

www.ketab.ir

کتاب جامعِ روشِ درمانیِ هو'اپونوپونو

هو'اپونوپونو ————— و از زبان فیزی ————— ک کوانتوم
روش عرفانی برای تسکین و درمان آلام روحی

————— نویسندگان: دکتر لوک بودین،

————— ناتالی بودین لامبوی و ژان گراسیت

————— مترجم: مژگان جمالی





تهران، خیابان انقلاب، خیابان
دانشگاه، کوچه قدیری
پلاک ۱۶، واحد اول
تلفن: ۶۶۴۹۸۷۲۸-۶۶۹۶۳۸۴۵-
۶۶۴۹۸۵۷۹
کدپستی: ۱۳۱۴۷۸۳۷۱۱
bahareshabz.com
@baharesabzpub

این کتاب ترجمه‌ای است از:

**The book of
ho'oponopono:
the Hawaiian
practice of
forgiveness
and healing**

کتاب جامع روش درمانی هو'اپونوپونو

هو'اپونوپونو از زبان فیزیک کوانتوم
روش عرفانی برای تسکین و درمان آلام روحی

نویسندگان: دکتر لوک بودین، ناتالی بودین لامبوی و ژان گراسیت

مترجم: مژگان جمالی

ویراستار: تحریریه بهارسبز

صفحه‌آرا: یاسر عزآباد

طراح جلد: مهدی انوشیروانی

لیتوگرافی: سحر گرافیک

چاپ: عطا

توبیت چاپ: چهارم، بهار، ۱۴۰۴

شماره‌ها: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۴۹۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۲-۶۸۲۹-۲۴-۳

حق چاپ محفوظ است

سرشناسه: بودین، لوک، ۱۹۵۴-م.

Bodin, Luc, ۱۹۵۴-

عنوان و نام پدیدآور: کتاب جامع روش درمانی هو'اپونوپونو و هو'اپونوپونو از زبان فیزیک
کوانتوم: روش عرفانی برای تسکین و درمان آلام روحی / نویسندگان لوک بودین، ناتالی
بودین لامبوی، ژان گراسیت؛ مترجم مژگان جمالی؛ ویراستار تحریریه بهار سبز.

مشخصات نشر: تهران: بهار سبز، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۱۵۵ ص: ۱۴/۵ × ۲۱ × س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۲-۶۸۲۹-۲۴-۳

یادداشت: عنوان اصلی: The book of ho'oponopono: the Hawaiian practice
of forgiveness and healing, 2016.

عنوان دیگر: هو'اپونوپونو.

عنوان دیگر: هو'اپونوپونو از زبان فیزیک کوانتوم: روش عرفانی برای تسکین و درمان آلام روحی.

موضوع: شفای روانی Mental healing

موضوع: گذشت Forgiveness

موضوع: جسم و جان درمانی Mind and body therapies

موضوع: جسم و جان -- جنبه‌های مذهبی Mind and body -- Religious aspects

موضوع: پزشکی جایگزین -- هاوایی Hawaii -- Alternative medicine

موضوع: زندگی معنوی Spiritual life

شناسه افزوده: لامبوی، ناتالی بدن

Lamboy, Nathalie Bodin

شناسه افزوده: گراسیه، ژان

Graciet, Jean

شناسه افزوده: جمالی، مژگان، ۱۳۶۴-، مترجم

رده بندی کنگره: RZ۴۰۱

رده بندی دیویی: ۶۱۵/۸۵۲۸

شماره کتابشناسی ملی: ۶۰۴۲۳۹۸

فست

پیشگفتار

۱۱

راهنمایی‌هایی در باب عملکرد هو'اپونوپونو

۱۴

بخش اول | هو'اپونوپونو، از گذشته تا امروز [ژان گراسیت]

۱۷

تاریخچه‌ی هو'اپونوپونو

۱۷

واقعیت بیرونی، مخلوق و حاصل افکار درونی شخصیت

۲۱

بخش‌های مختلف هویت

۲۳

این پاک‌سازی چطور انجام می‌شود؟

۲۴

انتظارات را رها کنید

۲۶

وضعیت صفر و لحظه‌ی حال

۲۷

دوست داشتن خود

۲۸

چطور هو'اپونوپونو کنید؟

۲۹

قدرت خلاق

۳۱

پروژکتور

۳۳

بخشش، درهای وجودتان را به روی عشق می‌گشاید

۳۵

روشنایی و سایه

۳۶

بخشش تمام و کمال

۳۹

مجسمه‌ی طلایی

۴۰

۴۱	پاک‌سازی خاطرات
۴۲	عشق در وحدت است
۴۴	بخش دوم از دنیای ذهنی تا واقعیت کوانتومی [دکتر لوک بودین]
۴۴	شرح خاطرات منفی به کمک برنامه ریزی عصبی-کلامی (ان.اِل.پی)
۴۶	ترس‌ها
۴۸	ارزش‌ها
۴۹	باورها
۵۱	موقعیت‌های دردسرساز
۵۱	مرحله‌ی تعارض فعال
۵۲	مرحله‌ی حل اختلاف
۵۳	چرخه‌ی تعارضات
۵۴	چرخه‌ی شخصی تعارضات
۵۶	ریشه‌ی اولین تعارض
۵۷	چرخه‌ی خانوادگی تعارضات
۶۲	شما تنها خالق هستید
۶۲	تعارضات چه هدفی را برآورده می‌کنند؟
۶۳	خاطره‌ی اتفاقات
۶۴	چرخه‌های خواب

۶۶	روانشناسی و هو'اپونوپونو
۶۷	رویاها
۶۹	اپی ژنتیک و هو'اپونوپونو
۷۳	اصل و ریشه‌ی هو'اپونوپونو
۷۴	هو'اپونوپونوی مدرن
۷۵	شکل‌گیری انسان
۷۶	تجلی یافتن افکار
۷۹	دوران طلایی
۷۹	هو'اپونوپونو به تعبیر فیزیک کوانتوم
۷۹	فیزیک کوانتوم
۸۲	انسان انرژی‌کی
۸۳	فکر
۸۴	دعا
۸۷	آیا جهان ما واقعیت است؟
۸۷	مغز
۸۸	انسان
۸۹	آگاهی از دنیای اطراف

۹۲	جنبه‌ی کوانتومی
۹۴	آیا دیگران، واقعی هستند؟
۹۵	پیامدهای هو'اپونوپونو برای افراد
۹۶	هو'اپونوپونو وانرژی‌های نو
۱۰۱	بخش سوم از معنویت تا... فراوانی [ناتالی بودین لامبوی]
۱۰۱	هو'اپونوپونو، آفرینش و خانواده
۱۰۶	سورپرایز
۱۰۷	وضعیت تهی را ایجاد کنید، بله اما برای چه؟
۱۱۰	چطور وضعیت صفر ایجاد کنیم؟
۱۱۱	قصه‌ی مراد و مُرید
۱۱۱	اینجا و اکنون
۱۱۴	عشق یعنی مهربانی
۱۱۵	دوست داشتن خود
۱۱۷	بخشش
۱۱۸	کمی تجسم
۱۲۰	اسلام
۱۲۰	همه چیز معنویست

۱۲۱	بازپس گرفتن پیوندتان
۱۲۲	موجودات خلاق
۱۲۴	آنچه در بیرون است از درون می‌آید
۱۲۵	خلق‌کننده‌های درونی
۱۲۸	جذب و هو'اپونوپونو
۱۳۲	جذب: دستورالعمل بکارگیری
۱۳۴	هو'اپونوپونو در وجود تک‌تک ما طنین می‌اندازد
۱۳۶	چطور جهان را زیرورو کنید
۱۳۷	کلچین‌هایی از افکار توأم با قضاوت
۱۴۱	گفتن «سپاسگزارم»
۱۴۴	چطور از لحظات لبریز از ناامیدی گذر کنید
۱۴۶	هر روز با هو'اپونوپونو

بخش چهارم | هو'اپونوپونو و شما [ناتالی بودین لامبوی] ۱۵۰

۱۵۲	درباره‌ی نویسنده‌گان
۱۵۲	[لوک بودین]
۱۵۲	[ناتالی بودین لامبوی]
۱۵۳	[ژان گراسیت]

یادداشت مترجم

هم اکنون در دامان طبیعت هستم، پشت تپه‌ای در شمال ایران. از زیبایی اطراف مدهوشم، گل‌های سرخابی رنگ، زرد و قرمز و رنگ‌هایی که سخت است رویشان اسم بگذاری. «مگر می‌تواند جهان با این همه زیبایی، صرفاً مادی باشد؟» پام شاخه‌ی بیست سانتی گندمی را لمس می‌کند و احساس گناه می‌کنم، نکند به آن آسیب زده باشم؟

دوستان من، اگر می‌خواهید به دنیای معنویات باور پیدا کنید شما را دعوت می‌کنم به زیستن در طبیعت، به بودن در کنار طبیعت دست‌کم برای لحظاتی چند. عارفان می‌گویند همین رقص خوشه‌های سبز گندم جوان، تسبیحی ست برای خدا. چقدر راه‌های زیبا برای نگرستن به جهان هست! چقدر معنویت و حس و حال و انرژی مثبت در این جهان نهفته. چندان هم پنهان نیست، چشم بیدار می‌طلبد، و دلی تشنه. صدای گوسفندان به گوشم می‌رسد. چشم‌هایم از باور چیزی که می‌بینند عاجزند. بره‌ای نقلی در حالی که از گله عقب مانده به دنبال مادرش می‌دود، با آن گوش‌های پنبه‌ای که در دوست‌داشتنی‌ترین حالت ممکن به این طرف و آن طرف می‌روند. بنظرم خدا جهان را در حال خوبی خلق کرده و از این خلقت به خود می‌بالد. اما زندگی

مدرن با آن همه زرق و برق‌های خواستنی‌اش بین ما و خودمان فاصله انداخته، میان ما و طبیعت راستین مان. دیگر یادمان رفته که چه موجود معنوی هستیم. ولع خرید خانه یا ماشین آنچنانی ما را از یاد خودمان برده... چه بسا اگر این کتاب نبود من نیز الان اینجا نبودم و این فکرها از سرم نمی‌گذشت، آخر ما پُریم از دردها، از رنج‌هایی که چون تازیانه بر سرِ انگشتان و پیشانی گذشتگانمان خط انداخته‌اند، از منفی‌بافی‌های خودمان. چه می‌توان کرد؟ هوآپونوپونو بهانه‌ای ست برای پیوند دوباره با میراث دیرینمان؛ معنویت! برای دوباره خودمان بودن، انسانی متعادل بودن، نیمی مادی و نیمی معنوی.

دیربازی ست که کسی دردهایمان را نمی‌فهمد، مردم دیگر هراس دارند از گوش دادن به درد دل همدیگر. کسی چه می‌داند، شاید دل خودشان پُرتراست و با سیلی صورت سرخ می‌کنند، انسان خیلی تنه‌است!

پس بیایید دست در دستان معنوی هم بگذاریم و دوباره در هم گره بخوریم، پای بکوبیم و به خودمان و به هم کمک کنیم. هوآپونوپونو تلقینات مثبت نیست، روانکاو هم نیست. هوآپونوپونو گره از مشکلات و عقده‌های نامرئی‌مان گشودن است. نمی‌خواهیم فقط بگوییم «حال من خوب است»، می‌خواهیم از خداوند، از روح الهی، حَوِّلْ حَالَنَا إِلَى أَحْسَنِ الْحَالِ را درخواست کنیم، حالی چون حال کودکی مان. چه لبخندها که نمی‌زدیم، حتی صدای پاره شدن کاغذ هم برایمان خنده‌آور بود. بیایید باهم بگوییم «دوستت دارم، متأسفم، لطفاً مرا ببخش، سپاسگزارم»، «روح الهی، آنچه که در درون من است و باعث بوجود آمدن این حال، اتفاق، احساس یا موقعیت شده را ببخش و رها کن».

سپاسگزارم، دوستتان دارم
مژگان جمالی

پیشگفتار

عصر یک روز وقتی دوستم، لریک، از من خواست تا پیشگفتاری برای این کتاب بنویسم سراغ کتابخانه‌ی شخصی‌اش رفتم و کتابی را به‌طور تصادفی از میان کتاب‌ها بیرون کشیدم و در حالی که دهم مشغول بود آن را گشودم. لای کتاب برگه‌ای دیدم که از وسط تا خورده بود و روی آن این جملات نوشته شده بود:

به عقیده‌ی من در ورای این همه چیز، باید چیز دیگری باشد... یک مفهوم کاملاً ساده، و وقتی به جواب برسیم این مفهوم به نظمان به قدری جالب و غیرقابل مقاومت خواهد آمد که با خودمان خواهیم گفت «اوه، چطور می‌توانست چیز دیگری باشد؟!»

(جان ویلر، فیزیکدان، برگرفته از مستند تلویزیونی آفرینش جهان^۱، سال ۱۹۸۵).

در سکوت صدایی در گوشم نجوا کرد که این جملات اشاره‌ای گذرا بر آنچه ضروری است بود. واقعیات، اینگونه بر ما وارد می‌شوند، همواره ساده، بی هیچ توضیحی و بدون نیاز به سخنرانی طویل.

بله هو! پونوپونو اینگونه وارد زندگی من شد. قلبم چیزی را که در ناخودآگاه

1. John Wheeler

2. "The Creation of the Universe"

می دانست تشخیص داد چرا که قلب های ما برای شناسایی حقایق طراحی شده اند.

مشکل اینجاست که اغلب پرده ای جلوی دید ما را می گیرد و مانع مشاهده ی طبیعت وجودی مان می شود. در هوآپونوپونو، تار و پود این پرده را خاطرات تشکیل می دهند و برای پاکسازی و حل آن ها بایستی کار ساده ای انجام داد: پاک کرد و پاک کرد و پاک کرد و پاک کرد...

به مرور زمان دریافتیم که این «پاکسازی» در سه مرحله صورت می گیرد. ابتدا باید قلبمان را بگشاییم، سپس هر آنچه هست را با عشق بپذیریم و در نهایت بیاموزیم که پرده را رها کنیم، از هراس و نگرانی بپرهیزیم و به ندای الهی که در درون مان نجوا می کند اعتماد و اتکا کنیم.

در این کتاب، دوستان نامالی بودین لامبوی، لوک بودین و همسرم ژان، دانش و تجربه ای را که از هوآپونوپونو دارند با شما سهیم خواهند شد و فرصتی را در اختیارتان قرار خواهند داد تا به درک عمیق تری از این شیوه ی زیستن برسید. با تکرار و تمرین خواهید توانست مسیری را که مناسب شماست کشف و درونی کنید، راهی را که از اعماق قلبتان با شما سخن می گوید.

پس قلب هایتان را بگشایید و به یاد داشته باشید که

«تو فقط با قلبت می تونی چیزها رو به درستی ببینی. چیزی که

واقعیه با چشم دیده نمی شه»

[آنتوان سنت اگزوپری، شازده کوچولو]

روی صحبتیم، خود منحصربفردم است، مادر زمین و شما خواننده ی گرمی، در حالی که می دانم که بزرگترین اشتباهم، باور این مسئله بود که از کل جدایم و تمام و کمال نیستم. پس از روحم و خود برترم می خواهم تمام خاطرات را آزاد سازند و مرا به باور این رهایی وادارند.

متأسفم، لطفاً مرا ببخش، سیاسگزارم، دوستت دارم.

مری الیزا هارتادو گراسیت^۱

مری الیزا هارتادو گراسیت در فرانسه و در خارج از آن در خصوص هوآپونوپونو و روش رهاسازی عاطفی^۲ سخنرانی می‌کند و کارگاه برگزار می‌کند. او همچنین استاد ان.اِل.پی (برنامه ریزی عصبی-کلامی)^۳ است و چندین کتاب از جمله هوآپونوپونو: راز شفابخشی اهالی هاوایی^۴ را به رشته‌ی تحریر درآورده است.

www.ketab.ir

1. Marie-Elisa Hurtado-Graciet

2. EFT

3. NLP (Neuro Linguistic Programming)

4. Le Sceret des Guerisseurs Hawaïiens.

راهنمایی‌هایی در باب عملکرد هوآپونوپونو

جملات هوآپونوپونو:

«متأسفم»، «لطفاً مرا ببخش»، «سپاسگزارم»، «دوستت دارم».

این جملات به چه معنا هستند؟

«متأسفم» اقرار به این مسئله است که من مسئول هر دردی که بوجود آمده و هر اشتباهی که صورت گرفته هستم.

«لطفاً مرا ببخش» به این دلیل که از آنچه در درونم بوده آگاه نبودم.

«سپاسگزارم» به خاطر اینکه فرصت رهایی و پاکسازی این خاطره در اختیارم قرار داده شد.

و نهایتاً «دوستت دارم» به معنای دوست داشتن روح الهی است، بدین معنا که «من روح الهی درونم، و خودم را دوست می‌دارم».

این جملات را چه زمانی باید گفت؟

وقتی دچار تعارض شدید، از کسی برخورد یا عکس‌العمل منفی دیدید، یا بواسطه‌ی حادثه یا هراتفاق دیگری به نحوی به شما لطمه‌ای وارد شد.

این جملات را چگونه باید گفت؟

می‌توانید آن‌ها را با صدای بلند یا در دلتان بگویید.

وقتی این جملات را ادا می‌کنیم آن‌ها را خطاب به چه کسی می‌گوییم؟

خطاب به خودتان، روح الهی درونتان، کائنات، خدا.

آیا می‌توانیم از آن‌ها برای پیشگیری از اتفاقات و احساسات منفی نیز استفاده کنیم؟

می‌توانید حتی وقتی در حال تجربه‌ی تعارضی نیستید نیز این جملات را بگویید. این کار به شما کمک می‌کند خاطراتی را که بی‌آنکه بدانید، بوجود آمده‌اند پاکسازی نمایید. برخی افراد، این جملات را در حال قدم زدن، پیاده‌روی، یا دوچرخه‌سواری بصورت ذکر بردل و زبان جاری می‌سازند.

آیا می‌توان آن‌ها را در مورد اتفاق‌های مثبت هم بکار برد؟

بله، شما ابزاری در اختیار دارید که به شما این اجازه را می‌دهد تا نفستان را به خواب ببرید و شادی واقعی را در نهایت خضوع تجربه کنید.

آیا می‌توان هنگام تماشای تلویزیون نیز این جملات را گفت؟

شما مختارید در بستر هر چیزی که عواطف و احساسات منفی را در وجودتان برمی‌انگیزد، از جمله تماشای تلویزیون، جست‌وجو در اینترنت، استفاده از تلفن همراه، گوش دادن به رادیو و غیره، هوآپونوپونو کنید.

آیا باید حتماً تک‌تک این جملات را گفت؟

وقتی شروع به تمرین هوآپونوپونو می‌کنید به خودتان به اندازه‌ی کافی زمان بدهید و با فراغ بال جملات را به طور کامل ادا کنید تا حس کلمات در وجودتان برانگیخته شود. پس از آن گفتن «سپاسگزارم» و «متشکرم» کفایت می‌کند.

وقتی آن‌ها را می‌گوییم چه اتفاقی می‌افتد؟

احساس آرامش خاصی سرتاپای وجودتان را فرا می‌گیرد. دیگر انتظار نخواهید داشت که اتفاق خاصی بیفتد چون هوآپونوپونو وجودتان را لبریز از آرامش کرده، و این بزرگ‌ترین مزیت هوآپونوپونو است.