



اسرار هواپو نوپو نو

نویسنده: کارل برگر

مترجم: مریم خراسانی





اسرار هواپونوپونو

سرشناسه: برگر، کارول، ۱۹۴۵-م. Berger, Carole, 1945-
عنوان و نام پدیدآور: اسرار هواپونوپونو/نویسنده کارل برگر؛ مترجم مریم خراسانی.
مشخصات نشر: تهران: نسل روشن، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۱۲۶ص.
شابک: 978-622-247-584-0
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: 2018, Les secrets de l'ho'oponopono.
موضوع: شفای روانی موضوع: Mental healing
موضوع: جسم و جان درمانی
موضوع: Mind and body therapies
موضوع: بخشش موضوع: Forgiveness
شناسه افزوده: -عربی، مریم، ۱۳۵۸-، مترجم
رده بندی کنگره: RZ۴۰۰
رده بندی دیویی: ۶۱۵/۸۵۱
شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۴۴۷۱۹
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نویسنده: کارل برگر

مترجم: مریم خراسانی

ناشر: نسل روشن

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۴۷-۵۸۴-۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه | قیمت: ۶۹,۰۰۰ تومان

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

صفحه آرایشی و طرح جلد: علیرضا زمانی

نشانی: تهران-خیابان انقلاب-خیابان دانشگاه-خیابان شهید نغری-

پلاک ۶۱ طبقه چهارم واحد ۴۴B تلفن تماس: ۰۲۱-۶۶۹۵۳۱۲۶-۰۲۱

| www.nasleroshan.com |



| info@nasleroshan.com |

۱۱	پیش‌گفتار
۱۵	مقدمه
۲۱	فصل اول: پذیرش قدرت خود (MANA IHO)
۴۹	فصل دوم: داشتن دید بدون قضاوت و صادقانه (APONO)
۷۹	فصل سوم: رها کردن و پاکسازی خاطرات گذشته (HUI KALA)
۱۰۸	فصل چهارم: استفاده از قدرت درونی خود در بازی زندگی (MAHALO NUI LOA)
۱۲۵	فصل پنجم: نقش عشق در این پاکسازی چیست؟ (ALOHA PONO)
۱۲۶	نتیجه‌گیری



پیش‌گفتار

زندگی در دنیای مدرن، باعث شده که فراموش کنیم طور دیگری هم می‌توان به زندگی و جهان اطراف نگاه کرد. این در حالی است که جوامعی وجود دارند که از هزاران سال پیش، ادراکی کاملاً متفاوت نسبت به این جهان داشتند. این همان چیزی است که من در هاوایی مشاهده کردم.

من شهرنشین، که تنها به اصول جامعه‌ای عادت داشتم که تمایل به مصرف‌گرایی، پول، قوانین مالی و موفقیت‌های چشمگیر داشت، خسته از جنگ با خود، خسته از احساس خلأ درونی، نگران و افسرده، تصمیم گرفتم به سوی جامعه دیگری روی بیاورم که مرا برای یافتن پاسخ سؤالاتم به دوردست‌ها نمی‌فرستاد و گمراه نمی‌کرد. به سمت سرزمینی رفتم که شاید بتواند به سؤالاتم پاسخ درستی بدهد؛ پاسخ‌هایی که به زندگی‌ام معنا و مفهوم ببخشد. به راه افتادم و همه چیز را پشت سر خود جا گذاشتم.

از هیاهوی شهر دور شدم و به سوی جزیره‌ای با طبیعتی بکر رفتم، به دنبال آرام کردن آشفتگی و پریشان‌حالی درونی‌ام که بیش از حد آزارم می‌داد. به

انتخاب خودم، در جایی که چندین کیلومتر با اولین روستا فاصله داشت، مستقر شدم؛ جایی که در آن تنها طبیعتی بکر به چشم می خورد. با پرورش سبزیجات و استفاده از آب باران برای آشامیدن و نور خورشید برای روشنایی، چند هفته ای را بدون ملاقات با کسی گذراندم. این یک تغییر بسیار بزرگ برای من بود!

این سرزمین مرا پرورش داد و بزرگ کرد و باعث شد از قالب یک انسان محدود و ناامید بیرون بیایم و وارد جهانی شوم که در آن همه چیز ممکن است، ولی ابتدا لازم بود بر ترس هایم غلبه کنم؛ ترس از تاریکی در یک جنگل سیاه و پرسر و صدا، ترس از حشراتی که نیمه شب ها به سراغم می آمدند، ترس از موفق نشدن، ترس از اینکه همه چیزم را به خطر انداخته بودم تا این تجربه را کسب کنم، اما بالاخره ترس ها از بین رفتند و آواز زندگی شنیده شد. ذهنم که خسته از مبارزه با سکوت بود، بالاخره رها و خالی شد و طسعت که خلأ را دوست ندارد، آشفتگی های ذهنی ام را با تأمل و تعمقی شیرین و پر از آرامش بر زندگی جایگزین کرد؛ مثل میوه ای که رشد می کند، گلی که می شکفت، میوه ای که در نیمه شب غرق در نوری اسرارآمیز می شود.

آرام آرام متقاعد شدم که من چیزی فراتر از آنچه در خودم می دیدم، هستم؛ فراتر از این جسم فیزیکی و افکاری که در من وجود دارد. منی که همیشه احساس تنهایی می کردم، در حال دست یافتن به ادراکات جدیدی بودم. نه، من تنها نبودم، جدا از آنچه می دیدم و می شنیدم نبودم، من یک موجود بیچاره کوچک و تنها و غمگین که تجربیات تلخی در زندگی داشته، نبودم. گویی که از ماتریکسی که توسط جامعه به من تحمیل شده بود تا دنیا را به شکل دیگری ببینم، خارج شده بودم.

با مردان و زنان فوق العاده ای ملاقات داشتم که به من کمک کردند تا از پوسته ای که در آن گیر کرده بودم، خارج شوم و مرا همراهی کردند تا بدانم واقعاً چه کسی هستم و چرا چنین خلایی در خودم احساس می کنم. آن ها مشکل را از

میان برداشتند و حجاب های توهم را از جلوی چشمانم کنار زدند و یاری ام کردند تا به واقعیت دیگری پی ببرم و به حکمت و دریافت صحیح دست یابم. آیا امکان کشف قوانین این جهان وجود داشت؟ قوانینی که بر پایه آن ها بتوان زندگی بهتری داشت؛ زندگی ای متفاوت از آنچه من می شناختم؟ قوانینی که از ابتدای این جهان سینه به سینه منتقل شده؟ قوانینی که راهنمای رسیدن به تعادل درونی و کشف منبع آرامش هستند؟

اولین راهنماهای من، «نانسی کاهالوی» و «اونتی ماهیلانی» بودند. به کمک یادگیری ماساژ هاوایی و به دنبال یادگیری فرم های مختلف هواپونو، اولین قدم ها را به سمت آرامش عمیق درونی که واقعاً لازم داشتم، برداشتم. از ملاقات تا کسب تجربه از اساتید قدیمی هاوایی، به من اجازه داد وجه دیگری از من، خودش را نشان دهد؛ وجهی فراتر از افکار و بدن فیزیکی ام. من به تدریج راه را برای خود برترم باز کردم، که او نیز هر روز به من مسیر درست را نشان می داد. بالاخره با ابزاری آشنا شدم که به من کمک می کرد قدرت درونی ام را شکوفا کنم. همان چیزی که هاوایی ها به آن «mana» می گویند، و همان قدرت فوق طبیعی در وجود انسان است. در انتهای مسیر، من به آرامش و هماهنگی درونی دست یافتم، در برابر جهانی که به نظر می رسد معنایی ندارد.

امروز که به پاریس بازگشته ام، از مبارزه با افکار منفی و محدودیت های ذهنی ام و تبدیل آن ها به انرژی مثبت، لذت می برم و حالم را خوب می کنم. لذت می برم از اینکه این جهان و تمام آنچه مرا احاطه کرده را به شکل انرژی در حال حرکت می بینم و این من هستم که به این انرژی اجازه می دهم وارد قلمرو من بشود یا نشود. این من هستم که انتخاب می کنم زندگی ام رنگی باشد، یا سیاه و سفید! تمام تلاشم را می کنم که مسئولیت کامل تمام تجربیاتی که زندگی به من می دهد را بپذیرم. برای باقی موارد هم اجازه می دهم انرژی کیهانی وارد عمل شود. اساتید اینجا هستند که به ما راه را نشان دهند؛ همانگونه که ما برای بچه ها

داستان تعریف می‌کنیم و راهنمایی‌شان می‌کنیم، اساتید هم دست ما را می‌گیرند و ما را به سفر درونی می‌برند؛ سفری به سوی خود و پذیرش مسئولیت زندگی مان. اساتید به ما کمک می‌کنند که برنامه‌های نادرست ذهنی، باورها و محدودیت‌هایمان را پاکسازی و آن‌ها را با فراوانی، شادی و آرامش جایگزین کنیم. این سفری است که من به شما هم پیشنهاد می‌کنم انجام دهید؛ برای شفا دادن تمام رنج‌هایتان، تا زندگی‌ای که به شما هدیه داده شده را به بهترین شکل ممکن زندگی کنید.

(پاریس؛ مارس ۲۰۱۲)