia falar. Eles só estavam preocupados com as minhas meias. Você vê como as crianças sabem o que é realmente importante na vida?*

Esta entrevista foi originalmente publicada por The New Times, em setembro de 1997.

Cat Saunders, Ph. D é autora do livro Dr. Cat's Helping Book.

Para mais informações, visite [www.drcat.org](http://www.drcat.org).

Tradução apresentada por <http://danielcaixao.multiply.com/journal/item/239>

## QUEM TEM O COMANDO?

*Ihaleakala Hew Len, Ph. D.*

Obrigado por me acompanhar na leitura deste artigo. Eu sou muito grato.

Eu amo o Ho'oponopono Identidade Própria e a querida Morrnah Nalamaku Simeona, Kahuna Lapa'au, que graciosamente a compartilhou comigo em novembro de 1982.

Este artigo é baseado em pensamentos documentados em meu caderno de anotações, em 2005.

### 09 de janeiro de 2005

Problemas podem ser resolvidos sem a necessidade de se saber o porquê deles! Perceber e apreciar isso são um alívio e alegria absolutos para mim. Solucionar Problemas, parte do propósito da existência, é do que trata o Ho'oponopono Identidade Própria. Para solucionar problemas, duas questões devem ser respondidas:

- Quem sou eu?
- Quem tem o comando?

**Entender a natureza do Cosmos começa com o insight de Sócrates:**

“Conheça-te a ti mesmo”

### 21 de janeiro de 2005

Quem está em controle?

Muitas pessoas, incluindo aqueles da comunidade científica, lidam com o mundo como sendo uma entidade física. Pesquisas atuais no DNA para identificar as causas e curas para doenças cardíacas, o câncer e diabetes são os principais exemplo disso.

<b>A Lei da Causa e Efeito: Modelo Físico</b>	
<b>Causa</b>	<b>Efeito</b>
Deficiência do DNA	Doença do Coração
Deficiência do DNA	Câncer
Deficiência do DNA	Diabetes
Física	Problemas Físicos
Física	Problemas Ambientais

**O intelecto, a Mente Consciente, acredita que é solucionadora de problemas. Que controla o que acontece e o que é vivenciado.**

No livro “A Ilusão de Quem Usa: Reduzindo o tamanho da Consciência”, o jornalista de ciências Tor Norretranders pinta uma imagem diferente da Consciência. Ele cita estudos e pesquisas, particularmente do Professor Benjamin Libet, da Universidade da Califórnia, em São Francisco, que mostra que decisões são tomadas antes que a Consciência as faça. E que o Intelecto não é ciente disso, acreditando que é ele que decide.

### **Padrões**

Do momento do meu nascimento  
Ao instante da minha morte  
Tem padrões que eu devo seguir  
Assim como eu devo respirar cada respiração.  
Como um rato num labirinto  
O caminho diante de mim se estabelece  
E o padrão nunca se altera  
Até o rato morrer.  
E o padrão ainda permanece  
Na parede onde a escuridão caiu  
E se ajusta como deveria  
Porque na escuridão eu deveria ficar.  
Como a cor da minha pele  
Ou o dia em que eu cresci  
Minha vida é feita de padrões  
Que dificilmente podem ser controlados.

*Paul Simon, Poeta*

Norrestranders também cita pesquisa que mostra que o Intelecto é consciente de somente 15 a 20 bits de informação por segundo dos milhões de reações abaixo da sua percepção! Se não o Intelecto, Consciência, então, quem detém o controle?

### **08 de fevereiro 2005**

Memórias se repetindo ditam quais as experiências da Mente Subconsciente.

A Mente Subconsciente experiência, de forma indireta, imitando, ecoando as memórias se repetindo. Comporta-se, experimenta, sente, e decide exatamente como as recordações ditam. A Mente Consciente também opera, sem perceber, pela repetição das memórias. Elas ditam as experiências da Mente Consciente, como mostram as pesquisas.

<b>A Lei da Causa e Efeito: Ho'oponopono Identidade Própria</b>	
<b>Causa</b>	<b>Efeito</b>
Memórias se repetindo na Mente Subconsciente Físico	Doença do coração
Memórias se repetindo na Mente Subconsciente Físico	Câncer
Memórias se repetindo na Mente Subconsciente Físico	Diabetes
Memórias se repetindo na Mente Subconsciente Problemas Físicos	No Corpo
Memórias se repetindo na Mente Subconsciente Problemas Físicos	No Mundo

**O corpo e o mundo residem na Mente Subconsciente como criações de memórias se repetindo, raramente como Inspirações.**

23 de fevereiro de 2005

A Mente Subconsciente e a Mente Consciente, que compõem a Alma, não geram idéias próprias, pensamentos, sentimentos e ações. Como notado antes, elas experienciam de forma indireta, através das memórias se repetindo e através de Inspirações.

É essencial entender que a Alma não gera a experiência dela própria; que ela experimenta o que a memória experimenta; sente o que a memória sente; comporta-se como a memória se comporta e decide como a memória decide. Ou, raramente, experiência, sente, se comporta e decide como a Inspiração experiencia, sente, se comporta e decide!

## 12 de março de 2005

O Vazio (o Estado Zero, que também pode ser chamado de Vácuo) é o alicerce da Identidade Própria, da Mente, do Cosmos. É o estado precursor da infusão de Inspirações da Inteligência Divina para o interior da Mente Subconsciente.

“Tudo que os cientistas sabem é que o Cosmos foi gerado do nada, e retornará para o nada, para o lugar de onde veio. O Universo começa e termina no zero.” Charles Seife, “Zero: A Biografia de Uma Ideia Perigosa” (Veja o diagrama I)

DIAGRAMA I

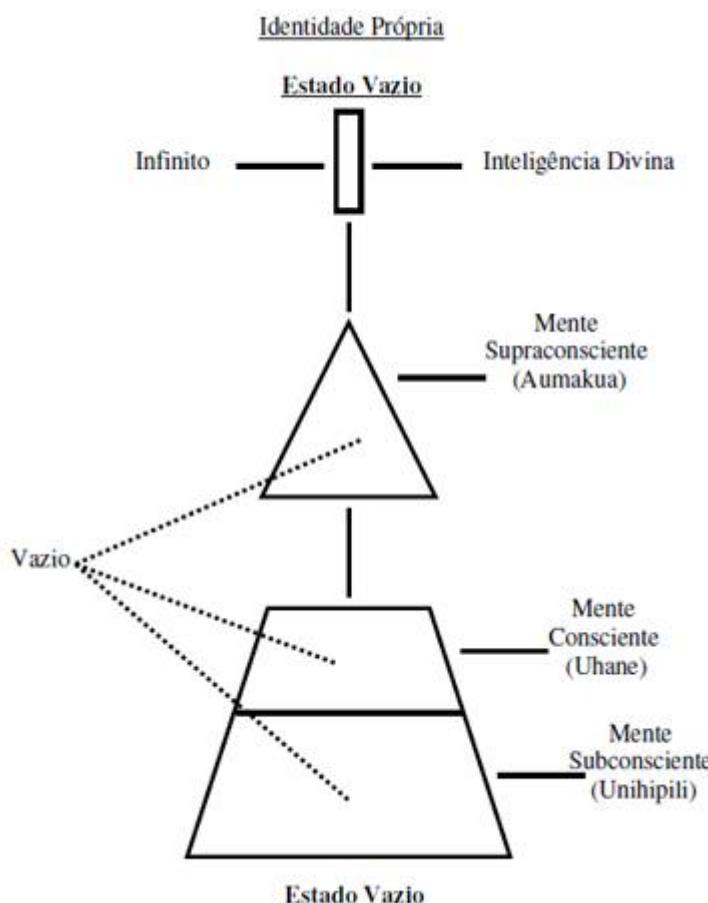


DIAGRAMA I

## Identidade Própria Estado Vazio

As memórias se repetindo deslocam do lugar o Vazio da Identidade Própria, impedindo a manifestação de Inspirações.

Para remediar este deslocamento, para re-estabelecer a Identidade Própria, as memórias precisam ser vagadas através da transmutação da Divina Inteligência.

“LIMPE, apague, apague e encontre seu próprio Shangri-Lá. Onde? Dentro de vocês mesmos.”

*Morrnah Nalamaku Simeona, Kahuna Lapa’au*

“Nem torre de pedra, nem paredes de estanho batido,  
Nem o calabouço abafado, nem fortes correntes de ferro,  
Podem reter a força do espírito.”

*William Shakespeare, Dramaturgo*

## 22 de março de 2005

A Existência é um presente da Inteligência Divina. E o presente é concedido com o único propósito do restabelecimento da Identidade Própria através da solução de problemas.

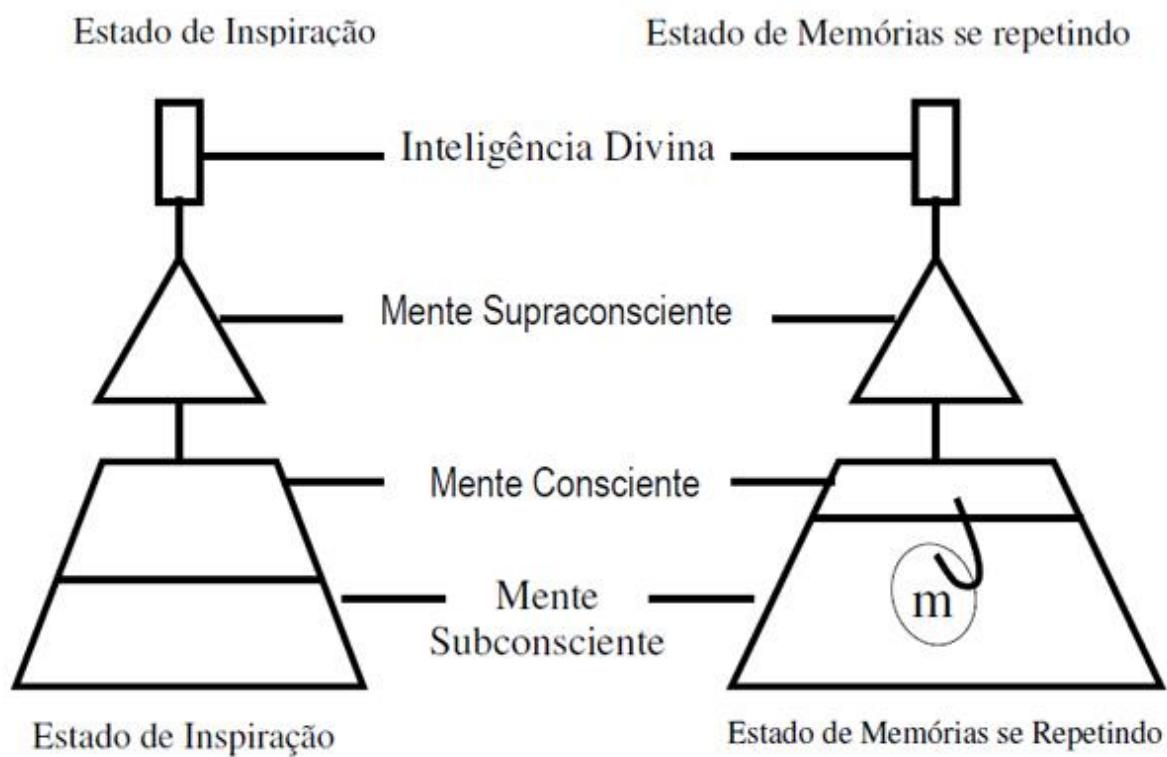
Ho'oponopono Identidade Própria é uma versão atualizada do antigo processo Havaiano de solução de problemas pelo arrependimento, perdão e transmutação.

Não julgues, e não serás julgado. Não condenes, e não serás condenado. Perdoe e serás perdoado. // Jesus, em Lucas: 6

## DIAGRAMA II

DIAGRAMA II

### Identidade Própria



## DIAGRAMA II

**Ho'oponopono** envolve a participação completa de cada um dos quatro membros da Identidade Própria: Inteligência Divina, Mente Supraconsciente, Mente Consciente e Mente Subconsciente, trabalhando juntas como uma unidade. Cada membro tem função e papel único na solução dos problemas das memórias se repetindo na Mente Subconsciente.

A **Mente Supraconsciente** é livre de recordações, não é afetada pelas memórias se repetindo na Mente Subconsciente. É sempre uma com a Inteligência Divina. De qualquer forma, conforme se move a Inteligência Divina assim se move a Mente Supraconsciente.

A **Identidade Própria opera pela Inspiração e memória**. Somente uma delas, memória ou Inspiração, pode estar no comando da **Mente Subconsciente**, a qualquer momento. A Alma da Identidade Própria serve somente a um mestre de cada vez, usualmente a memória, o espinho, ao invés da Inspiração, a rosa.

### 30 de abril de 05

“Eu sou o consumidor das minhas próprias lamúrias.”

*John Clare, Poeta*

O Vazio é o lugar comum, o meio equalizador, de todas as Identidades Próprias, “animadas” e “inanimadas”. É a fundação, o alicerce eterno e indestrutível de todo Cosmos, visível e invisível.

“Consideramos estas verdades evidentes por si mesmas, que todos os homens (todas as formas de vida) são criados iguais...”, *Thomas Jefferson, na Declaração de Independência dos EUA.*

As recordações se repetindo, deslocam o solo comum da Identidade Própria tirando a Alma da Mente, da sua posição natural de Vazio e Infinito. Embora as memórias se repetindo, desloquem o Vazio, não podem destruí-lo.

### Como pode o nada ser destruído?

– “Uma casa dividida contra si não se sustenta em pé.” *Abraham Lincoln*

### 05 de maio 2005

Para a Identidade Própria ser a Identidade Própria de momento a momento requer o Ho'oponopono incessante.

Assim como as memórias;

- O Ho'oponopono incessante não pode tirar férias.
- O Ho'oponopono incessante não pode nunca se aposentar.
- O Ho'oponopono incessante não pode nunca dormir.
- O Ho'oponopono incessante não pode nunca parar assim como... “... nos seus dias de felicidade mantenha em mente o mal desconhecido (memórias se repetindo) atropelando atrás.” *Geoffrey Chaucer, Os Contos de Cantuária*

### 12 de maio de 2005

A Mente Consciente pode iniciar o processo de Ho'oponopono para libertar as memórias ou pode engajá-las culpando e pensando.

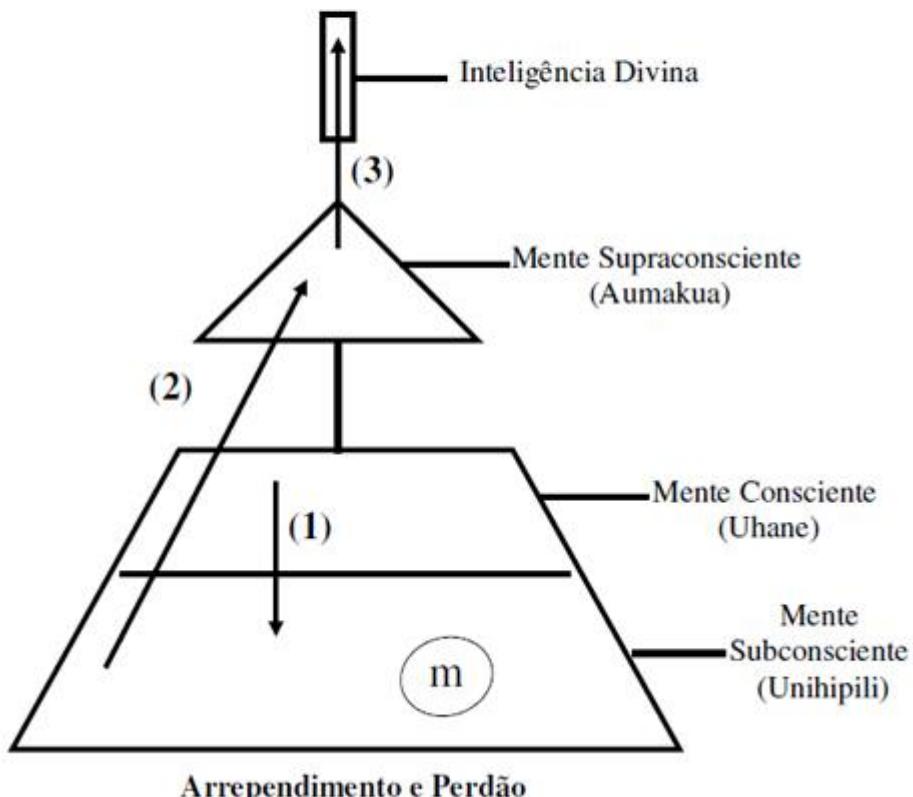


### DIAGRAMA III

## Identidade Própria (Solucionando o problema) Arrependimento e Perdão

DIAGRAMA III

### Identidade Própria (Solucionando o problema) Arrependimento e Perdão

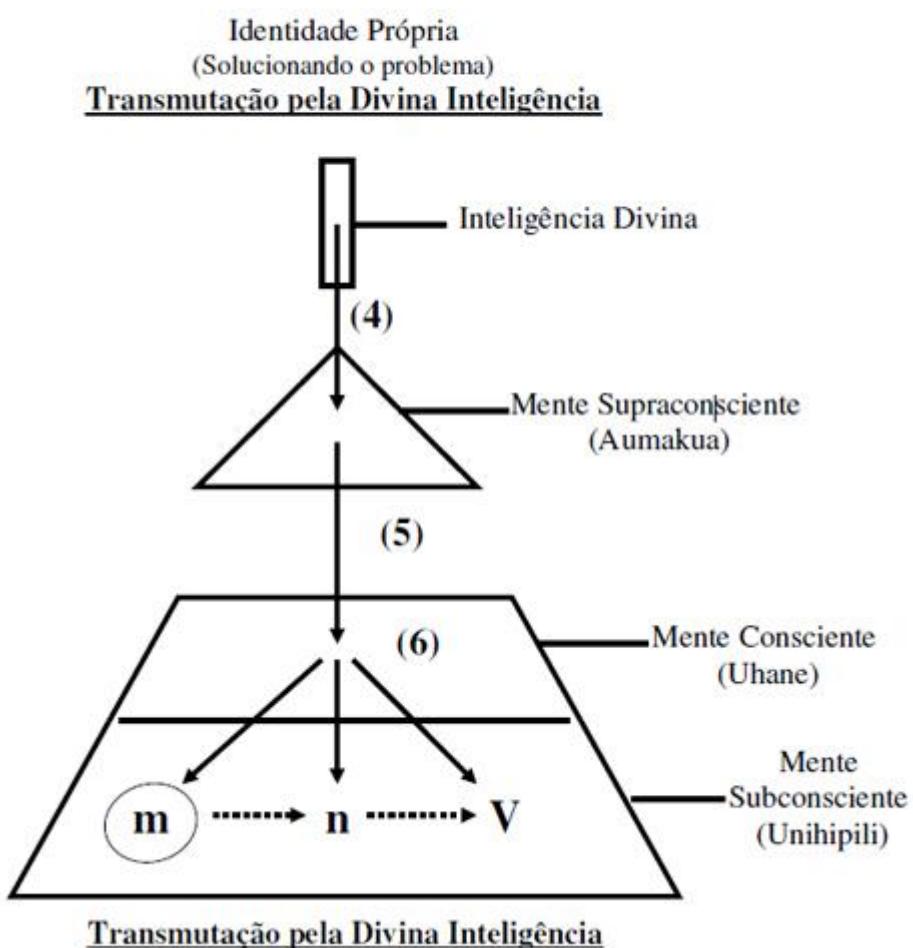


1. A Mente Consciente inicia o processo Ho'oponopono de solução de problemas, o pedido a Inteligência Divina para transmutar as memórias em vazio. Reconhece que o problema são memórias se repetindo na sua Mente Subconsciente e que é 100% responsável por isso. O pedido se move para baixo, da Mente Consciente para a Mente Subconsciente;
2. A solicitação descendo fluindo para dentro da Mente Subconsciente gentilmente movimenta as memórias para transmutação. O pedido, então, sobe da Mente Subconsciente para a Mente Supraconsciente.
3. A Mente Supraconsciente examina o pedido, fazendo as mudanças apropriadas. Porque ela sempre está em sintonia com a Inteligência Divina, ela tem a capacidade de examinar e fazer mudanças. O pedido é, então, enviado para a Inteligência Divina, para revisão final e consideração.

## DIAGRAMA IV

## Identidade Própria (Solucionando o Problema)

#### DIAGRAMA IV



4. Depois de analisar o pedido enviado pela Mente Supraconsciente, a Inteligência Divina envia energia transmutadora para a Mente Supraconsciente.
  5. A energia transmutadora flui da Mente Supraconsciente para a Mente Consciente.
  6. A energia transmutadora flui da Mente Consciente para a Mente Subconsciente. Onde a energia transmutadora primeiro neutraliza as memórias designadas. As energias neutralizadas são, então, liberadas para armazenamento, deixando um vazio.

### **12 de junho de 2005**

**Pensamento e culpa** (Veja gráfico III) são memórias se repetindo. A Alma pode ser inspirada pela Inteligência Divina sem saber o mínimo sobre o que está acontecendo. O único requisito para Inspiração, Criatividade Divina, é que a Identidade Própria seja ela mesma. Ser Identidade Própria requer incessante limpeza das memórias. As memórias são companheiras constantes da Mente Subconsciente. Elas nunca deixam a Mente Subconsciente sair de férias. Elas nunca deixam a Mente Subconsciente para se aposentarem. As memórias nunca param de se repetirem, incessantemente!

Para acabar de uma vez por todas com as memórias, elas devem ser limpas até não sobrar nada uma vez por todas.

### **30 de junho de 2005**

O propósito da vida é ser a Identidade Própria, como a Divindade criou a Identidade Própria, em sua semelhança exata, Vazia e Infinita. Todas as experiências de vida são expressões de memórias se repetindo e Inspirações. Depressão, pensamento, culpa, pobreza, ódio, ressentimento e aflição são "... frentes de lamentações", como Shakespeare escreveu em um dos seus Sonetos.

**A Mente Consciente tem uma escolha: pode iniciar uma incessante limpeza ou pode permitir as memórias repetindo problemas incessantemente.**

### **12 de dezembro de 2005**

Consciência trabalhando sozinha é ignorante da dádiva mais preciosa da Divina Inteligência: Identidade Própria. Como tal, é ignorante do que é um problema. Esta ignorância resulta em ineficácia na solução de problemas. Pobre Alma é abandonada a um desnecessário, incessante pesar por toda sua existência. Muito triste.

A Mente Consciente precisa ser acordada para a dádiva que é a Identidade Própria, "... riqueza além de toda compreensão." A Identidade Própria é indestrutível e eterna como é seu Criador, a Divina Inteligência. A conseqüência desta ignorância é a falsa realidade de pobreza sem sentido e constante, doença, guerra e morte, geração após geração.

### **24 de dezembro de 2005**

O físico é a expressão das recordações e Inspirações que ocorrem na Alma da Identidade Própria. Mude o estado da Identidade Própria e o estado do mundo físico mudará.

### **Quem comanda?**

**- Inspiração ou memórias? - A escolha está nas mãos da Mente Consciente.**

### **7 de fevereiro de 2006 (Um pulo para dentro de 2006)**

Aqui temos quatro (4) processos de solução de problemas do Ho'oponopono Identidade Própria e que podem ser aplicados para restabelecer a Identidade Própria através do esvaziamento das recordações repetitivas de dentro da Mente Subconsciente:

1. **"Te amo"**. Quando a Alma experiencia as memórias se repetindo, diga para elas mentalmente ou silenciosamente:

"Amo vocês queridas memórias. Sou grato pela oportunidade de libertar vocês e a mim."

"Te amo", pode ser repetido mentalmente seguidamente. Memórias nunca saem "de férias" ou se aposentam, a menos que você as aposente. "Te amo", pode ser usado até mesmo se você não estiver consciente de problemas.

Por exemplo: pode ser aplicado antes de se ocupar com qualquer atividade como fazendo ou respondendo a um telefonema, ou antes, de entrar em seu carro para ir a algum lugar.

"Amem os seus inimigos, faça o bem aos que os odeiam." Jesus em Lucas:6

2. **"Sou grato"**. Este processo pode ser usado com ou no lugar de "Te amo". Assim como "Te amo", pode ser repetido mentalmente, seguidamente.

3. **"Água Solar Azul"**: Beber muita água é uma maravilhosa prática para a solução de problemas, particularmente se for Água Solar Azul.

## GLOSSÁRIO FALANTE DOS CARACTERES ESSENCIAIS

### 27 de dezembro de 2005 (Um pulo de volta a 2005)

Eu tive a idéia alguns meses atrás de um glossário "falante" dos "caracteres" essenciais no **Ho'oponopono Identidade Própria**. Você pode se familiarizar com cada um deles quando tiver tempo.

1. **Identidade Própria**: eu sou a Identidade Própria. Eu sou composto de quatro elementos: Divina Inteligência, Mente Supraconsciente, Mente Consciente e Mente Subconsciente. Minha fundação, Vazio e Infinito, é uma réplica exata da Divina Inteligência.
2. **Divina Inteligência**: Eu sou a Divina Inteligência. Eu sou o Infinito. Eu crio Identidades Próprias e Inspirações. Eu transmuto memórias ao Vazio.
3. **Mente Supraconsciente**: Eu sou a Mente Supraconsciente. Eu vigio as Mentes Conscientes e Subconscientes. Eu reviso e faço mudanças apropriadas dentro das solicitações Ho'oponopono para a Divina Inteligência iniciada pela Mente Consciente. Eu não sou afetado pelas memórias dentro da Mente Subconsciente. Eu sou sempre uma com o Divino Criador.
4. **Mente Consciente**: Eu sou a Mente Consciente. Eu tenho o presente da escolha. Eu posso permitir as memórias se repetindo ditando para a Mente Subconsciente e para mim (as experiências na vida), ou eu posso iniciar a libertação delas através do Ho'oponopono incessante. Eu posso pedir direção a Divina Inteligência.
5. **Mente Subconsciente**: Eu sou a Mente Subconsciente. Eu sou o depósito de todas as memórias acumuladas desde o início da criação. Eu sou o lugar onde as experiências são vivenciadas como memórias ou como Inspirações. Eu sou o lugar onde o corpo e o mundo residem como memórias se repetindo e Inspirações. Eu sou o lugar onde os problemas residem como memórias reagindo.

6. **Vazio:** Eu sou o Vazio. Eu sou a fundação (o alicerce) da Identidade Própria e do Cosmos. Eu sou onde as Inspirações surgem vindas da Divina Inteligência, o Infinito. Memórias se repetindo dentro da Mente Subconsciente me deslocam do lugar, mas não me destroem, impedem o influxo de Inspirações vindas da Divina Inteligência.
7. **Infinito:** Eu sou o Infinito, Divina Inteligência. Como rosas frágeis, Inspirações fluem de mim para o Vazio da Identidade Própria, facilmente deslocado do lugar pelos espinhos das memórias.
8. **Inspiração:** Eu sou a Inspiração. Eu sou uma criação do Infinito, Divina Inteligência. Eu me manifesto do Vazio para dentro da Mente Subconsciente. Eu sou experienciada como um novo evento.
9. **Memória:** Eu sou a memória. Eu sou um registro na Mente Subconsciente de experiências passadas. Quando ativada, eu repito experiências passadas.
10. **Problema:** Eu sou o problema. Eu sou uma memória repetindo uma experiência do passado novamente na Mente Subconsciente.
11. **Experiência:** Eu sou experiência. Eu sou o efeito das memórias se repetindo ou Inspirações dentro da Mente Subconsciente.
12. **Sistema Operacional:** Eu sou o Sistema Operacional. Eu opero a Identidade Própria com o Vazio, Inspiração e Memória.
13. **Ho'oponopono:** Eu sou Ho'oponopono. Eu sou um antigo processo Havaiano de solução de problemas, atualizado para os dias de hoje por Morrnah Nalamaku Simeona, Kahuna Lapa'au, reconhecida como um Tesouro Vivo do Havaí em 1983. Eu sou composto por três elementos: arrependimento, perdão e transmutação. Eu sou uma solicitação iniciada pela Mente Consciente à Divina Inteligência para vagar as memórias e com isso re-estabelecer a Identidade Própria. Eu começo dentro da Mente Consciente.
14. **Arrependimento:** Eu sou o arrependimento. Eu sou o começo do processo Ho'oponopono iniciado pela Mente Consciente como uma solicitação à Divina Inteligência para transmutar as memórias ao Vazio. Comigo, a Mente Consciente reconhece a sua responsabilidade pelas memórias repetindo problemas dentro da Mente Subconsciente, tendo criado, aceitado e acumulado elas.
15. **Perdão:** Eu sou o Perdão. Junto com o Arrependimento, eu sou uma solicitação da Mente Consciente ao Divino Criador, para transformar as memórias dentro da Mente Subconsciente ao Vazio. A Mente Consciente não está somente lastimando, está também pedindo perdão à Divina Inteligência.
16. **Transmutação:** Eu sou a Transmutação. A Divina Inteligência me usa para neutralizar e liberar as memórias ao Vazio dentro da Mente Subconsciente. Somente a Divina Inteligência pode me utilizar.
17. **Riqueza:** Eu sou a Riqueza. Eu sou a Identidade Própria.
18. **Pobreza:** Eu sou a Pobreza. Eu sou as memórias se repetindo. Eu desloco a Identidade Própria do lugar, impedindo a infusão de Inspirações da Divina Inteligência para dentro da Mente Subconsciente.

**Eu lhe desejo a paz além de toda a compreensão.**

Ihaleakala Hew Len, Ph.D.

Chairman Emeritus

Fonte: The Foundation of I, Inc. Freedom of the Cosmos

## Fontes

*Entrevista originalmente publicada por The New Times, em setembro de 1997.*

<http://mickbernard.blogspot.com/2010/10/entrevista-com-dr-ihaleakala-hew-len.html>

*Para mais informações sobre Ho'oponopono e contato com Ihaleakala Hew Len, Ph.D, visite o site*

<http://www.self-i-dentity-through-hooponopono.com/>

*Cat Saunders, Ph.D é autora do livro Dr. Cat's Helping Book.*

*Para mais informações, visite <http://www.drcat.org/>*

Fonte: The Foundation of I, Inc. Freedom of the Cosmos

<http://www.self-i-dentity-through-hooponopono.com/>

Traduzido por: Roberto Gasir e revisado por Al McAllister e diversas outras revisões.

Consta no site [www.luzdegaia.org](http://www.luzdegaia.org) de Pedro Coelho

**Vários textos foram retirados de materiais livremente existentes na Internet.**

**Não existe neste H-Book intenção de desrespeitar ou modificar o trabalho ou a obra de nenhum dos autores aqui citados ou não.**

**Este H-Book não tem fins comerciais.**

**É autorizada** a reprodução do conteúdo deste H-Book em outras publicações.

Pois este **pertence a todos e não a um!**

Visitem nosso site

<http://www.hooponopoint.com>

Façam o download gratuito deste material revisado em 10/04/2020.

(Confesso que fiz algumas correções de interpretação devido ao fato que várias traduções feitas de livros estrangeiros foram feitas com ajuda do Tio "Google" e Tio ainda não tem recursos para interpretar a espiritualidade da mente).

GOSTOU?

Venha me visitar: @muriлоhooponopono