

# *O HO'OPONOPONO COMO TÉCNICA PARA RESIGNIFICAÇÃO DE MEMÓRIAS INCONSCIENTES*

Lucia Terezinha Sonaglio

Vania Lucia Slaviero

## **RESUMO**

A pesquisa busca conhecer e verificar a eficácia da aplicação de uma alternativa de cura baseada no conhecimento de uma técnica muito simples, oriunda da sabedoria milenar dos KaHunas, chamada Ho'Oponopono. Acredita-se que esta técnica possibilite a todos a transformação de problemas de saúde, de relacionamentos afetivos e financeiros, procedendo a eliminação de memórias bloqueadoras inconscientes. Ela efetuará a transmutação das energias negativas em energias positivas, desbloqueando os campos energéticos. A técnica consiste na solicitação de perdão, ao Divino Criador, de nossas memórias negativas e sua transmutação em energia de cura, através das palavras "eu sinto muito", "por favor, perdoe-me", "eu te amo" e "eu sou grato". Buscou-se a fundamentação da sua eficácia no conhecimento teórico, usando as escassas literaturas disponíveis, e também, através da aplicação efetiva da técnica em voluntários de diferentes idades, níveis culturais, credos e com diferentes problemas.

**Palavras-chave:** Possibilidade, Ho'Oponopono, KaHunas, Memórias, Técnicas.

## **ABSTRACT**

The research seeks to know and verify the effectiveness of the application of a healing alternative based on the knowledge of a very simple technique, originated in ancient wisdom of the KaHunas, called Ho'oponopono. It is believed this technique enables the transformation of all health, emotional, financial and relationship problems, proceeding the elimination of blocking unconscious memories. It would accomplish the transmutation of the negative energies into positive ones, unlocking the energy fields. The technique consists in requesting to the Divine Creator for forgiveness to our negative memories and their transmutation into healing energy through the words "I'm sorry," "please forgive me," "I love you" and "I'm thankful". The researcher sought the substantiation for this effectiveness in theoretical knowledge, using the scarce literatures available, and also, through the effective application of the technique at herself and at volunteers of different ages, cultural levels, beliefs and with different problems.

**Key words:** Possibility, Ho'oponopono, KaHunas, Memories and Techniques.

## **INTRODUÇÃO**

O interesse pelo aprofundamento do conhecimento das técnicas do Ho'Oponopono nasceu baseado no resultado alcançado durante a aplicação das mesmas no âmbito pessoal, direcionadas à cura de problemas de perdas financeiras.

Aos 65 anos a pesquisadora alcançou resultados surpreendentes, não só relacionado à causa das perdas, mas também em âmbitos diversos de sua vida.

Este interesse tornou-se maior ao cursar a Pós-graduação em Programação Neurolinguística onde teve a oportunidade de ajudar pessoas aplicando a técnica em nível experimental.

Observou a pesquisadora que as pessoas sofrem com situações de doenças, insucesso financeiro e desencontros afetivos os quais, mesmo com medicamentos e muitos anos de psicanálise, não se erradicam e não se resolvem, pois têm raízes bem profundas no inconsciente.

Por meio da aplicação da técnica, mesmo à distância, foram obtidos resultados admiráveis de mudança de paradigma na vida dos que interagem com essa técnica, até mesmo em pessoas absolutamente descrentes.

O interesse no aprofundamento do conhecimento da técnica dos xamãs KaHunas, conhecido como Ho'Oponopono, objetiva a aplicação às diversas situações que se apresentem e, ensiná-la, transmitido o conhecimento disponível, às pessoas que se proponham e desejem realmente transformar suas vidas simplesmente perdendo e agradecendo.

Ao meditar sobre os ensinamentos obtidos, a pesquisadora constatou que a totalidade dos problemas na dimensão consciente advém do lixo emocional acumulado, desde a criação do indivíduo até o momento em que se depara com a necessidade de olhar para dentro de si mesmo buscando a solução interior. A visão exterior já não consegue oferecer as respostas ansiadas.

No curso de Pós-graduação na área de Programação Neurolinguística tornou possível conhecer, aprofundar e desenvolver a técnica com mais objetividade e segurança. Buscada, através do conhecimento profundo dos mestres xamãs, para ajudar às pessoas a encontrar a serenidade e o sucesso que estão à procura. Além disto, a busca por literaturas e estudos de casos, estes bem sucedidos, viabilizou e incentivou o aprofundamento do conhecimento do tema proposto neste trabalho.

A aplicação da técnica, tais como, “Sinto muito”, “me perdoe”, “eu sou grato” e “eu te amo” propicia fornecer o conteúdo básico para a obtenção da cura almejada. São termos aqui explorados. Segundo JOE VITALE (LIMITE ZERO, 2009, p.17) a técnica do Ho’Oponopono nos leva a atingir o estado zero, onde nada existe, mas onde tudo é possível. Lá não existem pensamentos, palavras, ações, memórias, programas, convicções ou qualquer outro sentimento. Lá você pode renascer.

Todas as pessoas podem aplicar a técnica, crendo ou não, independentemente da faixa etária, nível cultural, categoria profissional e crenças religiosas. O emprego da prática rotineira das frases: “Sinto Muito- Me perdoe- Te amo e Sou grato” pode levar à transmutação das memórias negativas e à cura gradual e definitiva das causas que geram o medo inconsciente, cuja fonte primordial é o desafeto, o desamparo e o desamor, revertendo assim situação de perdas. Desse modo indaga-se: A opção religiosa interfere na aplicação da técnica? A idade dificulta a aplicação eficaz da técnica? É possível somente a aplicação em si mesmo? A técnica é viável somente em casos específicos? O Ho’Oponopono é uma técnica recente?

Aplicação da técnica Ho’Oponopono objetivou identificar a eficácia do método na transmutação de memórias inconscientes que impedem alcançar o sucesso financeiro e evitar as perdas de qualquer natureza, bem como harmonizar as relações familiares e curar desequilíbrios na área da saúde. O emprego científico dos procedimentos, a observação, a descrição dos acontecimentos, a obtenção do resultado em pessoas com idades, experiências de vida, níveis culturais e crenças religiosas diferentes forneceram elementos significativos a respeito. Objetivou ainda observar se a técnica apresenta resultados diferentes com a aplicação por um profissional da área ou não se modifica se for autoaplicada.

Entender a técnica do Ho’oponopono, para transmutação das memórias do desamor, do desafeto e do desamparo, levou à busca por diferentes autores, artigos de internet. Foram acessados, também, vídeos no YouTube. São limitadas as literaturas disponíveis sobre o assunto, não obstante seja uma tradição antiquíssima do xamanismo KaHuna. Sobre os Kahunas se fundamentou o trabalho, sua origem enquanto técnica e o quão milenar ela é.

## **O HO'OPONOPONO COMO INSTRUMENTO TERAPÊUTICO NA CURA DE MEMÓRIAS DE DESAMOR.**

Na língua havaiana **Ho'**significa “causa”, e **oponopono**, “perfeição”, Assim sendo, significaria “corrigir o erro” ou “torna-lo correto”.

Estudiosos da aplicação desta técnica (CLAXTON, 1997; KATZ 2000; LONG, 1948; SCHWARTZ, 2002) citados por JOE VITALE, (LIMITE ZERO, 2009, pp.45, 49,57, 53) a vontade consciente tem o poder de apagar os sentimentos ou as memórias que se iniciaram no inconsciente. Podendo-se neutralizar qualquer impulso que se tenha, bastando desejá-lo. Diz-se ainda que nenhuma intenção se origina na consciência. Nenhum plano é preparado nela e que as intenções são premonições lampejando nos cantos da consciência indicando que algo está por suceder.

Os antigos havaianos diziam que o erro nasce de pensamentos que estariam contaminados por inconscientes memórias dolorosas do passado e elas são as causas de doenças e desequilíbrios em todas as áreas da vida. O Ho'oponopono é um processo de perdão, arrependimento e transformação, diz MABEL KATZ, citada por JOE VITALE, (2009, p.57). O Ho'oponopono é um processo de solucionar problemas acessando as memórias inconscientes, oferecendo uma maneira de liberar a energia negativa destes pensamentos ou memórias dolorosas.

O Dr.Ihaleakala Hew Len é um dos pioneiros na pesquisa desta técnica havaiana e criador, junto com a xamã Kahuna, Morrnah Nalamaku Simeona, da Técnica do Ho'Oponopono da Identidade Própria que é um pouco diferente da técnica usada pelos antigos Kahunas.

A origem da técnica baseia em uma oração inicial dirigida ao Divino Criador, seguida do pedido de libertação das memórias inconscientes, e também da libertação de quem está praticando a técnica. Aborda-se em seguida o problema em questão seguindo-se à formulação das quatro frases de cura: “Eu sinto muito, me perdoe, por favor, eu te amo eu sou grato”. Oração Simplificada ao Divino Criador (JOE VITALE e DR.LEN HE, 2009).

Divino Criador, Pai, Mãe, Filho em Um, se eu, meus pais, parentes e ancestrais ofendemos Você, seus pais, parentes e ancestrais, com palavras, ações e omissões, nós pedimos seu perdão. Transmute todas as energias negativas geradas por estas ofensas, em energias de luz, paz, amor e compreensão para o bem de todos.

Assim está feito e assim será para todo o sempre.

Minhas queridas memórias amo todas vocês, sinto-me feliz em libertá-las e libertar-me. ‘Divino Criador Eu sinto muito, por favor, perdoe-me, eu Te amo, eu Te sou grato.

Focalizar no problema a ser resolvido e pedir: - Divino Criador, limpe, de dentro de todos os envolvidos neste problema, todas as energias negativas e transmute-as em energias positivas. ‘Eu sinto muito, perdoe-me, por favor, eu Te amo eu Te sou grata.

Repetir três vezes para cada problema. Aguardar com calma, sem expectativa, que a Divindade estará trabalhando as energias cósmicas para que tudo seja solucionado. Poderosa Oração Completa do perdão dos Kahunas, repetida 21 dias:

Buscando eliminar todos os bloqueios que atrapalham minha evolução, dedicarei alguns minutos para perdoar. A partir deste momento, eu perdoo todas as pessoas que de alguma forma me ofenderam, me injuriaram, me prejudicaram ou me causaram dificuldades desnecessárias. Perdoo, sinceramente, quem me rejeitou, me odiou, me abandonou, me traiu, me ridicularizou, me humilhou, me amedrontou e me iludiu.

Perdoo, especialmente, quem me provocou até que eu perdesse a paciência e reagisse violentamente, para depois me fazer sentir vergonha, remorso e culpa inadequada. Reconheço que também fui responsável pelas agressões que recebi, pois por várias vezes confiei em indivíduos negativos, permiti que me fizessem de bobo e descarregassem sobre mim seu mau caráter.

Por longos anos suportei maus tratos, humilhações, perdendo tempo e energia, na tentativa inútil de conseguir um bom relacionamento com essas criaturas.

Já estou livre da necessidade compulsiva de sofrer e livre da obrigação de conviver com indivíduos e ambientes tóxicos. Iniciei agora uma nova etapa da minha vida, em companhia de gente amiga, sadia e competente, queremos compartilhar sentimentos nobres, enquanto trabalhamos pelo progresso de todos nós.

Jamais voltarei a me queixar, falando sobre mágoas e pessoas negativas. Se por acaso pensar nelas, lembrarei que já estão perdoadas e descartadas de minha vida íntima definitivamente. Agradeço pelas dificuldades que essas pessoas me causaram, pois isso me ajudou a evoluir, do nível humano comum ao nível espiritualizado em que estou agora.

Quando me lembrar das pessoas que me fizeram sofrer, procurarei valorizar suas boas qualidades e pedirei ai criador que as perdoe também, evitando que elas sejam castigadas pela lei da causa e efeito, nessa vida ou em futuras. Dou razão a todas as pessoas que rejeitaram o meu amor e minhas boas intenções, pois reconheço que é um direito que assiste a cada uma me repelir, não me corresponder e me afastar de suas vidas.

*O HO'OPONOPONO COMO TÉCNICA PARA RESIGNIFICAÇÃO DE MEMÓRIAS  
INCONSCIENTES*

(Fazer uma pausa, respirar profundamente algumas vezes para o acúmulo de energia vital ou mana).

Agora, sinceramente, peço perdão a todas as pessoas a quem, de alguma forma, consciente ou inconscientemente, eu ofendi, injurei, prejudiquei ou desagradei.

Analisando e fazendo julgamento de tudo que realizei ao longo de toda a minha vida, vejo que o valor das minhas ações é suficiente para pagar todas as minhas dívidas e resgatar todas as minhas culpas, deixando um saldo positivo a meu favor.

Sinto-me em paz com minha consciência e de cabeça erguida respiro profundamente, prendo o ar e me concentro para enviar uma corrente de energia destinada ao Eu Superior. Ao relaxara, minhas sensações revelam, que este contato foi estabelecido.

Agora dirijo uma mensagem de fé ao meu Eu Superior, pedindo orientação, proteção e ajuda, para a realização, em ritmo acelerado, de um projeto muito importante que estou mentalizando, (se desejar, pense no que quer realmente e que não vá prejudicar ninguém) e para o qual já estou trabalhando com dedicação e amor.

Agradeço de todo o coração, a todas as pessoas que me ajudaram e comprometo-me a retribuir trabalhando para o bem do próximo, atuando como agente catalisador do entusiasmo, prosperidade e autorrealização. Tudo farei em harmonia com as leis da natureza e com a permissão do nosso Criador, eterno, indescritível que eu, intuitivamente, sinto como o único poder real, atuante dentro e fora de mim.

Assim seja assim é e assim será!

Seja feita a TUA Vontade!

## **OS KAHUNAS ou KA HUNAS**

Nas ilhas havaianas os Xamãs = Kahunas eram guardiões da Huna = Segredo.

A palavra Kahuna (pronunciada “ca-rú-na”) significa “PROTETOR DO SEGREDO” ou “GUARDIÃO do OCULTO”. Mas para os estudiosos do assunto, Kahuna é um termo havaiano para curador, mestre, especialista, xamã. Huna é um sistema simples e prático de conhecimentos psicológicos e filosóficos. É a sabedoria milenar dos antigos Kahunas havaianos, que nos auxilia a olhar para dentro de nós mesmos e a desvendar os mistérios que encerramos em nosso ser. Escritos antigos defendem que a Huna é um conhecimento que vem dos mais antigos habitantes da Terra, cuja origem remonta ao continente perdido de MU, também conhecido como Lemúria. O povo de MU formou várias colônias e espalhou o conhecimento Huna por várias regiões como: Birmânia, Índia, Egito, Europa, Américas, sendo, possivelmente, a Atlântida a mais evoluída de todas. O continente de MU submergiu após cataclismos intensos e em seu lugar surgiram as Ilhas

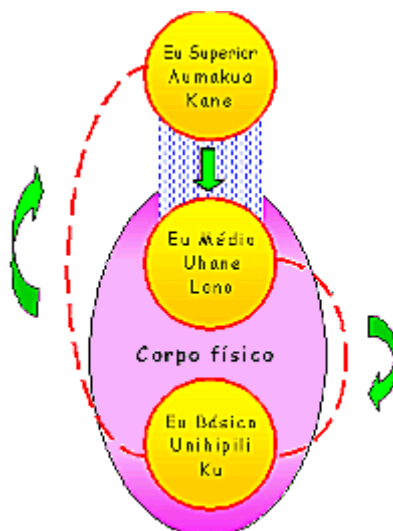
Polinésias, há cerca de treze mil anos. No Havaí, com a sobrevivência de habitantes de MU, o conhecimento Huna foi preservado até hoje.” O segredo dos Kaunas foi redescoberto na primeira metade do século XX, no Havaí, pelo psicólogo, linguista e escritor americano Max Freedom Long,(1889-1971). Max Freedom Long, no livro “O MILAGRE DA CIÊNCIA SECRETA” (1961) também compartilha a opinião que "os Kaunas vêm de um povo que partiu do Egito através do Mar Vermelho, e que, em canoas chegou ao Havaí”. Quando chegou ao Havaí, em 1917, aos 27 anos, Max através de seu mentor, Dr. William Brigham, Curador do Museu Bishop, de Honolulu, que havia estudado os Kaunas durante longos 40 anos, descobriu que estes mestres espirituais tinham segredos que ninguém conseguia desvendar. Depois de 18 anos mergulhado em seus estudos nas áreas da psicologia e da etimologia, e dando continuidade aos estudos do Dr. Brigham, em 1935, Max Long chega à conclusão que havia uma filosofia psico-religiosa por trás do cotidiano do ancestral havaiano. O Ho'Oponopono, como instrumentos de cura, através da transmutação das memórias negativas, é um precioso legado da sabedoria Kahuna.

Os Sete Princípios Xamânicos Kahunas – uma proposta de vida. Toda filosofia Kahuna pode ser expressa por sete preciosos princípios e seu ensinamento básico. Nós somos formados por Três Eus: a) O Eu Básico, denominado erroneamente eu inferior, detém todas as memórias que passam de vida para vida. O inconsciente, a criança interior; b) O Eu Médio – O Ego consciente detém a força de vontade. O eu executor; c) O Eu Superior – O Divino Criador. O Eu que sempre diz sim.

Segundo MORRNAH NALAMAKU SIMEONA se esta família estiver em harmonia está em contato com a Divindade e então tudo será concedido.

O HO'OPONOPONO COMO TÉCNICA PARA RESIGNIFICAÇÃO DE MEMÓRIAS  
INCONSCIENTES

Figura 1 - a família



Fonte: <http://mondialzip.net>

O Dr. King é um psicólogo treinado nas tradições xamânicas do Havai e da parte ocidental da África. Escreve em seu livro *The Aloha Spirit*, os sete princípios essenciais da filosofia Kahuna, estão codificados em sete palavras havaianas que são: **IKE**: O mundo é o que você pensa que é. Você cria a sua própria experiência da realidade através de suas crenças, expectativas, atitudes, desejos, medos, julgamentos, sentimentos, pensamentos e ações. **KALA**: Não existem limites. Não existem limites reais entre você e seu corpo, entre você e as pessoas, entre você e o mundo, entre você e Deus. A separação é uma ilusão. **MAKIA**: A energia flui para aonde sua atenção vai. Os pensamentos e sentimentos que você abriga, conscientemente ou não, formam um esquema, um projeto, um desígnio ou plano para que chegue a você a experiência mais próxima e equivalente a estes pensamentos e sentimentos. A atenção dirigida é o canal tanto para o fluxo de energia biológica quanto para a energia cósmica. **MANAWA**: Agora é o momento de poder. Você não está preso a nenhuma experiência do passado nem a nenhuma expectativa do futuro. Você tem o poder no presente momento para mudar as crenças limitantes e conscientemente plantar as sementes para o futuro de sua escolha. Ao mudar seus pensamentos, você muda a sua experiência. Não existe nenhum poder real fora de você, pois Deus está em seu interior. **ALOHA**: Amar é estar feliz com... O universo e os seres humanos existem devido ao amor. Em Huna, o amor implica a criação da felicidade. Tudo funciona melhor quando este princípio é seguido em nível consciente, pois assim, a felicidade deixa de ser apenas um efeito colateral. **MANA**: Todo o poder vem do interior. Não existe poder fora de você porque o poder da Vida ou do Universo trabalha através de você em sua vida. Você é o canal para este poder; suas escolhas e



decisões dirigem-no. Nenhuma outra pessoa tem poder sobre você e seu destino a menos que você permita. **PONO:** A eficácia é a medida da verdade.

Em outras palavras, como todos os sistemas são arbitrários, fica-se assim absolutamente livre para usar aquilo que nem sempre é eficaz.

## **RELATO DE CASO AVALIATIVO**

A exposição dos resultados oriunda da observação quando aplicação da técnica investigada e documentada em registros dos depoimentos das pessoas envolvidas no propósito, inclusive pela vivência de minha pessoa possibilitou identificar: a) Foi unânime pelas pessoas em afirmar o bem estar sentido imediatamente após a aplicação da técnica. b) A idade não interfere, nem na aplicação, nem no resultado. c) A religião nem interfere nem prejudica o resultado da técnica. d) A técnica mostrou-se eficaz na aplicação à distância e sem conhecimento da parte. e) A técnica é eficaz, tanto se for aplicada por um profissional, como se for auto aplicada. f) Ela pode ser aplicada em todas as áreas da vida e à todos os tipos de problemas. O Ho'oponopono, embora ainda pouco conhecida do grande público, não é uma técnica recente. Particularmente, minha vida representa essa expressão. Há vários meses ficou mais alegre, mais leve e mais abundante. Obtive resultados surpreendentes com pessoas da família, amigos e clientes murmurando sempre que possível: eu te amo e te sou grata, dirigindo-me sempre ao Divino Criador (sic). Comum à noite, antes de dormir, praticar a técnica completa, iniciando pela oração à Divindade, pedindo pela limpeza, de dentro de mim e das pessoas às quais dirijo meu pensamento, tudo que possa estar impedindo a felicidade completa.

Observado os resultados obtidos com a aplicação da técnica do Ho'Oponopono pode-se considerar que independentemente da idade, crença religiosa, categoria profissional e do nível cultural, a técnica tem apresentado resultados surpreendentes na solução de problemas diversos, e acendeu nas pessoas beneficiadas o desejo de torná-la conhecida e, até mesmo de aplicá-la em pessoas próximas.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Cientificamente o presente trabalho comportou um estudo tipo levantamento bibliográfico com procedimentos técnico metodológicos investigativo estudo de caso tipo avaliativo. Permitiu responder as indagações e objetivos atingidos de maneira satisfatória tal qual ao trabalho de Conclusão de Curso simultaneamente.

A colaboração maravilhosa de professores, orientadores, colegas e pessoas que se prontificaram em aplicar a técnica, no decorrer do processo de estudos conseguiu-se chegar a um resultado surpreendente de validação do uso desta ferramenta, através da qual as pessoas podem mudar suas vidas e viverem mais felizes e fazendo mais feliz o Universo circundante.

O Ho'oponopono ainda é uma ferramenta de cura conhecida apenas em âmbitos restritos aos círculos de estudos e curas holísticas. A comprovação de sua eficácia se baseia apenas em depoimentos de resultados advindos de sua aplicação prática. JOE VITALE (LIMITE ZERO, 2009) cita, entre outras, a cura à distância efetuada pelo Dr.Len em doentes de alta periculosidade, num hospital psiquiátrico do Havaí é corroborada por este estudo.

As práticas podem ter diferentes nuances de aplicação, mas a base sempre é a formulação das frases: “Sinto muito, por favor, perdoe-me, te amo e sou grato”.

## **REFERÊNCIAS**

AL MCALISTTER. **Ho'Oponopono-** O E-Book 2007 – 2012. Disponível em < [www.soubem.com](http://www.soubem.com) .> acesso em: 19 de novembro de 2012.

CARMINHA LEVY. **Os Sete Princípios Xamânicos Kahunas** uma proposta de vida. Disponível em: <[http://www2.uol.com.br/vyaestelar/neoxamanismo\\_o\\_segredo.htm](http://www2.uol.com.br/vyaestelar/neoxamanismo_o_segredo.htm).> Acesso em 20 de outubro de 2012.

MATTOS ELIANE. **O Ho'oponopono e o medo de confiar novamente.** Disponível em < [w.w.w.youtube.com](http://w.w.w.youtube.com).> Acesso em 20 de outubro de 2012.

**O HO'OPONOPONO SLIDES.** Disponível em <[w.w.w.hooponopono.ws](http://w.w.w.hooponopono.ws).> Acesso em: 02 de novembro de 2012.

KING, KALIHI SERGE. **The Aloha Spirit**. Disponível em <http://Kahunas.mondial.zip.net>. Acesso em 18 de Janeiro de 2013.

KING, KALIHI SERGE. **The Aloha Spirit**. Disponível em <http://www.shanta.biz/aloha.html>. Acesso em 19 de Janeiro de 2013.

**O HO'OPONOPONO**. Disponível em [www.whatishooponopono.com](http://www.whatishooponopono.com) Acesso em: 02 de novembro de 2012.

**OS KAHUNAS**. Disponível em <http://magiadailha.blogspot.com.br/2012/02/quem-eram-os-kahunas.html>. Acesso em: 05 de novembro de 2012.

VITALE, Joe; LEN, Ihaleakala Hew. **Limite Zero**. Rio de Janeiro, RJ. Rocco, 2009. 236 pp.

VITALE, Joe; LEN, Ihaleakala Hew, **Limite Zero**, Rio de Janeiro, RJ, 2009. p.59/60

**PODEROSA ORAÇÃO COMPLETA DO PERDÃO DOS KAHUNAS**. Disponível em <http://somostodosum.ig.com.br> Acesso em 10 de Novembro de 2012.

**FIGURA 2 – A FAMÍLIA**. Disponível em <http://mondialzip.net>. Acesso em 05 de Novembro 2012.