

Vivi la vita  
che vuoi davvero con  
Ho'oponopono

**Laurence Luyé-Tanet** è psicoterapeuta di formazione junghiana, specializzata in terapie psicocorporee. Da molti anni è anche insegnante di yoga e appassionata di danza. Lavora come libera professionista, in ambito istituzionale e nella formazione. Organizza conferenze e seminari in tutta Europa. [www.laurenceluyé-tanet.com](http://www.laurenceluyé-tanet.com)

© 2014 red!  
[www.rededizioni.it](http://www.rededizioni.it)

Traduzione di Giorgio Seveso  
dall'originale francese

*Ho'oponopono*

© 2013 Éditions Dangles  
Groupe éditorial Piktos  
Z.I. de Bogues, rue Gutenberg  
31750 Escalquens  
[www.piktos.fr](http://www.piktos.fr)

Stampa: LEGO Spa, Lavis (TN)

red! è un marchio Il Castello Srl  
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)  
Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445  
[www.ilcastellogroup.it](http://www.ilcastellogroup.it)

Laurence Luyé-Tanet

Vivi la vita  
che vuoi davvero con  
**Ho'oponopono**

red!

### *Ringraziamenti*

*Un'immensa gratitudine al dottor Hew Len e a Joe Vitale che hanno contribuito a diffondere nel mondo l'antica saggezza hawaiana dell'Ho'oponopono.*

*Sono grato a Mireille di avermelo insegnato, a Martine di avermi incoraggiata a utilizzarlo.*

*Ringrazio tutte le persone con le quali ho potuto praticare Ho'oponopono. Ognuna di loro mi ha permesso di continuare la ripulitura delle mie memorie... Ognuna di loro è una piccola parte di questo libro.*

*Grazie a chi ha pubblicato questo libro.*

*A mio padre, Francisco Abellán Hernández, con tutto l'amore.*

# LE ORIGINI DI QUESTO LIBRO

In un primo tempo ho fatto molto uso di Ho'oponopono su me stessa, e ho avuto modo di constatare risultati davvero sorprendenti. L'ho poi utilizzato con i miei pazienti, con esiti anche qui straordinari perché le persone hanno spesso provato un immediato sollievo.

Ricordo un paziente venuto da me come ultima risorsa. Dopo anni di psicoterapia versava ancora in uno stato depressivo estremamente grave. Nonostante i medicinali che assumeva, non mi era mai accaduto di incontrare uno stato di sofferenza come il suo. Al punto che, quando è venuto al primo appuntamento, ho addirittura dimenticato di redigere ciò che in psicoterapia chiamiamo il quadro terapeutico. Quando il paziente è andato via, l'evidenza di praticare Ho'oponopono si è imposta da sola. L'ho fatto. Per due giorni, a ogni minuto libero, ho praticato Ho'oponopono. Non mi sono fatta domande, era un'evidenza, come se questa pratica a disposizione fosse venuta a me in modo naturale. Non sono stata io a fissarne la durata, semplicemente accadeva e, dopo due giorni, mi sono fermata. Una settimana

dopo, quando ho rivisto la persona, ero decisa a consigliare il ricovero in ospedale a causa del suo stato preoccupante. Ho avuto però la sorpresa di trovarla in condizioni migliori. Certo, non era ancora uscita dalla depressione grave, ma era come se ciò che l'attrava verso il fondo si fosse dissolto. Ora, sono certa che non è stato solo il mio lavoro durante la prima seduta a cambiare le cose, ma che è stato Ho'oponono a svolgere un grande ruolo.

Da allora l'ho usato moltissimo, e i risultati che ne ho ottenuto mi hanno indotto a condividere il modo in cui lo utilizzo. Certo, si può praticarlo in modo generale, ma se si desidera inscrivere Ho'oponono in un vero processo di trasformazione è necessario disporre di un 'piano di lavoro'. Ho scritto questo libro nella prospettiva di favorire un simile obiettivo pratico. Troverete dunque qui una sorta di protocollo che riguarda gli aspetti da affrontare in funzione dei diversi temi per i quali potreste ricorrere a Ho'oponono.

Mi ha fatto molto piacere scrivere questo libro, e l'ho scritto rapidamente. Era già pronto, ma non riuscivo a separarmene e a consegnare il manoscritto. Utilizzo professionalmente questo metodo sia a livello individuale che di gruppo, e le persone mi fanno sempre domande, hanno desiderio d'imparare.

Allora, un anno dopo, ho ripreso il manoscritto. L'ho riletto e corretto. È prima di tutto un libro di condivisione. Mi auguro vi aiuti a trovare la pratica più giusta che state cercando per progredire.

# INTRODUZIONE

Ho'oponopono è un'antichissima tecnica di guarigione hawaiana. È nata nelle isole Hawaii ma, con qualche piccola variante, la si trova anche in tutta la Polinesia francese.

La parola *Ho'oponopono* significa 'correggere gli errori'. Secondo gli antichi hawaiani, i problemi (o gli errori) sono frutto di pensieri inquinati da memorie dolorose o negative del passato. La pratica di Ho'oponopono consente di disperdere l'energia di tali pensieri che portano squilibrio e disordine. Ho'oponopono infatti significa anche rettificare, raddrizzare, rimettere nel verso giusto.

Si tratta dunque di un metodo per risolvere problemi, il cui processo si svolge all'interno di noi stessi.

*Ho'o* significa in hawaiano 'causare', e *pono* esprime un concetto di bontà, di rettitudine e di correttezza.

All'origine, il principio riposava sul fatto che quando una persona commetteva qualcosa che creava disordine, in qualche modo esprimeva un'energia mal canalizzata. Attraverso di essa esprimeva il male.

Si riuniva allora il consiglio degli anziani. Nel metodo tradizionale ogni membro, a turno, praticava Ho'oponopono di fronte alla persona 'responsabile' del disordine e di fronte a ogni membro della comunità.

Il principio voleva che la persona, tramite l'atto commesso, fosse il catalizzatore di quella energia, che comunque appartiene a tutti. L'energia trascorrevva dalla persona, ma avrebbe ben potuto passare attraverso qualunque altro membro della comunità. Era un modo per riconoscere una parte di responsabilità comune nell'atto che era stato commesso.

Il metodo tradizionale si è poi leggermente evoluto nel modo di applicarlo. È oggi più semplice, ed è stata Morr-nah Simeona, una grande guaritrice hawaiana, a semplificare l'applicazione pur conservando l'essenza dell'antica saggezza.

Se questo metodo è giunto fino a noi lo si deve al dottor Ihaleakala Hew Len, che ha studiato con lei per dieci anni. E, soprattutto, è grazie al suo straordinario lavoro presso l'Ospedale statale di Hawaii che il metodo è oggi conosciuto dal grande pubblico.

Tuttavia, Ho'oponopono è stato anche fatto oggetto di studi presso l'università di Honolulu. Il metodo è stato utilizzato sia da hawaiani che da non hawaiani, in modi diversi, per risolvere conflitti. La sua validità e utilità sono state riconosciute. In un libro ispirato alla sua tesi



di laurea, Victoria Shook dimostra l'efficacia del metodo applicato su otto persone nel quadro di un lavoro sociale, essenzialmente per risolvere conflitti familiari in un gruppo in famiglie hawaiane con problemi di droga. Nel libro, inoltre, particolare rilievo è dato all'impatto di una diversa visione culturale del concetto di salute mentale e sull'apporto di una tradizione non occidentale nella società occidentale.

Ho'oponopono si fonda su cinque punti:

- la soluzione è introspettiva;
- solo noi e il nostro Io sono implicati;
- siamo soli nel praticare, non è necessario che le altre persone coinvolte dal problema debbano assistere;
- il pentimento dell'Io;
- il perdono dell'Io.

Tutto avviene all'interno della persona che pratica Ho'oponopono, in quanto il cambiamento non può che farsi in noi stessi e non in altri o nell'ambiente. Tale cambiamento che si determina in noi sarà causa, in seguito, di un cambiamento esterno.

Ma prima di approfondire la conoscenza del metodo, vi propongo di leggere la sorprendente storia di Ho'oponopono e di scoprire la cultura in cui è nato.



# ASPETTI DELLA CULTURA IN CUI È NATO HO'OPONOPONO

## **Aloha**

Questa notissima parola hawaiana, che significa 'buongiorno', 'arrivederci', 'amore', è molto più di un modo per esprimere simpatia, e rappresenta per gli hawaiani la base stessa della loro cultura.

ALO si riferisce alla condivisione ma significa anche essere nel momento presente.

OHA significa gioia, affetto.

HA è la parola che significa l'energia vitale, la vita.

Uno specialista della cultura hawaiana ne ha dato la seguente definizione:

«Vieni, poniti in armonia con te stesso, con Dio e gli Uomini. Mostrati onesto, paziente, umile e benevolo verso ogni forma di vita».

Aloha implica rispetto, attenzione, compassione e benevolenza.

Aloha collega corpo, cuore e anima alla Sorgente della vita. Aloha, dunque, si traduce in condivisione gioiosa dell'energia vitale nel presente.

Fondata su un sapere ancestrale, ancora percorso ai giorni nostri da presagi e superstizioni, è una cultura ricca, capace di veicolare un possente legame con la natura e con il divino.

## **Huna**

Huna è il sapere esoterico degli hawaiani la cui origine si perde nella notte dei tempi. È un assunto filosofico che si fonda sul segreto da condividere, la Saggezza.

Ho'oponopono è parte di Huna. Huna porta in sé lo spirito di Aloha.

Oltre all'atteggiamento di benevolenza cui Aloha si riferisce, Huna rinvia a un modo assai potente di risolvere ogni problema e raggiungere l'obiettivo mentale o fisico desiderato.

Collegarsi al potere divino, condividere tale energia, utilizzarla nell'amore costituisce il segreto per raggiungere felicità, prosperità, successo.

Questa Saggezza che consente di trasformare il sapere interiore in successo esteriore poggia su un insieme di regole e principi che, pur riferendosi alla tradizione

hawaiana, fa parte di qualcosa che è presente in tutte le società tradizionali. Huna s'inscrive infatti in una corrente sciamanica nella quale è predominante il rapporto con l'Universo.

L'Occidente, considerando esclusivamente gli aspetti materiali, si è allontanato da tale Saggezza. Con Ho'oponopono e con l'uso che ne è stato fatto, in particolare nel sociale, è emersa la necessità e l'efficacia di tornare a considerare la spiritualità per risolvere i conflitti.

I due aspetti, materiale e spirituale, sono complementari. La parte spirituale consente di collegarsi al potere dell'individuo. Quando tale potere interiore e individuale è in armonia con le leggi dell'Universo, la nostra vita esteriore lo manifesta.

Huna consiste nel permettere di ristabilire ordine e armonia interiori ricorrendo a principi di Saggezza. Quando una tale armonia interiore è presente, la visione del mondo cambia, i nostri atti sono diversi, le relazioni evolvono, evolve l'intera nostra vita e, ovviamente, viene a modificarsi il rapporto che abbiamo con gli altri e con il mondo.

## **Il Lei hawaiano**

Lei e cultura hawaiana sono praticamente sinonimi. Il Lei è la tradizionale ghirlanda di fiori che ogni visitatore riceve. Simbolo di benvenuto e di felicità, il Lei è in primo luogo un segno di distinzione. Regalato al visitatore, rappresenta rispetto e onore, dono del tempo di chi l'ha

confezionato poiché tradizionalmente ognuno di essi è fatto a mano. È onnipresente nella società hawaiana e accompagna un diploma, un augurio, un patto, un affetto, una partenza... È anche indossato nella vita politica, nel corso di feste e cerimonie religiose... Fa parte del quotidiano della vita hawaiana.

Tradizionalmente, il Lei è confezionato con fiori freschi appena colti, ma può essere anche fatto di conchiglie, semi, fiori secchi, foglie, ossa, piume...

Ogni Lei tradizionale comporta numerosi simboli che rimandano ai legami tra uomo e natura, molto sentiti tra la gente hawaiana. Segno di distinzione, si poteva riconoscere un capo d'alto rango dalla complessità del Lei che portava.

Alcune tipologie di Lei erano riservate ad avvenimenti importanti come nascite, matrimoni, funerali, accordi di pace... Occasioni nelle quali erano indossati durante la cerimonia religiosa per chiedere agli dei protezione e prosperità. Ogni elemento della ghirlanda possedeva allora un significato relativo all'avvenimento celebrato.

È per questo che ho scelto un fiore per sottolineare i capitoli e i punti importanti di questo libro. Un fiore come simbolo del legame che intercorre tra l'uomo e la natura e, di conseguenza, l'ordine cosmico. La nostra società occidentale ha smarrito tale legame. Ritrovare il collegamento con questo tipo di ordine e con questa Saggezza del Tempo, ritrovare la via della Felicità, è ciò che imparerete scoprendo l'uso di Ho'oponopono.



# LA STORIA DI HO'OPONOPONO ALL'OSPEDALE DI HAWAII

Il dottor Ihaleakala Hew Len ha lavorato per tre anni all'Ospedale statale di Hawaii. Era addetto all'unità psichiatrica di alta sorveglianza riservata a carcerati criminali. Vi ha operato come psicologo dal 1984 al 1987 in ragione di venti ore a settimana.

Al suo arrivo nel 1984, ogni cella d'isolamento era occupata da pazienti violenti. Alcuni tra loro erano anche ammanettati mani e piedi per evitare atti d'aggressione verso gli altri detenuti e verso il personale.

Nessun tentativo di riabilitazione era posto in essere, e il personale manifestava un forte tasso d'assenteismo dal lavoro. Gli ambienti erano assai degradati, e certo anche questo non favoriva i rapporti.

Nel 1987, quando il dottor Hew Len ha lasciato l'incarico, si è potuto constatare quanto segue. Né celle d'i-

solamente né manette erano più utilizzate, e gli atti di violenza, estremamente rari, erano dovuti per la maggior parte solo ai nuovi pazienti. Gli altri si prendevano cura di se stessi e dell'organizzazione del loro soggiorno nella struttura. Si praticavano lavori manuali e attività sportive, e i parenti dei detenuti avevano perfino cominciato a venire in visita. L'ambiente era considerevolmente migliorato, lavori di ristrutturazione erano in corso, il personale e i pazienti si prendevano cura dei locali, il tasso d'assenteismo era fortemente diminuito. Il personale sosteneva i detenuti nella loro progressiva assunzione di responsabilità, e la durata media dei soggiorni in questo particolare settore dell'ospedale era passata da qualche anno a qualche mese.

Si manifestava un rispetto vero degli uni verso gli altri, e le relazioni tra personale e pazienti erano notevolmente migliorate.

Come ha fatto il dottor Hew Len? Ha semplicemente applicato Ho'oponopono. Prima, durante e dopo ogni suo passaggio in ospedale ha applicato su di sé il processo di *pentimento, perdono e trasmutazione dei problemi*.

Non ha utilizzato alcuna terapia né ha operato su nessuno dei pazienti. Non ha studiato alcun dossier con l'équipe del personale addetto. Ha semplicemente assunto la responsabilità piena e completa di *ripulire* ciò che era in lui e gli dava problemi in relazione all'ambiente circostante. Lo ha fatto leggendo le cartelle dei pazienti e occupandosi esclusivamente delle emozioni che si generavano in lui rispetto a ciò.



*Il processo si fonda sull'andare a vedere dentro di sé ciò che è comune a quanto si manifesta all'esterno di sé.*

**Mano a mano che ripuliva le sue emozioni, esse si liberavano anche presso i pazienti.**





# HO'OPONOPONO, UNA FILOSOFIA DI VITA

*Gli errori del mondo sono contenuti nella tua anima,  
così come lo sono nella mia.*

Ihaleakala Hew Len

Ho'oponopono si iscrive in una concezione energetica e in un approccio metafisico dell'Universo. Più concretamente, consente di cancellare taluni elementi negativi così come alcune situazioni problematiche.

Abbiamo l'abitudine di pensare che i problemi provengano dall'esterno e di provare a risolverli cercandone le cause presso l'altro.

Qui, cercheremo in noi il problema e in noi lo risolveremo. Ripuliremo la parte di noi che abbiamo in comune con l'altro. Questa 'comunanza' talvolta può apparirci evidente, altre volte molto meno o addirittura per nulla. Se consideriamo noi stessi come un'entità separata, effettivamente la cosa può apparirci difficoltosa, ma se invece consideriamo che siamo il riflesso del mondo, che lo riflettiamo, che ne siamo una parte, questo metodo acquista tutto il suo senso.

Se ripuliamo in noi stessi queste memorie, allora ripuliamo allo stesso modo l'esterno.

Se Ho'oponopono è una modalità di risoluzione dei problemi che investe le nostre diverse componenti psicologiche, è anche e soprattutto una modalità spirituale che ci ricollega alla parte più elevata di noi stessi e che in ciò trova le ragioni della sua potenza.

Ognuno può dare a questa potenza il nome che desidera in funzione della propria fede o convinzione, poiché Ho'oponopono lascia a tutti la massima libertà.

Praticandolo, lavoriamo con la parte più spirituale di noi stessi, con il Principio della Vita, con il Divino.

Secondo la concezione di Ho'oponopono, ognuno crea la propria realtà. Ci muoviamo in un determinato ambiente e, il più delle volte, ciò che viviamo rafforza le nostre convinzioni. Da qui, il nostro campo percettivo è limitato da una dinamica autoreferenziale. È come se fossimo prigionieri di una ruota - le memorie - che non cessa di girare e di cui non possiamo cambiare la direzione. La nostra concezione del mondo si determina dunque sulla scorta delle nostre esperienze, e non riusciamo a vedere un'altra strada. Non siamo capaci di lasciare cadere il problema che abbiamo in noi.

Reagiamo come se fossimo soli al mondo, e non consideriamo l'interdipendenza degli uni con gli altri e l'interconnessione con l'Universo.

Ho'oponopono si iscrive in una filosofia che si fa carico di questa interconnessione e di questa interdipendenza. Consente di ristabilire l'ordine tra Universo e individuo, e di conseguenza l'ordine tra persona e persona.

In una simile concezione, il problema deriva dalle memorie sbagliate che il subconscio riattiva. Tale problema, reso manifesto dalle memorie, riguarda tutti, ma si deve affrontare a livello individuale.



*Per Ho'oponopono le memorie sbagliate che stanno alla base del problema vengono condivise tra paziente e guaritore.*

# INDICE

- 5 *Le origini di questo libro*
- 7 *Introduzione*
- 10 *Aspetti della cultura in cui è nato Ho'oponopono*
- 14 *La storia di Ho'oponopono all'ospedale di Hawaii*
- 17 *Ho'oponopono, una filosofia di vita*
- 20 *Le quattro tappe del processo*
- 22 *Le quattro frasi di Ho'oponopono*
- 24 *Come procedere concretamente*
- 28 *Allineamento dell'Io con l'essere profondo*
- 35 *Come si manifesta la ripulitura*
- 42 *Ritrovare il flusso della corrente vitale*
- 45 *Ho'oponopono e il periodo che l'umanità sta vivendo*
- 51 *Modificare il campo vibratorio e scegliersi la vita*
- 58 *Perché liberare le energie bloccate*
- 62 *Risolvere i conflitti per essere felici*
- 65 *Il concetto di karma e la ripulitura delle memorie*
- 70 *Siete superiori alla vostra storia, siete molto più delle vostre memorie*
- 73 *I pensieri sono energia che è possibile incanalare*
- 79 *Ho'oponopono nella pratica*
- 107 *Coltivare la gratitudine*
- 109 *Conclusioni*