



Josaya

**I PUNTI CHIAVE**  
**di**  
**HO-OPONOPONO**

ebook

*Josaya*

I PUNTI CHIAVE  
di  
HO-OPONOPONO

estratto da “La Pace comincia da Te”

## **MI DISPIACE, PERDONAMI, GRAZIE, TIAMO**

Cancella le memorie con Ho-oponopono

Siamo sempre in attesa di risolvere i nostri problemi cercando di cambiare le cose al di fuori di noi stessi.

L'unico modo che abbiamo per trovare la Pace è trovarla in noi stessi e allora si estenderà a tutto ciò che ci circonda.

Tutto e tutti sono solo nostre memorie.

A volte abbiamo esperienze turbolente, paure, ansie, possiamo pulire queste memorie.

Possiamo lasciarle andare, sapendo che sono solo ricordi.

Giocando.

Troveremo la Pace in noi, quando ci prenderemo la responsabilità di tutto al 100%

Amare se stessi è il giusto modo di migliorarsi e nel contempo migliorare il mondo.

Quale meraviglioso potere abbiamo nelle nostre mani?

Quando veramente riesci a capire che stai creando ogni singolo pezzo della tua esistenza, dalla più piccola molecola fino al grattacielo più alto, dall'amore più meraviglioso all'odio più lancinante, allora realizzi che puoi cambiare ognuna di queste cose visto che tu sei il responsabile del fatto che esistano.

Questo Report è liberamente distribuibile.

Ti chiediamo solo di non modificarne il contenuto e di citarne la fonte: [www.josaya.com](http://www.josaya.com)

Lo puoi fare semplicemente mostrando Gratitude per tutte quelle cose della tua vita di cui sei felice e che vuoi che crescano.

Chiedendo perdono invece per tutte quelle che vorresti mandare via o diminuire.

Tutto il bene, tutto il male e tutto quello che sta in mezzo è una tua creazione.

Puoi imparare a comprendere la tua Gratitude e la tua capacità di perdonare con Ho-oponono. Quando si avvia la pulizia sarai in grado davvero di apprezzare la vita in un modo diverso.

- 1. L'universo fisico è una realizzazione dei miei pensieri.**
- 2. Se i miei pensieri sono negativi, essi creano una realtà fisica negativa.**
- 3. Se i miei pensieri sono perfetti, essi creano una realtà fisica di perfetto Amore.**
- 4. Io sono al 100% responsabile nel creare il mio universo fisico come è.**
- 5. Io sono al 100% responsabile di correggere i pensieri negativi che creano una realtà indesiderata.**
- 6. Niente esiste al di fuori di me. Tutto esiste qui dentro me come pensiero nella mia mente.**

Questo Report è liberamente distribuibile.

Ti chiediamo solo di non modificarne il contenuto e di citarne la fonte: [www.josaya.com](http://www.josaya.com)

# **NOI ESISTIAMO PER ESSERE IL SE' DIVINO**

L'Identità del Sé di Ho-oponopono, è lo scopo di ognuno di noi come individuo incarnato sulla terra e come essere umano.

Tu come anima sei prezioso. Cosciente o non cosciente, tu vai ad influire su tutto quello che ti riguarda attraverso i pensieri, le parole, gli atti e le azioni.

L'Identità del Sé di Ho-oponopono è un processo per lasciare andare le energie tossiche che sono dentro di te e lasciare che operino per te i Divini pensieri, parole, atti ed azioni.

Per poter trovare una soluzione efficace ai problemi che ci si presentano bisogna innanzitutto essere consapevoli di essere responsabili al 100% delle cause che hanno provocato il problema cioè del problema stesso.

Dobbiamo imparare a vederci come la fonte del problema: la causa di ogni situazione è determinata dai pensieri, dai sentimenti, dalle emozioni "sbagliate" che ci sono dentro ognuno di noi, e se veniamo a conoscenza di qualche guaio è perché noi condividiamo quei pensieri quelle emozioni sbagliate con il protagonista del guaio! Ragion per cui dal nostro punto di vista non è importante capire cosa c'è di sbagliato negli altri, quanto adoperarci per correggere quanto di sbagliato c'è in noi stessi. Noi abbiamo potere solo su noi stessi, ma il potere che abbiamo è ENORME.

Ci sembra sempre che le esperienze o le situazioni in cui ci imbattiamo siano al di fuori di noi, ma anche se è così, analizzando la cosa in profondità apparirà chiaro che tutto ciò che percepiamo al di fuori di noi è lo specchio della nostra interiorità.

Con Ho-oponopono mettiamo in atto un processo di pentimento, perdono e gratitudine imponente dando il via alla trasmutazione, cancellando tutte le convinzioni errate su se stessi sulla propria vita in generale.

Questo Report è liberamente distribuibile.

Ti chiediamo solo di non modificarne il contenuto e di citarne la fonte: [www.josaya.com](http://www.josaya.com)

Se noi guariamo noi stessi dalle memorie, che sono la causa innesca il verificarsi di un problema o di una malattia (anche se riguardano direttamente gli altri), simultaneamente noi cancelliamo le stesse memorie anche negli altri e trasformiamo le loro sensazioni - risultanti dai pensieri cancellati - in pensieri e sentimenti di puro amore e di salute ottimale.

La tecnica consiste nel ripetere incessantemente il mantra:

### **Perdonami, Mi Dispiace, Grazie, Ti Amo**

il più spesso possibile e il più a lungo possibile, in riferimento ad un problema specifico o anche quando c'è serenità e pace.

Più lo ripetiamo più il Bambino Interiore lo imparerà fino a quando lo farà automaticamente. Mentalmente ripeti continuamente il tuo mantra e quando il tuo essere te lo suggerisce, focalizzati su qualcosa di preciso e risolvilo.

### **Perdonami, Mi Dispiace, Grazie, Ti Amo**

Recitare un mantra è una pratica antichissima presente in tutte le tradizioni buddhiste, e in tante antiche tradizioni orientali e non.

La recitazione di un mantra, normalmente genera una grande carica interiore che aiuta a sopportare meglio i problemi contingenti e soprattutto a trasformarli o a trasmutarli (immagine cara a Ho-oponono) in vuoto atto a potersi riempire dell'amore divino.

Il mantra, a differenza della pratica silenziosa della meditazione, ha un grande potere in più, mistico se vogliamo, che consiste nella fortissima influenza energetica derivante dal potere stesso del suono.

Questo influisce con più incisività sugli eventi della nostra vita indirizzandoli vibrazionalmente nella direzione migliore.

Questo Report è liberamente distribuibile.

Ti chiediamo solo di non modificarne il contenuto e di citarne la fonte: [www.josaya.com](http://www.josaya.com)

Recitando anche solo mentalmente, ma meglio a voce alta o a mezza voce, un mantra, si mettono in moto risonanze mentali sottili che interagiscono con l'universo, con gli esseri viventi, con i fenomeni e con le situazioni che ci coinvolgono più o meno personalmente.

La mente, secondo la maggior parte delle interpretazioni antiche orientali, è vuota o interdipendente, ovvero, per esistere deve dipendere da certe condizioni. Freud ha paragonato la mente umana ad un iceberg, la cui piccola parte emersa corrisponde all'Ego, mentre la grossissima porzione sommersa rappresenta l'inconscio, il bambino interiore.

Le vibrazioni prodotte dal suono mantrico attivano i poteri celati nel profondo di questa parte misteriosa della mente umana, di cui l'ego è inconsapevole, dando vita movimenti energetici che si manifestano nella sua realtà che coinvolge l'individuo stesso.

Per questo la pratica mantrica è conosciuta da sempre come la strada dell'energia che si muove seguendo le regole della legge universale di causa ed effetto.

Nei Veda il mantra è la fonte primaria da cui è scaturito l'universo, nella Bibbia: "all'inizio era il Verbo", è la vibrazione primordiale presente in ogni cosa, il motore sonoro dell'universo. Attraverso lo studio e la ricerca sui mantra gli antichi saggi hanno scoperto come possiamo entrare in armonia con il cosmo e con noi stessi.

L'utilizzo dei suoni a scopo spirituale è una tecnologia usata universalmente da sempre (cos'è la recitazione del rosario?).

Quando recitiamo un mantra non facciamo altro che richiamare su di noi o nell'ambiente che ci circonda una data qualità del Divino; dunque se il mantra è energeticamente unito con una qualità divina, quando lo recitiamo richiamiamo una suddetta qualità al nostro interno, permettendoci di svolgere un lavoro su noi stessi.

Questo Report è liberamente distribuibile.

Ti chiediamo solo di non modificarne il contenuto e di citarne la fonte: [www.josaya.com](http://www.josaya.com)

Il ripetere una o più frasi, a volte incomprensibili o anche senza consapevolezza, libera la mente da pensieri ricorrenti e negativi lasciando affiorare la parte più profonda di noi stessi.

Il Mantra è Potentissimo, ricordatelo! Mi Dispiace, Perdonami, Grazie, Ti Amo, deve essere un incessante canto, un braccio al quale appoggiarsi o da cui lasciarsi consolare in una stretta incoraggiante, amorevole, certa, infinita.

Ricordatelo e praticatelo: i miracoli iniziano da questo piccolo impegno quotidiano e costante.

**Mi Dispiace, Perdonami, Grazie, Ti Amo.**



## INVOCAZIONE HO-OPONOPONO

“Divino Creatore, padre, madre, figlio, tutti in uno...

Se io, la mia famiglia, i miei parenti o antenati abbiamo offeso la tua famiglia, i tuoi parenti o antenati in pensieri, parole, fatti o azioni dall'inizio della nostra creazione fino ad ora, Io chiedo il tuo perdono...

Lascia che questo perdono ripulisca, purifichi, liberi, tutte le memorie, i blocchi, le energie e le vibrazioni negative e tramuti queste energie indesiderate in pura luce...

E così è.”

*Morrnah Nalamaku Simeona*

Questo Report è liberamente distribuibile.

Ti chiediamo solo di non modificarne il contenuto e di citarne la fonte: [www.josaya.com](http://www.josaya.com)

# HO-OPONOPONO

Ho-oponopono è un'antica tecnica hawaiana che permette di “correggere gli errori”.

Questa tecnica prevede le seguenti condizioni:

- Accettare il 100% della responsabilità di ciò che accade
- Non utilizzare la razionalità
- Essere disposto a “lasciar andare”
- Non avere aspettative sul risultato, se non “il Meglio” per tutti.
- Persuadersi del fatto che ogni problema che si manifesta è un'opportunità per ottenere “il Meglio”.

Ognuno di noi è formato da tre sé intimamente connessi :

- **II SUPERCOSCIENTE** (Io Superiore) la nostra parte spirituale che possiamo chiamare PADRE o DIO, che è la nostra parte perfetta.
- **II COSCIENTE** (Ego) la nostra parte razionale, quella che sceglie. E' la parte che accetta di assumersi il 100% della responsabilità della manifestazione della realtà.
- **II SUBCOSCIENTE**, il bambino interiore. E' la nostra parte emozionale, è quello che immagazzina e archivia tutte le nostre esperienze. Il subcosciente immagazzina non solo tutte le memorie di questa vita, ma anche di quelle precedenti.

Questo Report è liberamente distribuibile.

Ti chiediamo solo di non modificarne il contenuto e di citarne la fonte: [www.josaya.com](http://www.josaya.com)

Lo stato ottimale dell'essere umano è quello allineato in cui nessuna delle tre parti prevale su un'altra.

Una volta raggiunto questo equilibrio siamo in grado di stabilire il contatto con la nostra parte divina e ottenere l'ispirazione che guiderà le nostre azioni.

Generalmente la parte razionale schiaccia il bambino interiore assumendo il comando e trascurando le esigenze del subconscio.

In questa situazione, l'ispirazione guida non può arrivare.

Grazie alla tecnica Ho-oponopono possiamo recuperare l'equilibrio e la pulizia interiore entrando in contatto con il nostro Io Superiore perfetto.

Una volta allineati lo stato naturale è quello di gioiosa serenità e di pace interiore.

Attraverso Ho-oponopono possiamo intervenire sulla causa che ha creato il problema, eliminandola.

Tutto quello che ci succede nella nostra vita accade perché noi lo permettiamo.

Con Ho-oponopono possiamo evitare certe difficoltà o quelle che non siamo riusciti ad evitare, possiamo fare in modo di non percepirle come ostacoli.

La tecnica Ho-oponopono è una sorta di richiesta, la cui risposta è automatica. L'importante è solo sapere quello che stiamo facendo.

Senza aspettative, senza suggerimenti solo con fiducia totale. L'ego individua l'errore, l'Io Superiore corregge con l'aiuto dell'intelligenza Divina suprema con la quale è in costante contatto; non sta alla razionalità agire, intervenire, suggerire.

Questo Report è liberamente distribuibile.

Ti chiediamo solo di non modificarne il contenuto e di citarne la fonte: [www.josaya.com](http://www.josaya.com)

Perché la tecnica funzioni al meglio dobbiamo restare puliti e centrati costantemente, finché per il nostro bambino interiore diventerà un atteggiamento automatico.

Quando applichiamo Ho-oponono per risolvere un problema il subcosciente che ha creato il problema stesso si “resetta” per quanto riguarda le credenze che hanno generato “l’errore”.

Quando si pratica Ho-oponono si producono dei cambiamenti positivi nell’ambiente, per sé e anche per gli altri.

Nella maggioranza dei casi non abbiamo la più pallida idea di dove sia nascosto il ricordo che ci crea il blocco da cui poi deriva il problema con cui abbiamo a che fare. Se potessimo fare affidamento solo sul sub-conscio che nasconde il ricordo e sul conscio che non è in grado di scovarlo saremmo davvero presi a mal partito. Invece abbiamo anche l’Io Superiore che sa precisamente cosa, come e dove intervenire.

Noi spesso siamo i peggiori ostacoli nella nostra vita, quando non vogliamo capire che la cosa migliore è farci da parte e lasciare agire gli esperti! Lasciare che le cose fluiscano liberamente per il meglio, portandoci “il Meglio”.

### **Questa tecnica funziona sempre, che lo crediamo o no.**

Anche se al momento non capiamo come funziona, dovremo accettare il fatto che funziona efficacemente quando ci accorgeremo che il problema al quale l’abbiamo applicato si è dissolto!

Nell’applicare Ho-oponono non bisogna avere giudizi né aspettative, è una cosa molto semplice ma bisogna farlo correttamente.

Per tutto il tempo in cui io ripeto le parole, “Mi dispiace, Perdonami, Grazie, Ti Amo” dentro di me so che sto liberando, pulendo, cancellando me stesso.

Questo Report è liberamente distribuibile.

Ti chiediamo solo di non modificarne il contenuto e di citarne la fonte: [www.josaya.com](http://www.josaya.com)

Questa è l'unica cosa che dobbiamo fare.

Non è importante ripetere esattamente quelle parole o sempre tutte insieme, l'importante, la cosa fondamentale è utilizzare Ho-oponono consapevolmente e costantemente.

**Non avere aspettative significa “aspettarsi il meglio del meglio”.**

E incredibilmente con questo metodo noi potremmo raddrizzare tutte le cose che non vanno, per tutti e per tutto il mondo, perché tutto ciò di cui siamo a conoscenza, fa parte della nostra realtà ed è responsabilità nostra se si è manifestato, pertanto attraverso la tecnica di Ho-oponono siamo in grado di modificarlo.

Quando qualcuno o qualcosa mi ferisce o semplicemente mi disturba, posso lamentarmi, arrabbiarmi, affrontare la situazione, colpevolizzando gli altri o le circostanze, ma in realtà è molto più produttivo e soddisfacente capire che qualunque cosa accada non è altro che una proiezione di me stesso.

Colpevolizzare gli altri è un po' come se, guardando la televisione, ce la prendessimo con l'attore di un telefilm, e lo apostrofassimo dicendogli che è un cretino o ci mettessimo a discutere con lui sul perché del suo comportamento! Piuttosto assurdo oltre che inutile.

Nella vita reale è paradossalmente la stessa cosa. TUTTO è una mia proiezione sullo schermo tridimensionale della realtà.

Se io non ho una credenza limitante o una memoria “pericolosa” nel mio sub-conscio nella mia realtà non possono manifestarsi certe circostanze.

Io sono responsabile di tutto, anche dei pensieri e delle azioni degli altri.

Quando qualcosa appare nella mia vita, anche se è qualcosa che mi ferisce, che mi fa stare male, devo comunque considerarlo una fortuna, perché quell'evento, per quanto nefasto, mi dà l'opportunità, essendone io il

Questo Report è liberamente distribuibile.

Ti chiediamo solo di non modificarne il contenuto e di citarne la fonte: [www.josaya.com](http://www.josaya.com)

responsabile, di correggere degli errori che sono nel mio sub-cosciente.

Forse l'effetto non sarà immediato, ma la tecnica funziona sempre, il rallentamento dipende dalla mancanza di allineamento.

E l'allineamento si raggiunge facilmente mettendo in primo piano l'Amore.

La cosa più giusta da fare non è porsi degli obiettivi definiti ma piuttosto mantenerci puliti e allineati, confidando che nella nostra vita si manifesterà tutto quello che è meglio per noi al di là di ogni più rosea aspettativa dell'intelletto.

Grazie, Ti amo li diciamo perché vogliamo stare sereni indipendentemente da ciò che sa o non sa l'intelletto.

Perché sempre quello che la ragione non conosce, lo conosce il cuore.

E poiché tutta la realtà parte da noi e quello di essere sereni e in pace in noi stessi, è il più gran servizio che possiamo fare al mondo.

E se ho passato tutta la vita volendo solucionar i problemi, ora scopro che non sono io che devo risolverli, anzi se continuo ad ostinarmi a volerlo fare non faccio altro che mettermi i cosiddetti bastoni tra le ruote!

Perciò ripuliamoci per poter stare in Pace.

Essere felice è la scorciatoia migliore per arrivare ad ottenere lo scopo ed è lo stato d'animo che accelera qualunque processo di attrazione consapevole.

L'intelletto non può comprendere appieno l'operazione di Ho-oponopono perché chi materialmente apre la connessione con il divino è il sub-coscio, il nostro bambino interiore, nella sua innocenza ed ingenuità, al di là di ogni giudizio di merito, al di sopra ed oltre ogni senso di colpevolezza o di peccato.

Questo Report è liberamente distribuibile.

Ti chiediamo solo di non modificarne il contenuto e di citarne la fonte: [www.josaya.com](http://www.josaya.com)

TI DO TUTTA LA MIA PACE,  
TI LASCIO TUTTA LA MIA PACE,  
NON LA PACE DEL MONDO BENSÌ LA MIA PACE,  
LA PACE DELLA MIA ESSENZA,  
DEI TRE SE CONNESSI E ALLINEATI.

*Morrnah Nalamaku Simeona*

# GRAZIE

Essere pieni di Amore e Gioia è il miglior modo per celebrare la nostra vita, l'opportunità che ci è stata data di essere qui in questo Immenso Universo e provare a noi stessi di averne capito il "senso" e poterne godere i frutti. E questo comportamento (il mantra, l'amore, la gratitudine e la gioia) è il miglior modo di attrarre la vibrazione in risonanza con noi.

Non ci sono limiti. Godere di ciò che siamo e che possiamo ottenere vivendo Felici e colmi di Fiducia è un diritto ed è un "compito" da imparare visto il passato punitivo e depotenziante che in tutte le ere è stato montato ad arte per poter mantenere un ordine ed una disciplina da chi ha ben saputo condurre l'ammaestramento.

Ma il fatto importante Adesso è salire sul vero "Io" e condurre nel farci condurre sulla via della Prosperità e della Pace Infinita.

E la Sorgente quando sarà allineata con "ciò che DAVVERO siamo e vogliamo" ci disseterà con la pace dell'anima e i doni più inaspettati e preziosi che possiamo immaginare.

Prendiamo spunto dalle centinaia di lettere che ci arrivano sul sito Ho-ponopono.info. Tutti i giorni tantissime, bellissime, emozionanti lettere ci riempiono la casella ed il cuore.

Grazie davvero dell'attenzione e dell'Amore con cui ci seguite.

Moltissime domande sono sul dubbio se affidarsi alla Legge di Attrazione o a Ho-ponopono, se focalizzare o svuotare, se è necessario avere obiettivi o meno.

E' splendido ricevere scritti di persone che stanno avendo risultati sia materiali che in termini di Pace, Sentimento, Relazioni, Gioia e senso della Vita.

Questo Report è liberamente distribuibile.

Ti chiediamo solo di non modificarne il contenuto e di citarne la fonte: [www.josaya.com](http://www.josaya.com)



Questo è carburante per noi tutti. Anche per noi che ne siamo dentro, convinti e con continui risultati, ma se si riesce ad avere un Tutto Potente “per Tutti” sarà sempre più facile e “normale” che la forma pensiero che crea e concretizza sia accessibile in modo naturale e senza quei blocchi che le nostre memorie ahimè creano ogni minuto, vanificano la maggior parte dei risultati.

Prima cosa assoluta fiducia e sguardo puro e pulito del bambino su di sé e sul mondo. Dare molto spazio a questo bimbo interiore che non ha condizionamenti, non ha preconcetti, non è stato “massacrato” dalla vita e dalle paure, dalle tossine e dallo sporco che questo vivere con sfiducia crea.

### **Iniziamo giocando a “fare Dio” e vedere che risultati porta.**

Ogni giorno dedichiamo un pò di tempo a noi stessi, alla “ricreazione” (ma ci pensate cosa significa questa parola che si usa solo all’asilo e a scuola elementare... la usano praticamente solo i bambini... i bambini che sono Puri, Intatti e Potenti... evviva la < ri’creazione!!! > ). E in questo spazio entrare in un ologramma dove tutto sia Gioia e tutto sia “manipolabile” come quando si inventa con la plastilina.

Non è necessario creare o fare un film di ciò che desideriamo solo con la razionalità, ma importante è “Godere”, avere momenti che ci diano emozione, fosse solo l’immagine, reale o ricordata di un tramonto o della fortuna di poter, per esempio, fare la spesa e potersi permettere un bel cestino di mirtilli freschi.

Io ho momenti di gratitudine di questo tipo.

Non ho sogni di vivere in una villa in costa azzurra o di avere una Mercedes con autista (o quello che ognuno può desiderare per imitare i vip che ci danno la sensazione di vivere vite da favola per gli “accessori” di cui possono disporre).

Questo Report è liberamente distribuibile.

Ti chiediamo solo di non modificarne il contenuto e di citarne la fonte: [www.josaya.com](http://www.josaya.com)

Se arriveranno anche queste cose ben vengano, ma sono sicura che non “vibrerò” per questo, non mi tremerà il cuore perché sul suddetto Mercedes capirò di più il senso della mia Vita. Sicuramente quando avverrà sarà piacevolissimo ma le Emozioni sono altre per me, e ognuno deve cercare “quel” proprio godimento profondo e trionfale dell’Anima.

Io cerco e ricreo ciò che a me dà Godimento ed assaporo la gratitudine di poter avere quando lo voglio un pane appena sfornato o l’acqua calda che esce dalla mia doccia Ogni giorno.

Non sono mistica o “chiesaiuola”... anzi... ma non è normale considerare tutto ciò ovvio, di diritto o banale.

E se non ci fosse più la banale normalità a cui abbiamo avuto la meraviglia di accedere e poterne disporre Sempre?

*Non si desidera mai ardentemente ciò che si desidera solo con la ragione.  
Francois de La Rochefoucauld.*

E comunque so che si realizzeranno i miei sogni perfetti perché lascerò fare all’Universo mentre io mi godo il viaggio ringraziando sempre solo per il fatto di poter partecipare !

A me capita di piangere dall’emozione per avere la grazia di “sentire” (e non mi devo impegnare per questo, è “gratis” per la mia mente - anche qui l’etimologia delle parole.. mica sono a caso... - “Gratis: voce latina divenuta italiana di gratia: grazia, favore, benevolenza; astratto di gratus: grato. Gratuitamente, di pura grazia, senza pagamento”)

Amore per tutto ciò che faccio, e più lo faccio più lo sento, e più lo sento più funziona.

Magari della banalità ogni giorno, cose che mi danno segni, come il dovermi fermare un quarto d’ora solo, al volo in un negozio per ritirare un addobbo di natale, non solo trovo il parcheggio ma nella macchinetta trovo il bigliettino

con 20 minuti esatti... mica l'avevo chiesto!!

O ieri ho comprato 5 stick di burro cacao (una marca che li fa con ingredienti naturali abbastanza rara, quando li trovo faccio scorta e ne regalo anche qualcuno magari). Ieri ho aperto prima di arrivare alla cassa una confezione perchè avevo le labbra particolarmente secche e lo stick non fuoriusciva dal tubetto. Il meccanismo era rotto. L'ho lasciato e ne ho preso un altro. Ovviamente solo quello era difettoso, gli altri aperti a casa perfetti.

Non che questo giustifichi che, se c'è una turbolenza, una paura, un disagio, uno squilibrio dica a mo' di rosario da molto tempo, Mi dispiace Perdonami Grazie Ti Amo, per pulire e lavare quello che mi fa tornare per un attimo ai vecchi schemi. Quelli che mi avevano "rovinato" la vita dando retta alla parte pragmatica ed affezionata all'idea "romantica" e intellettuale del dolore e della sfiducia.

Ma ogni giorno ho piccole cose che si incastrano e mi lasciano a bocca aperta, e più le considero "naturali" più accadono.

Vero è che abituarsi ogni giorno ad allargare il "paese delle Meraviglie" dove vedere tutto con le lenti rosa, giocare, gioire, godere piacevolmente della realtà Totale (quella che consideriamo reale e quella che ci sembra virtuale) funziona.

Considerare saggi e illuminati i vecchi detti tipo "chi è causa del suo mal pianga se stesso" dando credito retta ai migliori della serie "aiutati che il ciel ti aiuta" mi fa pensare con estrema fiducia ad una delle mie frasi "chiave" :

*Che tu creda di riuscirci o meno avrai comunque ragione Henry Ford*

PS. Il fatto che io abbia perso il lavoro (ristrutturazione aziendale, un mese di preavviso, ero agente da anni per una grossa azienda farmaceutica) a febbraio 2009 e sia passata da una situazione di forte preoccupazione (alias un grande angosciante casino dovendo pensare a me per tutto in ogni senso dall'affitto in poi) a un capire che l'Universo aveva fatto i conti meglio

Questo Report è liberamente distribuibile.

Ti chiediamo solo di non modificarne il contenuto e di citarne la fonte: [www.josaya.com](http://www.josaya.com)

di me e mi stava preparando un futuro (ora) Propositivo e Luminoso (varie opportunità di lavoro in espansione, un nuovo amore, tanta fiducia, cambiamenti propositivi e luminosi su tutta la linea e conseguentemente autostima in me stessa, soddisfazione, coraggio, amore e gratitudine che creano di continuo un canale più grande da dove i miracoli si manifestano entrando nella mia vita).

Credete in voi stessi e nel vostro Potere e guardate alla vostra creazione e al Tutto con Benevolenza Gratitudine Amore e Fiducia accompagnati dal Mantra miracoloso di Ho-oponono:

**Mi dispiace Perdonami Grazie Ti Amo.**

**Infinitamente.**

Questo Report è liberamente distribuibile.

Ti chiediamo solo di non modificarne il contenuto e di citarne la fonte: [www.josaya.com](http://www.josaya.com)

# PERDONAMI

- Perdonare per guarire
- Perdonare per lasciare andare
- Perdonare per essere liberi
- Perdonare per essere felici
- Perdonare per aprirsi alla vita
- Perdonare per fare entrare solo l'amore nella nostra esistenza

Talvolta durante la nostra esistenza continuiamo a farci carico di antiche ferite causate da sensazioni di sofferenza e dai rancori provati, vecchi o recenti, che vengono perpetuati nei confronti di qualcuno, spesso vicino a noi e alla nostra esistenza. In questo modo l'anima (che è la nostra parte energetica, il nostro magnete) viene appesantita dal vissuto che interpretiamo come negativo e dal blocco della sensazione.

Fino a quando non risolviamo le ferite dell'anima esse rimangono aperte continuando a nutrire sentimenti negativi di rabbia e frustrazione dannose per la nostra esistenza attuale e per il nostro benessere psico-fisico.

Spesso avviene che la reale causa della ferita è celata nel profondo del nostro inconscio e quindi noi non la vediamo.

In questo modo tendiamo a dare la colpa agli altri di ciò che non va anziché guardarci dentro e sanare gli antichi dolori semplicemente lasciandoli andare.

Sono molte le persone che rimangono prigioniere del passato non risolto.

Questo Report è liberamente distribuibile.

Ti chiediamo solo di non modificarne il contenuto e di citarne la fonte: [www.josaya.com](http://www.josaya.com)

Per essere liberi è importante iniziare a guarire la nostra vita risolvendo gli antichi rancori che ancora ci tengono inconsapevolmente intrappolati a quelle situazioni, talvolta ripetendole e quindi richiamandole alla nostra esistenza.

Come una calamita.

Il primo passo per liberarci dal passato è prendere consapevolezza delle ferite e sanarle dentro di noi, lasciandole andare senza più preoccuparcene.

In questo modo possiamo vivere liberi e responsabilmente la nostra esistenza.

Dobbiamo innanzitutto comprendere quale insegnamento abbiamo tratto dalle esperienze di sofferenza.

In cosa le esperienze “forti” volevano “rafforzarci”? Perché la nostra anima le ha attratte, le ha cercate inconsciamente?

Dobbiamo ringraziare coloro che ci hanno offerto l’opportunità di crescere ed ora possiamo lasciarli andare, perdonarli.

Mantenendo il rancore verso qualcuno restiamo legati e ad ancorati a queste sofferenze, richiamandole ed impedendoci di essere LIBERI!

Questo atteggiamento ci impedisce di vivere un’esistenza serena anche se spesso non ne siamo consapevoli. Dobbiamo imparare a perdonare coloro che pensiamo ci abbiano causato sofferenza, sembra strano o difficile, ma è l’unica medicina che può curare la nostra esistenza e renderci liberi e felici.

E soprattutto è importante ricordarci che la persona per la quale proviamo rancore non ha colpa, la sofferenza è nostra e solo noi abbiamo provato quell’emozione, e l’abbiamo interpretata come tale. Noi l’abbiamo attratta e la persona, o le persone, che a noi sembrano aver provocato la sofferenza erano soltanto un mezzo senza reali colpe personali.

Questo Report è liberamente distribuibile.

Ti chiediamo solo di non modificarne il contenuto e di citarne la fonte: [www.josaya.com](http://www.josaya.com)

Non esistono reali colpe ma solo interpretazioni della realtà a seconda della propria mappa mentale e della propria visione.

Carnefici e vittime si fondono in un unico richiamo energetico e si scambiano i ruoli fino a quando non sono realmente liberi.

Il rimedio è il perdono che porta amore e serenità. Dobbiamo imparare a sostituire l'odio con l'amore, sempre, e la guerra con la pace, non esiste intervento migliore per sanare le ferite dell'anima.

Dobbiamo innanzitutto perdonare noi stessi.

Viviamo in una società e in una cultura in cui il senso di colpa per ogni caduta o disagio è la prima cosa che ci viene inculcata da piccoli.

Purtroppo tormentarsi non serve e per ogni decisione che abbiamo preso nell'arco della nostra vita esiste una motivazione e un insegnamento da trarre e al quale dobbiamo essere grati.

Il senso di colpa abbassa la nostra autostima e l'amore per se stessi. Non lasciamoci ingannare!

Un vecchio proverbio citava così: "Se c'è rimedio perché ti arrabbi? E se non c'è rimedio perché ti arrabbi?"

Possiamo sempre rimediare a delle scelte che riteniamo inadeguate e cambiare il nostro percorso per percorrere la strada della libertà emotionale e del miglioramento.

Le esperienze passate negative dobbiamo solo lasciarle andare e lasciare che si sciolgano come neve al sole. Per sempre.

Non permettiamo che le nostre stesse emozioni ci possano trarre in inganno abbassando la nostra energia, MAI!

Questo Report è liberamente distribuibile.

Ti chiediamo solo di non modificarne il contenuto e di citarne la fonte: [www.josaya.com](http://www.josaya.com)

Non preoccupiamoci delle emozioni altrui, di ciò che gli altri pensano di noi, di come gli altri vorrebbero che fossimo e dei loro comportamenti a riguardo.

Lasciamo andare e andiamo verso l'indipendenza emozionale, la libertà di scegliere la nostra vita, così come noi la desideriamo!

E SOLO NOI! In prima persona!

Dobbiamo liberarci dalla trappola del senso di colpa e non formulare critiche o giudizi né nei nostri confronti né nei confronti di altre persone.

Evitiamo di giudicare gli altri per le loro azioni, qualcosa in loro li ha mossi in una certa direzione, comprendiamoli, diamogli amore e pace.

I rancori rimangono dentro di noi disturbandoci, influenzando negativamente le nostre scelte e la nostra vita attuale, bloccandola proprio dove noi non vorremmo che fosse. Ed ecco che in questo modo si attrae ciò che non si vuole. Il senso di colpa ci carica di dubbi.

Liberiamoci di questi fardelli negativi che non fanno che appesantire la nostra esistenza come una zavorra che non fa decollare la nostra anima, la nostra energia e quindi tutta la nostra vita.

Iniziamo a visualizzare la parola PERDONO e la parola AMORE ed a inviarla a noi stessi per primi e a tutte quelle persone che pensiamo possano avere contribuito alla sofferenza e alla non comprensione.

Il perdono è un processo, cioè una continua crescita verso la libertà interiore. Con L'Amore che abbiamo dentro e' un "Dovere" perdonare.

L'AMORE non è solo un sentimento. L'AMORE è l'energia dell'universo con le frequenze più alte e potente che porta in sé un POTERE illimitato. (Patrizia Colomba)



Perdonare è ripulire... sgomberare... rimuovere macigni... lasciare spazio... svuotare l' interno di un bambù per lasciare al soffio della vita il vuoto per la sua melodia divina... love (Sandro)

Attraverso il perdono... concedo a me per-dono la libertà di ESSERE l' ESSERE che sono... Namasté (Marilena Bernardini)

Va da sé il non giudizio!!! se perdono è perché amo e non giudico!

Le basi del segreto: - PERDONO - GRATITUDINE - NON GIUDIZIO in una parola: AMORE (Giovanna)

Questo Report è liberamente distribuibile.

Ti chiediamo solo di non modificarne il contenuto e di citarne la fonte: [www.josaya.com](http://www.josaya.com)

# TI AMO

Amare se stessi può essere difficile quando a livello della mente inconscia sono presenti delle convinzioni limitanti.

La maggior parte di questi messaggi sono stati “registrati” durante l’infanzia ma i loro effetti vanno ben oltre!

In realtà ancora oggi siamo influenzati da tutte le cose che i nostri genitori o altre persone ci hanno detto magari decenni fa.

Se per esempio qualcuno ti ha detto che sei un buono a nulla, ci hai creduto.

Quando ti è stato detto che non avresti mai combinato nulla di buono nella vita, ci hai creduto.

Quando ti è stato detto che eri poco intelligente, ci hai creduto.

E ci credi ancora oggi a livello inconscio, anche se molto probabilmente non ne sei consapevole.

Ma, è possibile cancellare questi vecchi messaggi e rimpiazzarli con messaggi nuovi e più stimolanti?

Sì! Ecco tre modi per cominciare:

## 1) Cocolati.

Pensa all’ultima storia d’amore che hai vissuto. Specialmente all’inizio te e il tuo partner probabilmente avete dedicato molto tempo, attenzione e affetto l’uno all’altro. Hai provato un senso di “farfalle nello stomaco” di fronte alla bellezza del tuo partner e lo stesso è stato probabilmente per lui/lei.

Questo Report è liberamente distribuibile.

Ti chiediamo solo di non modificarne il contenuto e di citarne la fonte: [www.josaya.com](http://www.josaya.com)

Uno dei modi migliori per imparare ad amarti è di mettere in moto un processo simile ma con te stesso!

Trattati come un re o una regina! Fai le cose che ti rendono felice. Abbracciati. Parlati dolcemente e affettuosamente. Comprati qualcosa di carino. Passa del tempo dedicato solo a te stesso perchè te lo meriti.

## **2) Esplora le tue convinzioni attuali.**

Puoi sospettare di avere ancora in giro per la testa vecchi messaggi limitanti, ma potresti non essere sicuro di quali siano esattamente. Per scoprire quali sono le convinzioni che ti trattengono da una piena realizzazione è necessario indagare un po'. Comincia per esempio a scrivere un diario.

Datti lo spunto con domande di questo tipo: “Il mio ricordo più vecchio di essermi sentito uno stupido risale a . . .” “Mia madre mi ha sempre fatto sentire . . .” “Mio padre mi ha sempre trattato come . . .” e così via.

L'idea è quella di esplorare i ricordi del passato e cercare di rintracciare il momento in cui le convinzioni limitanti sono nate.

Poi metti alla prova quelle convinzioni. Sono sempre vere? Sono mai state vere? Decidi tu quello che vuoi che sia vero e comincia a rimpiazzare le vecchie convinzioni.

## **3) Enfatizza i tuoi pregi!**

Se hai una bassa autostima, puoi tendere a focalizzarti su tutto quello che c'è in te che non va, dimenticando tutto quello che invece funziona alla perfezione. Comincia a cambiare questa abitudine tramite il dialogo interno, cercando sempre di lodarti e incoraggiarti. Quando riesci ad ottenere qualcosa, congratulati con te stesso! Afferma cose del tipo, “Wow, sono veramente fiero di me per quello che ho fatto. Non è stato facile ma sono riuscito a trovare le persone giuste e a fare del mio meglio.”

Questo Report è liberamente distribuibile.

Ti chiediamo solo di non modificarne il contenuto e di citarne la fonte: [www.josaya.com](http://www.josaya.com)

Puoi anche prendere un impegno con te stesso di riservare un certo tempo ogni giorno per un dialogo interno positivo.

Usa affermazioni come queste:

“Io sono una bella persona. Ho tantissimo da offrire al mondo. Ho talento e ho successo nella vita.” Più lo farai, prima diventeranno le nuove convinzioni alle quali credere!

La fiducia in te stesso è il più grande pregio che possiedi: fallo venire a galla!

Tutti noi siamo direttamente responsabili di ciò che proviamo a livello emozionale e sentimentale, nessun altro se non io posso modificare ciò che sento nel mio profondo. Sono le mie scelte non le circostanze che rendono reale ciò che sono adesso e di conseguenza ciò che sarò domani.

Ciò che tu ti rappresenti come realtà nella tua mente, non è la “verità”, ma è la realtà vista dal tuo punto di vista, posizione determinata da ciò che sei, la cui responsabilità è da attribuire a tutte le tue scelte passate. Perché le tue scelte e le tue decisioni hanno determinato ciò in cui credi oggi e quelli che sono i tuoi principi di vita e i tuoi valori più profondi.

Tutti noi potenzialmente siamo in grado di capovolgere la nostra vita in un attimo solo volendolo. Focalizzati su ciò che vuoi ottenere e realizza nella tua testa un film, video e audio della persona che vorresti essere e aggiungici le emozioni che ciò ti provocherebbe coinvolgendo anche gli altri sensi.

Aggiungi al tuo film la certezza, la fede, la passione, il coinvolgimento e soprattutto la felicità e l’amore che questo cambiamento in te provocherà.

E vivi le sensazioni di questo essere nuovo, senti le emozioni nel tuo cuore, e nel tuo cervello, nel tuo stomaco e nella tua anima come se fossero i suoi. E poi caricati di tutta la sua energia. Fatto questo apri gli occhi smetti di sognare e vivi come se fossi lui perché tu sei lui!

Questo Report è liberamente distribuibile.

Ti chiediamo solo di non modificarne il contenuto e di citarne la fonte: [www.josaya.com](http://www.josaya.com)

## AGISCI “COME SE”...

Ora da uomo nuovo puoi vedere tutto da un'altra prospettiva, puoi affrontare le nuove e le vecchie sfide con rinnovato vigore, con maggiore sicurezza e grande autostima.

Fissa la tua attenzione su come ti sentirai quando tutte le tue grane si troveranno alle tue spalle, brillantemente superate, perché tu sei così e adesso così ti senti, una persona che con il suo atteggiamento positivo supera in scioltezza sempre tutte le sue difficoltà attuali o che potrebbero presentarsi. Comunque sia non ti spaventano perché non possono sopraffarti. Tu sei più forte!

Con questa personalità vincente affronta anche tutti i tabù del passato, rivivili da una nuova posizione percettiva e trasforma tutti i tuoi ricordi dolorosi in lezioni di vita che hanno contribuito, con i loro insegnamenti, a fare sì che oggi tu sia quella grande persona che sei!

Definisci bene quali sono i tuoi obiettivi, chiariscilo prima di tutto a te stesso, abbi fiducia nelle tue azioni, prenditi la responsabilità di quello che fai, sii perseverante, costante, ambizioso e determinato. Punta sempre al meglio e non accontentarti mai! Tu puoi ottenere di più! “Ottimismo” deve diventare il tuo secondo nome!

Non dubitare mai di raggiungere i tuoi scopi e sii sempre convinto di essere sulla strada giusta, perché è così! Tu sei più forte di qualunque sfida ti si possa presentare. Sei tu quello che ne uscirà sempre vincente! La parola “fallimento” non fa parte del tuo vocabolario, perché ogni esperienza che tu vivi è un'esperienza positiva che porta conoscenza, crescita, evoluzione e insegnamenti sempre nuovi e indispensabili perché il tuo futuro sia sempre più luminoso.

Vivi le difficoltà come semplici stimoli a crescere e migliorarti, le sensazioni negative non sono altro che campanelli d'allarme che ti inducono a cambiare direzione e tornare sulla strada maestra.

Questo Report è liberamente distribuibile.

Ti chiediamo solo di non modificarne il contenuto e di citarne la fonte: [www.josaya.com](http://www.josaya.com)

Sii sempre tollerante ed elastico con il tuo prossimo, perché la maggior parte delle persone non sono quasi mai quello che sembrano, spesso non sono nemmeno quello che pensano di essere, e in ogni caso tu non puoi conoscere la strada che le ha portate ad essere quello che sono diventate, per cui sii sempre indulgente e vedrai che ti sarà riservato il medesimo trattamento.

Non ti spaventare delle novità e non temere il cambiamento, da queste esperienze non può che derivare arricchimento.

Conosci persone nuove, vedi posti nuovi, fai nuove esperienze, la vita è una sola (o per lo meno delle altre non hai memoria) sfruttala, vivila , fai tutto ciò che ti permette di non avere rimpianti domani.

Allarga tutti i tuoi orizzonti e varia spesso la tua prospettiva, ne avrai un enorme arricchimento spirituale, emozionale, culturale e cognitivo.

Sappi sempre nel profondo del tuo cuore che tu sei in costante crescita e miglioramento per rendere la tua vita sempre più favolosa e accattivante aggiungendo ad essa sempre maggior valore.

Tu sei una gran persona e sei la precisa manifestazione dei tuoi pensieri e delle tue emozioni.

Punta su te stesso e vivi alla grande!

## CONCLUDENDO

Abbiamo letto più volte “Il potere di adesso” di Eckhart Tolle (gran bel libro, molto istruttivo)... pagine e pagine a ripetere che i problemi delle bollette non sono problemi! ...Focalizzati sul momento presente e le bollette non sono più un problema! Pensa all’adesso e il passato non avrà più potere perché non “è” più e il futuro non ha peso perché non ”è” ancora!

Certo! Ho capito! Tutto vero! Posso anche essere d’accordo in linea di principio, ma se io ADESSO devo pagare la bolletta e ADESSO il mio conto corrente è profondamente ROSSO il problema C’E’ ADESSO!!

...sì la vita è la stessa per tutti... con i suoi alti e bassi, con i suoi momenti belli e con i momenti brutti... almeno a prima vista! Il punto della questione è tutto qui: in questo “a prima vista”.

Il trucco sta nel cambiare davvero prospettiva. Nel cambiare modo di affrontare le cose, anche le bollette... Se invece di “sacramentare” mantengo comunque un atteggiamento di gratitudine (in fin dei conti si vede che il dover pagare le bollette senza avere i soldi sarà produttivo per aguzzare il mio ingegno!) il prossimo mese vedremo che le bollette saranno più basse e il conto un po’ più alto!

Sì perché è sicuro: noi ci attiriamo tutto! E il nostro atteggiamento è la chiave di tutto! E la gratitudine è uno strumento sconfinato.

Questo Report è liberamente distribuibile.

Ti chiediamo solo di non modificarne il contenuto e di citarne la fonte: [www.josaya.com](http://www.josaya.com)

Omraam Mikhaël Aïvanhov scriveva negli anni '40 circa:

*“Pensate ogni giorno a ringraziare il Cielo, fino a sentire che tutto ciò che vi accade è per il vostro bene.*

*D’ora in poi dite: “Grazie Signore, Grazie Signore...”*

*Ringraziate per ciò che avete e per ciò che non avete, per ciò che vi dà gioia e per ciò che vi fa soffrire. È così che alimenterete in voi la fiamma della vita.*

*È una legge che bisogna conoscere: nulla può resistere dinanzi alla Gratitudine.*

*Direte: “Ma come si fa a ringraziare quando si è infelici, malati, in miseria? Non potremo mai!”*

*Sì che potrete, ed è questo il più grande segreto: benché infelici, riuscire a trovare una ragione per ringraziare!*

*Siete poveri? Siete malati? Ringraziate! Ringraziate! Rallegratevi nel vedere gli altri ricchi, in buona salute, nell’abbondanza, e vedrete... poco dopo, certe porte si apriranno e le benedizioni cominceranno a riversarsi su di voi.”*

*(Omraam Mikhaël Aïvanhov)*



Siamo sempre stati dei grandi ottimisti (e in effetti la nostra vita lo rispecchia) ma da quando siamo venuti in contatto con queste verità e abbiamo capito che le regole sono poche ma ferree, le cose sono sensibilmente migliorate.

Le regole sono:

1. Gratitudine sempre e comunque!
2. Non giudizio (e quando giudichi - siamo umani - osservati e possibilmente raddrizza il tiro).
3. Spirito di Aloha (parla e pensa bene di tutto e di tutti... benedici tutto ciò che vorresti avere o essere, da chi ha un bel carattere, a chi è ricco sfondato!).
4. La più importante perché le comprende tutte:

**AGISCI COME SE FOSSI AMORE!**

Questo Report è liberamente distribuibile.

Ti chiediamo solo di non modificarne il contenuto e di citarne la fonte: [www.josaya.com](http://www.josaya.com)

Per approfondire la tecnica di Ho-oponono



## Tutto su Ho-oponono

# La Pace comincia da Te

**Metti le cose al posto giusto**

con Audio Libro € 69.00  
senza Audio Libro € 47.00

[www.lapacecominciadate.com](http://www.lapacecominciadate.com)

vai su

**[www.lapacecominciadate.com](http://www.lapacecominciadate.com)**

Questo Report è liberamente distribuibile.

Ti chiediamo solo di non modificarne il contenuto e di citarne la fonte: [www.josaya.com](http://www.josaya.com)

# Aloha!

*Josaya*

Hai la libertà di diffondere online questo contenuto. e se in qualche modo ti è servito e ne hai tratto beneficio, e pensi che possa essere di aiuto a qualcun altro passalo pure ai tuoi amici e a tutti coloro a cui pensi possa essere utile.

Se hai una lista puoi passarlo ai tuoi iscritti, se hai solo dei lettori sul tuo blog, pubblicalo, fanne un articolo, fanne ciò che vuoi, ti chiediamo solo di citare sempre la fonte: [www.josaya.com](http://www.josaya.com) e l'autore: Josaya alla fine dei tuoi articoli.

Questo Report è liberamente distribuibile.

Ti chiediamo solo di non modificarne il contenuto e di citarne la fonte: [www.josaya.com](http://www.josaya.com)