

۲۲۰۰۹۲۸

تا عشق

یاسین رحمانی
بر مبنای آموزمهای هواپونوپونو

یاسین رحمانی

ویرایش چهارم

سرشناسه: رحمانی، یاسین، ۱۳۶۷-

عنوان و نام پدیدآور: تا عشق: پاکسازی جهان درون بر مبنای آموزه‌های هواپونوپونو/ یاسین رحمانی؛ ویراستاران زهره خبازپور، یاسین رحمانی.

مشخصات نشر: تهران: سروش برتر، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۶۶ ص.: مصور (رنگی).؛ ۵/۲۱×۱۴/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۹۳-۲۵-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: این کتاب توسط انتشارات هرمان در سال ۱۳۹۸ فیپا گرفته است.

یادداشت: کتابنامه به صورت زیرنویس.

عنوان دیگر: پاکسازی جهان درون بر مبنای آموزه‌های هواپونوپونو.

موضوع: هواپونوپونو

موضوع: Ho'oponopono

موضوع: عشق -- جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع: Love -- Psychological aspects

رده بندی کنگره: BF۵۷۵

رده بندی دیویی: ۴۱/۱۵۲

شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۱۸۱۷۳

وضعیت رکورد: فیپا



انتشارات سروش برتر

پدیدآورندگان: یاسین رحمانی www.yasinrahmani.com

ناشر: سروش برتر

صفحه آرا: یاسین رحمانی

چاپ: پنجم، ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

تلفن ناشر: ۰۹۳۵۲۴۰۸۱۹۹

مرکز پخش: ۰۹۱۹۷۴۴۲۹۶۹ - Instagram: @yasinrahmani

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۹۳-۲۵-۹

فهرست مطالب

پیشگفتا.....	۱۲
فصل یک: عشق یک مهارت هستی.....	۱۷
عشق چه چیزی نیست؟.....	۱۸
فرکانس عشق در مقایسه با دیگر احساسات.....	۲۲
آیا می توانیم روی ارتعاش انرژی بدنمان تاثیر بگذاریم؟.....	۳۰
انرژی عشق.....	۳۱
انرژی عشق و پاکسازی.....	۳۴
فصل دو: مفاهیم پایه.....	۳۶
ضمیر ناخودآگاه.....	۳۷
ناخودآگاه جمعی.....	۳۹

۴۱	 داده‌ها و برنامه‌ها
۴۴	 آلودگی‌های درون
۴۴	 نفس
۴۵	 شهود
۴۷	 وضعیت صفر
۵۰	 فصل سه: هواپونوپونو
۵۱	 هواپونوپونو چیست؟
۵۶	 چهار جمله هواپونوپونو
۶۳	 عشق‌ورزی دائم به جهان اطراف
۶۶	 گفتگوی درونی
۶۸	 پنج قانون بنیادین هواپونوپونو
۷۰	 فصل چهار: مسئولیت پذیری ۱۰۰ درصد
۷۱	 مسئولیت پذیری
۷۲	 جهان بیرون و جهان درون
۷۵	 مسئولیت پذیری ۱۰۰ درصد چیست؟
۷۸	 چرا باید مسئولیت پذیر ۱۰۰ درصد باشم؟
۸۲	 مسئولیت پذیری ۱۰۰ درصد و جایگاه قدرت

فصل پنج: پاکسازی	۸۵
چگونگی فرایند پاکسازی	۸۶
پاکسازی مداوم	۸۷
پاکسازی یک مشکل خاص - روش ۱	۸۸
پاکسازی یک مشکل خاص، روش ۲ (پاکسازی لیزری)....	۹۳
چرخه پاکسازی لیزری برای پاکسازی یک مشکل	۹۷
رسیدن به بی تفاوتی توام با ایمان و آرامش	۱۰۰
تغییر نگاه نسبت به مشکلات و شرایط سخت	۱۰۵
چقدر طول می کشد تا یک مشکل پاکسازی شود؟	۱۰۷
چه زمانی دیگر نیاز به پاکسازی کردن نداریم؟	۱۰۸
ساختار لایه لایه ای ضمیر ناخودآگاه	۱۰۹
پاکسازی دیگران	۱۱۱
پاکسازی اشیاء و مکان ها	۱۱۲
پاکسازی خواب هایی که می بینیم	۱۱۴
پاکسازی خاطرات آزاردهنده گذشته	۱۱۶
پاکسازی کلافگی و به هم ریختگی	۱۱۷
پاکسازی یک رابطه عاطفی شکست خورده	۱۱۸

۱۲۱	پاکسازی بیماری خود یا دیگران
۱۲۳	پاکسازی پول
۱۲۵	پاکسازی بی میلی به پاکسازی
۱۲۷	پاکسازی اخبار و حوادث عمومی
۱۲۸	ابزارهای پاکسازی در هواپونوپونو
۱۳۰	تنفس HA
۱۳۳	آب خورشیدی
۱۳۵	فرق بین هواپونوپونو و دیگر روش ها
۱۳۶	هواپونوپونو و رسیدن به اهداف
۱۳۸	فراموش می کنیم که پاکسازی انجام بدیم
۱۴۰	فصل شش: رهاسازی
۱۴۱	موتور محرک انسان
۱۴۵	سرکوب نکردن احساسات
۱۴۷	رهاسازی چیست؟
۱۴۹	توکل و اعتماد به خداوند
۱۵۰	پاکسازی تصمیم ها

پیشگفتار

هدف اصلی و عمده زندگی، پاکسازی درون، رشد کردن و بزرگتر شدن ظرف درونی است. مادر این جهان هستیم تا درونمان را پاک کنیم، روحمان را تمرین دهیم و برای مراحل دیگر و ابعاد وسیع‌تر آماده باشیم. جهان هستی به صورتی خلق شده که رشدی رو به بالا و صعودی داشته و همواره در حال وسیع‌تر شدن و پیشرفته‌تر شدن می‌باشد. یا باید این تغییر و همسویی با جهان هستی را بپذیریم و شروع به پاکسازی جهان درون، تمرین کردن، قوی‌تر شدن و در نهایت رشد معنوی کنیم یا جهان هستی شرایط را به گونه‌ای می‌چیند و سرراهمان قرار می‌دهد که مجبور به پاکسازی، تغییر و رشد شویم.

هیچ تغییری بدون درد و آسان نیست. اگر خودمان شروع به تمرین دادن خود کنیم، مطمئناً رنجی که خواهیم کشید، با تمام

سختی‌هایش، شیرین و لذت بخش خواهد بود. ولی اگر این کار را انجام ندهیم، روند صعودی و رو به رشد جهان هستی ما را مجبور به تغییر خواهد کرد که آن زمان درد و رنجی تلخ و بسیار زیاد خواهیم کشید.

اگر این کتاب در دست شماست، یعنی شما انتخاب کرده‌اید تا خودتان، با انتخاب خودتان به پاکسازی جهان درونتان بپردازید. برای انتخاب این راه به شما تبریک می‌گوییم!

کتابی که در دستان شماست، چکیده‌ای از ۱۴ سال مطالعه، تحقیق و تمرین در باب روانشناسی، خودشناسی و عرفان است. مبنای اصلی این کتاب تکنیک هواپونوپونو است که متعلق به کاهنان هاوایی می‌باشد. ما روزگاران کهن تا عصر حاضر به صورت راز از آن نگهداری می‌کرده‌اند. این تکنیک بر مبنای عشق‌ورزی به خداوند، خود و جهان هستی می‌باشد.

در فصل اول به توضیح عشق و عشق‌ورزی و تاثیر آن در خود و جهان هستی پرداخته شده است. فصل دوم مفاهیم پایه کتاب توضیح داده شده که خوانندگان در ادامه خواندن کتاب، با اصطلاحات آن آشنا باشند. فصل سوم به معرفی هواپونوپونو، تاریخچه و کلیتی از نحوه انجام آن می‌پردازد. فصل چهارم شرح کاملی درباره قدم اول این تکنیک، یعنی مسئولیت‌پذیری ۱۰۰ درصد می‌پردازد. فصل پنجم چگونگی انجام پاکسازی درون و

مشکلات زندگی را به صورت عملی و روش‌های مختلف این تکنیک و همچنین به چند سوال مهم و کلیدی در این زمینه پاسخ داده شده است. فصل ششم درباره رهاسازی، که قدم نهایی و دروازه ورود به جهان معجزات می‌باشد توضیح داده شده است. در فصل هفتم و نهایی، در مورد برون‌ریزی‌ها و نحوه مدیریت کردن احساسات در این دوره شرح داده شده است.

این کتاب خلاءهایی که در شرح هواپونوپونو در ایران دیده شده را توسط تکنیک‌های روانشناسی پر کرده آزمون و خطا انجام داده و به این صورت که در ادامه خواهید خواند شرح داده شده تا بتوانید بهتر، و با بینشی عمیق‌تر و آگاه‌تر، به پاکسازی آلودگی‌های درون بپردازید و کمکی باشد برای طی کردن سفر اول از اسفار اربعه^۱ که هر انسانی به ناچار مجبور به طی کردن آن خواهد بود، حال یا با انتخاب و تمرین دادن خودش، یا با اجبار جهان هستی.

سعی من بر روشن کردن راه پاکسازی به روش هواپونوپونو و از گنگی درآوردن کسانی بوده است که در این راه قدم می‌گذارند و به هزار علامت سوال می‌رسند که در هیچ جای دیگر پاسخی نمی‌یابند. مطمئناً این کتاب مانند هر کتاب دیگری خالی از ایراد

^۱ اسفار اربعه ملاصدرا که سفر اولش، سفر (الی الحق) به سوی حق می‌باشد.

نبوده و از اساتید و صاحب نظران و خوانندگان محترم دعوت به انتقاد و پیشنهاد سازنده دارم.

لطفا این کتاب را یکبار تا آخر را مطالعه کنید و سپس پاکسازی را آغاز نمایید، زیرا در دو فصل پایانی کتاب (فصل ششم و هفتم) مفاهیمی سطح بالا و کاربردی شرح داده شده که برای هر کسی که قدم در راه پاکسازی درون به روش هواپونوپونو می‌گذارد، بسیار ضروری می‌باشد.

در مورد نحوه مطالعه این کتاب نیز لازم به ذکر است که یکبار خواندن این کتاب فایده آنچنانی برای شما نخواهد داشت. شما باید میلیون‌ها بار این کتاب را بخوانید تا با تکرار مفاهیم و جهان‌بینی‌های آن وارد مسیر خودآگاه شما شود، سپس در عمل وارد زندگی‌تان خواهد شد و آن را انجام خواهید داد. پس اگر یکبار کتاب را خواندید و کنار گذاشتید و اصلاً به سراغ پاکسازی نرفتید، این به این معناست که نیاز است که بیشتر و بیشتر این کتاب را مطالعه کنید. آنقدر بخوانید که به صورت خودکار در زندگی روزمره‌تان دستورالعمل‌های این کتاب انجام دهید. از تکنیک‌های بسیار مفیدی که من همواره در حال انجام آن هستم این هست که این کتاب را با صدای خودتان بخوانید و ضبط کنید و حداقل روزی یکبار به آن گوش دهید و آنقدر به گوش دادن ادامه دهید تا مفاهیم

آن در ضمیرنا خود آگاهتان نهادینه شده و در عمل وارد زندگی روزمره‌تان شود.

استادهای بسیار زیادی در راه خودشناسی و خودسازی راهنمای من بوده‌اند تا این آموزه‌ها به این روش جمع آوری، آزمون و خطا شده، تدوین و ارائه گردد که ارادت و احترام بسیاری به آنها داشته و دارم و نامبردن از آنها در این مجال از حوصله خوانندگان خارج است. ولی به طور خاص از ابوالفضل رحمانی و معین ولیخانی عزیز تشکر فراوان دارم که به نوعی این کتاب حاصل ساعت‌ها، روزها و سال‌ها گفتگو، مباحثه، تفکر و تأمل جمعی با آنها است که از آنها بسیار آموخته و می‌آموزم.

با عشق و نور

یاسین رحمانی