

## IDŹ DO:

- ▶ Spis treści
- ▶ Przykładowy rozdział

## KATALOG KSIĄŻEK:

- ▶ Katalog online
- ▶ Zamów drukowany katalog

## CENNIK I INFORMACJE:

- ▶ Zamów informacje o nowościach
- ▶ Zamów cennik

## CZYTELNIA:

- ▶ Fragmenty książek online

Do koszyka



Do przechowalni

Nowość

Promocja

## Zero ograniczeń. Sekret osiągnięcia bogactwa, zdrowia i harmonii ze światem

Autor: Joe Vitale, Ihaleakala Hew Len, Ph.D

Tłumaczenie: Joanna Sugiero

ISBN: 978-83-246-1781-4

Tytuł oryginału: [Zero Limits: The Secret Hawaiian System for Wealth, Health, Peace, and More](#)

Format: A5, stron: 296



### Mistyczna nauka Ho'oponopono w Twojej codzienności:

- Uzdrawianie własnego życia i otaczającego świata
- Oczyszczanie umysłu z toksyn i traum
- Akceptacja pełnej odpowiedzialności
- Wypełnianie całej istoty Miłością i Wybaczeniem

Jesteś przyczyną, skutkiem i celem wszystkiego. Uzdrawiając siebie, naprawiasz całą rzeczywistość. A im jesteś doskonalszy, tym doskonalszy jest świat.

Ho'oponopono jest starożytną wiedzą pochodzącą wprost z Hawajów – tajemniczych rajskich wysp. Słowo to oznacza „poprawiać”, „naprawiać błąd”, „postępować słusznie”. Podstawą Ho'oponopono jest akceptacja faktu, że stanowimy sumę przeszłych myśli, czynów i decyzji, które ukształtowały nasze obecne życie. Cały ten egzotyczny proces polega na oczyszczeniu negatywnych myśli i wspomnień poprzez miłość i przebaczenie.

To Ty tworzysz swoją rzeczywistość. Twój umysł i reakcja wszechświata na wysyłaną energię są odpowiedzialne za to, kim teraz jesteś, co robisz, ile zarabiasz i z kim dzielisz życie. Wykreowałeś to wszystko zupełnie nieświadomie. Sprawdź, jak bardzo zmienia się świat, kiedy zaczniesz kontrolować swoje myśli i wprowadzać je na właściwy tor!

Starasz się ze wszystkich sił, a mimo to wciąż nie możesz osiągnąć sukcesu zawodowego, a Twoje życie osobiste wypełnia pustka? Być może problem tkwi w Tobie? Ograniczenia, które hamują realizację Twoich celów, pochodzą od Ciebie, a nie z zewnątrz. Zaktualizowana na potrzeby dzisiejszych czasów metoda Ho'oponopono pomaga usunąć mentalne przeszkody i wyswobodzić umysł, otwierając w ten sposób drogę do nowych, zaskakujących pomysłów. Powiedzieć, że działa, to za mało – ta metoda czyni cuda.

Wyobraź sobie, że zupełnie oczyszczasz swój umysł i zaczynasz wszystko od nowa, bez uprzedzeń i przyjętych z góry założeń. Każdy Twój dzień staje się cudem. Wyobraź sobie, że wszystko jest możliwe. Prawda jest taka, że rzeczywiście wszystko jest możliwe, jeśli tylko pozbędziesz się blokad ograniczających Twój umysł. Ta książka to klucz, który otwiera drzwi do nowego wszechświata możliwości i spełnienia – do strefy zerowych ograniczeń.



# Spis treści

Podziękowania	7
Przedmowa: <i>Gdzie zaczyna się pokój</i> dr Ihaleakala Hew Len	8
Joe Vitale do polskiego czytelnika	10
Wstęp: <i>Sekret Wszechświata</i> dr Joe Vitale	11
Przygoda się zaczyna	21
Odnalezienie najbardziej niezwykłego terapeuty na świecie	31
Nasza pierwsza rozmowa	41
Szokująca prawda o intencjach	49
Jakie wyjątki?	63
Kocham Cię	79
Kolacja z Boską Mocą	97
Dowody	109
Jak osiągnąć szybsze rezultaty	153

Sceptyczne umysły chcą wiedzieć	181
Wybór nas ogranicza	193
Cygara, hamburgery i zabijanie Boskiej Mocy	213
Cała prawda	229
Epilog: <i>Trzy etapy przebudzenia</i>	243
Dodatek A: <i>Główne zasady Stanu Zerowego</i>	251
Dodatek B: <i>Jak uzdrowić siebie samego (lub kogokolwiek innego) i zdobyć zdrowie, bogactwo oraz szczęście</i>	257
Dodatek C: <i>Kto tu rządzi?</i> dr Ihaleakala Hew Len	261
<i>Bibliografia</i>	281
<i>Źródła internetowe</i>	287
<i>O autorach</i>	289
<i>Skorowidz</i>	291
<i>Jak już teraz znaleźć się w Strefie Zerowej</i>	295



# Przygoda się zaczyna

*Pokój niech będzie z Tobą, cały mój Pokój.  
O ka Maluhia no me oe, Ku'u Maluhia a pau loa.*

**W** sierpniu 2004 roku przemawiałem na dorocznym zjeździe Krajowego Stowarzyszenia Hipnotyzerów, gdzie miałem również swoje stoisko. Czułem wibrującą w powietrzu energię i cieszyłem się na spotkania z ludźmi, będące okazją do nawiązania nowych kontaktów. Jednak nie byłem przygotowany na wydarzenie, które miało odmienić moje życie.

Na moim stoisku nie byłem sam. Towarzyszył mi przyjaciel Mark Ryan, który tak samo jak ja jest hipnoterapeutą. Mark to osoba elokwentna, otwarta i ciekawa świata, która z wnikliwością i zapałem bada wszystkie tajemnice życia. Stojąc razem na stoisku, często prowadziliśmy dyskusje, które nieraz trwały po kilka godzin. Rozmawialiśmy o mistrzach terapii takich jak Milton Erickson, ale również o mniej znanych szamanach. Podczas jednej z takich dyskusji Mark zaskoczył mnie pytaniem:

— Słyszałeś o terapeutce leczącym ludzi, których nigdy widział na oczy?

Byłem zdumiony. Wiem, że są uzdrowiciele, którzy leczą na odległość, ale Mark mówił chyba o czymś innym.

— To psycholog, który wyleczył cały oddział psychiczne chorych przestępców, mimo że nigdy nie spotkał się z żadnym ze swoich pacjentów.

— Jak to zrobił?

— Zastosował hawajski system uzdrawiania o nazwie ho'oponopono.

— Ho-o-co? —zapytałem.

Prosiłem Marka, żeby powtórzył mi to słowo kilkanaście razy. Nigdy wcześniej go nie słyszałem. Mark nie znał szczegółów tej historii i nie wiedział, na czym polega metoda, więc nie mógł mi powiedzieć dużo więcej na ten temat. Byłem zaciekawiony, ale jednocześnie sceptyczny. Pomyślałem, że to pewnie jakaś miejska legenda. Uzdrawianie ludzi, których nigdy się nie widzi? Tak, jasne.

Potem Mark opowiedział mi następującą historię:

— 16 lat podróżyowałem do Mount Shasta w Kalifornii w poszukiwaniu samego siebie. Mój przyjaciel, który tam mieszka, dał mi niewielką broszurę, której nigdy nie zapomnę. Niebieskimi literami na białym tle opisano w niej hawajskiego terapeutę i jego metodę. Czytałem ten artykuł wiele razy. Nie wyjaśniał on, co dokładnie robił terapeuta; mówił jedynie o tym, że leczył ludzi, stosując własną, szczególną metodę.

— Gdzie teraz jest ta ulotka? — zapytałem. Chciałem ją przeczytać.

— Nie mogę jej znaleźć — odpowiedział Mark. — Ale coś kazało mi powiedzieć ci o niej. Wiem, że mi nie wierzysz, ale jestem tak samo zafascynowany tą historią jak ty. Też chciałbym dowiedzieć się czegoś więcej.

Następny zjazd był za rok. W trakcie miesięcy poprzedzających kolejną konwencję hipnotyzerów przeczesałem internet w poszukiwaniu informacji na temat terapeuty, który leczy ludzi, nie spoty-

kając się z nimi, lecz nic nie znalazłem. Owszem, natrafiłem na kilka artykułów mówiących o leczeniu na odległość (polega ono na tym, że uzdrowiciel leczy pacjenta, mimo że ten nie znajduje się w jego gabinecie), ale czułem, że metoda hawajskiego terapeuty to coś zupełnie innego. Jak się później dowiedziałem, w jego technice nie ma *żadnego* dystansu. Najgorsze, że nie umiałem przeliterować zwrotu *ho'oponopono*, więc nie mogłem wpisać go w wyszukiwarce. W końcu odpuściłem sobie ten temat.

W 2005 roku, podczas kolejnego dorocznego zjazdu hipnotyzerów, Mark znów wspomniał o hawajskim terapeutcie.

— Znalazłeś coś na jego temat? — zapytał.

— Nie znam jego nazwiska i nie wiem, jak się pisze to dziwne słowo — odpowiedziałem. — Nic nie udało mi się znaleźć.

Mark to przebojowy człowiek. Zrobiliśmy sobie przerwę, wyjęliśmy laptopa, znaleźliśmy bezprzewodowe połączenie z internetem i rozpoczęliśmy poszukiwania. Nie trwało długo, aż znaleźliśmy główną i jedyną oficjalną stronę *ho'oponopono* pod adresem *www.hooponopono.org*. Znaleźliśmy na niej kilka artykułów, które dały nam ogólny pogląd na to, co niedługo później pochłonęło mnie bez reszty.

Znalazłem definicję *ho'oponopono*: „*Ho'oponopono* to proces uwalniania toksycznej energii nagromadzonej w organizmie, który pozwala na przyjęcie **boskich** myśli, słów, czynów i działań”.

Nie miałem pojęcia, co to znaczy, więc poszukałem innego wyjaśnienia. Oto, co znalazłem:

„Mówiąc najprościej, *Ho'oponopono* oznacza »polepszyć« albo »naprawić błąd«. Według starożytnych Hawajczyków, błędy biorą się z myśli, które są naznaczone bolesnymi wspomnieniami z przeszłości. *Ho'oponopono* pomaga uwolnić energię bolesnych myśli i błędów, które zaburzają wewnętrzną równowagę i wywołują choroby”.

Rzeczywiście interesujące. Jednak co to oznacza?

Szukając na stronie internetowej informacji na temat tajemniczego psychologa, który leczy ludzi, nie widując się z nimi, dowiedziałem się, że istnieje unowocześniona forma ho'oponopono: „Tożsamość poprzez Ho'oponopono” (ang. *Self I-Identity through Ho'oponopono* — *SITH*).

Nawet nie udawałem, że rozumiem, co to wszystko znaczy. Mark również. Razem odkrywaliśmy nowy ład. Nasz laptop był koniem, który prowadził nas w głąb tego ładu. Szukaliśmy odpowiedzi. Z przejściem otwieraliśmy kolejne strony.

Znaleźliśmy artykuł, który rzucił nieco światła na całą sprawę:

**Tożsamość poprzez Ho'oponopono**  
**Wzięcie na siebie całej odpowiedzialności**  
**za problemy klientów**

*dr Ihaleakala Hew Len i LMT<sup>1</sup> Charles Brown*

Terapeuta prezentujący tradycyjne podejście do procesu leczenia i rozwiązywania problemów wychodzi z założenia, że źródło problemu tkwi w jego kliencie, a nie w nim samym. Uważa, że jego zadaniem jest pomóc klientowi w rozwiązaniu jego problemu. Czy te przekonania mogły doprowadzić do systemowego wyczerpania w uzdrowicielskiej profesji?

*Aby skutecznie rozwiązać problem, terapeuta musi chcieć wziąć na siebie całą odpowiedzialność za powstanie problematycznej sytuacji; musi rozumieć, że źródłem problemu są błędne myśli w jego głowie, a nie w umyśle klienta. Terapeuci nigdy nie dostrzegają tego, że za każdym razem, gdy pojawia się problem, oni są na miejscu!*

Wzięcie na siebie stuprocentowej odpowiedzialności za określony problem umożliwia terapeutę wzięcie na siebie również pełnej odpowiedzialności za jego rozwiązanie. Stosując zaktualizowaną

---

<sup>1</sup> LMT (Licensed massage therapist) — licencjonowany terapeuta masażysta — *przyp. tłum.*



metodę Ho'oponopono opierającą się na żalu, wybaczeniu i przeobrażeniu, stworzoną przez Kahuna Lapa'au Morrnah Nalamaku Simeona, terapeuta jest w stanie przemienić błędne przekonania (zarówno własne, jak i klienta) w doskonałe myśli o MIŁOŚCI.

Jej oczy są pełne łez. W kącikach jej ust widać głębokie bruzdy.

— Martwię się o mojego syna — cicho wzdycha Cynthia. —  
Znowu zaczął brać narkotyki.

Kobieta opowiada swoją bolesną historię, a w tym czasie *ja zaczynam oczyszczać się z błędnych myśli, które pojawiły się w mojej głowie jako jej problem.*

Gdy błędne myśli zostaną zastąpione myślami pełnymi miłości u terapeuty, członków jego rodziny i krewnych, ten sam proces zajdzie u klienta, a także u jego rodziny i krewnych. Zaktualizowana metoda Ho'oponopono pozwala na bezpośrednią współpracę terapeuty z Pierwotnym Źródłem, które może przemienić błędne myśli w MIŁOŚĆ.

Jej oczy wysychają. Bruzdy wokół ust nabierają łagodniejszych kształtów. Uśmiecha się, a na jej twarzy rysuje się ulga.

— Nie wiem dlaczego, ale czuję się lepiej.

Ja też nie wiem dlaczego. Naprawdę. Życie jest tajemnicą

— za wyjątkiem MIŁOŚCI, która wie wszystko. Dlatego nie zastanawiam się nad tym dłużej, tylko dziękuję MIŁOŚCI, bo to z niej płynie całe błogosławieństwo.

Rozwiązując problemy za pomocą zaktualizowanej metody Ho'oponopono, terapeuta łączy swoją Tożsamość i Umysł z Pierwotnym Źródłem, które inni nazywają MIŁOŚCIĄ lub BOGIEM. Kiedy już nawiąże to połączenie, zwraca się do MIŁOŚCI z prośbą o naprawienie własnych błędnych myśli, które objawiają się jako problem — najpierw jego własny, a potem jego klienta. Jego prośba to proces oparty na żalu i wybaczeniu: „Przepraszam za moje błędne myśli, które stały się problemem dla mnie i dla mojego klienta; wybac mi, proszę”.

W odpowiedzi na prośbę terapeuty, MIŁOŚĆ rozpoczyna mistyczny proces przemiany błędnych myśli. W trakcie tego procesu

duchowej naprawy MIŁOŚĆ najpierw neutralizuje błędne emocje będące przyczyną problemu, takie jak uraza, strach, złość, poczucie winy czy dezorientacja, a potem uwalnia i neutralizuje energię myśli, wprowadzając je w stan pustki i prawdziwej wolności.

Kiedy myśli są już puste i wolne, MIŁOŚĆ wypełnia je sobą. W efekcie terapeuta odnawia się w MIŁOŚCI, a razem z nim również jego klient oraz wszystko to, co miało związek z problemem. Tam, gdzie była rozpacz, teraz jest MIŁOŚĆ. Tam, gdzie była ciemność, teraz jaśniejce Światło MIŁOŚCI.

Technika Tożsamości poprzez Ho'oponopono pokazuje ludziom, kim naprawdę są i jak mogą rozwiązać swoje problemy chwila po chwili, jednocześnie odnawiając się w MIŁOŚCI w trakcie całego procesu. Szkolenie Ho'oponopono rozpoczyna się od dwugodzinnego darmowego wykładu. Uczestnicy dowiadują się, w jaki sposób ich myśli przeobrażają się w problemy duchowe, umysłowe, emocjonalne, fizyczne, relacyjne i finansowe w ich życiu oraz w życiu ich rodzin, krewnych, przyjaciół, sąsiadów i znajomych. W trakcie weekendowego szkolenia uczestnicy dowiadują się, czym tak naprawdę są problemy, gdzie są zlokalizowane, jak je rozwiązywać za pomocą ponad dwudziestu pięciu procesów i jak zatroszczyć się o siebie samego. Główny nacisk kładziony jest na to, żeby poczuć się w stu procentach odpowiedzialnym za siebie i za własne życie. Wtedy problemy rozwiążą się same, bez żadnego wysiłku.

W zaktualizowanym procesie Ho'oponopono najwspanialsze jest to, że człowiek poznaje siebie od nowa przez cały czas, a z każdym kolejnym zastosowaniem procesu zaczyna coraz bardziej doceniać odnawiający się cud MIŁOŚCI.

Wspólnie z Markiem przeczytaliśmy artykuł i zaczęliśmy się zastanawiać, który z terapeutów był tym, którego szukaliśmy: Charles Brown czy dr Hew Len. Nie mieliśmy zielonego pojęcia. Kim była ta Morrnah wspomniana w artykule? I czym była Tożsamość Ho-o-proszę?

**W moim życiu i w relacjach z ludźmi postępuję zgodnie z następującymi wskazówkami:**

1. Fizyczny wszechświat jest urzeczywistnieniem moich myśli.
2. Jeżeli moje myśli są szkodliwe, tworzą szkodliwą, fizyczną rzeczywistość.
3. Jeżeli moje myśli są doskonałe, tworzą fizyczną rzeczywistość pełną MIŁOŚCI.
4. Jestem w stu procentach odpowiedzialny za to, jak w tej chwili wygląda mój fizyczny wszechświat.
5. Jestem w stu procentach odpowiedzialny za szkodliwe myśli, które przyczyniły się do powstania chorej rzeczywistości.
6. Nie ma czegoś takiego, jak „tam”. Jedyne, co istnieje, to myśli w mojej głowie.

Szukaliśmy dalej.

Przeczytaliśmy kilka kolejnych artykułów, które rzuciły pewne światło na całą sprawę. Znaleźliśmy w nich ciekawe spostrzeżenia, takie jak: „Tożsamość przez Ho’oponopono postrzega każdy problem nie jako męczarnię, lecz jako nową szansę. Problemy to tylko powracające wspomnienia z przeszłości, które dają nam kolejną szansę na to, żeby spojrzeć na świat oczyma MIŁOŚCI i zacząć działać pod wpływem inspiracji”.

Byłem zaciekawiony, ale wciąż nie rozumiałem. Problemy to „powracające wspomnienia z przeszłości”? Proszę? Co autorzy próbowali wyjaśnić? Jak to ho-cośtam pomagało terapeutom leczyć ludzi? A w ogóle, kim był ten terapeuta?

Znalazłem jeszcze jeden artykuł, napisany przez reportera Darrella Sifforda, opowiadający o spotkaniu z twórczynią procesu ho-opo-cośtam. Nazywała się Morrnah i była „kahuna” — strażniczką

sekretów. Kiedy ktoś wymaga uzdrowienia, Mornah „zwraca się do Boskiego Twórcy wybranego przez nas »poprzez boskość, która jest w każdej osobie... i która jest prawdziwym przedłużeniem Boskiego Twórcy»”.

Może Ty to rozumiesz. Ja wtedy jeszcze nie wiedziałem, o co chodzi. Mark również. Najwyraźniej Mornah wypowiadała jakieś słowa — swoistą modlitwę — które uruchamiały proces uzdrawiania. Zapamiętałem sobie, że muszę poznać tekst tej modlitwy, ale na razie miałem inną misję: znaleźć terapeutę i nauczyć się jego metody uzdrawiania. Coraz bardziej chciałem poznać tego szamańskiego terapeutę. Mark i ja już dawno powinniśmy wracać do naszego stoiska na zjeździe, ale nie zrobiliśmy tego, tylko kontynuowaliśmy nasze poszukiwania.

Z tego, co wyczytaliśmy na stronach internetowych, nasz tajemniczy terapeuta nazywał się Ihaleakala Hew Len. Ciekawe imię, nie ma co. Nie miałem pojęcia, jak to wymówić, nie mówiąc już o prze-literowaniu. Nie wiedziałem również, jak odnaleźć tego człowieka. Na jego stronie nie było żadnych danych kontaktowych. Wpisaliśmy jego nazwisko w Google, ale wyszukiwarka nie znalazła nic na jego temat. Zaczęliśmy już się zastanawiać, czy ten eteryczny terapeuta naprawdę istnieje; może przeszedł na emeryturę albo już nie żyje?

Zamknąłem laptopa i wróciłem na zjazd.

Lecz moja przygoda już trwała.