

هو اوپونوپونو

راز و رمز بومیان هاوایی برای پاکسازی خاطرات ناخوشایند گذشته و
رسیدن به سلامتی، ثروت، آرامش و جذب خواسته‌ها



ناتالی بادین
نفیسه معتکف



انتشارات هو

سرشناسه	:	ناتالی بادن Nathalie Bodin
عنوان و نام پدیدآور	:	هو اوپونوپونو / ناتالی بادرین، مترجم: نفیسه معتکف
مشخصات نشر	:	تهران: انتشارات هو، ۱۳۹۸ ۱۵۲ ص
شابک	:	978-622-95952-4-4
وضعیت فهرست نویسی	:	فیفا
عنوان اصلی	:	The Book of Ho'oponopono: The Hawaiian Practice of Forgiveness and Healing
موضوع	:	شفای روحی، گذشت، جسم و جان درمانی، زندگی معنوی
شناسه افزوده	:	معتکف، نفیسه، ۱۳۳۵، مترجم
شناسه افزوده	:	گراهام، جان ای. Graham, Jon E.
رده بندی کنگره	:	RZ ۴۰۱
رده بندی دیویی	:	۶۱۵/۸۵۲۸
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۹۰۴۱۴۴

www.ketab.ir



انتشارات هو

نام کتاب: هو اوپونوپونو

ناشر: هو

ترجمه: نفیسه معتکف

تیراژ: ۲۰۰ جلد

صفحه‌آرا: پروانه نصرالهی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۹۵۲-۴-۴

نویسنده: ناتالی بادرین

ویراستار: حمیده رستمی

چاپ پنجم: ۱۴۰۰

چاپ: دیجیتال

ISBN: 978-622-95952-4-4

مرکز پخش انتشارات هو:

۰۹۰۲۱۴۱۴۵۵۸-۰۹۱۲۶۰۸۸۴۱۵-۸۸۴۸۵۰۷۶

فهرست

۹.....	مقدمه
۲۱.....	دستورالعمل کاربردی برای هو اوپونوپونو
۲۳.....	فصل اول - از ابتدای امر تا کنون
۲۴.....	تاریخچه‌ی هو اوپونوپونو
۲۵.....	مورنا سیمونا
۲۶.....	دکتر ای‌هالیا کالاهیو لن
۲۸.....	چگونه چنین اتفاقی افتاد؟
۲۸.....	واقعیت فیزیکی حاصل افکار توست
۳۱.....	جنبه‌های متفاوت هویت تو
۳۲.....	روش پاکسازی
۳۴.....	توقع را رها کن
۳۵.....	وضعیت خلأ و زمان حال
۳۶.....	عشق به خود
۳۷.....	چگونه هو اوپونوپونو را تمرین کنی
۳۹.....	قدرت خلاق
۴۱.....	پروژکتور آموزشی
۴۳.....	بخشش در عشق را باز می‌کند
۴۴.....	نور و سایه
۴۷.....	بخشش کامل
۴۸.....	مجسمه‌ی طلایی بودا
۵۰.....	پاکسازی خاطرات

.....	عشق در وحدت و یگانگی است	۵۱
.....	فصل دوم- از دنیای روان‌شناسی تا واقعیت کوانتومی	۵۳
.....	توضیح خاطرات ساختگی	۵۴
.....	از طریق برنامه‌ریزی عصبی کلامی (ان ال پی)	۵۴
.....	ترس‌ها	۵۶
.....	ارزش‌ها	۵۷
.....	باورها	۵۹
.....	موقعیت‌های بحث‌برانگیز	۶۱
.....	مرحله‌ی ناسازگاری فعال	۶۱
.....	مرحله‌ی حل و فصل ناسازگاری	۶۲
.....	چرخه‌ی ناسازگاری‌ها	۶۴
.....	چرخه‌ی شخصی ناسازگاری‌ها	۶۵
.....	منشأ اولین ناسازگاری	۶۶
.....	چرخه‌ی ناسازگاری‌های خویشاوندی	۶۸
.....	مسبب فقط خودت هستی	۷۲
.....	خاطرات وقایع	۷۳
.....	چرخه‌ی خواب	۷۴
.....	روان‌شناسی و هو اوپونوپونو	۷۵
.....	احتیاط!	۷۶
.....	رؤیاها	۷۷
.....	هو اوپونوپونو و ای‌رتتیک‌ها	۷۹
.....	اصل و ریشه‌ی هو اوپونوپونو	۸۳
.....	مبدأ هو اوپونوپونو	۸۳
.....	هو اوپونوپونوی مدرن	۸۴
.....	خلقت انسان	۸۵
.....	پی بردن به افکار	۸۶
.....	عصر طلایی	۸۹

فهرست ۷

توضیح هو اویونوپونو از طریق فیزیک کوانتوم	۹۰
فیزیک کوانتوم	۹۰
بشر انرژیکی	۹۳
فکر	۹۳
دعا	۹۵
آیا دنیای ما واقعی است؟	۹۸
ذهن	۹۸
بشر	۹۹
آگاهی از دنیای اطراف	۱۰۱
تو صرفاً تصور و پندارهای از خودت هستی	۱۰۳
جنبه‌ی کوانتومی	۱۰۴
آیا افراد دیگری هم وجود دارند؟	۱۰۶
پیامدهای هو اویونوپونو برای افراد	۱۰۷
هو اویونوپونو و انرژی جدید	۱۰۸
فصل سوم - از معنویت تا وفور نعمت	۱۱۳
چگونگی ایجاد خلأ	۱۱۷
همین حالا	۱۱۷
شفقت عشق	۱۱۹
دوست داشتن خود	۱۲۱
بخشش	۱۲۲
نمونه‌ای پیش پا افتاده	۱۲۴
مختصری در مورد اسلام	۱۲۵
همه معنوی هستند	۱۲۶
بازگشت به ذات اصلی	۱۲۶
موجودات خلاق	۱۲۸
از کوزه همان برون تراود که در اوست	۱۲۹
خلاصیت درونی	۱۳۱

مقدمه

كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِيْنَةٌ

هر کس گرو دستاور خویش است. مدثر/۳۸

وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيْبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ

هر مصیبتی به شما برسد به سبب دستاورد خویش است

شورا/۳۰

روزی «هج» خود را در آینه دید و تو به وجود آمدی.

از همان زمان، باورها، برنامه‌ها، خاطره‌ها، حرف‌ها، رفتارها

و هر چیز دیگری را خلق و ناخودآگاهانه جذب می‌کنی.

این جملات مهم را به خاطر بسپار:

۱- چیزی به عنوان دنیای بیرون وجود ندارد. همه چیز در درون خود
توست.

۲- دنیای بیرون از تو، بازتاب افکار درونت است.

۳- افکار منفی، واقعیت بیرونی تو را هم منفی می‌کند.

۴- تو صددرصد مسئول اصلاح افکار منفی‌ات هستی؛ افکاری که در تو
واقعیتی بیمارگونه خلق می‌کند.

۵- وقتی افکارت بی‌عیب و نقص باشد، واقعیتی بر اساس عشق الهی
خلق می‌کنی.

۶- تو مسئول خلق دنیای بیرونی‌ات هستی.