

HO

PAWEŁ KARWAT

HOPO

NO

PO

NO

WPROWADZANIE  
WEWNĘTRZNEJ  
HARMONII

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Tomasz Waryszak

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [helion@helion.pl](mailto:helion@helion.pl)

WWW: <http://helion.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/hoopon>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-246-4151-2

Copyright © Helion 2014

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# SPIS TREŚCI

Od autora .....	5
Czym jest ho'oponopono? .....	9
Dwa podejścia do ho'oponopono .....	13
Na co działa ho'oponopono? .....	17
Ciało, umysł i duch .....	21
Praca z samym sobą .....	25
Jesteś OK .....	31
Konflikt rozwiązuje się wewnątrz .....	35
Poza myślenie .....	39
IKE, czyli świadomość .....	45
Na czym polega proces ho'oponopono? .....	49
Wzbudzanie miłości do siebie .....	53
Związki damsko-męskie .....	59

Rozwiązywanie realnych problemów .....	63
Akceptacja ciała, uczuć i myśli .....	67
„Ja” i „nie-ja” .....	71
Kwestia poczucia winy .....	77
Połącz się z własnym centrum .....	83
Małe studium konfliktu .....	87
Rozpoznawanie bieżących konfliktów .....	89
Szkodliwe i korzystne działania .....	93
Przebywanie w chwili obecnej .....	97
Usuwanie ograniczających przekonań .....	101
Problem samopowściącenia .....	107
Zasada relaksacji .....	113
Postawa braku postawy .....	117
Bycie całością siebie zamiast częścią czegoś .....	121
Czuć się dobrze .....	125
Nadawanie świeżości doświadczeniu .....	129
Gniewny aspekt .....	131
„Wina” i „kara” .....	135
Praktyka akceptacji .....	139
Ho'oponopono jest czysto duchowe .....	143
Ho'oponopono według Serge'a Kahili Kinga .....	147
Ho'oponopono według doktora Ihaleakali Hew Lena .....	150

# WZBUDZANIE MIŁOŚCI DO SIEBIE

Uwolnienie tego, co jest w nas pozytywne, czyli radości, błogości, dobroci, entuzjazmu, odwagi itd., jest możliwe dzięki uważnemu przyjrzeniu się temu, co blokuje swobodny przepływ energii, uczuć i myśli, czyli różnego rodzaju zahamowaniom. Te zahamowania pojawiają się na gruncie samonegacji, samoodrzucenia.

Ho'oponopono uzdrawia nas zasadniczo z samozanegowania, czyli, ogólnie mówiąc, z nienawiści do samego siebie, która przejawia się na różne sposoby.

Nienawiść, niechęć — postrzegasz siebie jako kogoś, kim się brzydzisz. Dlatego ciągle zorientowany jesteś na zmiany. Widzisz w zmianach wyjście z tego wewnętrznego samoodtrącenia.

Uczymy się podchodzić do siebie negatywnie, przyjmując zewnętrzny punkt widzenia. Oceniamy siebie poprzez to, co robimy, jak nas widzą i wypowiadają się o nas inni, jak się do nas odnoszą.

Jeżeli nas krytykują, nienawidzą, traktują z góry, to możemy przyjąć, że tacy już jesteśmy, możemy zaakceptować to i żyć z takim stosunkiem do siebie.

Wydaje nam się, że ci ludzie mają rację. Ponieważ brakuje nam kontaktu z prawdziwymi sobą, pozostaje nam tylko polegać na opinii innych. Oczywiście możemy walczyć z tą opinią, możemy stawać do konfliktu, ale dzieje się to dlatego, że te opinie bardzo nas dotykają.

Mamy konflikt wewnętrzny, słysząc negatywną opinię lub słowa krytyki pod swoim adresem, a jeśli nie umiemy sobie z nim poradzić, dostajemy się pod jego wpływ. Przypominamy sobie to, co ktoś o nas powiedział, jak nas potraktował, możemy czuć żal, złość, smutek, możemy się nawet rozpłakać. I możemy się nerwowo załamać, zwłaszcza gdy ma miejsce odrzucenie, na przykład w sferze relacji damsko-męskich.

Powodem tego jest wewnętrzna niechęć do samego siebie. Ponieważ czujemy niechęć do siebie, uciekamy na zewnątrz. Zaczyna za bardzo zależeć nam na ludziach, na ich opiniach.

Niekiedy jesteśmy w stanie kajać się, prosząc o akceptację. Za akceptację jesteśmy gotowi wiele zapłacić, wiele zrobić, zdobyć się na wiele wyrzeczeń i ośmieszeń. Oby tylko ktoś nas pokochał, polubił, okazał nam ciepło — najlepiej ktoś, kogo sami uwielbiamy, kto stał się dla nas zastępnikiem nas samych. Kto jest naszym ideałem albo naszym życiem. Czasami może być to partner, może być to jakiś duchowy nauczyciel.

Wszyscy potrzebujemy akceptacji. Ale oczekujemy jej od innych, nie umiemy samemu jej sobie dać. Skoro umiemy akceptować innych, to dlaczego nie spróbować zaakceptować i pokochać siebie?

Brzmi to prosto. Ale jak można pokochać kogoś, kogo w ogóle się nie zna? O kim ma się same negatywne przekonania?

Odrócenie od siebie, nie możemy siebie pokochać. Zawieszeni na innych ludziach, na otoczeniu, zwrócenie na zewnątrz, możemy co najwyżej kochać to, co na zewnątrz. Nie dając miłości sobie, oczekujemy, że w zamian za naszą miłość ktoś też nas pokocha. I bywamy bardzo zdenerwowani, kiedy ktoś okazuje się niedostatecznie w nas „zakochany”, podczas gdy my darzymy go wielkim uczuciem sympatii. I znowu pojawia się konflikt. Zakłęty krąg konfliktu...

To nie musi być partner, to może być ktoś z rodziny, przyjaciel — ktoś, w kim złożyliśmy naszą akceptację, kogo podziwiamy, ubóstwiamy, idealizujemy. W istocie ten ktoś jest nam potrzebny, by zastąpić uwagę, jaką sami sobie powinniśmy poświęcić, jego uwagę. Wykorzystujemy tę osobę, by kochać siebie samych.

I z tego rodzi się konflikt. Widać to gołym okiem w „standardowych” związkach.

Gdybyśmy sami się pokochali, konflikt rujnujący życie (a dokładniej: dwa życia) po prostu by nie zaistniał.

Kobieta manipuluje mężczyzną, a mężczyzna kobietą. Chcą wiedzieć, gdzie jest druga osoba, co robi, przeszkadzają sobie nawzajem telefonami. Kochają się, a wygląda z boku, jakby się nienawidzili jak najgorsi wrogowie. Kłócą się, krzyczą na siebie, nawet biją się w imię ich związku, ich wzajemnej miłości.

Oni nie kochają się nawzajem, ale kochają siebie samych poprzez siebie nawzajem. Są uzależnieni od akceptacji i uwagi, jaką daje im ktoś inny. Pamiętaj, że w uwadze jest harmonia. Szukasz uwagi innych, bo znajdujesz w niej harmonię. Czujesz się bezpieczny i spokojny, radosny i szczęśliwy, ponieważ ktoś darzy Cię swoją uwagę.

W czym problem? Problem w tym, że pragniesz nie swojej harmonii. Dlatego próbujesz odebrać drugiej osobie, którą „kochasz”, jej harmonię, i dlatego w końcu ta osoba zaczyna Cię nienawidzić.

A problem by się rozwiązał, gdybyś sam zaczął zwracać na siebie uwagę, obserwował siebie, miał kontakt ze sobą, kochał siebie. Byłbyś szczęśliwy bez względu na to, czy ktoś Cię widzi, czy nie, czy jesteś sam, czy w czyimś towarzystwie.

Ludzie mający za mało miłości do siebie czują się źle we własnym towarzystwie. I często są to ci bardzo towarzyscy, zwracający na siebie uwagę, robiący wszystko, by ich zauważono, akceptowano i chwalono. Nie mogą wytrzymać w samotności ani chwili. Dzwonią do znajomych i umawiają się na spotkanie. Robią to nie z powodu odczuwania szczęścia, które chcieliby wspólnie twórczo z innymi wyrażać, ale z powodu odczuwania nieszczęścia. Mają nadzieję, że uwaga drugiej osoby, rozmowa z nią, jej obecność uczynią ich szczęśliwymi.

I bywa, że ktoś serdeczny daje im to światło, ten promyk miłości, ten uśmiech. Trwa to jednak chwilę. Wracają do domu już smutni, ponurzy. Zасыpiają pełni lęku i obaw albo złości. Liczą na kolejne i kolejne spotkania. Żyją wiarą w to, że w końcu coś się zmieni, coś zadziała, jakaś magia, i życie przestanie być szare, nudne, smutne, ciemne i chłodne.

Chcą poprawiać swoje relacje z ludźmi. Uważają przecież, że ich szczęście zależy od tych relacji. Nic innego nie przychodzi im do głowy. On czy ona musi się zmienić. Musi się na mnie bardziej otworzyć, musi mnie bardziej polubić. Może zrobię coś, za co mnie polubi.

Może spacer albo wycieczka, albo wypad do baru. Może wspólne oglądanie filmów lub impreza. Jakiś sposób musi istnieć, by wykrzesać z moich relacji z innymi, z moich przyjaciół, z mojego partnera iskierkę szczęścia, której tak potrzebuję. Ale takiego sposobu nie ma.



Gdy ktoś przestaje na Ciebie patrzeć, przestajesz czuć się kochany. A nie może być tak, że ktoś będzie na Ciebie patrzył stale, abyś stale czuł się akceptowany.

Takie poszukiwanie miłości u innych jest nienaturalne, dlatego jest w konflikcie z tym, kim naprawdę jesteśmy. I dlatego wiąże się z tym cierpienie, które potrafi być nieznośne.



# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



- 1. ZAREJESTRUJ SIĘ**
- 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI**
- 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ**

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**

## NIE POZWÓL ZAJŚĆ SŁOŃCU BEZ HO'OPONOPONO!

Życie nie szczędzi nam stresów: wieczny pośpiech sprzyja powstawaniu konfliktów międzyludzkich i każe nam wciąż wypatrywać nadciągającej katastrofy, a każda drobna porażka urasta do rozmiarów Mount Everestu, wywołując irytację oraz gniew. To prowokuje do szukania kozłów ofiarnych, a próby rozładowania tych emocji kosztem innych ludzi prowadzą do coraz głębszej frustracji, która wyklucza szczęśliwe i spokojne życie — choć przecież za nim tęsknimy. Aby przerwać to błędne koło, potrzebne są nam trzy rzeczy: głęboka samoświadomość, akceptacja siebie i innych oraz rytuał, który pozwoli przywrócić harmonię. Na przykład hawajski Ho'oponopono.

W tej książce znajdziesz nie tylko informacje o tym, czym jest Ho'oponopono i jak działa, lecz także sposoby na wzbudzenie w sobie pozytywnych uczuć wobec świata i ludzi, na przywrócenie naturalnej zdolności do przebaczenia, na życie bez konieczności angażowania uczuć tak destrukcyjnych jak złość czy poczucie winy. Nauczysz się kochać siebie i czerpać radość z przeżywania „tu i teraz”. Zrozumiesz, jak uwalniającym doświadczeniem jest pozbycie się ciasnych przekonań. Odkryjesz, jak wspaniale jest móc w pełni się zrelaksować i poczuć siłę płynącą z akceptacji. Stań się szczęśliwym człowiekiem dzięki Ho'oponopono!

- Czym jest Ho'oponopono i na co działa?
- Ciało, umysł i duch
- Praca z samym sobą i wewnętrzne rozwiązywanie konfliktów
- IKE, czyli świadomość i wzbudzanie miłości do siebie
- Związki damsko-męskie i rozwiązywanie realnych problemów
- Akceptacja ciała, uczuć i myśli
- Małe studium konfliktu i rozpoznawanie bieżących problemów
- Przebywanie w chwili obecnej i usuwanie ograniczających przekonań
- Zasada relaksacji i postawa braku postawy
- Bycie całością siebie zamiast częścią czegoś
- Gniewny aspekt, „wina” i „kara”
- Praktyka akceptacji

## ZAAKCEPTUJ LUDZI I PRYWRÓĆ ŚWIATU HARMONIĘ!

**OSOBOWOŚĆ** **ODNOWA**

Nr katalogowy: 11736

Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>

Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
**0 601 339900**

**sensus**

Sprawdź najnowsze promocje:  
• <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
• <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
• <http://sensus.pl/nowosci>

Hellon SA  
ul. Kościuski 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

Cena 29,90 zł

ISBN 978-83-246-4151-2

