

INDICE



INTRODUZIONE

“IO” SONO L’ “IO” – LA PREGHIERA DI “I”O

CAPITOLO 1 – MORRNAH NALAMAKU SIMEONA

**CAPITOLO 2 – IL DOTT. IHALEAKALA STANLEY
HEW LEN**

CAPITOLO 3 – I KAHUNA E LA LORO TRADIZIONE

CAPITOLO 4 – LA FILOSOFIA HUNA

**CAPITOLO 5 – I SETTE PRINCIPI DELLA FILOSOFIA
HUNA**

**CAPITOLO 6 - HO‘OPONOPONO ANCESTRALE E
SITH**

**CAPITOLO 7 – PERCHÉ HO‘OPONOPONO
FUNZIONA**

Come mi libero dei problemi

CAPITOLO 8 – MEMORIE E PULIZIA

CAPITOLO 9 - LA RESPIRAZIONE HA

CAPITOLO 10 - IL MANTRA

CAPITOLO 11 - L'ACQUA SOLARIZZATA

CAPITOLO 12 - NUTRIMENTO PER L'ANIMA

CAPITOLO 13 - IL CD, L'AUTO E HO'OPONOPONO

CAPITOLO 14 - ALCUNE PAROLE POTENTI DA
RIPETERE

LA PACE DI "I"O

CONCLUSIONI

RINGRAZIAMENTI – MAHALO NUI LOA

BIBLIOGRAFIA, SITI INTERNET E FILM DI
RIFERIMENTO

Libri

Siti internet

L'AUTRICE SERENA PATTARO

CONTATTI

INTRODUZIONE



Ho'oponopono è stata per me un'esperienza straordinaria e lo è ogni giorno. Mi rende risposte meravigliose quotidianamente, mi offre la possibilità di conoscermi e di comprendere l'universo e la magia della vita e delle relazioni.

Conobbi questa straordinaria tecnica sciamanica nel 2010, dopo aver letto il libro di Joe Vitale *Zero Limits*¹, testo che cambiò radicalmente la mia percezione dell'esistenza e che mi fornì il vero impulso per intraprendere un percorso di lavoro su di me che tutt'ora è in corso. Questo libro mi permise di conoscere l'allora testo uscito in sola versione digitale *La pace comincia da te* di Josaya². Lo acquistai subito completo del pacchetto di contenuti multimediali; sentivo che era parte

¹ Joe Vitale, *Zero limits*, Edizioni Il Punto d'Incontro, 2009.

² Oggi lo trovi nell'edizione riveduta e anche in versione cartacea: Saya, *Ho'oponopono - La pace comincia da te*, Uno Editori, 2011.

di me anche se ancora non conoscevo dettagliatamente di cosa si trattasse.

Iniziai a praticare quanto descritto e consigliato, non senza conseguenze negative. Eh sì, perché avevo mal interpretato lo sciamanesimo hawaiano, antepoendo alla tecnica i miei condizionamenti mentali.

Un po' alla volta mi inoltrai sempre più nella pratica e nel settembre del 2011 ebbi la possibilità di partecipare al primo livello SITH³ a Riccione proprio con il Dott. Hew Len. Fu una delle esperienze più belle della mia vita: compresi quanto semplice fosse praticare Ho'oponono.

Lasciar scorrere la vita per come si presenta, senza forzare gli eventi, ma allo stesso tempo agire miratamente in direzione della risoluzione delle problematiche, eliminando qualsiasi tipo di aspettativa nei confronti del risultato. È la via più semplice per ottenere la realizzazione di una vita soddisfatta, vissuta nella gioia e nell'armonia.

Eppure, tanto è semplice quanto difficile da applicare per noi esseri umani condizionati che abbiamo il biso-

³ Self Identity through Ho'oponono.

gno subconscio di razionalizzare ogni aspetto dell'esistenza, anche quelli che nulla hanno a che fare con la ragione. Ed è così che complichiamo la nostra vita, permettendo alla mente di prendere il sopravvento e di gestire gli eventi, quando basta lasciar fluire le energie.

Ho'oponopono ci indica la via più diretta per essere noi stessi in mezzo agli altri. L'essere umano è un'entità sociale e, come tale, vive in comunità all'interno delle quali confluisce l'insieme di ogni libero arbitrio appartenente alle unità del gruppo. Quando questo è sporcato da condizionamenti e informazioni devianti, accade che sorgano conflitti. Quando è gestito da livelli di coscienza superiori, il conflitto diviene un incontro di anime che porta a un confronto evolutivo; quando il conflitto è gestito da livelli di coscienza inferiori diventa uno scontro con conseguenze spesso spiacevoli. Qui può intervenire l'energia di Ho'oponopono per liberare queste anime, siano esse consapevoli o inconsapevoli, nessuna importanza, la liberazione avviene in ogni caso.

In questo testo voglio raccontarti perché per me Ho'oponopono funziona, spiegando alcuni "tecnicismi" fondamentali, poiché noi esseri razionali abbiamo necessi-

tà di fornire risposte alla mente che continua a fare ipotesi, a volte discordanti e opposte le une alle altre.

Troverai alcune informazioni che probabilmente già conosci se ti sei addentrato nella conoscenza di Ho‘oponono, ma è importante trattarle per delineare un filo conduttore a tutto il contesto.

Ti auguro una felice lettura e spero di crearti sufficiente curiosità per approfondire un argomento per me assolutamente meraviglioso.

Grazie fin da ora per condividere con me questo viaggio.

GRAZIE, TI AMO. MOMENTO PER MOMENTO

«Un problema è solo un problema se diciamo che lo è, e un problema non è il problema, come noi reagiamo al problema è il problema», Dott. Ihaleakala Hew Len.

Momento per momento: rifletti su questa frase: essa è pono⁴.

Serena Pattaro

⁴ Pono: la misura della verità.