

هو اوپونوپونو

راز و رمز بومیان هاوایی برای پاکسازی خاطرات ناخوشایند گذشته و
رسیدن به سلامتی، ثروت، آرامش و جذب خواسته‌ها



ناتالی بادین
نقیسه معتکف



انتشارات هو

Nathalie Bodin : ناتالی بادین

هو اوپونوپونو / ناتالی بادین، مترجم: نفیسه معتکف

تهران: انتشارات هو، ۱۳۹۸ ۱۵۲ ص

978-622-95952-4-4

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

The Book of Ho'oponopono: The Hawaiian Practice of : عنوان اصلی

Forgiveness and Healing

شفای روحی، زندگی معنوی

معتکف، نفیسه، ۱۳۳۵، مترجم

Graham, Jon E. : گراهام، جان ای

RZ ۴۰۱

۶۱۵/۸۵۳۸

۵۹۰۴۱۴۴

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

شابک

وضعیت فهرست نویسی

عنوان اصلی

موضوع

شناسه افزوده

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

انتشارات هو

نام کتاب: هو اوپونوپونو

نویسنده: ناتالی بادین

ویراستار: حمیده رستمی

صفحه آرا: پروانه نصرالهی

چاپ اول: ۱۳۹۸

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۹۵۳-۴-۴

ناشر: هو

ترجمه: نفیسه معتکف

طراح جلد: عاطفه اکبری

تیراژ: ۱۰۰۰

چاپ: دیچ مال

ISBN: 978-622-95952-4-4

مرکز پخش انتشارات هو:

۰۹۰۲۱۴۱۴۵۵۸-۰۹۱۲۶۰۸۸۴۱۵-۸۸۴۸۵۰۷۶

فهرست

۸.....	مقدمه
۱۶.....	دست‌رالعین کاربردی برای هو اوپونوپونو
۱۸.....	فصل اول - از ابتدای امر تا کنون
۱۹.....	تاریخچه هو اوپونوپونو
۲۰.....	مورنا سیرونا
۲۱.....	دکتر ایپه‌لیا کله‌مین
۲۳.....	چگونه چنین اتفاقی افتاد؟
۲۳.....	واقعیت فیزیکی حاصل اعداد چیست
۲۶.....	جنبه‌های متفاوت هویت تو
۲۷.....	روش پاکسازی
۲۹.....	توقع را رها کن
۳۰.....	وضعیت خلأ و زمان حال
۳۱.....	عشق به‌خود
۳۲.....	چگونه هو اوپونوپونو را تمرین کنی
۳۴.....	قدرت خلاق
۳۶.....	پروژکتور آموزشی
۳۸.....	بخشش در عشق را باز می‌کند
۳۹.....	نور و سایه
۴۰.....	بخشش کامل
۴۳.....	مجسمه‌ی طلایی بودا
۴۵.....	پاکسازی خاطرات
۴۶.....	عشق در وحدت و یگانگی است
۴۸.....	فصل دوم - از دنیای روان‌شناسی تا واقعیت کوانتومی
۴۹.....	توضیح خاطرات ساختگی
۴۹.....	از طریق برنامه‌ریزی عصبی کلامی (ان ال پی)

۵۱	ترس‌ها
۵۳	ارزش‌ها
۵۴	باورها
۵۶	موقعیت‌های بحث‌برانگیز
۵۶	مرحله‌ی ناسازگاری فعال
۵۷	مرحله‌ی حل‌وفصل ناسازگاری
۵۹	جرخه‌ی ناسازگاری‌ها
۶۰	جرخه‌ی شخصی ناسازگاری‌ها
۶۱	منشأ اولین ناسازگاری
۶۳	جرخه‌ی ناسازگاری‌های خویشاوندی
۶۷	سبب، فقط خودت هستی
۶۸	طرات رفایع
۶۹	جرخه‌ی غرب
۷۰	روان‌شناس و و اویونوپونو
۷۱	احتیاط!
۷۲	رؤیاها
۷۴	هو اویونوپونو و اویونوپونو
۷۸	اصل و ریشه‌ی هو اویونوپونو
۷۸	مبدأ هو اویونوپونو
۷۹	هو اویونوپونوی مدرن
۸۰	حنقت انسان
۸۱	پی بردن به افکار
۸۴	عصر طلایی
۸۵	توضیح هو اویونوپونو از طریق فیزیک کوانتوم
۸۵	فیزیک کوانتوم
۸۸	بشر انرژی
۸۸	فکر
۹۰	دعا
۹۳	آیا دنیای ما واقعی است؟
۹۳	ذهن
۹۵	بشر

آگاهی از دنیای اطراف	۹۶
تو صرفاً تصور و پنداره‌ای از خودت هستی	۹۸
جنبه‌ی کوانتومی	۹۹
آیا افراد دیگری هم وجود دارند؟	۱۰۲
پیامدهای هو اوپونوپونو برای افراد	۱۰۳
هو اوپونوپونو و انرژی جدید	۱۰۴
فصل نهم - ۱: معنویت تا وفور نعمت	۱۰۹
.....	۱۱۴
چگونگی ایجاد خلأ	۱۱۴
همین حالا	۱۱۴
شفقت عرق	۱۱۶
دوست‌داشتن خود	۱۱۸
بخشش	۱۱۹
نمونه‌ای پیش پا افتاده	۱۲۱
مختصری در مورد اسلام	۱۲۲
همه معنوی هستند	۱۲۳
بازگشت به ذات اصلی	۱۲۳
موجودات خلاق	۱۲۵
از کوزه همان برون تراود که در اوست	۱۲۶
خلاقیت درونی	۱۲۸
جذب و هو اوپونوپونو	۱۳۰
قانون جذب: رهنمودهای اجرایی	۱۳۴
هو اوپونوپونو در تک‌تک ما طنین‌افکن است	۱۳۵
چگونه می‌توان دنیا را تغییر داد	۱۳۶
نمونه‌هایی از افکار قضاوتی:	۱۳۷
خدا را شکر کن	۱۴۲
چگونه در لحظات شک‌وترددید جان سالم به‌در ببریم	۱۴۵
فصل چهارم - تو و هو اوپونوپونو	۱۵۱

مقدمه

كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِيْنَةٌ

هر کس گرو دستاور خویش است. مدثر/۳۸

وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيْبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ

هر مصیبتی به شما برسد به سبب دستاورد خویش است

شور/۳۰

راز «چ» خود را در آینه دید و تو به وجود آمدی.

از همان زمان، باورها، برنامه‌ها، خاطره‌ها، حرف‌ها، رفتارها و هر چیز

دیگری را خلق و ناخودآگاهانه جذب می‌کنی.

این جملات مهم را به خاطر بسپار:

- ۱- چیزی به عنوان دنیای بیرون وجود ندارد. همه چیز در درون خود توست.
- ۲- دنیای بیرون از تو، بازتاب افکار بیرون است.
- ۳- افکار منفی، واقعیت بیرونی تو را هم منفی می‌کند.
- ۴- تو صددرصد مسئول اصلاح افکار منفی بیرونی، افکاری که در تو واقعیتی بیمارگونه خلق می‌کند.
- ۵- وقتی افکارت بی‌عیب و نقص باشد، واقعیتی بر اساس عشق الهی خلق می‌کنی.
- ۶- تو مسئول خلق دنیای بیرونی‌ات هستی.

آیا می‌دانی که بیشتر مواقع در زندگی مثل رباتی برنامه‌ریزی شده حرکت می‌کنی؟ یا در طول رشد برنامه‌ریزی شده‌ای یا اینکه آنها را به ارث بردی و بر همین اساس، به شکل‌هایی مشخص و قابل پیش‌بینی واکنش نشان می‌دهی. دکتر هولن، درمانگر اهل هلوانی، می‌گوید: «آیا متوجه شده‌ای که هر وقت

مشکلی پیش می‌آید تو هم آنجا هستی؟» اگر مشکل در درونت نبود، نمی‌توانستی آن را در نظر بیاوری، بروز مشکلات یعنی بازپخش خاطرات. تو در آنجایی چون تو هم بخشی از مشکل هستی، یا بهتر است بگوییم که بخشی از برنامه‌ای هستی که در درونت وجود دارد و شخص دیگری را که همان برنامه را داشته است، جذب کرده‌ای، مثل نگاه کردن در آینه. آنچه در آینه می‌بینی خودت هستی. هر چه در دنیای بیرون رخ بدهد انعکاسی از دنیای درون خودت است. تا قبل از اینکه در درونت تجربه‌اش کنی حتی از وجودش خبر نداشتی. همه چیز در درون انسان شکل می‌گیرد. بیرون فقط انعکاسی از درون است. در بسیاری از موارد، آنچه در بیرون می‌بینی وجود ندارد چون فقط در درون خودت است که از وجودش خبر می‌گیری. وقتی پاکسازی کنی، در واقع آن برنامه را از بین می‌بری و خودت بخش را از راسل می‌شوی.

همان‌طور که در این کتاب آمده است، دکتر هولن برای درمان بیماران روانی بستری، با آنها کاری نکرد، بلکه در مورد خودش کار کرد. او آنها را انعکاسی از برنامه‌ای دید که در وجود خودش بود. وقتی این انعکاس را پاکسازی کرد، بیمارها هم بهتر شدند.

خاطرات و آشغال‌های درون که در درونت انبار شده‌اند، باعث رفتار آزاددهنده‌ی دیگران نسبت به تو می‌شوند. اشغال‌های ذهنی نمی‌گذارند به آرامش برسی. خبر خوش این است که می‌توانی آنها را پاک کنی.

ضمیرناخودآگاهت تمام خاطرات تو را در خود ذخیره کرده است. اگر این خاطرات در پوشه‌هایی مرتب و منظم نگهداری شوند، مشکل ایجاد نمی‌کنند ولی با ظاهر شدن افراد، مکان‌ها و شرایطی در زندگی، این خاطرات بیدار و به افکار تبدیل می‌شوند و خودشان را نشان می‌دهند. به همین دلیل، افراد در زندگی تو ظاهر می‌شوند تا موقعیتی دیگر برایت ایجاد شود. این موقعیت نیست اینک خود را صددرصد مسئول بدانی و بگویی: «متأسفم، لطفاً مرا به دلیل هر چه داشته‌ام در درونم جریان دارد و چنین شرایطی را ایجاد کرده است، ببخش.»

بومیان هاوایی معتقد بودند که تمام مشکلات از فکر شروع می‌شود. اما صرفاً فکر به تنهایی مشکل ساز نیست، بلکه افکار سرشار از خاطرات دردناک گذشته، مثلاً خاطراتی از افراد، مکان‌ها یا اشیاست که مشکل می‌آفریند. با انجام روش هو اوپونوپونو، روح الهی، افکار دردناک را از تو می‌گیرد و آنها را خنثی و پاکیزه و خالص می‌کند. در واقع تو نیستی که شخص، مکان یا شیء را پاک می‌کنی، بلکه تو فقط برنامه‌های مرتبط به آن شخص، مکان یا شیء را خنثی می‌کنی.

پس اولین قدم در هو اوپونوپونو، پاکسازی انرژی‌ها و رها کردن آنهاست. بعد، تو می‌مانی و یک لوح سفید به نام خلأ که باید اجازه دهی روح الهی واردش شود و آن را سرشار از نور کند.

معنای لغوی هو اوپونوپونو یعنی پاکسازی- پاکسازی ذهنی، اجتماعی و اصلاح و بهبود چیزی.

هو اوپونوپونو از پیشوند سازنده ی فعل یعنی «هو او + پونوپونو» ساخته شده است.

در زبان هاوایی تکرار یک واژه مانند "پونو" که در اینجا "پونوپونو" است، برای تأکید بر آن کلمه به کار می‌رود.

Ho'o+pono+pono

Ho'o+ponopono

: ساخت فعل از کلمه‌ی بعد از خود

Ho'o: خوب، فضیلت، فضایل اخلاقی، کار درست و مناسب، سازمندی و مرتب کردن

pono+pono: دید بر واژه‌ی پونو: بسیار خوب و نیکو، آنچه به‌درستی سازمندی شده و به حال رسیده است.

پس در زبان هاوایی واژه‌ی ها اوپونوپونو به معنی به‌درستی شکل دادن، کاری را به‌خوبی انجام دادن، به‌کمال رساندن، و سازمندی کردن است.

هو اوپونوپونو، نوعی فرآیند بخشایش، توبه، تحول و آزادسازی انرژی سمی درون است. با این روند صددرصد استوایت می‌پذیری و برای خودت بخشایش می‌طلبی تا از این طریق بتوانی شهود الهی درک کنی. یادت باشد هر چه در زندگی‌ات پدید آید صرفاً تصویری از برنامه‌ای خودت است، که می‌توانی تصمیم‌گیری از آنها دست برداری و فقط مشاهده‌گر باشی. یادت باشد بر اساس آنها واکنش نشان دهی و در آنها گیر کنی.

عبارت کلیدی هو اوپونوپونو که باید تکرار شوند به شرح زیر است:

متأسفم، مرا ببخش، متشکرم، دوستت دارم.

ممکن است این سؤال برایت پیش بیاید که چرا باید اظهار تأسف کنی؟ بابت چه چیزی باید بخشیده شوی؟ از چه چیز باید تشکر کنی؟ چرا باید بگویی دوستت دارم؟ خوب، اگر بر زبان آوردن این عبارات توأم با احساس نباشد چه می‌شود؟

معجزه‌ی هو اوپونوپونو این است که همه‌ی مردم جهان هر فرهنگی که داشته باشند، با مفهوم عبارات متأسفم، مرا ببخش، متشکرم، دوستت دارم،

آشنایی دارند و آنها را ارزشمند می‌دانند. در تمام مذاهب و مکاتب از اهمیت مسئولیت‌پذیری (متأسفم)، توبه (مرا ببخش)، سیاست‌گزاری و عشق ورزیدن برای موفقیت بشر صحبت می‌شود. پس هو اوپونوپونو فقط روش خاص مردم هاوایی نیست، بلکه متعلق به تمام فرهنگ‌ها، مذاهب و مکاتبها است. دیدگاه مشترک هو اوپونوپونو و سایر فرهنگ‌ها این است که «زندگی همه‌ی مردم دنیا به هم متصل است و با پاکسازی خاطرات، روند بهبود نه‌تنها تو بلکه تمام مردم جهان را شامل می‌شود».

در مرحله‌ی پاکسازی، باید ذهن خود را به‌درستی سازماندهی کنی. زندگی را وجودت را سروسامان بدهی و آنها را به کمال برسانی.

هو اوپونوپونو به‌زبان ساده یعنی آموزش، اصلاح و تصحیح موارد اشتباه. خاطرات دردناک گذشته افکار را آلوده می‌کنند. هو اوپونوپونو راهی است برای آزاد کردن انرژی افکار و تهاوت دردناکی که موجب عدم تعادل و مسائل زیادی می‌شود. معجزه‌ی هو اوپونوپونو این است که با استفاده از آن، هر لحظه نگرش تو تازه می‌شود. هو اوپونوپونو مشکلات را معضل نمی‌داند، بلکه فرصت قلمداد می‌کند. مشکلات یعنی تکرار خرابی‌ها گذشته که به تو فرصت دیگری می‌دهند تا عاشقانه بنگری و بر اساس الهامات جسمی و شهودی بهودت عمل کنی. در روش هو اوپونوپونو، جهت فرکانس‌ها را از سم، تاریکی، تردید و بیماری و... تغییر می‌دهی و آن را به جهتی می‌بری که بهترین فرکانس را برای ایجاد کند.

مثلاً، وقتی احساس می‌کنی ناراحت و غمگینی، نفس عمیق بکش و بگو: «این غم و غصه نیست که ناراحت و افسرده‌ام می‌کند، بلکه یک برنامه است که با ورودش به ذهنم و مشترک بودن آن با یک خاطره، مرا زار می‌دهد. من مسئولیت این احساس و خاطره را می‌پذیرم و خودم را با گفتن عبارت متأسفم، مرا ببخش، متشکرم، و دوستت دارم، پاکسازی می‌کنم.

هر نمایشی که در جهان بیرون برپاست، انعکاسی از خودت است. اگر خودت مسئول اصلاح تک‌تک تجربیاتی هستی که در زندگی از سر می‌گذرانی، اصلاح هر کاری باید درونی و با درخواست از خدا انجام شود.

برای پیاده کردن روش هو اوپونوپونو لازم نیست بدانی مشکل چیست و از کجا آمده است. فقط باید بدانی که در زندگی با چه مشکل ذهنی، جسمی، احساسی دست‌وپنجه نرم می‌کنی. وقتی متوجه این مسئله شدی، وظایف‌ات پاکسازی و ادای چهار عبارت است: متأسفم، مرا ببخش، متشکرم، دوستت دارم. مثلاً، وقتی با شخصی مشکلی داری از خودت بپرس: «چه چیزی در وجود

هست که باعث شده او ناراحت کند؟» وقتی در کسی خصوصیتی می‌بینی که از آن خوش نمی‌آید، یعنی خودت آن خصوصیت را داری. وظیفه‌ی تو پاک کردن آن است. هنگام پاکسازی، همان خاطره، وجود آن شخص را هم ترک می‌کند و سرانجام کل جهان هستی را ترک می‌کند. به این علت است که همه‌ی ما با هم و با کائنات مرتبط هستیم و پاکسازی درونی تو، یعنی پاکسازی کل جهان هستی.

بنی آدم اعضای یک پیکرند که در آفرینش ز یک گوهرند

چو عضوی به درد آورد روزگار دگر عضوها را نماند قرار

چرا باید خاطرات را برای همیشه

پاک کنیم؟

تو برای زندگی کن دو گزینه‌داری: زندگی با خاطرات یا زندگی با الهامات قلبی. خاطرات برانگیزاننده از پیش تعریف شده هستند که تابه‌حال هزاران بار بخش شده‌اند، درحالی‌که الهامات قلبی پیام‌هایی از طرف خود برتر (بخش آگاه‌تر وجودت) هستند. خدای الهام که در هر لحظه داری، تأثیری فوری و قطعی در همه چیز می‌گذارد، انسان‌ها گرفته تا سنگ‌ها، فلزات، نباتات و حیوانات. وقتی به کمک روح الهی خاطراتی در ضمیر ناخودآگاهت پاک شود، در واقع در ناخودآگاه تمام اذهان پاک می‌شود، در تک‌تک آنها. اگر می‌خواهی با الهامات زندگی کنی، تنها راه آن شنیدن پیام روح الهی، گوش دادن به الهامات آن و پاک کردن تمام خاطرات از ضمیر ناخودآگاهت است، خاطراتی که حتی آن را به یاد نمی‌آوری. وظیفه‌ی تو فقط پاک کردن و پاک کردن است.

یادت باشد هر آنچه لحظه‌به‌لحظه در روح تو می‌گذرد در تمامی جان‌ها جریان دارد. آگاهی از این واقعیت به‌راستی حیرت‌برانگیز است. تو باید از قادر توانا، روح الهی را تقاضا کنی تا خاطرات موجود در ذهن ناخودآگاهت را پاکسازی و افکار و گفتار و کردار الهی را در تو و در تمامی جان‌ها جایگزین کند.

هدف از پاکسازی خاطرات این است که، صدای خدا را بشنوی

نه صدای نفس خودت را.

وقتی با خدا گفتگویی عاشقانه داشته باشی و پاکسازی را انجام دهی، به آرامشی غیرقابل تصور دست می‌یابی و شاهد معجزات خواهی بود.