

KRYSTYNA KWIECINSKI

HO'OPONOONO

OCZYSZCZAJĄCA MODLITWA




illuminatio

Redakcja i korekta: Ewa Karczewska
Projekt okładki i skład: skladigrafika@gmail.com

Copyright © 2014 Krystyna Kwiecinski
Copyright © for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus 2014

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2014
ISBN: 978-83-62476-67-1



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/illuminatiopl



Wydawnictwo ILLUMINATIO Łukasz Kierus
E-mail: wydawnictwo@illuminatio.pl
Dział handlowy: zamowienia@illuminatio.pl

Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie www.illuminatio.pl

SPIS TREŚCI

| | |
|---|----|
| Metoda Ho'oponopono | 11 |
| • Duchowy porządek wszechświata | 21 |
| • Negatywne programy | 24 |
| • Prastara mądrość Huny | 27 |
| • Hawajski Akua | 29 |
| • Bóg miłości, światła i ciemności | 30 |
| • Trzecia zasada duchowego porządku świata | 33 |
| • Wyższe Ja (haw. Aumakua) | 34 |
| • Średnie Ja (haw. Uhane) | 35 |
| • Niższe Ja (haw. Unihipili) | 38 |
| • Moc myśli | 41 |
| • Wszechświat nie ocenia | 43 |
| • Materia jest zagęszczoną energią | 45 |
| • Aura – subtelna ochrona | 47 |
| | |
| Podstawowe zasady Huny | 51 |
| | |
| Metody wspomagające Ho'oponopono | 57 |
| • Metody przemiany energetycznej | 60 |
| • Określenie celu – wewnętrzna równowaga | 63 |
| • Naladowanie się pozytywnymi energiami przez odpowiednie oddychanie | 66 |

Najważniejsze składniki Ho'oponopono 67

- Na czym bazuje Ho'oponopono 67
- Mana O'kotto 68
- Nieograniczona odpowiedzialność (haw. Kuleana) 70
- Wybaczanie – przeproszenie (haw. Kala) 73
- Okazywanie współczucia 76
- Przepraszam 76
- Przebaczanie 78
- Wybaczanie 79
- Podziękowanie 84
- Oczyszczenie zakłóceń w świecie zewnętrznym i wewnętrznym poprzez miłość (haw. Aloha) 89
- Spojrzenie na miłość bezwarunkową 92
- Uwolnić się od negatywnych potencjałów (haw. Kalana) 97
- Pozytywna wizualizacja kończąca uzdrowienie (haw. Hope Loa Lapa'au) 100
- Zakończenie (haw. Panina Mana'o) 103

Ho'oponopono jako oczyszczająca modlitwa 105

- Wiadomości ogólne 105
- Klasyczna ceremonia Ho'oponopono 107
- Uproszczona metoda Ho'oponopono stworzona przez dr. Ihaleakala Hew Lenna 117
- Cel Ho'oponopono – odnajdź swoją boskość w sobie 124
- Długa forma oczyszczającej modlitwy Ho'oponopono 128
- Krótka forma Ho'oponopono według dr. Lena 130
- Modlitwa oczyszczająca w krótkiej formie 131
- Modlitwa oczyszczająca w dłuższej formie 135

Ho'oponopono w praktyce..... 141

- Negatywne wspomnienia jako podstawowe czynniki destrukcyjne ... 142
- Znaczące programy pochodzące od przodków rodowych 147
- Negatywne wspomnienia 165
- Ważne indywidualne, negatywne potencjały i blokady 166
- Posiadanie negatywnych potencjałów 168
- Problemy innych, które nam przeszkadzają 172
- Wszyscy odczuwamy negatywne napięcia 175

| | |
|--|-----|
| Polityczna niesprawiedliwość, niepokój społeczny i klęski żywiołowe | 177 |
| Prolog..... | 183 |
| Modlitwa Huny w intencji poprawy sytuacji finansowej | 187 |
| Kahuni na Hawajach..... | 193 |
| Najczęściej używane zwroty w procesie Ho'oponopono | 195 |
| Bibliografia | 198 |

Drogi Czytelniku,

Przekazuję w Twoje ręce kolejną książkę o tematyce Ho'oponopono, która powstała jako efekt moich zainteresowań oraz idącej za nimi praktyki Ho'oponopono. Ezoteryką zajmuje się już od ponad siedemnastu lat. Podróżując po świecie, miałam okazję poznać zarówno wielu mistrzów, jak i techniki różnych metod uzdrawiania. Na chwilę obecną jestem także trenerem oczyszczania duchowego metodą Ho'oponopono oraz certyfikowanym nauczycielem uzdrawiania duchowego metodą SRT. Obie metody wywodzą się z Huny i mają ze sobą wiele wspólnego.

Od lat organizuję warsztaty i kursy uczące stosowania tych metod. Wielu uczestników tych spotkań pytało o materiały na ten temat, które są dostępne w języku polskim. Ten fakt oraz niewielki wybór literatury stały się dla mnie mobilizacją do napisania kolejnej książki o uzdrawianiu duchowym metodą Ho'oponopono, aby umożliwić wszystkim poznanie i wprowadzenie tej metody do stosowania na co dzień.

Mam nadzieję, że każdy Czytelnik będzie miał możliwość wyczytania z tej książki wartościowych informacji, a dzięki praktyce Ho'oponopono poprawi komfort swojego życia.

Jeżeli zechcesz dowiedzieć się więcej o duchowej metodzie oczyszczania, poznać od strony praktycznej metodę Ho'oponopono, EFT, SRT, to zapraszam do udziału w warsztatach, które prowadzę w Brzegu.

PODSTAWOWE ZASADY HUNY



o'oponopono wywodzi się ze starożytnej filozofii Huny. Huna wskazuje indywidualne drogi, które poprawiają komfort życia człowieka na wszystkich poziomach bycia, czyli na poziomie fizycznym, eterycznym, psychicznym, mentalnym i duchowym. Huna wskazuje możliwości, jakimi można poprawić stan harmonii na wszystkich poziomach. W filozofii tej można znaleźć przykłady odbudowy energii życiowej. Huna dowodzi też, że każdy człowiek jest wartościową, unikalną istotą, z indywidualnym planem na życie będącym w harmonii z całkowitym planem kosmicznym wszechświata. Huna dowodzi również, że każdy człowiek, jako duchowa istota z ludzką identyfikacją, posiada możliwość bezpośredniej komunikacji z boskością poprzez nadświadomość. Dlatego do rozmów z boskością nie są potrzebne świątynie ani pośrednicy. Według Hunów, Bóg jest bezgraniczną, bezwarunkową miłością, która nie ocenia, nie karze, nie krytykuje, tylko ko-

cha. Huna wskazuje również, jak w praktyce aktywnie przeprowadzić naprawę harmonii energetycznej, poprawić standard życia, nauczyć się, w jaki sposób „obchodzić” się z samym sobą i stworzyć harmonijne otoczenie. Motto Huny:

„Pomóż ludziom, by sami sobie pomogli”.

Właśnie w obecnych czasach, epoce kryzysu i upadku tradycji rodzinnych, braku utrzymywania kontaktów z dużą rodziną (haw. OHANA), ważne jest stosowanie metody Ho’oponopono. Propонуje ona podstawowe możliwości przywrócenia harmonii w sferach zakłóceń sensu życia.

Coraz więcej ludzi, szczególnie młodych, jest rozczarowanych tradycyjną organizacją życia społecznego, np.: kościołem, rządem, systemem politycznym i społecznym. Natomiast wielu tęskni za przekonującymi ideałami, przykładami i wzorami. Dlatego też, tak dużo ludzi szuka kontaktu z różnego rodzaju sektami, „ciemnymi” organizacjami, grupami duchowymi innymi niż tradycyjny kościół, naukami uzdrawiania duchowego itp. Ho’oponopono jest łatwe, logiczne, nie należy do filozofii dogmatycznej. Wiele mądrości pochodzących z tej filozofii jest jak najbardziej wciąż aktualne i ma zastosowanie w dzisiejszej nauce, szczególnie w fizyce kwantowej. W poszukiwaniu prawdy, metod uzdrowienia, mądrości, która nie jest wynikiem wiary religijnej, Ho’oponopono jest całkiem dobrą alternatywą. Stosując metodę Ho’oponopono, realnością staje się pójście świetlaną drogą do własnego wnętrza w towarzystwie boskiej świadomości. Wszelkiego rodzaju losowe zdarzenia, problemy, życiowe kryzysy, lęki egzystencjalne, choroby są narzędzia-

mi pomagającymi w ciągłym rozwoju duchowym, zaplanowanym na to wcielenie. Przy pomocy metod Ho'oponopono można złagodzić negatywne skutki tych wydarzeń, a nawet zlikwidować potrzebę ich zaistnienia w swoim życiu. Huna posiada w swojej filozofii pojęcie praźródła wszystkiego, zwanego AKUA, dużo miejsca dla natury HEIAUS i jednocześnie, w przeciwieństwie do innych mądrości świata, nie narzuca żadnych dogmatów, żadnych żądań karania siebie, niewolnictwa, fanatyzmu czy poddaństwa. Oczekuje natomiast, indywidualnego myślenia, odpowiedzialności za myślenie i czyny, zaangażowanej pracy, tak by proces rozwoju duchowego mógł przebiegać prawidłowo. Filozofia ta jest wartościową, życiową pomocą, która nie stanowi religii, nie wyklucza żadnej religii, jak i nie stanowi konkurencji dla religii. Ho'oponopono działa zgodnie z zasadami wszechświata, niosąc zawsze pomoc w realizacji swoich zadań na dane wcielenie. Naturalne, pełne odpowiedzialności postępowanie z samym sobą i innymi istotami żyjącymi na Ziemi, zawsze rozwija miłość bezwarunkową. Najważniejszą, najsilniejszą, pozytywną siłą wszechświata jest miłość bezwarunkowa, mająca zawsze początek w nas samych.

*„Dopiero, jeżeli ktoś pokochał sam siebie
miłością bezwarunkową, może pokochać innych,
również miłością bezwarunkową”.*

Również w dzisiejszych czasach, Huna i Ho'oponopono są skuteczną i wartościową pomocą życiową, ułatwiającą nabywanie umiejętności obchodzenia się z samym sobą, środowiskiem, współmieszkańcami, naturą itp.

Huna pomaga:

- w tworzeniu pozytywnego życia i świadomym kierowaniu własnym przeznaczeniem
- w zrozumieniu zależności między wewnętrznym (duchowym) a zewnętrznym (materialnym) światem
- w zrozumieniu faktu, że ciało fizyczne, dusza i duch to jedność
- w dostrzeżeniu własnego, indywidualnego procesu nauczania, w harmonii z indywidualnym kosmicznym planem
- w nauczaniu się brania całkowitej odpowiedzialności za stan rzeczy, za własne myśli, wolę, odczucia, emocje, mowę, postępowanie i życie
- w szukaniu i znalezieniu sensu życia i dostrzeżeniu własnej indywidualności
- w utrzymaniu harmonii między trzema poziomami świadomości (podświadomości, nadświadomości i świadomości), wyższego Ja i wewnętrznego dziecka
- w utrzymaniu harmonii energii biologicznej (haw. KI)
- w utrzymaniu prawidłowego poziomu energii życia (haw. MANA), niezbędnej do kierowania organizmu w harmonii z całym wszechświatem
- w utrzymaniu w harmonii energii woli (haw. MANA MANA), potrzebnej do stworzenia rzeczywistości
- w utrzymaniu odpowiedniego poziomu energii światła (haw. MONA LOA) potrzebnego do harmonii z kosmiczną siatką energetyczną
- w utrzymaniu odpowiednich poziomów energii miłości (haw. MANA LOA) jako boskiej esencji
- w nauczaniu się postępowania z różnymi innymi energiami

- w pokonaniu problemów psychicznych, blokad, fobii, poczucia winy, negatywnych przekonań, depresji, negatywnych myśli i konfliktów sumienia
- w pokonaniu własnych błędów, słabości, konfliktów sumienia, poczucia winy, chorób
- wspierać przy rozpoznawaniu, akceptowaniu, przezwyciężeniu powyższych cech i sytuacji, jak i pomaga w transformacji negatywnych energii w pozytywne
- w osiągnięciu powodzenia, szczęścia i zadowolenia, zdrowia i harmonii między wewnętrznym i zewnętrznym światem
- w umiejętnym postępowaniu z takimi cechami jak poczucie winy, grzechy, ofiary
- w obchodzeniu się z karmą (haw. HANA) i łaską.

Według Huny nasze myślenie i postępowanie powinno mieć następujące zasady:

*„Od zaraz postępuję zgodnie
z brzmieniem kosmicznego porządku,
w boskiej świadomości mojego wyższego Ja
jako aspekt całego praźródła, Akua w moim sercu.
Pojmuję siebie jako ważną,
aktywną część kreatywnej substancji stwórcy
w kosmicznej jedności,
wypełnionej bezgraniczną miłością.
W ten sposób świadomie tworzę czystą,
światłą przestrzeń we mnie,
w moim otoczeniu, w ludzkości, w moim świecie”.*

HO'OPONOONO W PRAKTYCE



odlitwa oczyszczająca Ho'oponoono może być stosowana praktycznie przez każdego, dla każdego, w każdym momencie i do każdej sytuacji. Może być stosowana do oczyszczania ludzkości, zwierząt, Ziemi i całego wszechświata. To jest metoda, za pomocą której można praktycznie wszystko, co negatywne zamienić we wszystko, co pozytywne.

Punktem wyjściowym tej metody jest przyglądnięcie się problemowi. Sprecyzowanie, jakie informacje otrzymuję ze świata zewnętrznego, co przekazuje mi moje ciało fizyczne, jakie emocje pojawiają się w zetknięciu się z danym problemem i jak są one nasilone, co denerwuje moją świadomość itp. Jakie fakty zaangażowały moją świadomość do działania dłużej niż kilka sekund, co spowodowało, że moje myśli, emocje i odczucia, były skoncentrowane na tym fakcie przez czas dłuższy niż te parę sekund. To wszystko wskazuje na to, że jest rezonans z czymś, co jest powiązane z danym faktem lub

sprawą. Może to być jakiś negatywny, malutki potencjał z tego lub zupełnie innego wcielenia, który został zapisany w jakiejś komórce naszego ciała fizycznego. Do tych negatywnych potencjałów należą między innymi sprawy niezalutwione, wspomnienia związane z negatywnymi zdarzeniami, w których brało się udział jako ofiara lub przestępca, w tym lub innym wcieleniu itp.

Przyglądając się tej sprawie, nasuwają się pytania:

- Jeżeli byłbym tym kimś, co „pokazuje” mi mój problem, dlaczego bym tak samo postąpił?
- Jeżeli byłbym tym kimś innym, dlaczego „wciągnąłbym” ten problem do mojego życia?
- Dlaczego sam stworzyłem tę sytuację?
- Co powstało we mnie podczas zaistnienia tej sytuacji?

NEGATYWNE WSPOMNIENIA JAKO PODSTAWOWE CZYNNIKI DESTRUKCYJNE

Wszystko jest ze sobą połączone:

- zawsze to, co robię ma pośrednie lub bezpośrednie oddziaływanie na innych, jak i na mnie samego,
- zawsze, jeżeli kogoś krytykuję, oceniam, wyśmiewam, jednocześnie krytykuję, oceniam, wyśmiewam i ograniczam siebie,
- zawsze, jeżeli zwymyślam kogoś, zwymyślam również siebie,
- zawsze, jeżeli swoim działaniem kogoś ograniczam, to ograniczam również siebie,
- zawsze, jeżeli kogoś szanuję, to automatycznie szanuję siebie, czuję zadowolenie z szacunku i szczęście,

- zawsze, jeżeli komuś dziękuję, to automatycznie dziękuję sobie, czuję zadowolenie, szczęście,
- zawsze, jeżeli uzdrawiam kogoś, to automatycznie uzdrawiam siebie, czuję zadowolenie i szczęście.

Poprzez nawet najmniejszy impuls pochodzący ze świata zewnętrznego, następuje w świecie wewnętrznym aktywacja negatywnego potencjału, znajdującego się we mnie. Powoduje to powstanie rezonansu objawiającego się doznaniem negatywnych energii, emocji, niezadowolenia, niepokoju itp. Chcąc ten problem oczyścić, musisz znowu zadać sobie pytania:

- Jakie potencjały, istotne dla mnie, niesie ta sytuacja, która mnie teraz dotyczy?
- Co zostało we mnie aktywowane poprzez powstanie, zaistnienie tej sytuacji?

Następnie odpowiedz na poniższe pytania:

- Odczuwam zakłócenie fizycznie czy materialnie?
- Gdzie odczuwam problem w swoim ciele fizycznym?

Część tylna ciała fizycznego zawsze odpowiada za poprzednie wcielenia, niesie ze sobą programy przodków i karmę rodową. Przednia część ciała informuje o obecnym wcieleniu, obecnie zdobytych i zapisanych programach, wzorcach wiary i negatywnych oczekiwaniach.

To, co jest odpowiedzialne za tę dolegliwość znajdującą się w tym miejscu ciała fizycznego (jaki program lub wzorzec emocji) – przykłady znajdziesz w tabelce (str. 150).

SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT,
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

ZAMÓW KSIĄŻKĘ

HO'OPONOPONO OCZYSZCZAJĄCA MODLITWA

w [księgarni Illuminatio](#)



Sprawdź pełną ofertę wydawnictwa na www.illuminatio.pl



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/illuminatiopl



WYDAWNICTWO ILLUMINATIO

Książki wydawnictwa Illuminatio znajdziesz również
w Magicznej Galerii

www.CzaryMary.pl