

2013. április 14., Tibor

Belépés: e-mail cím ***** belépés Elfelejtett jelszó belépés regisztráció

Szerelmem | Sztárok | **Ezo** | Ez zsír! | Dr. Life | Szépség | Webszakács | Divat | Család | Szórakozás | Utazás

Fórum | Sztárszerzők | Galéria | Játékok | life fit | life baby | shop | life élmény | MYSALE OUTLET

Ho'oponopono - A boldogság kulcsa

2013. 04. 10., 23:43 | Life.hu

Címkék: élet, boldogság, lélek, psziché, problémamegoldás, spiritualitás, a nap cikke, ho oponopono

MEGOSZTÁS: még több +

A ho'oponopono nem valami misztikus küzdősport, nem egzotikus étel, sőt nem is egy egyenlő sláger refrénje. A ho'oponopono egy lehetséges kulcs a boldogsághoz, egy Hawaii-ról származó ősi módszer, aminek alkalmazásával "tisza Hawaii" lesz az életed. Hogyan? A Life.hu elárulja!

A ho'oponopono hawaii nyelven azt jelenti: jobbá tenni valamit, tökéletesíteni, egy hibát kijavítani. Ez a spirituális technika egy globális tapasztalatból indul ki: a minket körülvevő világ minősége attól függ, hogyan viszonyulunk önmagunkhoz és milyen, személyiségünkkel fűződő elvárásaink vannak. A külvilág eszerint nem más, mint az ember benyomásainak és érzelmeinek kivételével: ennél fogva minősége javítható pusztán azáltal, hogy az ember önmagában megteremtí a vágyott békét és a harmóniát.



A ho'oponoponot dr. Ihaleakala Hew Len tette ismertté, aki egy hawaii kórház pszichiátriai részlegén dolgozott. Betegei úgy lettek egyre jobban, hogy közben nem is találkozott velük - helyette önmagát gyógyította, tisztította a hawaii őslakosok által is használt szellemi módszerrel.

A ho'oponopono azáltal teremt harmóniát, hogy a gyakorlójában megszünteti a jó befogadást megnehezítő gátakat és beidegződéseket, felülírja a rossz programokat és megtisztítja a tapasztalatot az előítéletektől. A ho'oponopono a bennünk élő isteni lényeg megszólításával önmagunk feltétlen szeretetére és elfogadására tanít, és ez a tisztulási folyamat érzeteti jótékony hatását a környezetben is.



Ami különösen vonzóvá teheti a modern életvitelt folytató, nagyvárosi emberek számára, hogy elsajátításához nem szükséges semmiféle előképzettség, meditációs múlt vagy lelkigyakorlatokban szerzett tapasztalat, ez a boldogságnak ajtót nyitó technika életkortól és társadalmi helyzettől függetlenül művelhető. Mindössze egy mantrasort kell ismételtetni, egyfajta fohászként az istenhez (nem vallási értelemben vett istenről van szó - helyettesítheted Jézussal, a Buddhával, az univerzummal, a benned élő istenséggel is): *Sajnálom. Kérlek, bocsásd meg, ami bennem ezt létrehozta. Köszönöm. Szeretlek.*

Mit jelentenek, hogyan működnek ezek a szavak a spiritualitás szintjén? A "Sajnálom" egyszavas mondat a hétköznapi használatától eltérően itt nem konkrét elkövetett bűnről vagy hibáról szól, hanem egy általános felelősségvállalásról a negatív gondolatok kivételései miatt. Ha vállalod a teljes felelősséget a dolgok létrejöttéért, akkor spirituális szinten átvetted az irányítást a történések fölött. A "Kérlek, bocsásd meg, ami bennem ezt létrehozta" mondat megtisztítja a bensődet a negatív programoktól, eltávolítja az előítéleteket egy-egy konkrét helyzet körül, ezáltal segít tisztán látni. Végül a hálát kifejező "Köszönöm" megerősíti a hitedben, és lehetővé teszi, hogy a folyamatok mindenki számára kedvező módon alakuljanak. A "Szeretlek" kijelentést talán nem is kell magyarázni: a feltétlen elfogadással és odafigyeléssel feloldható a békétlen helyzet, és az energiák ismét szabadon áramolhatnak.



A ho'oponopono valójában arról szól, hogy 100%-os felelősséget vállalunk az életünkért. Ezt úgy érzük el, hogy folyamatosan tisztítunk (mantrázunk), emlékeket, programokat, itéleteket és véleményeket törölünk, amelyek családunktól, őseinktől, előző életeinkből rakódtak ránk. Ily módon elegelejtettük, hogy kik vagyunk valójában, nem tudjuk, mi a küldetésünk ebben az életben, ezért nem is tudjuk teljesíteni - magyarázza Móra Klára, az autentikus ho'oponopono módszer hazai terjesztője, a www.hooponoponoway.hu weboldal és a magyar ho'oponopono Facebook-közösség fenntartója. Végső soron az a cél, hogy megtaláljuk önmagunkat, az életfeladatunkat, így teremtve meg a saját boldogságunkat. Ha szeretjük és elfogadjuk saját magunkat, az maga a boldogság forrása.

Ha még csak kokettálsz a ho'oponoponóval, érdemes a négyből csak két állítás mantraszerű ismételtetésével kezdeni a gyakorlást, melyek közül az egyik lehetőleg a "Szeretlek" legyen. A béke veled kezdődik: segíts a létrejöttében azzal, hogy harmóniát teremtesz a belsődben! A belső béke pedig maga a világbéke.

Móra Klára ho'oponopono-szakértő, "Az élet legkönnyebb útja" című könyv fordítója: "Jómagam nem tudok elfogultság nélkül beszélni erről a módszerről, mert olyan gyökeresen átalakította az életemet, hogy ha nekem ezt valaki meséli egy évvel ezelőtt, talán el sem hiszem (pedig huszonkét év agykontrollalással a hátam mögött jó barátságban vagyok a szokatlanul mondott megoldásokkal). A dr. Hew Lenről és a módszerről szóló könyv elolvasásakor azonnal tudtam, hogy ez az én utam. Két hónap múlva már Madridban ültem Mabel Katz tanfolyamán, de már úgy, hogy hónom alatt vittem az általa írt, *Az élet legkönnyebb útja* című könyvét, amit villámgyorsan lefordítottam spanyolról magyarra. Innentől kezdve nem volt megállás. Az elmúlt másfél év alatt ötször végeztem el a tanfolyamát, és további két könyvét is lefordítottam magyarra, majd adtam ki őket magánkiadásban. Hihetetlen mennyiségű információértéke van a módszer iránt, szeretnék

keresik az útjukat hazánkban is. Mabelt az első találkozást követően meghívtam Magyarországra, és 2013. április 3-án már harmadszor tartott nekünk ho'oponopono előadást Budapesten.

A legfontosabb dolog, amit Mabeltől tanultam: mindig hallgass a szívedre. Találd meg a szenvedélyed, és csinálj olyasmit, igaz szeretettel, amit akkor is csinálnál, ha nem fizetnének érte. Meglátod, minden áramlani fog az életedbe. Megléptem. Azt csinálom, és olyan igaz szeretettel és szenvedéllyel, amit szavakkal leírni nehéz lenne. Ennél nagyobb boldogságforrást nehéz lenne elképzelni!"

Kövess a life.hu-t!



Akarod, hogy beszéljünk róla? 1 valódi sors, 25 segítő idegen

Horoszkóp

NAPI HETI HAVI

Kos Ezen a hétvégén mindenféle életérzésben lesz majd részed: egyszer fenn, egyszer lejjebb. Jó és kellemetlen is akad ezen a két napon, ...Tovább

Szerencsesüti **Tovább a jósdára >>**

Bioritmus **Kalkulátorok >>**

Blogok

Indíts Te is blogot! >>

KATE MIDDLETON **Királynő lett Katalin**
Hivatalosan is a stílus királynője lett Katalin, akit a britiek a nemzet divatikonjának választottak.

ÖLETMORZSÁK **Autó újrahazszoitva? Igen!**

SILOUETTE **A divattervező, aki túlélte a Titanic-katasztrófát**

HELLOMANGO **Bagolyházban égünk**

Top 3

VIDEÓ

Benézhetünk Palvin Barbara szoknyája alá 02:56 nekem is tetszik

Mással csókolózott Trokán Nóra barátja 04:24 nekem is tetszik

Exkluzív! Müller Ati fejbe rúgta a Zoét 02:25 nekem is tetszik

Kiemelten ajánljuk:

[teljes lista](#)

shopline

Szólj bele!

KOMMENTEK FÓRUM HOZZÁSZÓLÁSOK

chippyndice - 2013-04-13 23:34:16
nem mondom, ügyes volt a Csaba és inkább ő ,mint a Varga Iza, de szerintem aki igazából megérdemelte v...

Vastag Csaba nyerte a Szombat esti lázat

Zsebenci - 2013-04-13 23:22:58
Na pl. erre való a lelki társ. Meg a szerelem. Feltéve persze, ha valaki találkozik vele. Nagyon rit...

Csodákra képes az ismert humorista

Patagóniai Jéghegytű - 2013-04-13 22:40:14
Jó ilyen olvasni....

Csodákra képes az ismert humorista

Patagóniai Jéghegytű - 2013-04-13 22:39:11
Miből gondolják sokan, hogy akinek sok pénze van, az alapjában véve nem olyan ember, mint a többi?...

Híres nők, akik dús gazdag pasikat szeretnek

Hirdetés

2 éj 2 fő akció a Lővérben 30.000 Ft
Akción soproni hétvégék 2 éj 2 fő a Lővérben most 30.000 Ft

1,2 millió ember küzd laktatósi problémával. Adója 1%-ával segíthet rajtuk.

Adószám: 18161007-1-42 GYERMEKRÁK ALAPITVÁNY
Adószám: 18161007-1-42

life.hu hírlevél [Feliratkozzom](#)