

לילי בוסניק

הו'אופונופונו

אמנות ריפוי קדומה מהוואי

לילי בוסניק

ה'אופונופונו

אמנות ריפוי קדומה מהוואי

Copyright © by Lili Bosnic

Originally published by Ediciones Continente, Buenos Aires, Argentina

Hebrew copyright © 2015 by ContenidoNow

© de esta edición, **E**diciones Continente

Pavón 2229 (C1248AAE) Buenos Aires, Argentina

Tel.: (5411) 4308-3535 - Fax: (5411) 4308-4800

www.edicontinente.com.ar | e-mail: info@edicontinente.com.ar

ISBN: 978-950-754-365-4



Programa Sur

תודה מיוחדת לקרן התמיכה מטעם ממשלת ארגנטינה

A special thanks to the Argentinian government

for it's support through Programa Sur

עורכים ראשיים: קונטנטו - הוצאה לאור בינלאומית

עריכה לשונית: תמר שיטה

תרגום: ג'וליאט גולדברג

עיצוב הספר: ליליה לב ארי

© 2015 כל הזכויות בעברית שמורות להוצאה לאור בינלאומית Contenido

איסרליש 22 תל אביב 6701457

www.ContenidoNow.co.il

אין להעתיק ספר זה או חלק ממנו וכן לאחסן בבנק נתונים או להעביר בשירותים מקוונים, לשכפל,

לעבד, או לתרגם בכתב, ללא אישור בכתב מהמו"ל

מסת"ב: 978-965-550-454-5

דאנאקוד: 488-213

נדפס בישראל תשע"ה 2015

Printed in Israel

לילי בוסניק

הו'אופונופונו

אמנות ריפוי קדומה מהוואי

בהכרת תודה אינסופית ל:

חואן ואנסטסיה, ההורים הביולוגיים שלי,
קאטה וחואן, ההורים שלי בלב,
אינס ופאטי, המטפלות שלי,
אדוארדו, חברי למסע

כי הם העניקו לי את החיים
כי הם הציעו לי את הכי טוב שבהם, ללא תנאים
כי הם עזרו לי לפרוש כנפיים... ולעוף...
בזכות כל זאת, בזכות הרבה... והרבה -
אני אוהבת אותם

תוכן עניינים

7	הקדמה.....
11	מבוא
15	פרק 1 - כדור הארץ הוא בית ספר.....
19	פרק 2 - האוקיינוס מאחד אותנו.....
23	פרק 3 - האמיתי והמציאות.....
27	פרק 4 - פשטות: להתמקד בדבר אחד בלבד.....
31	פרק 5 - חופש: ללכת בדרכה של הנשמה.....
35	פרק 6 - אחריות: מה שיש בי ממך
39	פרק 7 - נשמה ואישיות.....
43	פרק 8 - אנו עוברי אורח: אודיסאוס.....
47	פרק 9 - המלכודת של החתירה לשלמות: איקרוס
51	פרק 10 - נוכחות העבר: אמונות ורגשות.....
55	פרק 11 - הצל: תזאוס והמבוך.....
59	פרק 12 - מי אני? אדיפוס.....
63	פרק 13 - מסע החיים: יאסון וגיזת הזהב.....
67	פרק 14 - אנו מראות: אנחנו רואים את עצמנו באחר
69	פרק 15 - אהבה היא מעשה ולא מילים.....
73	פרק 16 - המפתח לדלת האישיות.....
77	פרק 17 - כוונה, אלתור ויצירת קשר.....
81	פרק 18 - זיכרון הסבל.....
85	פרק 19 - מחוות של אהבה, הרמוניה והנאה.....
89	פרק 20 - ההו'אופונופוונו שבתוכך.....
95	פרק 21 - מילות קסם ונסים יומימיים.....
117	אחרית דבר.....
119	ביבליוגרפיה.....

הקדמה

נקה, מחק, מחק ומצא את גן העדן האישי שלך. איפה? בתוך עצמך.

Morrnah Nalamaku Simeona, Kahuna Lapa'au.

כאשר אנשים שומעים בפעם הראשונה את המושג "ה'אופונופונו" (Ho'oponopono) – הם מופתעים. הופו מה? הם שואלים בדרך כלל.

עד לפני שנים אחדות מעטים בלבד הכירו את משמעות המושג ה'אופונופונו. מצב זה השתנה במהירות, ואפשר לומר כי כיום הידע העתיק מגיע בכל יום לאנשים רבים, והם מוכנים להיפתח לחוכמה העמוקה שהוא נושא בחובו. מבחינה אטימולוגית, בשפה ההוואית, ה'או (Ho'o) פירושו "סיבה" ופונופונו (Ponopono) פירושו "שלמות". בדרך כלל מתרגמים את המושג כך: "לתקן טעות" או "לעשות את הדבר הנכון".

מקורותיו של ההו'אופונופונו טמונים בעבר הרחוק, לפני כחמשת-אלפים שנה. זוהי שיטת ריפוי גופנית, נפשית, רגשית ורוחנית של תרבות הקהונא (Kahuna) שבהוואי. הטכניקה המקורית שלה עודכנה והוסבה לתהליך ריפוי כוללני כל כך, עד שלעתים נדמה כי מדובר במעשי נסים. במבנה השיטה משולבים התחומים האלו: הפסיכולוגיה, פיזיקת הקוונטים, הפילוסופיה והמיסטיקה. הם מתמזגים זה בזה בשלמות, עד כדי כך שהשיטה מאפשרת לא רק להירפא, אלא גם להתקדם ביציבות בחיים.

מורְנָה נְלִמְקוּ סִמְאֹנָה (Morrnah Nalamaku Simeona) אשר זכתה בתואר "האוצר החי של הוואי בשנת 1983" בזכות עבודתה, עדכנה את הטכניקה הידועה כיום בשם "ה'אופונופּונו מעודכנת", או ליתר דיוק כ"שיטת הזהות העצמית באמצעות הה'אופונופּונו".

סימאונה הפיזה את "הה'אופונופּונו המעודכנת" ברחבי העולם בקרב רופאים, במכללות ובאוניברסיטאות. השיטה הוצגה גם לפני ארגון הבריאות העולמי והאו"ם.

סימאונה הייתה לקהונא לפא'או (Kahuna Lapa'au). קהונא משמעו בשפה ההוואית "שומר הסוד" ולפא'או – "מומחה לריפוי". בקרב ילידי הוואי, המילה קהונא מסמלת מורה רוחני מרפא.

במרכז פילוסופיית הקהונא נמצאת התפיסה שעל פיה בני האדם חוזרים באופן שיטתי על "מחשבות רעילות", על "דפוסים שכליים", על "רגשות" ועוד. את כל אלה הם מכנים "זיכרונות" והם עוברים אליהם מאבות אבותיהם, מהחיים הקודמים ומכל מה שנרכש במהלך החוויות המוקדמות בילדות ובחיים.

כדי להיות "אנו עצמנו" (בעלי זהות עצמית) וכדי להפסיק "ליצר בעיות" שעלינו להתמודד אִתן מְדֵי יום (והן יוצרות יחדיו את המציאות שלנו באופן לא מודע). יש "למחוק" את כל המידע הזה ולהיפטר ממנו. את הה'אופונופּונו מבצעים, אם כן, כדי לנקות זיכרונות אלה ולהסירם, כדי לשחרר קשרי קארמה שקושרים אותנו לאנשים אחרים וכך להחזיר את האיזון ואת ההרמוניה של האישיות.

החזרת הזהות העצמית שלנו משמעה להיות חופשי מזיכרונות, במצב של "ריקנות", כפי שאומרים הבודהיסטים, או ב"מצב אפס", לפי הה'אופונופּונו. במצב ריקנות כזה אנו יכולים להתחבר ישירות אל האלוהות שבראה אותנו כדי שתנחה אותנו באמצעות התעלויות שונות שנחוה, וכך נמשוך אלינו את הדברים הנכונים ואת השלמות.

השיטה יכולה להביא לידי תוצאות מדהימות ויוצאות דופן, אך בתנאי אחד בלבד: יש לישמה כל הזמן, וכמה שיותר. חשוב לציין כי המפתח לתהליך

הוא יכולת השינוי הטמונה בהכרת התודה, בסליחה ובנטילת אחריות מלאה לכל מה שקורה בחיינו.

היבט חשוב נוסף הוא ההכרה בקיומה של האלוהות (אלוהים, חוכמה אלוהית, תודעה קוסמית, או איך שתקרא לזה). חוכמתה של האלוהות וכוחה עולים בהרבה על אלה שלנו, והיא אוהבת אותנו ללא תנאי.

עלינו להיות מוכנים לתת הכול בידי האלוהות, כדי שתרפא את הזיכרונות שלנו, את הרגשות והאמונות שלנו ואת שורשי החוויות הלא-רצויות או הכואבות שאנו חווים, ובה בעת שתקל על אחרים.

אני עצמי התוודעתי להו'אפונופונו לפני יותר מחמש שנים, והיכרות זו השפיעה עמוקות על חיי. בעקבותיה הייתי יכולה להבין היבטים מסוימים אצל המטופלים שלי (ואצל אנשים בכלל) שלא למדתי בעת ההכשרה שלי כפסיכולוגת. בד בבד עבדתי עבודה פנימית על עצמי, כי כפי שד"ר איהלאקלה ה'ו לן (Ihaleakala Hew Len) אומר: "השלום מתחיל בתוכי." אני מזמין אתכם לצלול אל תוך הטקסט המרתק הזה, שהיה לי העונג לכתוב לו הקדמה.

ההו'אפונופונו הוא כשלעצמו בלתי נדלה, ואני חושב שהמושגים שהוצגו כאן הצליחו לעורר די עניין בקוראים וגרמו להם לרצות ללמוד עוד על המערכת הנפלאה הזאת, שידידתי היקרה, לילי בוסניק, הפכה זמינה לכל. אני מדגיש במיוחד את החשיבות הטמונה בעובדה שמדובר בטקסט חדש בנושא. טקסטים חדשים בנושא תמיד מתקבלים בברכה, היות שהספרות בנושא ההו'אפונופונו מועטה ביותר. בספר מודגש החותם הסגנוני של המחברת, וכך גם הדרך המיוחדת שבאמצעותה היא מראה לנו את סודות אמנות הריפוי. דרך זו באה לידי ביטוי לאורך כל הפרקים,

הפרקטיקה של ההו'אפונופונו די פשוטה, ואילו הבנת הבסיס הפילוסופי שלה אינה קלה כלל. קוראים רבים עלולים להיתקל בקושי להבין כמה מהמושגים שכבר הוצגו ומושגים שיידונו בהמשך או לקבל אותם. מושגים אחרים קלים יותר להבנה היות שהם קיימים הן בהו'אפונופונו והן בפילוסופיות עתיקות אחרות.

כדי להקל על התהליך אני מציע את העצות האלו: לא להאמין לדבר

מהנאמר כאן, אבל לישם את הדברים בלי לשפוט. תיווכחו לדעת שהשיטה פועלת, אבל לא זאת בלבד: היא פועלת מעבר להבנתנו. ייתכן שלא תבינו את העניין כולו, אבל אני מבטיח לכם שאם תיישמו את ההוראות באופן קבוע, התוצאות לא יאחרו לבוא.

בכל מקרה, יש לכם, הקוראים, מדריכה מעולה במסעכם: מחברת הספר, שתיקה אתכם צעד אחר צעד אל תוך ההיבטים השונים של אמנות הריפוי. ברוכים הבאים להרפתקה המרתקת המגיעה אף אל מעבר למובן, פרי ידיה של לילי.

ראול א. פרס

בואנוס איירס, ינואר 2012

מבוא

בורא אלוהי, אב, אם, בן, כולם אחד, אם אני, בני משפחתי, או אבותיי פגענו בך, במשפחתך, בקרוביך ובאבותיך, באמצעות מחשבות, מילים, ומעשים מהרגע שבו נבראנו ועד היום, אנו מבקשים את סליחתך. תן לעבר להתנקות ולהיטהר. הפג את הזיכרונות, את החסימות, והמר את האנרגיות החשוכות באור טהור. אמן.

מורנה נלמקו סימאונה

אין צורך להציג אמיתות באופן מורכב כדי לאששן. גם הפשטות אינה שם נרדף לאמת או לעומק. אבל האמת, כדי להיות כזאת, תמיד טומנת בחובה חירות. אם ניגע באמת, נהיה חופשיים. באותה דרך להיות משוחרר פירושו להיות בתוך האמת. אבל על איזו חירות אנו מדברים? לאיזו אמת אנחנו מתכוונים?

בכל מקרה, כוונתנו לאמת של הנשמה.

אנו, בני האדם, חופשיים לעשות הכול, אך אין לנו חירות להפר את תכתיבי הנשמה שלנו. במרכז נשמתנו אנו מוצאים את האחדות, את האהבה ואת החופש. אך כאשר אנו חיים מחוץ לנשמתנו, למעשה איננו חופשיים, אלא עבדים של ההתבדלות ושל היעדר האהבה.

הנשמה מתממשת באחדות ובאהבה. מטרתה אינה לשאוף לשלמות או לכוח, אלא להיפתח אל תהליכי החיים כדי ללמוד.

אבל כיצד פותחים את דלתות ה"אני" אל אור הנשמה? כיצד גורמים לכך

שה"אני" יידמה לרצונותיה של הנשמה? ישנם שבילים רבים המובילים לזאת, ובטקסט הזה אני רוצה לחלוק איתכם באחד מהם: ההו'אופונופּונו. אני בוחרת במילה "לחלוק" כיוון שזאת בדיוק הכוונה: להישזר זה בזה, ללכת יחד, להבין שכולנו קשורים זה בזה. שאין דרך אחרת להתקדם, לגדול, להחלים ולהתפתח אלא רק אם ניפתח לחווייה הקדושה: עלינו להבין כי אנו אחים, קרובים, מאוחדים. האחדות היא מהות החיים.

הנשמות שלנו מחוברות, ה"אני" של כל אחד מאיתנו מפרידים בינינו. זיכרונות הכוח, הפחד, החמדנות, תאוות הבצע, הכעס וקנאת האגו מונעים מאיתנו להתקרב זה לזה מנקודת המבט האוהבת של הנפש. כיצד נוכל למחוק את הזיכרונות, את האמונות ואת הרגשות המפרידים בינינו, עד שהם הופכים אותנו לזרים וליריבים?

שוב, התשובה היא בהו'אופונופּונו.

בספר שלפניכם התוכן שונה מעט ממה שכבר נכתב בנושא. יצרתי אותו צופה באוקיינוס, אולי כי פולחן הריפוי העתיק של הזיכרונות שגורמים לנו סבל, מגיע מעמקי התרבויות האוקיאניות.

בקלפי הטארוט יש קלף המייצג את עולם האמונות והזיכרונות שאנו נעולים בהם: המגדל.

בכמה מקלפי המגדל מופיע פוסידון, אל הים והאוקיינוסים. פוסידון ממוטט את מגדל המסכות שלנו, והמים מסמלים אפשרות להתחלה חדשה. מים הם כוח שמנקה ומוחק, כמו במבול ובטבילה, את הזיכרונות שקושרים אותנו לחיי האתמול שלנו, כדי שנוכל לחוות התחלה חדשה וטרייה. זוהי חניכה שאינה באמצעות אש, אלא באמצעות מים.

אפשר למצוא רבים מהרעיונות הפילוסופיים העומדים בבסיס החזון של ההו'אופונופּונו גם בתפיסות אחרות, אבל המקוריות של ההו'אופונופּונו נעוצה באומנות תרגולו. מעמדו כאמנות משחרר אותנו לצמצמו לטכניקה, ותרגולו אינו פעולה אוטומטית חוזרת ונשנית ולא מודעת, אלא מעשה מכוון שכוונתו יצירתית.

בין מעלותיו האחרות, ההו'אופונופּונו מטפח את הכרת התודה. הוא מביא אותנו להכרה זו באמצעות עיסוק הלכה למעשה במעלה זו אך לא ברמה

הבינאישית. כן, אני רוצה להביע את תודתי למורי ראול א. פרס, שסייע לקרב את מתנת ההו'אופונופּונו אל חיי.

אני מצטערת, סלח לי, תודה, אני אוהבת אותך.

לילי בוסניק

מקסיקו, דצמבר 2011

נשיקות

פרק 1

כדור הארץ הוא בית ספר

רק אם נזכור מי אנחנו, המין האנושי יינצל.
נאמר לנו שאלוהים הוא גורם חיצוני.
הדת אמרה לנו שאנחנו רשעים וחוטאים,
ושלגן עדן מגיע רק מי שראוי לכך.
אבל אתה אלוהים. הנשמה שלנו היא אלוהים.
אנחנו ואלוהים בלתי נפרדים.
הנשמה שלנו היא חלק מרוח גדולה.
אלוהים הוא לא גבר, וגם לא אישה.
אלוהים הוא ידע, אלוהים הוא הכול.
כל חוויה היא הזדמנות ללמוד.
אין טעויות, אין חטאים: באנו לכאן כדי ללמוד.
החיים על כדור הארץ הם בית ספר.

קיישה קראות'ר

כדור הארץ הוא בית ספר שאנו לומדים בו, ומסע החיים, הסיפור שלנו, הם העדות ללמידה זו.
אנחנו לומדים לעבור מפגם למעלה, משגוי לנכון. להפוך בורות לחוכמה, אנוכיות לאהבה, את התלות בעצמנו ואת האכזריות שמפרידה בינינו – לאחדות.

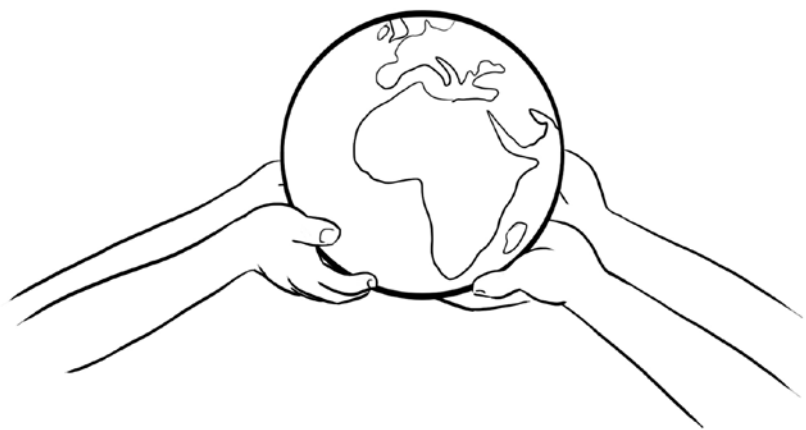
התפתחות משמעה לימוד. אתה לומד אם אתה חי, אם אתה נהנה מהקיום ואם אינך מתעלם מדבר. כלומר, יש לחוות הכול כדי ללמוד הכול. נוסף על כך עלינו לחוות באינטנסיביות את מה שהחיים מציעים לנו. התרגלנו לחוש באופן חלקי: חצי כעס, חצי עצב, וככה היינו לבינוניים מבחינה רגשית.

כדי שהאירועים יהפכו לחוויות יש צורך לחיות את החיים במלואם, היות שמה שאיננו חווים בשלמות לא נלמד, ומה שלא נלמד – קורה שוב. הסוד הוא לצלול אל תוך החוויה שהחיים מציעים לנו, בלי שום פחד, בלי להתווכח עם חיינו ובלי להטיל ספק בדרכים שהם מובילים אותנו בהן. אנו לומדים מתוך גישוש, מניסיונות; אין דרך אחרת. ובמקביל – גם בלי לאפשר לאחרים להרחיק אותנו מהשביל האמיתי של נשמתנו.

כדור הארץ הוא מרחב ובו אפשרויות, וכדי ללמוד עליך לחיות בו, לעשותו לשלך. להרגיש שהימים שבו, הנהרות, ההרים, היערות והמדבריות נמצאים בתוכך ובתוך כל אחד מאיתנו. שאנחנו כדור הארץ, שכדור הארץ הוא אבינו. כדור הארץ מלא ביצורים חיים, וכדי ללמוד יש להתקרב אל אנשים רחוקים. יש להרגיש כי כך יצור חי קשור אלינו והוא חלק מכל אחד מאיתנו. ללמוד פירושו להפוך את כדור הארץ בית. לעשות את החיים חברה, את החברה קהילה ואת הקהילה אחווה.

אין אדם לומד בגפו; בכל פעם שאני לומד, כולם והכל לומדים אתי. נול החיים טווה חוטים רבים המשתלבים בשלמות מאוחדת ועל כן האבולוציה משותפת לכל ואינה ייחודית לכל אדם.

אלוהות, נקי מתוכי כל מכשול שמונע ממני לחיות על פני כדור הארץ כבביתי ולהכיר את מה שהחיים מתכוונים ללמד אותי.



אני מצטערת. סלחי לי. תודה. אני אוהבת אותך

פרק 2

האוקיינוס מאחד אותנו

מה שאנו יודעים הוא טיפה, מה שאיננו יודעים – אוקיינוס.

אייזק ניוטון

כמה לא ראוי לקרוא לכוכב הלכת הזה "כדור הארץ". ברור כי היה צריך לקרוא לו אוקיינוס.

ארתור ס' קלארק

אנשי היבשה רואים באוקיינוס עולם המפריד בינינו לבין אזורים יבשתיים אחרים. בתרבויות האוקיאניות האוקיינוס הוא גשר המחבר בין איים, בין ארצות בין תרבויות ובין בני אדם.

זוהי דוגמה שממחישה כיצד אמונות מעצבות את התפיסות, ואיך דבר אחד נחשב מכשול עבור אנשים מסוימים ואמצעי עזר עבור אחרים. המעבר של הנשמה מאחדות הרוח לדואליות של גלגול הנשמות מעמת אותנו עם עובדת הנפרדות. אבל נתון מובנה זה הוא אלמנט באישיות, צורך לקבל אישור מה"אני". בעיני הנשמה, הנפרדות אינה קיימת.

דמיינו כי הנשמה היא אוקיינוס גדול. אם נפתח את סכר החיים כדי לתת לרגשות הנשמה לזרום, נחיה כאחד ונבטל את הגבולות. כלומר, כוח של

האישיות להתנגד להנחיות מהנשמה הוא שיוצר את התפיסה שהאוקיינוס הוא מחסום ולא החיבור האדיר שהוא מייצג הלכה למעשה.

אין הדבר אומר שלא עלולים להתרחש הוריקנים או סכנות שונות כשחוצים את מימיו. תמיד ייתכנו גלים גבוהים. אבל אם ניתן לנשמה לנהוג בספינתנו קרוב לוודאי שנגיע לנמל שברצוננו לעגון בו. לא תמיד יהיה זה הנמל שהאגו משתוקק להיות בו. יש לזכור כי האינטרסים של הנשמה ואלו של האישיות סותרים זה את זה. הנשמה רוצה ללמוד, אך האישיות מתנגדת לשינויים הכרוכים במשימה.

לפיכך עלינו ללמוד להפליג, רק בשיט נלמד. כולנו שטים באותו האוקיינוס. כולנו חולקים אותו הגורל ויחד אנו מנווטים את ספינת האבולוציה. כשהן מתאחדות, טיפות האוקיינוס יוצרות את השלם, שלם שעולה על סך כל חלקיו.

איני נשאר אדיש כאשר אתה מצליח או נכשל. חשוב לי שתהיה מאושר, שהחיים יציפו אותך במתנות. אם טוב לך – טוב גם לי, אני המראה שלך. אם אתה מתעכב, אני מתעכב. אם אתה סובל, אני סובל. אם אתה חולה, אני חולה. אם אתה מחלים, אני מחלים.

כולנו אחד, כולנו אחד, כולנו אחד.

אחד הוא כולנו, אחד הוא כולנו, אחד הוא כולנו.

אלוהות, נקי מתוכי כל מכשול שמונע ממני להתאחד עם כולם.

אני מצטערת. סלחי לי. תודה. אני אוהבת אותך.