



COMO BUSCAR PAZ E CRESCIMENTO PESSOAL COM

HO'OPONOPONO

Marcelo Katayama

Você já deve ter lido ou ouvido em algum lugar as frases:

*“Eu sinto muito.
me perdoe.
Eu te amo.
Sou grato.”*

Essas são as frases mais conhecidas de uma ferramenta chamada Ho’oponopono.

Mas existe muito mais do que somente essas 4 frases e é isso que eu gostaria de compartilhar com você nesse e-book.

Vou trazer um breve histórico dessa técnica, como ela pode contribuir com o seu crescimento pessoal e como outras ferramentas podem potencializar o efeito do Ho’oponopono.

Vou compartilhar também um pouco da minha experiência praticando Ho'oponopono e os resultados que venho obtendo.

Não tenho a pretensão de “dar a última palavra sobre esse tema”, mas sim de mostrar algo que tem funcionado na minha vida e vem me trazendo paz de espírito e harmonia para mim e para o meu lar!

Sinta-se confortável para questionar, duvidar, pesquisar outras referências.

Aproveite a leitura!

E se fizer sentido para você, pratique!

Forte abraço!

Dr. Marcelo Katayama.

Onde tudo começou

Ho'oponopono é uma técnica de cura dos povos nativos do Havaí, que se baseava no arrependimento, perdão e transformação.

Segundo o Dr. Ihaleakala Hew Len, um dos maiores responsáveis pela divulgação dessa prática:

“Em poucas palavras, ho'oponopono significa ‘reparar’ ou ‘corrigir um erro’. Ho’o significa ‘causa’ em havaiano e ponopono quer dizer ‘perfeição’.

De acordo com os antigos havaianos, o erro nasce de pensamentos que estão contaminados por memórias dolorosas do passado.

*O Ho'oponopono oferece uma maneira de liberar a energia desses pensamentos, ou erros, dolorosos que causam o desequilíbrio e a doença."**

*Trecho extraído de: Vitale, Joe; Hew Len, Ihaleakala. Limite zero: O sistema havaiano secreto para prosperidade, saúde, paz, e mais ainda (Portuguese Edition) . Rocco Digital. Edição do Kindle.

No ho'oponopono tradicional, o membro graduado, treinado na dinâmica da resolução de problemas, é responsável por fazer com que todos tenham a oportunidade de dizer o que encaram como sendo o problema.

E para os antigos havaianos, todos os problemas começam com um pensamento.

Esses pensamentos são impregnados de memórias dolorosas. Então ao liberar essa energia, o equilíbrio se restabelece.

O problema é que no Ho'oponopono tradicional, esse processo depende de um mediador e só é realmente efetivo, se ele conseguir extrair qual era a necessidade de cada um sob o aspecto emocional, sem julgar ou definir quem está certo ou errado.

Isso é bastante desafiador, porque mesmo pessoas com bastante treino para se mostrarem neutras têm a tendência natural se conectar mais com uma das partes e assumir que para um lado estar certo, o outro obrigatoriamente precisa estar errado.

Morrnah Simeona, uma Kahuna havaiana atualizou o processo, e o chamou de Identidade Própria por meio do Ho'oponopono. (Self I-identity Through Ho'oponopono), que foi amplamente divulgado pelo psicólogo Ihaleakala Hew Len.



Morrnah Nalamaku Simeona

“Junto com o processo atualizado do ho’oponopono”, prosseguiu o dr. Hew Len, “Morrnah foi orientada a incluir as três partes do eu, que são a chave para a Identidade Própria. Essas três partes, que existem em cada molécula da realidade, são chamadas de: Unihipili (criança/subconsciente), Uhane (mãe/consciente) e Aumakua (pai/superconsciente).



Dr. Ihaleakala Hew Len

Essa contextualização histórica é interessante, porque em várias linhas de conhecimento da psique humana, dividimos nossa identidade em 3 partes.

Freud desenvolveu o conceito de Id, ego e superego; Eric Berne na análise transacional divide em Estado do ego pai, adulto e criança; Pierrakos na psicologia transpessoal divide em "eu superior, Eu inferior e eu mascara, só para citar alguns.

O objetivo aqui não é aprofundar nesses conceitos acima, mas é curioso como vários autores dividem a personalidade em 3 estruturas.

Agora, voltando o Ho'oponopono, para os antigos havaianos, todos os problemas começam como pensamentos.

No entanto, a mente foi feita para pensar, discernir, então ter um pensamento não deveria ser um problema, certo?

O problema é que os nossos pensamentos são formados com base nas nossas memórias. Memórias de pessoas, lugares, fatos ou coisas, muitas vezes carregadas de dor, rancor, ressentimento.

E essas memórias carregadas de medo, tristeza, raiva, angústia, solidão geram mais medo, tristeza e raiva..

Quando fazemos ho'oponopono, o que acontece é que a Divindade pega o pensamento doloroso e o neutraliza ou purifica.

Não purificamos a pessoa, o lugar ou a coisa.

Neutralizamos a energia que associamos a essa pessoa, lugar, fato ou coisa.

Assim, o primeiro estágio do ho'oponopono é a purificação dessa energia.

Na minha experiência, é como se eu conseguisse “metabolizar” mais rápido essa energia, para deixar ir, tanto a emoção, quando a história.

Quando “purificamos” essa energia, ela não é apenas neutralizada; ela também é liberada, abrindo espaço para o que os budistas chamam de Vazio.

Esse “vazio” na mente permite que a inspiração surja. Permite que a Divindade se aproxime e preencha o vazio com luz.

A parte desafiadora é entrar no estado inicial para começar o Ho’oponopono, sem entender profundamente qual parece ser o sentido disso.

Porque as pessoas tendem a achar que o mal que foi feito a elas é culpa do outro.

Mas na real, não é bem assim...

Tudo é responsabilidade sua.

Morrhah Simeona acreditava que tudo o que você vive, vê, presencia, toma conhecimento, é responsabilidade sua.

E isso pode ser levado bem ao pé da letra mesmo.

Se você fica sabendo de uma guerra no outro lado do mundo, isso é responsabilidade sua.

Se o namorado da sua amiga a traiu com uma outra pessoa, isso também é responsabilidade sua.

E esse conceito:

Tudo é responsabilidade sua é a parte mais difícil e valiosa do Ho'oponopono.

Explico melhor a seguir:

Para ter uma compreensão profunda sobre esse conceito precisamos **entender melhor o significado de responsabilidade.**

Porque é difícil imaginar que você é responsável por uma guerra, quando você nem conhece as pessoas que estão guerreando...

Ou ser o agente causador de uma traição, quando a decisão de trair não foi sua. Isso seria como ser culpado apenas por existir...

Mas não se trata de culpa ou ser sempre o agente causador direto...

Entendo que temos níveis de responsabilidade.

- 1- Ser o agente causador.
- 2- Permitir que uma determinada informação chegue até você.
- 3- Tipo de resposta diante daquela informação.
- 4- Reverberação da sua resposta em um nível energético, espiritual.

Então existem alguns eventos em que você é o agente causador. Você fez algo intencional ou não, que gerou um resultado ruim ou desconforto no outro.

Mas existe um segundo tipo de responsabilidade que está ligado com o **tipo de informação que você permite que chegue até você.**

Porque todas as informações que você acolhe, geram algum tipo de resposta emocional em você. Essa emoção vai gerar um comportamento reativo que influencia as pessoas ao seu redor.

Perceba que você pode e deve escolher quais fontes de informação quer validar. Que tipo de assunto tem curiosidade, interesse...

Que tipo de entretenimento consome. Tudo isso contribui para um estado emocional mais equilibrado ou não.

Muitos casos de ansiedade e depressão pioram pelo tipo de conteúdo que a pessoa consome.

Pense por um momento:

Se você consome muitas notícias de tragédias e violência, certamente começará a cultivar um sentimento desconfortável, talvez de medo, ansiedade ou raiva, porque o mundo é cruel, as pessoas são cruéis.

E como ter paz de espírito nessas condições? Percebe?

Veja, não se trata de ser alienado do mundo ou escolher só o lado “cor de rosa” da vida, mas ter o discernimento de avaliar: Isso é realmente produtivo para mim, ou não?

Isso é responsabilidade sua.

Agora mesmo escolhendo de forma consciente, tem notícias que precisam chegar até você e que geram emoções desconfortáveis.

Por exemplo o adoecimento de um parente, ou um resultado ruim na empresa.

E nessas situações, **você tem a responsabilidade sobre o tipo de resposta que você terá, tanto sobre o aspecto lógico quanto emocional.**

Entendo que nem sempre é possível controlar as emoções, mas isso não o exime da responsabilidade sobre o seu comportamento subsequente.

E dependendo da forma com que você responda, isso gera uma reverberação ao seu entorno.

Se, diante de um resultado ruim na empresa você se cala, isso gera uma reverberação ao entorno.

Se reage de forma muito agressiva, também.

Se toma uma atitude assertiva e busca corrigir as falhas, é um outro tipo de reverberação.

Cada tipo de reação traz um resultado diferente para você e para as pessoas ao seu redor, independentemente do "culpado" pelo resultado ruim - se é que é possível atribuir isso a só uma pessoa...

Então querendo ou não você é responsável também pelas suas respostas emocionais.

E levando isso para um campo mais amplo, energético e espiritual, padrões repetitivos de comportamento, resposta emocionais podem gerar reverberações.

Essa área é sujeita a muitas críticas, por não existir uma forma “científica”, palpável de provar.

Muito da parte espiritual vem de ensinamentos passados por pessoas que tiveram uma “inspiração divina”, um “chamado”.

E parte das práticas vem de crenças pré-estabelecidas sobre o que é certo ou errado.

Não tenho a intenção de discutir nesse e-book sobre práticas religiosas ou ligadas à espiritualidade, mas sim trazer um ponto de reflexão:

Se suas atitudes, suas escolhas reverberam no ambiente ao seu redor, faz sentido pensar que também afeta sua vida no campo energético e espiritual.

Até porque existe esse senso comum (questionável por muitos, eu sei...) de que você deve fazer coisas boas aqui para que sua jornada espiritual seja de crescimento e iluminação.

Veja, não quero que você aceite passivamente esse ponto. Reflita, questione e tire suas próprias conclusões.

Segundo a prática do Ho'oponopono, quando você limpa em você a energia negativa contida nas memórias, isso contribui para a limpeza de um campo maior.

E isso faz sentido se acreditarmos na premissa que estamos todos conectados dentro de um campo maior.

Agora para tudo isso que expliquei até aqui fazer realmente sentido, é importante entender que a realidade do mundo é criada dentro da sua mente.

A realidade é criada na sua mente.

Como assim?

Vou explicar melhor...

A todo momento, você está cercado de uma infinidade de estímulos externos como sons, cheiros, estímulos visuais, táteis...

E simultaneamente processa estímulos internos como pensamentos, memórias e até suas próprias sensações físicas e emoções.

Tudo isso acontecendo junto e misturado.

Quer ver?

Pare um instante para observar o ambiente ao seu redor...

Quais detalhes você não tinha percebido ainda?

É bem provável que tenha notado algum objeto que já estava aí e você não tinha se dado conta.

Isso acontece porque a nossa mente não tem a capacidade de absorver e processar todas as informações do ambiente ao mesmo tempo. Até porque boa parte desses estímulos é irrelevante.

Então, de forma inconsciente, selecionamos partes desse mundo de informação para focar.

Focar em uma parte implica em deixar de ver outras...

Atribuimos significados.

Você está constantemente interpretando, atribuindo um significado ao que vê, ouve ou sente.

Quando você olha um objeto cilíndrico de madeira que envolve um outro cilindro menor de grafite, usado para escrever e chama de “lápiz”, **você está dando um nome, atribuindo um significado e função para aquele objeto.**

Mas além de nomear objetos você interpreta a situação, dá um significado para aquilo.

Para isso, você busca referências nas suas **memórias**. E aqui começa o problema.

Por exemplo:

Você vê um lápis fora do lugar habitual que ele deveria estar.

Imediatamente sua mente busca interpretar essa cena: *“Esse lápis não deveria estar aqui. Foi a minha filha que pegou e não devolveu. Menina bagunceira!”*

Quem tem filhos já se viu nessa situação... E provavelmente você interpretou dessa forma porque, em outras ocasiões isso já aconteceu.

Mesmo que dessa vez fosse você mesmo que pegou o lápis e esqueceu de guardar...

Esse processo de atribuir significados tem a sua função. Só conseguimos viver no mundo por meio dele.

É a habilidade de classificar as experiências como boas ou ruins e armazená-las na memória que permite a pessoa a discernir, por exemplo um alimento de um veneno.

É essa habilidade que faz com que a pessoa sobreviva.

Ao mesmo tempo, essa mesma habilidade pode gerar sofrimento, quando associada a julgamentos (crenças) limitantes acerca de si ou de outras pessoas.

Porque essas crenças construídas a partir de memórias influenciam que tipo de informação parece ser mais relevante e como você interpreta o que acontece no presente.

Por exemplo:

Se uma pessoa acha que não é digna de amor, ela irá inconscientemente selecionar pedaços de experiências que comprovem essa crença.

Ela irá interpretar a forma com que as pessoas olham para ela, com uma falsa certeza de que essa pessoa está a rejeitando.

Irá desconfiar da fala das pessoas, principalmente se forem demonstrações de afeto.

E cada vez que isso acontece, fortalece a crença original.

**TUDO ISSO DENTRO DA CABEÇA
DESSA PESSOA...**

O poder da memória

Observe que seus arquivos na memória interferem diretamente na sua forma de interpretar o mundo.

Imagine uma pessoa que sofreu bullying na infância.

Como essa pessoa iria interpretar uma situação que é vista como alvo de uma piada?

Agora imagine uma outra pessoa que viveu em um ambiente mais acolhedor. Como interpretaria essa mesma piada?

Provavelmente de forma diferente.

E tudo isso acontece em uma fração de segundo dentro da sua cabeça.

E os arquivos na memória moldam tanto a interpretação dada aos fatos quanto o padrão de resposta emocional que pode variar na qualidade (tipo de emoção) quanto na intensidade.

Se os episódios de bullying foram frequentes e mal administrados sob o aspecto emocional, é bem provável que essa pessoa tenha emoções bastante intensas diante da situação de ser alvo de uma piada.

Ela pode expressar isso, ou não. Mas a resposta emocional estará lá!

E são essas respostas emocionais intensas e mal adaptativas que fazem a pessoa sofrer.

Onde começa o sofrimento?

O sofrimento começa quando:

1- Os desejos, vontades, emoções e crenças atuam como filtros que fazem com que a **pessoa perceba (valorize) somente uma parte do todo**. Isso por si só já é suficiente para criar uma visão muito distorcida da realidade.

Como se, inconscientemente, a pessoa só seleccionasse “o que gostaria de ver”.

Por exemplo: “Tenho medo de ser desprezado”. Esse medo o faz estar alerta a qualquer pequeno sinal de desprezo.

2- Essa fração do todo é interpretada (atribuir significado) de forma a confirmar aquele desejo/vontade, mesmo que inconscientemente.

Ex: Aquela pessoa nem olhou para mim. Certeza que está me desprezando!

3- Essa visão parcial e distorcida gera um estado emocional (raiva, medo, ansiedade, culpa...) que vai ser potencializado pelo conteúdo das memórias.

Ex: "Que raiva!!! Eu nem fiz nada para ela! Aliás, ontem, até mandei uma mensagem bonitinha! Por que ela está me desprezando???"

4- Essa emoção intensa gera decisões reativas que vão gerar comportamentos reativos.

Ex: "Isso não vai ficar barato! Vou lá tirar satisfações!"

- Sua ingrata! Porque está me desprezando de novo??"

5- A resposta do outro vira um novo estímulo que retroalimenta todo o sistema.

Ex: Quando a outra pessoa reage de forma agressiva também e isso aumenta a raiva e senso de rejeição.

6- Por acreditar que a culpa é do outro, a pessoa se coloca em uma posição de expectador da própria vida o que leva a mais frustração, angústia e dor.

7- E, de repente ela se vê no meio de um turbilhão de pensamentos e emoções e não consegue sair.

“Eu gostaria de fazer diferente mas não sei como! Que desespero!”

Observe que não é só a emoção intensa ou o comportamento reativo que geram o sofrimento.

O turbilhão de pensamentos quase sempre está **acompanhado dessa sensação de que é impossível mudar.**

E como a pessoa acha que não vai conseguir mudar, fica com a impressão de que o sofrimento será eterno.

Então como sair desse turbilhão?

Entender o funcionamento de cada etapa do seu processo mental é importante, porque abre espaço para tentar pelo menos experimentar algo novo.

É importante lembrar que:

O Ho'oponopono da Identidade Própria proposto por Mornah Simeona é um processo de **resolver problemas dentro de você.**

Funciona ao limpar as energias negativas associadas às memórias.

E como vimos até aqui, os arquivos na memória realmente potencializam tudo o que você sente.

Como tudo o que chega até você é responsabilidade sua, o trabalho de limpar essas energias é responsabilidade sua também.

Para sair do turbilhão é necessário entender também que o **sofrimento foi criado dentro da sua cabeça, como explicado anteriormente.**

E, ao dar uma nova interpretação, um significado diferente para o que vê ao seu redor, você pode viver emoções diferentes, o que te **ajuda acalmar e organizar seus pensamentos.**

É possível também dar um novo significado para as memórias.

Chamo esse processo de ressignificação, e falarei com mais detalhes abaixo.

O processo de ressignificação sob o aspecto emocional é uma forma de liberar muita energia contida nas memórias, de uma forma rápida e pouco dolorosa. Isso abre espaço para obter mais informação que irá gerar uma compreensão mais ampla da situação.

Com esse processo fica mais fácil compreender e aceitar que a “verdade do outro” é tão verdadeira quanto a sua.

Não quero me estender muito nesse e-book sobre essas técnicas, mas quando bem aplicadas trazem um alívio muito rápido à dor emocional e isso ajuda a renunciar à necessidade de estar sempre certo.

Muitas vezes julgamos os fatos ocorridos com uma quantidade pequena de informação.

É comum não queremos saber como cada pessoa estava se sentindo e sobre as escolhas que tinha disponível naquele exato instante.

Na minha experiência, percebo que ressignificar uma memória é uma forma bastante rápida de ir “purificando e cortando” todas essas memórias, porque te permite entrar em um **estado de compreensão** profunda do ocorrido, **arrependimento** por reações desproporcionais, **perdão**, **amor** por si e pelo o outro e depois de **gratidão** por todo o aprendizado, assim como no Ho’oponopono.

Acredito que nem todas as memórias precisam ser ressignificadas, até porque criamos novas memórias a cada dia, mas olhar para os fatos mais traumáticos da nossa trajetória e ressignificar os mais relevantes certamente contribui para um estado de paz.

Ajuda a cortar e liberar a dor contida nessas memórias.

Ajuda a encontrar dentro de si o espaço de paz.

O Ho'oponopono atua também limpando as emoções contidas nas memórias. E compreender o seu funcionamento cria uma brecha na mente para que essa prática faça sentido e te ajude encontrar paz.

E como Ho'oponopono pode ajudar?

O primeiro passo é tomar consciência de que o sofrimento está no seu mundo interior. Pode parecer repetitivo, mas esse conceito é super importante!

O sofrimento está na interpretação que você faz do mundo e das memórias que são ativadas e potencializadas por essas interpretações.

Então para resolver os problemas é necessário limpar a energia negativa associada às memórias.

Na técnica do Ho'oponopono, a oração é como um pedido para que a Divindade limpe, purifique essas memórias.

E para dar abertura para isso, é necessário compreender profundamente o primeiro passo - O sofrimento está no seu mundo interior.

O arrependimento e perdão é de você com você. A Divindade ajuda nisso.

Às vezes não parece fazer sentido se arrepender ou pedir perdão quando parece que o outro está errado.

Mas nessa hora lembre-se que o outro parece estar errado **porque você selecionou inconscientemente parte do todo e está interpretando o que aconteceu de forma a validar uma crença que está na sua memória.**

Em uma primeira avaliação parece estranho ter que abrir mão da necessidade de “estar certo”.

Porém, em um nível mais profundo é fundamental que isso ocorra para que a mente racional dê espaço para experimentar um estado de paz, leveza e amorosidade.

E quando você consegue limpar em você essa energia emocional, você acessa o Vazio. Um espaço de silêncio pleno, com paz e amorosidade.

Eu venho experimentando esse espaço de vazio pleno, silêncio, paz e amorosidade.

É difícil descrever em palavras.

O nosso vocabulário é restrito para esse tipo de experiência, e mesmo que eu queira explicar da forma mais detalhada possível, não seria bom o suficiente.

É como querer explicar para uma pessoa qual é a textura do melhor creme brulée que já comi na vida.

Não dá para explicar. As palavras ajudam a aproximar um pouco a experiência, mas só vivendo.

Só um pequeno adendo aqui sobre algumas experiências, como a do creme brulée da Quiche e Cia aqui a perto de casa:

São experiências que, comparadas com outras na minha memória, me trouxeram uma sensação de prazer única.

Você pode experimentar e não achar bom. E tudo bem.

Como a realidade é criada em nossa mente à partir do pouco de informação que passa por nossos filtros inconscientes e pelo que temos na memória, é natural as pessoas terem opiniões diferentes.

Valide as suas experiências. Esteja aberto a outras. E é o mesmo com a prática de Ho'oponopono.

Então, entendo que, na essência a prática do Ho'oponopono está conectada à intenção de liberar a energia contida nas memórias e acessar um espaço de vazio com amorosidade.

Quando você começa a limpar em você essas energias negativas, você também limpa isso em um campo maior.

Sob o aspecto energético, ao limpar em você, de certa forma isso contribui para que ocorra uma limpeza no outro.

As frases:

“Eu sinto muito,
Me perdoe,
Eu te amo,
Sou grato.”

Traduzem a essência do Ho’oponopono.

O Dr. Hew Len afirma que a simples repetição dessas frases já proporciona um processo de limpeza.

Na minha experiência, elas me ajudam a ancorar, estabilizar em um estado de paz e amorosidade.

Quando escolho recitá-las mentalmente, faço com desprendimento. Tento zerar as expectativas e acabo entrando em uma energia diferente, mais acolhedora e muita coisa se processa a partir daí.

Existem várias formas de praticar e falarei sobre isso mais adiante nesse e-book.

Que resultados posso esperar com a prática do Ho'oponopono?

A primeira palavra que me vem à mente diante dessa pergunta é:

Nenhum!

E você pode estar se perguntando:

“Como assim?”

Fazer tudo isso para nada?

Veja bem, deixe-me explicar melhor.

Existem livros falando sobre resultados milagrosos, com o uso do Ho'oponopono. E eu acredito que isso realmente pode acontecer!

O problema é que se você formata na sua mente um objetivo específico, como “ter muito sucesso ou ficar milionário”, essa intenção por si só já ajuda a trazer questionamentos do tipo: “Será que vai funcionar? E se eu fracassar?” que irão gerar mais pensamentos negativos e memórias com carga emocional de medo, ansiedade, angústia.

Então, desprenda-se, pelo menos parcialmente, da necessidade de um resultado específico como “Quero perdoar aquela pessoa que tanto me fez mal...” e foque no processo.

O objetivo principal é buscar paz e equilíbrio e estar aberto para a Inspiração que surge quando estamos nesse estado.

Quando comecei a praticar Ho'oponopono, escolhi fazê-lo porque queria buscar um estado de paz interior e abundância financeira.

Mas acredite ou não, acabei encontrando muito mais do que isso.

Ao praticar, praticar, praticar acabei encontrando uma forma de me relacionar melhor com minha esposa, minhas filhas.

Encontrei uma forma muito agradável de encerrar o meu dia com uma sensação de missão cumprida, e a certeza de estar vivendo o meu propósito de vida.

Estou percebendo que existem formas mais leves de encarar os problemas do cotidiano.

Voltei a cozinhar, algo que gosto muito!

Comprei um par de patins para curtir com as minhas filhas.

E me veio a inspiração para escrever esse e-book que compartilho com você. Veio também, a inspiração para um outro e-book sobre autoestima, um projeto que estava parado há algum tempo.

Veja, não acredito que foi só o Ho'oponopono que gerou essas transformações, mas isso me trouxe um estado interno de paz e conexão com algo maior e muita coisa boa tem surgido desde então.

Ah, você deve estar se perguntando: mas e a parte financeira?

Nesse período, coincidência ou não, o volume no consultório aumentou e a minha relação com o dinheiro também está mudando.

Veja, isso foi o que aconteceu comigo.

Não significa que acontecerá com você.

Mas uma coisa eu posso lhe assegurar: Tudo o que você decide praticar, no capricho, vai se tornando um hábito.

E um novo hábito irá gerar resultados diferentes.

Não temos uma bola de cristal para adivinhar o futuro, mas se você achar que vale a pena tentar, te dou umas dicas na próxima página!

Como praticar?

Não existe uma única forma certa de praticar. Em todos os lugares que eu pesquisei, percebi que o que importa mesmo é a intenção de assumir a responsabilidade sobre tudo o que chega até você e liberar a energia contida nas memórias.

De forma prática, você pode separar alguns momentos durante o dia para respirar e recitar as 4 frases:

“Eu sinto muito

Me perdoe

Eu te amo

Sou grato.”

Você pode escolher uma das frases e dar ênfase. Pode mudar a ordem das frases, se lhe fizer sentido.

Você pode também buscar ter uma atitude mais coerente com essas quatro frases.

Não espere resultados imediatos, mas observe como você se sente durante o processo.

Busque se tornar uma pessoa mais compreensiva, consciente dos seus atos e escolhas, prontifique-se a vibrar na energia da amorosidade, perdão, gratidão.

Momentos de prática como mindfulness, meditação, Yoga, atividade física, são atividades que ajudam a entrar nesse estado de paz e amorosidade e você pode finalizar na energia do “Eu te amo” e “Sou grato”.

Experimente, ouse, sinta o que faz sentido para você. Todas as formas de praticar são certas.

Eu acabei estruturando uma forma que faz sentido para mim e a uso todas as noites antes de dormir.

Existe uma oração criada por Morrnah Simeona que traz a essência da energia do Ho'oponopono.

Então criei uma playlist no Spotify com uma versão que eu gravei dessa oração em português, e achei uma outra versão em inglês, e 3 músicas que traduzem essa energia.

Ouçõ essa playlist todas as noites. É o meu momento de oração.

É o momento de rever o que aconteceu de bom no dia, limpar em mim a energia das memórias, eventualmente estabelecer algumas intenções e deixá-las ir.

Com isso termino o dia em paz.

Isso melhorou muito a qualidade do meu sono, o respeito que tenho pelo meu corpo entre outros efeitos que já citei acima.

Entenda essa forma de praticar como uma entre várias outras possíveis.

Experimente várias formas até achar uma que faça sentido para você.

Oração Ho'oponopono por Mornah Simeona

"Divino Criador, Pai, Mãe, Filho, todos em Um.

Se eu, minha família, meus parentes e antepassados, ofendemos sua família, parentes e antepassados, em pensamentos, fatos ou ações, desde o início de nossa criação até o presente, nós pedimos o seu perdão.

Deixe que isso se limpe, purifique, libere e corte todas as memórias, bloqueios, energias e vibrações negativas.

Transmute essas energias indesejáveis em pura luz e assim é.

Para limpar o meu subconsciente de toda carga emocional armazenada nele, digo uma e outra vez, durante o meu dia, as palavras-chave do ho'oponopono:

Eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato.

Declaro-me em paz com todas as pessoas da Terra e com quem tenho dívidas pendentes.

Por esse instante e em seu tempo, por tudo o que não me agrada em minha vida presente:

eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato.

*Eu libero todos aqueles de quem eu acredito estar recebendo danos e maus tratos, porque simplesmente me devolvem o que fiz a eles antes, em alguma vida passada:
eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato.*

Ainda que me seja difícil perdoar alguém, sou eu que pede perdão a esse alguém agora.

*Por esse instante, em todo o tempo, por tudo o que não me agrada em minha vida presente:
eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato.*

*Por esse espaço sagrado que habito
dia a dia e com o qual não me sinto
confortável:*

*eu sinto muito, me perdoe, eu te amo,
sou grato.*

*Pelas difíceis relações às quais só
guardo lembranças ruins:*

*eu sinto muito, me perdoe, eu te amo,
sou grato.*

*Por tudo o que não me agrada na
minha vida presente, na minha vida
passada, no meu trabalho e o que está
ao meu redor, Divindade, limpa em mim
o que está contribuindo para minha
escassez:*

*eu sinto muito, me perdoe, eu te amo,
sou grato.*

Se meu corpo físico experimenta ansiedade, preocupação, culpa, medo, tristeza, dor, pronuncio e penso: "minhas memórias, eu te amo. Estou agradecido pela oportunidade de libertar vocês e a mim".

Eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato.

*Neste momento, afirmo que te amo.
Penso na minha saúde emocional e na de todos os meus seres amados.
Te amo.*

Para minhas necessidades e para aprender a esperar sem ansiedade, sem medo, reconheço as minhas memórias aqui neste momento: eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato.

Amada Mãe Terra, que é quem eu sou: se eu, a minha família, os meus parentes e antepassados te maltratamos com pensamentos, palavras, fatos e ações, desde o início da nossa criação até o presente, eu peço o teu perdão.

*Deixa que isso se limpe e purifique,
libere e corte todas as memórias,
bloqueios, energias e vibrações
negativas.*

*Transmute essas energias indesejáveis
em pura luz e assim é.*

*Para concluir, digo que esta oração é
minha porta, minha contribuição à tua
saúde emocional, que é a mesma que a
minha.*

*Então esteja bem e, na medida em que
vai se curando, eu te digo que: eu sinto
muito pelas memórias de dor que
compartilho com você.*

*Te peço perdão por unir meu caminho
ao seu para a cura, te agradeço por
estar aqui em mim.*

Eu te amo por ser quem você é!”

Essa oração pode ser recitada, ouvida, praticada em momentos de reflexão, oração, antes de um momento de meditação.

Ao focar na limpeza e purificação de sua energia, você abre espaço para o Vazio, que é a fonte de toda a inspiração.

Você acaba agindo guiado por essa inspiração. E isso transforma o seu entorno e de certa forma, pode retornar para você.

Existe um ponto de atenção em relação à palavra purificar, limpar, que traz a conotação de que nossos pensamentos e emoções originais sejam sujos ou impuros, mas isso não é verdade.

Compreendo hoje que cada emoção tem o seu sentido, o seu valor.

Cada emoção vem sinalizar uma necessidade sua. E ela deve ser vivida o tempo suficiente para que você compreenda qual é a mensagem que ela traz.

No entanto o sofrimento vem do cultivo e perpetuação de algumas dessas emoções. E isso pode ser limpo, purificado pelo Ho'oponopono.

Não se trata de não sentir, mas de viver mais tempo em paz consigo mesmo.

Espero que esse e-book tenha te ajudado a conhecer um pouco mais sobre o Ho'oponopono e também tenha contribuído para que você se conheça um pouco melhor!

Se você se sentir chamado à praticar, experimente! Ouse!

E, se tiver dúvidas, logo abaixo deixo os meus contatos! Mande sua mensagem que eu terei o maior prazer em responder!!

Forte abraço!!!

Marcelo Katayama

01/02/2024

PS: Todo o conteúdo aqui foi escrito à mão, com todo o carinho para você!

Sobre o autor:



Dr. Marcelo Katayama **CRM-SP 108.300**

Me formei médico pela USP (Universidade de São Paulo) em 2002. Fiz residência em cirurgia geral no HC-FMUSP (RQE - 57.734) e trabalhei por mais de 10 anos em uma equipe de cirurgia oncológica, realizando procedimentos de altíssima complexidade em pacientes com câncer avançado, em hospitais de primeira linha em São Paulo.

No entanto em 2017 senti que era a hora de mudar e concentrar toda a minha energia

naquilo que eu percebia como um dom desde cedo - ajudar as pessoas a viver melhor por meio do autoconhecimento agregando ferramentas para cuidar da saúde mental em uma visão ampla e integrativa.

Desde os 15 anos de idade, busco entender cada vez mais como o SER HUMANO funciona, tanto sob o aspecto físico, quando sob o aspecto lógico e emocional.

Acredito que, quando entendemos como todas as nossas partes se integram, passamos a compreender porque temos muitos pensamentos, emoções e comportamentos que parecerem contraditórios na superfície, quando na verdade, existe uma CAUSA RAIZ para aquilo.

E faz muito mais sentido atuar na raiz do problema, do que tentar só alterar alguns comportamentos.

Trabalhei também por mais de 10 anos ministrando palestras e treinamentos com foco no desenvolvimento humano e nessa trajetória presenciei muitas transformações. Vi inúmeras pessoas reconstruindo completamente a sua vida com mais saúde, relacionamentos mais harmoniosos e progresso profissional, com essa abordagem sistêmica e integrativa.

Em 2020 fiz uma pós-graduação em psiquiatria que me agregou novas ferramentas para ajudar cada paciente de forma mais profunda e individualizada.

Nessa jornada descobri que o meu propósito de vida é:

“Ajudar as pessoas a viver de forma mais feliz e produtiva por meio do autoconhecimento!”

Quero contribuir para o desenvolvimento de um mundo mais colaborativo e justo para todos.

E acredito que para construir um futuro melhor, é necessário **fortalecer o núcleo familiar com relações respeitadas, harmoniosas e amorosas**, de forma que as **crianças cresçam em um ambiente mais saudável sob o aspecto emocional.**

Como pai de duas filhas, é isso que eu e a minha querida esposa tentamos construir em nosso lar. A cada dia. Todos os dias.

Formação acadêmica e principais certificações.

- Médico formado pela Univ. de São Paulo em 2002;
- Especialista em cirurgia geral em 2005 pelo HC FMUSP – ROE 57.734;
- Pós-graduação em Psiquiatria pelo Inst. Ens. Albert Einstein em 2021.
- Consultor com foco em desenvolvimento humano desde 2017.
- Instrutor de treinamentos no Núcleo Ser de 2009 a 2020;
- Palestrante em diversos eventos desde 2007.
- Coach credenciado pela ICC (International Coaching Community) em 2015;
- Credenciado pela Fellipelli para aplicação do MBTI em 2014 e MBTI Step II em 2018
- Estratégia: Planejamento e execução pelo Insper em 2018
- Business Mastery com Anthony Robbins em 2017
- Date with Destiny com Anthony Robbins em 2012;
- Presence Coaching com Robert Dilts e Richard Moss em 2015
- Formação em psicologia Transpessoal – Dinâmica Energética do Psiquismo em 2008;
- Master Practitioner em Programação Neurolinguística pela Soc Bras de Programação neurolinguística 1999
- Core Transformation pela Soc. Bras. Programação Neurolinguística em 1999;
- Formação em Renascimento pelo Inst. de Renascimento de São Paulo- 2001;
- Frequências de Brilho, nível IX com Christine Day Founder em 2012;

Para mais informações:



+55 (11) 99345-2924



@marcelokatayama



@marcelo-katayama



@dr.marcelo.katayama



marcelokatayama.com.br



**Av. Onze de Junho 1070
São Paulo-SP**