

Ho'oponopono

Joe Vitale

Há dois anos ouvi falar de um terapeuta no Hawaii que curou um pavilhão inteiro de pacientes psiquiátricos, criminosos mentalmente doentes, sem nem sequer vê-los.

Esse psicólogo estudava a ficha do paciente e, então, olhava para dentro de si mesmo, para ver como ele próprio havia criado a enfermidade dessa pessoa. Na medida em que se curava, o paciente melhorava.

A primeira vez que ouvi falar dessa história, pensei que fosse uma lenda local. Como poderia curar o outro, curando somente a mim mesmo? Como poderia, mesmo sendo um mestre de grande poder de auto-cura, curar um criminoso doente mental? Isso não fazia sentido, não era lógico, de modo que descartei a história.

Entretanto, escutei-a novamente um ano depois.

Ouvi dizer que o terapeuta havia praticado um processo de cura havaiano chamado "ho'oponopono", que envolvia a "total responsabilidade". Nunca tinha ouvido falar disso, entretanto não pude deixar de pensar à respeito. Se a história era verdadeira, eu tinha que saber mais. No meu entender, "total responsabilidade" significava que sou responsável pelo que penso e faço. O que estiver além, não me pertence. Acredito que a maioria das pessoas pensa como eu no que diz respeito à responsabilidade. Somos responsáveis pelo que fazemos, mas não pelo que os outros fazem.

Mas isso está errado.

O terapeuta havaiano, que curou essas pessoas mentalmente doentes, me ensinaria uma nova e avançada perspectiva sobre o que é a "total responsabilidade". Seu nome é Dr. Ihaleakala Hew Len. Nossa primeira conversa telefônica durou mais de uma hora. Pedi-lhe que me contasse tudo à respeito de seu trabalho como terapeuta.

Ele explicou que havia trabalhado no Hospital Estatal do Hawaí durante quatro anos. O pavilhão onde encerravam os criminosos mentalmente doentes era muito perigoso. Como regra geral os psicólogos desistiam de trabalhar ali em menos de um mês. A maior parte desses funcionários caía doente, ou simplesmente renunciava. As pessoas que atravessavam esse pavilhão caminhavam com suas costas protegidas contra a parede, temerosas de serem atacados pelos pacientes.

Não era um lugar agradável para viver, trabalhar ou visitar.

O Dr. Len me disse que, de fato, nunca viu pessoalmente os pacientes. Havia feito um contrato em que teria um escritório no hospital onde revisaria suas fichas. Enquanto olhava essas fichas, trabalharia em si mesmo.

Enquanto trabalhava em si mesmo, os pacientes começaram a curar-se. "Depois de alguns poucos meses, aos pacientes que deviam estar encarcerados, foi permitido caminhar livremente" – disse-me. "Outros, que tinham que estar fortemente medicados, começaram a ter sua medicação reduzida. E aqueles que provavelmente jamais teriam uma possibilidade de alta, foram liberados".

Eu estava assombrado.

"Não somente isso" – continuou –, "mas os funcionários começaram a ir feliz para o trabalho. A ausência e as substituições de pessoal desapareceram. Terminamos com mais pessoas do que necessitávamos, porque os pacientes iam sendo liberados e todas as pessoas continuavam a vir trabalhar. Resultado é que hoje esse pavilhão está fechado."

Nesse momento tive que fazer a pergunta essencial: "O que você esteve fazendo com você mesmo, que ocasionou a transformação dessas pessoas?"

"Eu simplesmente estava curando aquela parte minha que tinha criado aquilo neles" – disse ele.

Eu não entendi.

E o Dr. Len explicou que entendia que a total responsabilidade de sua vida implica tudo o que está em sua vida, simplesmente porque está em sua vida e, por isso, é de sua responsabilidade.

Em um sentido literal, o mundo todo é sua criação.

Uau! Isso é duro de engolir. Ser responsável pelo que faço ou digo é uma coisa; ser responsável pelo outro ou por qualquer coisa que o outro faça ou diga em minha vida é muito diferente. Mas a verdade é que ao assumir completa responsabilidade por sua vida, então tudo o que você vê, escuta, saboreia, toca ou experimenta de qualquer forma é sua responsabilidade, simplesmente porque está em sua vida. Isto significa que a atividade terrorista, o presidente, a economia ou algo que você experimenta e que você não gosta, está aí para que você se cure. As coisas e eventos não existem por si mesmos, por assim dizer, exceto como projeções de seu estado interior. O problema não está neles, está em você mesmo e, para transformá-los, você deve se transformar.

Sei que isto é difícil de captar e, mais ainda, de aceitar e de vivê-lo realmente. Atribuir ao outro a responsabilidade e a culpa é muito mais fácil do que assumir a total responsabilidade.

Enquanto falava com o Dr. Len comecei a compreender o que era essa cura que ele praticava; e que **ho'oponopono** significa **amar a si mesmo**. Se você deseja melhorar sua vida, deve curar sua vida. Se desejar curar qualquer outra pessoa, ainda que seja um criminoso mentalmente doente, faça-o curando a si mesmo.

Perguntei ao Dr. Len como curava a si mesmo. O que era que ele fazia exatamente, quando olhava as fichas desses pacientes.

"Eu simplesmente permanecia dizendo 'Sinto muito' e 'Amo você', muitas vezes" – explicou ele.

Só isso? "Só isso."

"O resultado é que, amar a si mesmo é a melhor forma de melhorar a si mesmo e, enquanto você melhora a si mesmo, melhora seu mundo" – explicou.

Permita-me dar-lhe um rápido exemplo de como funciona isso. Um dia, alguém me enviou um email que me tirou do prumo. No passado lia o email procurando trabalhar meus aspectos emocionais, a raiva, etc. Ou tratando de raciocinar junto com a pessoa que enviou a tal mensagem abominável. Desta vez decidi provar o método do Dr. Len. Coloquei-me a pronunciar silenciosamente "sinto muito" e "amo você". Não dizia isso a ninguém em particular. Simplesmente estava invocando o espírito do amor dentro de mim, na intenção de curar em mim o que estivesse criando a circunstância externa.

No término de uma hora recebi outro email da mesma pessoa. Desculpava-se por sua mensagem prévia. Tenha em conta que não realizei nenhuma ação externa para obter essa desculpa. Eu nem sequer havia respondido sua mensagem. Entretanto, só dizendo "amo você", de algum modo curei dentro de mim o que estava criando nele.

Mais tarde assisti a uma reunião de ho'oponopono dirigida pelo Dr. Len. Ele tem agora 70 anos de idade, é considerado um xamã idoso e respeitável, um "avô", e é algo solitário. Elogiou meu livro "O Fator Atrativo". Disse-me que enquanto melhora a mim mesmo, a vibração de meu livro aumenta, e todos a sentirão quando o lerem. Em resumo, à medida que eu melhora, meus leitores melhorarão.

"E o que acontece com os livros que já vendi e que saíram de mim?" - Perguntei.

"Eles não saíram" - explicou ele uma vez mais, soprando em minha mente sua sabedoria mística. "Eles ainda estão dentro de você".

Em resumo, não há fora.

Levaria um livro inteiro para explicar esta técnica avançada com a profundidade que ela merece.

"Basta dizer que toda hora que desejar melhorar algo em sua vida, existe somente um lugar onde procurar, dentro de você. Quando olhar para você, faça isso com amor" – afirma o Dr. Len.

Ho'oponopono.

