



به نام خدا

محدودیت صفر آیین بخشش

نویسنده: اولریک امیل دوپری

مترجم: مریم بردبار

این کتاب خیلی خلاصه و روان با بیان داستانهایی ساده و روش هواپونوپونو را به عنوان برات بخش به خواننده معرفی میکند.

در این کتاب به ما می‌گه که زندگی بر اساس خاطرات گذشته شکل می‌گیرد و با حذف و پاکسازی آن خاطرات میتوانیم زندگی خودمان را تغییر دهیم.

و توضیح میده زمانی که ما بفهمیم چه کسی هستیم، و قدرتی را که داریم کشف کنیم متوجه میشیم که هیچ چیز برای ترسیدن وجود ندارد. و همیشه از ما مراقبت و محافظت میشود.

وقتی ما جرات میکنیم با ترس‌ها یمان مواجه شویم و آنها را رها کنیم نوری میبینیم و وقتی به گذشته نگاه میکنیم، میبینیم انقدر هم که تصور میکردیم وحشتناک نبوده.

مثال جالبی بود که اگر در هر دست تان سنگی باشد اگه کسی بخواهد به ما پولی بدهد باید ابتدا سنگها را کنار بگذاریم و همین موضوع به الگوها و تعصبات ما بر میگردد. و کلید توانایی دریافت چیزی توانایی رها کردن چیز دیگری است.

و آیین بخشش هواپونوپونو عشق ورزیدن در عمل است. شما خود و دیگران را به خاطر هر نوع خسارتی که رسانده اید یا اینکه هنگام نیاز کمک نکردید، میبخشید.

درست کردن چیزها به درستی یک فرآیند ساده چهار مرحله ای است که به شما کمک میکند یاد بگیرید خود را بی قید و شرط ببخشید. "عشق بورزید و همچنین اوضاع را بهتر کنید"

و اگر چیزی ما را آزار میدهد و ما درون خود احساس ناهماهنگی میکنیم میتوانیم هواپونوپونو انجام