



KONSTELACJE RODZINNE · HO'OPONOPONO

Wyrocznia Pojednania Rodzinnego

*65 kart Ho'oponopono z systemowym przesłaniem oraz
rytuał przebaczenia — dla uwolnienia emocji i pojednania z
rodem.*

65 KART · 5 RODZIN · RYTUAŁ

Narzędzie pracy z przebaczeniem i więzią

Spis treści

- | | |
|---|------------------------------------|
| 1 | Ho'oponopono i ustawienia rodzinne |
| 2 | Cztery zdania, które uzdrawiają |
| 3 | Systemowy wymiar przebaczenia |
| 4 | Rytuał Systemowego Przebaczenia |
| 5 | Jak pracować z kartami |

Ho'oponopono i ustawienia rodzinne

Dwie wielkie tradycje uzdrawiania spotykają się tu w jednym narzędziu: hawajska sztuka pojednania Ho'oponopono i systemowe spojrzenie ustawień rodzinnych.

Ho'oponopono to dawna hawajska praktyka „naprawiania tego, co zostało zaburzone”. W swej współczesnej, uproszczonej formie opiera się na czterech zdaniach, które wypowiedane z serca przywracają wewnętrzny ład: Przepraszam. Wybacz mi. Dziękuję. Kocham cię.

Ustawienia rodzinne pokazują z kolei, że nasze życie jest splecione z losami całego rodu. Wiele cierpień, które nosimy, nie zaczęło się w nas — to nieuznane krzywdy, przemilczane winy i zerwane więzi domagają się pojednania przez kolejne pokolenia.

POŁĄCZENIE

Cztery zdania Ho'oponopono stają się tu mostem, którym miłość wraca na właściwe miejsce w systemie. Nie chodzi o magiczne formuły, lecz o postawę serca: uznanie, skruchę, wdzięczność i miłość, kierowane ku tym, z którymi nasza więź się zaburzyła.

Sześćdziesiąt pięć kart tej wyroczni prowadzi cię przez pięć ruchów pojednania — od uznania i przeprosin, przez przebaczenie i wdzięczność, po miłość i pokój.

Cztery zdania, które uzdrawiają

Sercem tej pracy są cztery proste zdania. Każde otwiera inny ruch duszy. Wypowiadane powoli, z uwagą i szczerością, działają głębiej, niż obiecuje ich prostota.

Przepraszam.

Uznanie. Biorę odpowiedzialność za moją część — za to, co zrobiłem, przeoczyłem lub nosiłem nieświadomie. Nie jest to samobiczowanie, lecz proste, godne przyznanie prawdy.

Wybacz mi.

Prośba o przebaczenie i gotowość, by samemu przebaczyć. Otwarcie zamkniętych drzwi między mną a drugą osobą, między mną a moim rodem.

Dziękuję.

Wdzięczność za życie, za dar, za to, co mimo wszystko otrzymałem. Wdzięczność rozpuszcza gorycz i otwiera serce na to, co dobre.

Kocham cię.

Powrót miłości — do siebie, do drugiej osoby, do życia. To zdanie domyka ruch i przywraca więź, która była pod spodem przez cały czas.

WSKAZÓWKA

Zdań nie powtarza się mechanicznie. Wypowiadaj je powoli, kierując je w wyobraźni ku konkretnej osobie. Po każdym zatrzymaj się na oddech i pocuj, co dzieje się w ciele.

Systemowy wymiar przebaczenia

Przebaczenie w ujęciu systemowym różni się od potocznego rozumienia. Nie jest wymazaniem tego, co się stało, ani udawaniem, że krzywda nie miała miejsca.

Czym przebaczenie nie jest

- Nie jest usprawiedliwieniem sprawcy ani zaprzeczeniem krzywdy.
- Nie jest zmuszaniem się do „dobrych uczuć”, których jeszcze nie ma.
- Nie znosi odpowiedzialności — ona zostaje przy tym, do kogo należy.

Czym przebaczenie jest

Przebaczenie systemowe to uznanie tego, co było, takim, jakie było — i oddanie każdemu jego części. Sprawcy oddaję jego winę, ofierze jej godność, a sobie odbieram ciężar, którego nie musiałem nieść. To akt porządkowania, nie zacierania.

Czczę to, co się stało. Oddaję ci, co twoje. Zatrzymuję moje życie dla siebie.

Czasem przebaczenie oznacza po prostu skłon przed losem drugiej osoby i cichą zgodę: „było, jak było”. Z tego skłonu rodzi się pokój — nie dlatego, że krzywda zniknęła, lecz dlatego, że przestała rządzić teraźniejszością.

Rytuał Systemowego Przebaczenia

Poniższy rytuał łączy cztery zdania Ho'oponopono z systemowym ruchem oddania i pojednania. Możesz go przeprowadzić sam lub z prowadzącym, w spokojnym miejscu i czasie.

1. Przygotowanie przestrzeni

Wybierz ciche miejsce. Zapal świecę, postaw szklanę wody. Wycisz telefon. Daj sobie co najmniej dwadzieścia minut, w których nikt ci nie przeszkodzi.

2. Centrowanie i oddech

Usiądź wygodnie, stopy na ziemi. Wykonaj kilka spokojnych oddechów, aż ciało się uciszy. Poczuj grunt pod sobą i obecność tu i teraz.

3. Przywołanie

Przywołaj w wyobraźni osobę, z którą chcesz się pojednać — żywą lub zmarłą. Postaw ją przed sobą w myślach. Nie musisz nic czuć na siłę; wystarczy, że na nią patrzysz.

4. Cztery zdania

Patrząc na tę osobę, wypowiedz powoli, jedno po drugim, kierując je ku niej:

Przepraszam. Wybacz mi. Dziękuję. Kocham cię.

Powtórz tyle razy, ile potrzeba. Po każdym przejściu zatrzymaj się i poczuj, czy coś się porusza — w oddechu, w piersi, w oczach.

5. Oddanie tego, co nie twoje

Jeśli nosiłeś za tę osobę ciężar — winę, gniew, los — oddaj go teraz w wyobraźni. Powiedz: „To było twoje. Oddaję ci to z szacunkiem. Moje życie zostawiam sobie.”

6. Przyjęcie tego, co dobre

Weź to, co dobre, co od tej osoby lub przez nią do ciebie przyszło. Choćby samo życie. Powiedz: „To, co dobre, zatrzymuję z wdzięcznością i niosę dalej.”

7. Domknięcie

Skłoń się w myślach przed tą osobą i jej losem. Podziękuj. Pozwól obrazowi powoli się rozpuścić. Wróć do oddechu, do ciała, do pokoju. Wypij łyk wody.

PO RYTUALE

Bądź dla siebie łagodny. Przebaczenie bywa procesem, nie jednorazowym aktem. Możesz wracać do rytuału wielokrotnie. Każde powtórzenie pogłębia ruch, który już się rozpoczął.

Jak pracować z kartami

Wyrocznia liczy 65 kart w pięciu rodzinach: Przepraszam (Uznanie), Wybaczam (Przebaczenie), Dziękuję (Wdzięczność), Kocham cię (Miłość) oraz Pojednanie (Pokój). Każda karta zawiera przesłanie, kontekst systemowy, praktykę Ho'oponopono i słowa pojednania.

Karta na dziś

Wycisz się, pomyśl o relacji, która domaga się uzdrowienia, i wyciągnij jedną kartę. Przeczytaj przesłanie, rozważ kontekst, wykonaj wskazaną praktykę i wypowiedz słowa pojednania.

Rozkład pojednania (3 karty)

- **1. Co domaga się uznania** — rana lub wina, której trzeba spojrzeć w oczy.
- **2. Co przebaczyć lub oddać** — ciężar, który możesz złożyć.
- **3. Co przyjąć z miłością** — dobro i więź, które wracają.

Rozkład czterech zdań (4 karty)

Po jednej karcie do każdego z czterech zdań — Przepraszam, Wybacz mi, Dziękuję, Kocham cię. Pokazuje, gdzie w danej relacji potrzebny jest każdy z czterech ruchów serca.

PAMIĘTAJ

Karty są narzędziem refleksji i modlitwy serca, nie wyrocznią losu. Pracuj z nimi powoli, z szacunkiem dla siebie i dla wszystkich, których dotykasz w wyobraźni.

Pokój nie przychodzi, gdy zapominamy. Przychodzi, gdy w końcu uznajemy i kochamy.

1

Przepraszam · Uznanie

KARTY 01-13

*Wszystko zaczyna się od spojrzenia prawdzie w oczy. Te
karty otwierają ruch uznania i skruchy — „Przepraszam”
— wobec tego, co było i co nosimy.*

Pierwsze Uznanie



„Zanim cokolwiek się zmieni, musi zostać zobaczone. Spójrz na to, co było — bez ucieczki.”

KONTEKST SYSTEMOWY

Uzdrowienie zaczyna się od uznania rzeczywistości taką, jaka jest. To, czego nie chcemy widzieć, rządzi nami z ukrycia.

PRAKTYKA HO'OPONOPONO

Pomyśl o relacji, która boli. Powiedz tylko jedno słowo: „Przepraszam” — i zatrzymaj się przy tym, co poczujesz.

SŁOWA POJEDNANIA

„Widzę to, co było między nami. Już nie odwracam wzroku.”

Moja Część



„Nie odpowiadasz za wszystko. Ale za swoją część — owszem. I to wyzwala.”

KONTEKST SYSTEMOWY

Branie odpowiedzialności za własny udział, bez przejmowania cudzej winy, przywraca godność i sprawczość.

PRAKTYKA HO'OPONOPONO

Oddziel swoją część od cudzej. Za swoją powiedz „przepraszam”; cudzą zostaw jej właścicielowi.

SŁOWA POJEDNANIA

„Biorę odpowiedzialność za to, co było moje. Reszty nie muszę dźwigać.”

Skrucha bez Kary



„Żal nie musi być biczem. Może być cichym, godnym przyznaniem prawdy.”

KONTEKST SYSTEMOWY

Zdrowa skrucha różni się od samobiczowania. Pierwsza uzdrawia, druga utrwala cierpienie i niczego nie naprawia.

PRAKTYKA HO'OPONOPONO

Zauważ, czy twoje „przepraszam” jest karą dla siebie. Zamień je w spokojne uznanie, bez upokarzania się.

SŁOWA POJEDNANIA

„Żałuję tego szczerze. I pozwalam sobie iść dalej z godnością.”

Rana, Którą Zadałem



„Czasem to my byliśmy tymi, którzy zranili. Uznanie tego jest aktem odwagi.”

KONTEKST SYSTEMOWY

Spojrzenie na własną zdolność do ranienia, bez znieczulenia i bez rozpacz, jest warunkiem prawdziwego pojednania.

PRAKTYKA HO'OPONOPONO

Przywołaj kogoś, kogo zraniłeś. Bez tłumaczeń powiedz w sercu:
„Przepraszam za ból, który ci zadałem.”

SŁOWA POJEDNANIA

„Wiem, że cię zraniłem. Przepraszam. Nie odbieram ci prawa do twojego bólu.”

Milczenie, Które Raniło



„Nie tylko czyny ranią. Czasem najgłębiej rani to, czego nie powiedzieliśmy.”

KONTEKST SYSTEMOWY

Przemilczenia, wycofanie i nieobecność emocjonalna zostawiają ślady równie głębokie jak otwarty konflikt.

PRAKTYKA HO'OPONOPONO

Pomyśl, gdzie twoje milczenie kogoś zostawiło samego. Wypowiedz słowa, które wtedy nie padły.

SŁOWA POJEDNANIA

„Przepraszam za to, czego nie powiedziałem, gdy było potrzebne.”

Dziedzic Cudzej Winy



„Nosisz winę, która zaczęła się przed tobą. Możesz ją w końcu nazwać i odłożyć.”

KONTEKST SYSTEMOWY

Nieuznana wina przodka bywa przejmowana przez potomka jako bezprzyczynowe poczucie winy. Nazwanie jej uwalnia.

PRAKTYKA HO'OPONOPONO

Zapytaj: czyją winę mogę nosić? Powiedz: „Przepraszam” w jej imieniu, a potem oddaj ją właścicielowi.

SŁOWA POJEDNANIA

„Ta wina nie zaczęła się we mnie. Uznaję ją i oddaję tam, gdzie jej miejsce.”

Przeprosić Siebie



„Najtrudniej przeprosić tego, kogo krzywdziliśmy najdłużej — samego siebie.”

KONTEKST SYSTEMOWY

Wieloletnia surowość wobec siebie jest formą wewnętrznego przemocy. Przeproszenie siebie otwiera samowspółczucie.

PRAKTYKA HO'OPONOPONO

Położ dłoń na sercu. Powiedz do siebie: „Przepraszam, że byłem dla ciebie tak surowy.”

SŁOWA POJEDNANIA

„Przepraszam siebie za lata surowości. Od dziś jestem po swojej stronie.”

Uznanie Zmarłych



„Tych, którzy odeszli, też można przeprosić. Oni słyszą głębiej, niż myślisz.”

KONTEKST SYSTEMOWY

Niedomknięte sprawy ze zmarłymi ciążą latami. Symboliczne przeproszenie domyka to, co śmierć zostawiła otwarte.

PRAKTYKA HO'OPONOPONO

Przywołaj kogoś, kto odszedł, zanim zdążyłeś powiedzieć „przepraszam”. Powiedz to teraz, w ciszy.

SŁOWA POJEDNANIA

„Choć odszedłeś, mówię ci to dziś: przepraszam. Niech to do ciebie dotrze.”

Bez Wymówek



„Prawdziwe „przepraszam” nie ma „ale”. Po nim jest tylko cisza i otwarte serce.”

KONTEKST SYSTEMOWY

Przeprosiny obwarowane usprawiedliwieniami cofają same siebie. Czyste uznanie nie tłumaczy się — po prostu jest.

PRAKTYKA HO'OPONOPONO

Wypowiedz swoje „przepraszam” bez ani jednego „ale”. Zauważ, o ile trudniej i o ile czyściej.

SŁOWA POJEDNANIA

„Przepraszam. Kropka. Nie tłumaczę się, nie umniejszam tego, co poczułeś.”

Pokora wobec Losu



„Są krzywdy zbyt wielkie, by je pojąć. Przed nimi można tylko pochylić głowę.”

KONTEKST SYSTEMOWY

Wobec ogromnych losów rodu — wojen, przemocy, tragedii — uznanie przybiera formę cichego skłonu, nie słów.

PRAKTYKA HO'OPONOPONO

Pomyśl o wielkim, trudnym losie w rodzie. Zamiast go rozumieć, skłoń przed nim głowę w wyobraźni.

SŁOWA POJEDNANIA

„Nie pojmuję twojego losu. Pochylam przed nim głowę i czczę go w milczeniu.”

Przyznanie Gniewu



„Uznaj, że się gniewałeś. Wyparty gniew rani bardziej niż wyrażony.”

KONTEKST SYSTEMOWY

Nieuznany gniew nie znika — przecieka w relacje jako chłód, sarkazm lub choroba. Uznanie go jest pierwszym krokiem.

PRAKTYKA HO'OPONOPONO

Przyznaj przed sobą: „Tak, gniewałem się.” Powiedz „przepraszam” za sposób, w jaki gniew wyrażałeś.

SŁOWA POJEDNANIA

„Uznaję mój gniew. Przepraszam za to, jak czasem go na ciebie wylewałem.”

Naprawa, Nie Perfekcja



„Nie musisz być doskonały. Wystarczy, że jesteś gotów naprawiać.”

KONTEKST SYSTEMOWY

Dążenie do bycia bez winy jest niemożliwe i wyczerpujące. Zdolność do naprawy więzi jest cenniejsza niż jej brak.

PRAKTYKA HO'OPONOPONO

Wybierz jedną relację. Zamiast obwiniać się za przeszłość, zrób jeden realny gest naprawy.

SŁOWA POJEDNANIA

„Nie jestem doskonały. Ale jestem gotów naprawiać to, co popsulem.”

Brama Przepraszin



„Przepraszam” to pierwsza brama. Za nią czeka przebaczenie, wdzięczność i miłość.”

KONTEKST SYSTEMOWY

Uznanie i skrusza otwierają drogę do kolejnych ruchów pojednania. Bez nich pozostałe pozostają puste.

PRAKTYKA HO'OPONOPONO

Domknij rodzinę „Przepraszam”. Wypowiedz to słowo ku wszystkim, którym jesteś je winien, i przejdź dalej.

SŁOWA POJEDNANIA

„Przeszedłem przez bramę uznania. Otwieram się teraz na przebaczenie.”

2

Wybaczam · Przebaczenie

KARTY 14-26

Przebaczenie nie wymazuje przeszłości; uwalnia od ciągłego odpłacania. Te karty prowadzą ruch „Wybaczam” — i ku innym, i ku samemu sobie.

Prośba o Wybaczenie



„„Wybacz mi” to nie słabość. To wyciągnięta ręka ponad przepaścią.”

KONTEKST SYSTEMOWY

Prośba o przebaczenie przywraca więź tam, gdzie duma ją zerwała. Wymaga odwagi, lecz otwiera serce drugiej osoby.

PRAKTYKA HO'OPONOPONO

Pomyśl o kimś, kogo zawiodłeś. Wypowiedz w sercu: „Wybacz mi” — i pozwól, by ta prośba była szczera.

SŁOWA POJEDNANIA

„Wybacz mi. Wyciągam do ciebie rękę ponad tym, co nas rozdzieliło.”

Wybaczam Rodzicom



„Twoi rodzice dali tyle, ile mogli. Przebaczenie zaczyna się od tej prawdy.”

KONTEKST SYSTEMOWY

Żal do rodziców blokuje przepływ życia i miłości. Przebaczenie nie znosi ich win, lecz uznaje granice ich możliwości.

PRAKTYKA HO'OPONOPONO

Pomyśl o matce lub ojcu. Powiedz: „Wybaczam ci to, czego nie umiałeś mi dać.”

SŁOWA POJEDNANIA

„Wybaczam wam to, czego nie mogliście mi dać. Biorę życie, które daliście.”

Wybaczam Sobie



„Najgłębsze przebaczenie kierujemy do wewnątrz. Bez niego inne są niepełne.”

KONTEKST SYSTEMOWY

Niewybaczona sobie wina utrzymuje wewnętrzny sąd. Samoprzebaczenie uwalnia energię uwięzioną w samopotępieniu.

PRAKTYKA HO'OPONOPONO

Przywołaj swój błąd, który wciąż cię obciąża. Powiedz: „Wybaczam sobie. Byłem wtedy, kim byłem.”

SŁOWA POJEDNANIA

„Wybaczam sobie. Robiłem, co umiałem, na miarę tego, kim wtedy byłem.”

Przebaczenie Nie Zapomina



„Wybaczyć nie znaczy zapomnieć. Znaczą przestać karać — siebie i drugiego.”

KONTEKST SYSTEMOWY

Przebaczenie systemowe nie wymazuje pamięci ani nie usprawiedliwia krzywdy. Uwalnia od ciągłego odpłacania.

PRAKTYKA HO'OPONOPONO

Zauważ, gdzie wciąż „odpłacasz” komuś za dawną krzywdę. Spróbuj odłożyć karę, zachowując pamięć.

SŁOWA POJEDNANIA

„Pamiętam, co było. I przestaję cię za to karać. Odkładam to brzemię.”

Oddanie Winy Sprawcy



„Nie musisz nosić tego, co ktoś ci zrobił. Wina należy do tego, kto ją popełnił.”

KONTEKST SYSTEMOWY

Ofiara często nosi wstyd, który należy do sprawcy. Oddanie winy właściwemu człowiekowi przywraca porządek.

PRAKTYKA HO'OPONOPONO

Jeśli ktoś cię skrzywdził, powiedz w wyobraźni: „Twoja wina zostaje przy tobie. Oddaję ci ją.”

SŁOWA POJEDNANIA

„To, co mi zrobiłeś, jest twoje. Oddaję ci twoją winę i twój wstyd.”

Wybaczam Przodkom



„Oni przekazali to, co sami dostali. Przebaczenie przerywa łańcuch krzywdy.”

KONTEKST SYSTEMOWY

Krzywdy płyną przez pokolenia, dopóki ktoś ich nie uzna i nie przebaczy. Ten ktoś staje się punktem zwrotnym rodu.

PRAKTYKA HO'OPONOPONO

Pomyśl o przodku, którego wzorzec cię ranił. Powiedz: „Wybaczam ci. Tu kończy się ta krzywda.”

SŁOWA POJEDNANIA

„Wybaczam wam. Łańcuch, który płynął przez pokolenia, zatrzymuje się we mnie.”

Gotowość, Nie Przymus



„Nie zmuszaj się do przebaczenia. Poczekaj, aż dojrzeje. Ono przyjdzie samo.”

KONTEKST SYSTEMOWY

Wymuszone przebaczenie jest fasadą, pod którą tli się żal. Prawdziwe rodzi się w swoim czasie, gdy serce jest gotowe.

PRAKTYKA HO'OPONOPONO

Jeśli nie potrafisz jeszcze wybaczyć, nie udawaj. Powiedz: „Jeszcze nie umiem. Ale jestem otwarty.”

SŁOWA POJEDNANIA

„Jeszcze nie umiem ci wybaczyć. Ale otwieram się na dzień, gdy będę gotów.”

Wybaczam Byłemu Partnerowi



„To, co was łączyło, było prawdziwe. Przebaczenie pozwala temu spocząć w pokoju.”

KONTEKST SYSTEMOWY

Niewybaczony były partner obciąża obecne relacje. Pojednanie z przeszłą miłością oczyszcza pole nowej.

PRAKTYKA HO'OPONOPONO

Pomyśl o dawnym związku. Powiedz: „Dziękuję za to, co było. Wybaczam to, co bolało.”

SŁOWA POJEDNANIA

„Wybaczam ci i sobie. To, co nas łączyło, zostawiam w pokoju.”

Przebaczenie jako Uwolnienie



„Trzymając urazę, więzisz siebie. Przebacząc, otwierasz własną celę.”

KONTEKST SYSTEMOWY

Uraza wiąże nas z krzywdzicielem mocniej niż miłość. Przebaczenie jest aktem wyzwolenia przede wszystkim dla siebie.

PRAKTYKA HO'OPONOPONO

Zapytaj: kogo wciąż trzymam w sercu przez urazę? Wyobraź sobie, że otwierasz dłoń i puszczasz.

SŁOWA POJEDNANIA

„Przebacząc, uwalniam nie tylko ciebie — uwalniam przede wszystkim siebie.”

Wybaczam Życiu



„Czasem żal kierujemy do samego życia. Jemu też można w końcu wybaczyć.”

KONTEKST SYSTEMOWY

Gniew na los, na Boga, na „niesprawiedliwość świata” zamyka na obfitość i radość. Pojednanie z życiem otwiera je z powrotem.

PRAKTYKA HO'OPONOPONO

Jeśli czujesz żal do losu, nazwij go. Potem powiedz: „Wybaczam ci, życie. Przyjmuję cię, jakim jesteś.”

SŁOWA POJEDNANIA

„Wybaczam życiu jego rany. Przyjmuję je w całości i mówię mu: tak.”

Skłon zamiast Sądu



„Tam, gdzie nie umiesz wybaczyć, spróbuj się skłonić. Skłon mówi więcej niż wyrok.”

KONTEKST SYSTEMOWY

Wobec losów, których nie sposób usprawiedliwić, skłon przed cudzym cierpieniem zastępuje niemożliwe przebaczenie.

PRAKTYKA HO'OPONOPONO

Wobec kogoś, komu nie umiesz wybaczyć, spróbuj jedynie skłonić głowę przed jego losem.

SŁOWA POJEDNANIA

„Nie osądzam już twojego losu. Pochylam przed nim głowę i zostawiam go tobie.”

Wybaczam Niedoskonałej Miłości



„Kochali cię, jak umieli. Niedoskonale — ale naprawdę. To też była miłość.”

KONTEKST SYSTEMOWY

Rozczarowanie miłością rodziców bywa źródłem największego żalu. Uznanie jej niedoskonałej, lecz prawdziwej natury leczy.

PRAKTYKA HO'OPONOPONO

Pomyśl o miłości, która cię zawiodła. Spróbuj dostrzec jej prawdziwy, choć ułomny kształt.

SŁOWA POJEDNANIA

„Kochaliście mnie, jak umieliście. Przyjmuję tę miłość taką, jaka była.”

Brama Przebaczenia



*„Przebaczenie otwiera serce, które uznanie tylko uchyliło.
Teraz może wpłynąć wdzięczność.”*

KONTEKST SYSTEMOWY

Przebaczenie domyka ruch oczyszczenia i przygotowuje grunt pod wdzięczność. Bez niego wdzięczność jest niepełna.

PRAKTYKA HO'OPONOPONO

Domknij rodzinę „Wybaczam”. Wypowiedz to słowo ku wszystkim, którym jesteś gotów wybaczyć, i przejdź dalej.

SŁOWA POJEDNANIA

*„Wybaczyłem to, co byłem gotów wybaczyć. Otwieram się
teraz na wdzięczność.”*

3

Dziękuję · Wdzięczność

KARTY 27-39

*Wdzięczność rozpuszcza gorycz i otwiera serce. Te karty
niosą ruch „Dziękuję” — za życie, za trud przodków, za
dary ukryte nawet w tym, co trudne.*

Dziękuję za Życie



„Najprostsze i najgłębsze podziękowanie: za to, że w ogóle jestem.”

KONTEKST SYSTEMOWY

Wdzięczność za sam dar życia od rodziców jest fundamentem. Kto go uzna, otwiera się na przyjmowanie wszystkiego innego.

PRAKTYKA HO'OPONOPONO

Pomyśl o rodzicach jako dawcach życia, niezależnie od reszty. Powiedz im w sercu: „Dziękuję za życie.”

SŁOWA POJEDNANIA

„Dziękuję wam za życie. To wystarczy. Resztą zajmę się sam.”

Dziękuję za Trud



„Ktoś pracował, byś ty mógł żyć łatwiej. Zobacz ten trud i podziękuj za niego.”

KONTEKST SYSTEMOWY

Niedostrzeżony wysiłek przodków rodzi nieświadomy dług. Wdzięczność zamienia go w siłę i poczucie oparcia.

PRAKTYKA HO'OPONOPONO

Pomyśl o kimś w rodzinie, kto ciężko pracował dla następnych. Podziękuj mu konkretnie, w myślach.

SŁOWA POJEDNANIA

„Dziękuję za twój trud. Dzięki niemu mam dziś więcej, niż ty miałeś.”

Dziękuję mimo Wszystko



„Nawet z trudnej relacji coś wartościowego do ciebie przyszło. Poszukaj tego.”

KONTEKST SYSTEMOWY

Wdzięczność nie wymaga, by relacja była idealna. Nawet w bólu można znaleźć dar, który ukształtował naszą siłę.

PRAKTYKA HO'OPONOPONO

Pomyśl o trudnej osobie. Zapytaj: czego mnie nauczyła? Za to jedno powiedz: „Dziękuję.”

SŁOWA POJEDNANIA

„Mimo wszystko, co było trudne, dziękuję ci za to, czego mnie nauczyłeś.”

Dziękuję Przodkom



„Stoją za tobą długim szeregiem. Każdy z nich dał ci część tego, kim jesteś.”

KONTEKST SYSTEMOWY

Wdzięczność wobec linii przodków przemienia ich z ciężaru w oparcie. Czerpiemy siłę z tych, których czcimy.

PRAKTYKA HO'OPONOPONO

Wyobraź sobie przodków stojących za tobą. Powiedz: „Dziękuję wam. Niosę dalej to, co mi daliście.”

SŁOWA POJEDNANIA

*„Dziękuję wam wszystkim, którzy byliście przede mną.
Stoicie za mną jako siła.”*

Dziękuję za Korzenie



„Masz skąd pochodzić. To więcej, niż się wydaje. Podziękuj za swoje korzenie.”

KONTEKST SYSTEMOWY

Poczucie zakorzenienia daje grunt i tożsamość. Wdzięczność za pochodzenie — nawet trudne — przywraca stabilność.

PRAKTYKA HO'OPONOPONO

Pomyśl o miejscu, rodzie i historii, z których pochodzisz. Podziękuj za to, że masz korzenie.

SŁOWA POJEDNANIA

„Dziękuję za moje korzenie. Daję się im nieść i czerpię z nich grunt.”

Dziękuję za Dar Trudny



„Niektóre dary przychodzą owinięte w ból. Z czasem widać, czym naprawdę były.”

KONTEKST SYSTEMOWY

Trudne doświadczenia często niosą ukryty dar — siłę, współczucie, mądrość. Wdzięczność odsłania go z perspektywy czasu.

PRAKTYKA HO'OPONOPONO

Pomyśl o trudnym doświadczeniu, które cię ukształtowało. Zapytaj: jaki dar było w sobie niosło?

SŁOWA POJEDNANIA

„Dziękuję za dar ukryty w tym, co było trudne. Dziś widzę, czym mnie obdarował.”

Dziękuję Sobie



„Przetrwałeś. Niosłeś. Próbowaleś. Podziękuj sobie za to wszystko.”

KONTEKST SYSTEMOWY

Wdzięczność wobec siebie uznaje własny wysiłek i wytrwałość. Jest przeciwwagą dla wewnętrznego krytyka.

PRAKTYKA HO'OPONOPONO

Położ dłoń na sercu. Powiedz do siebie: „Dziękuję ci, że tyle udźwignąłeś i nie poddałeś się.”

SŁOWA POJEDNANIA

„Dziękuję sobie za wytrwałość, za to, że szedłem dalej mimo wszystko.”

Dziękuję za Obecność



„Byli przy tobie ludzie, choćby na chwilę. Ich obecność też była darem.”

KONTEKST SYSTEMOWY

Wdzięczność za tych, którzy nas wspierali — nawet krótko — buduje poczucie, że nie jesteśmy i nie byliśmy sami.

PRAKTYKA HO'OPONOPONO

Przywołaj kogoś, kto był przy tobie w trudnej chwili. Podziękuj mu, choćby już go nie było w twoim życiu.

SŁOWA POJEDNANIA

„Dziękuję ci za to, że byłeś przy mnie wtedy, gdy potrzebowałem.”

Dziękuję za Codziennność



*„Obfitość ukrywa się w drobiazgach. Chleb, oddech, dach —
podziękuj za to, co zwykłe.”*

KONTEKST SYSTEMOWY

Wdzięczność za to, co codzienne i oczywiste, przemienia poczucie niedoboru w poczucie dostatku.

PRAKTYKA HO'OPONOPONO

Wymień w myślach trzy zwykłe rzeczy, które dziś masz. Za każdą powiedz po prostu: „Dziękuję.”

SŁOWA POJEDNANIA

„Dziękuję za to, co zwykłe i codzienne. W tym właśnie kryje się obfitość.”

Dziękuję za Naukę



„Każda osoba, która przeszła przez twoje życie, czegoś cię nauczyła.”

KONTEKST SYSTEMOWY

Postrzeganie relacji — także bolesnych — jako nauczycieli rozpuszcza urazę i otwiera na mądrość doświadczenia.

PRAKTYKA HO'OPONOPONO

Pomyśl o kimś, kto był dla ciebie lekcją. Podziękuj mu za to, czego dzięki niemu się nauczyłeś.

SŁOWA POJEDNANIA

„Dziękuję ci za lekcję, którą mi dałeś, nawet jeśli była trudna.”

Wdzięczność, Która Łączy



„Wdzięczność jest mostem. Gdy dziękujesz, więź odżywa po obu stronach.”

KONTEKST SYSTEMOWY

Wyrażona wdzięczność odbudowuje więzi nadwątlone przez żal. Jest aktem, który leczy relację w obie strony.

PRAKTYKA HO'OPONOPONO

Wybierz osobę i wyraż jej realną wdzięczność — listem, słowem, gestem. Zobacz, co się otworzy.

SŁOWA POJEDNANIA

„Wyrażam ci moją wdzięczność. Niech ona odbuduje to, co między nami przygasło.”

Dziękuję Zmarłym



„Ci, którzy odeszli, dali ci więcej, niż zdążyłeś im podziękować. Zrób to teraz.”

KONTEKST SYSTEMOWY

Niewyrażona wdzięczność wobec zmarłych domaga się dopełnienia. Symboliczne podziękowanie domyka więź.

PRAKTYKA HO'OPONOPONO

Przywołaj kogoś, kto odszedł. Powiedz mu to, czego nie zdążyłeś: „Dziękuję za wszystko, co mi dałeś.”

SŁOWA POJEDNANIA

„Dziękuję ci, choć odszedłeś. To, co mi dałeś, niosę dalej z wdzięcznością.”

Brama Wdzięczności



„Wdzięczność otwiera serce do końca. Teraz może przepłynąć przez nie miłość.”

KONTEKST SYSTEMOWY

Wdzięczność rozpuszcza ostatnie pozostałości goryczy i przygotowuje serce na powrót miłości.

PRAKTYKA HO'OPONOPONO

Domknij rodzinę „Dziękuję”. Wypowiedz to słowo ku wszystkim, którym jesteś wdzięczny, i przejdź dalej.

SŁOWA POJEDNANIA

„Wypełniłem serce wdzięcznością. Otwieram się teraz na miłość.”

4

Kocham cię · Miłość

KARTY 40-52

*Pod każdą urazą czeka miłość, która nigdy nie zniknęła.
Te karty przywracają ruch „Kocham cię” — do rodziców,
do siebie, do życia.*

Powrót Miłości



*„Pod każdą urazą czeka miłość, która nigdy nie zniknęła.
Pozwól jej wrócić.”*

KONTEKST SYSTEMOWY

Miłość jest pierwotnym stanem więzi. Konflikt ją przykrywa, lecz nie usuwa. Pojednanie odsłania ją z powrotem.

PRAKTYKA HO'OPONOPONO

Pomyśl o kimś, z kim się pojechałeś. Powiedz to, co było zawsze pod spodem: „Kocham cię.”

SŁOWA POJEDNANIA

*„Pod tym wszystkim, co było, zawsze była miłość. Mówię ci:
kocham cię.”*

Kocham Cię, Mamo



„Niezależnie od wszystkiego — jesteś moją matką, a ja twoim dzieckiem. To trwa.”

KONTEKST SYSTEMOWY

Więź z matką jest pierwszą i najgłębszą. Jej uznanie, ponad wszelkim żalem, otwiera przepływ miłości i życia.

PRAKTYKA HO'OPONOPONO

Wyobraź sobie matkę. Spróbuj spojrzeć na nią oczami dziecka i powiedzieć: „Kocham cię, mamo.”

SŁOWA POJEDNANIA

„Kocham cię, mamo. Jesteś moją matką, a ja na zawsze twoim dzieckiem.”

Kocham Cię, Tato



„Twój ojciec dał ci życie i siłę. Pod wszystkim, co trudne, jest więź ojca i dziecka.”

KONTEKST SYSTEMOWY

Uznanie miłości do ojca przywraca dostęp do siły, oparcia i sprawczości płynących z męskiej linii rodu.

PRAKTYKA HO'OPONOPONO

Wyobraź sobie ojca. Spróbuj powiedzieć, ponad żalem: „Kocham cię, tato. Biorę od ciebie siłę.”

SŁOWA POJEDNANIA

„Kocham cię, tato. Przyjmuję życie i siłę, które przez ciebie do mnie przyszły.”

Kocham Siebie



„Miłość, której szukasz na zewnątrz, zaczyna się tutaj — w tobie, do siebie.”

KONTEKST SYSTEMOWY

Zdolność przyjmowania miłości z zewnątrz odzwierciedla miłość do siebie. Samoakceptacja jest gruntem wszystkich więzi.

PRAKTYKA HO'OPONOPONO

Położ obie dłonie na sercu. Powiedz powoli, aż uwierzysz: „Kocham siebie. Jestem po swojej stronie.”

SŁOWA POJEDNANIA

„Kocham siebie — takim, jaki jestem, z całą moją historią i niedoskonałością.”

Miłość bez Warunków



„Prawdziwa miłość nie mówi „jeśli”. Mówi po prostu: jesteś i tego wystarczy.”

KONTEKST SYSTEMOWY

Miłość warunkowa, wysłużona zachowaniem, rodzi lęk. Miłość bezwarunkowa daje grunt i poczucie przynależności.

PRAKTYKA HO'OPONOPONO

Pomyśl o kimś bliskim. Pokochaj go na chwilę bez żadnego „jeśli” — takim, jaki naprawdę jest.

SŁOWA POJEDNANIA

„Kocham cię bez warunków. Nie musisz na to zasługiwać. Po prostu jesteś.”

Kocham Cię, Dziecko



„Do utraconego, oddanego lub niedostrzeżonego dziecka też wraca miłość.”

KONTEKST SYSTEMOWY

Utracone dzieci — przez poronienie, aborcję, oddanie — domagają się miłości i miejsca. Ich uznanie domyka żałobę.

PRAKTYKA HO'OPONOPONO

Jeśli w rodzie jest utracone dziecko, przywołaj je. Daj mu imię i powiedz: „Kocham cię. Należysz do nas.”

SŁOWA POJEDNANIA

*„Kocham cię, dziecko, którego nie było nam dane zatrzymać.
Masz miejsce w sercu.”*

Miłość, Która Płynie



„Miłość chce płynąć z góry w dół — od starszych ku młodszemu, ku życiu.”

KONTEKST SYSTEMOWY

W zdrowym systemie miłość płynie zgodnie z porządkiem pokoleń. Gdy wraca na właściwe tory, leczy cały ród.

PRAKTYKA HO'OPONOPONO

Wyobraź sobie miłość płynącą od przodków przez ciebie ku potomnym. Poczuj się jej żywym ogniwem.

SŁOWA POJEDNANIA

„Pozwalam miłości płynąć przeze mnie — od tych przede mną ku tym, co przyjdą.”

Kocham Cię, Mimo Bólu



„Można kochać i czuć ból zarazem. Jedno nie wyklucza drugiego.”

KONTEKST SYSTEMOWY

Dojrzała miłość mieści w sobie rozczarowanie i ból. Nie wymaga idealizacji, by pozostać prawdziwą.

PRAKTYKA HO'OPONOPONO

Pomyśl o kimś, kto cię zranił, a kogo wciąż kochasz. Pozwól obu uczuciom istnieć obok siebie.

SŁOWA POJEDNANIA

„Kocham cię, choć mnie zraniłeś. Mieszczę w sercu i miłość, i ból.”

Miłość zamiast Lojalności



„Nie musisz cierpieć, by udowodnić miłość. Najlepiej kochasz, żyjąc pełnią.”

KONTEKST SYSTEMOWY

Lojalność przez cierpienie myli miłość z poświęceniem. Prawdziwa miłość raduje się szczęściem ukochanych.

PRAKTYKA HO'OPONOPONO

Zapytaj: komu udowadniam miłość przez cierpienie? Powiedz: „Kocham cię, więc pozwalam sobie żyć pełnią.”

SŁOWA POJEDNANIA

„Najlepiej okazuję wam miłość, żyjąc szczęśliwie. To moje „kocham cię”.”

Kocham Cię, Wrogu



„Nawet ku temu, kogo uznałeś za wroga, można skierować iskrę miłości. To uwalnia.”

KONTEKST SYSTEMOWY

Trzymanie kogoś w roli wroga wiąże nas z nim. Życzliwość — choćby minimalna — rozplątuje to uwikłanie.

PRAKTYKA HO'OPONOPONO

Pomyśl o kimś, kogo uważasz za wroga. Spróbuj życzyć mu, by znalazł pokój. To wyzwala ciebie.

SŁOWA POJEDNANIA

„Życzę ci pokoju. Wypuszczam cię z roli wroga i siebie z tej walki.”

Miłość do Życia



„Ostatecznie chodzi o jedno „tak” dla życia. To najwyższa forma miłości.”

KONTEKST SYSTEMOWY

Miłość do życia jako całości — z jego radością i bólem — jest źródłem witalności, obfitości i pokoju.

PRAKTYKA HO'OPONOPONO

Otwórz ramiona w geście przyjęcia. Powiedz życiu: „Kocham cię. Biorę cię w całości.”

SŁOWA POJEDNANIA

„Kocham życie. Mówię mu „tak” w całości — z jego światłem i jego cieniem.”

Czuła Obecność



„Miłość to nie tylko uczucie. To obecność — bycie tu, przy kimś, naprawdę.”

KONTEKST SYSTEMOWY

Miłość wyraża się przez obecność i uwagę. Czuła obecność leczy więzi skuteczniej niż wielkie słowa.

PRAKTYKA HO'OPONOPONO

Bądź dziś w pełni obecny przy kimś bliskim — bez telefonu, bez pośpiechu. To akt miłości.

SŁOWA POJEDNANIA

„Kocham cię moją obecnością. Jestem tu, przy tobie, naprawdę.”

Brama Miłości



„Miłość domyka pojednanie. To, co rozdzielone, znów staje się całością.”

KONTEKST SYSTEMOWY

Miłość jest celem i zwięzczeniem całej pracy. Gdy wraca na właściwe miejsce, system odnajduje pokój.

PRAKTYKA HO'OPONOPONO

Domknij rodzinę „Kocham cię”. Wypowiedz te słowa ku wszystkim, których kochasz, i przejdź ku pokojowi.

SŁOWA POJEDNANIA

„Pozwoliłem miłości wrócić. Wchodzę teraz w pokój pojednania.”

5

Pojednanie · Pokój

KARTY 53-65

*Gdy cztery ruchy serca się dopełnią, przychodzi pokój. Te
karty domykają pracę — każdy wraca na swoje miejsce,
a miłość znów płynie swobodnie.*

Pokój po Burzy



„Po uznaniu, przebaczeniu, wdzięczności i miłości przychodzi to: cisza pokoju.”

KONTEKST SYSTEMOWY

Pojednanie nie jest zapomnieniem, lecz spoczynkiem. Gdy każdy ruch serca się dopełnił, zostaje pokój.

PRAKTYKA HO'OPONOPONO

Usiądź w ciszy. Nie rób nic. Pozwól sobie poczuć pokój, który przychodzi po dokonanej pracy.

SŁOWA POJEDNANIA

„Burza minęła. Spoczywam w pokoju, który przyszedł po pojednaniu.”

Każdy na Swoim Miejscu



„Pokój przychodzi, gdy wszyscy wracają na swoje miejsce — i nikogo nie brakuje.”

KONTEKST SYSTEMOWY

Uporządkowany system, w którym każdy ma swoje miejsce, jest w pokoju. To istota systemowego pojednania.

PRAKTYKA HO'OPONOPONO

Wyobraź sobie swoją rodzinę, każdy na właściwym miejscu, nikt wykluczony. Poczuj spokój tego obrazu.

SŁOWA POJEDNANIA

„Każdy z was ma swoje miejsce. Nikogo nie brakuje. Nasz ród jest w pokoju.”

Złożony Ciężar



„To, co niosłeś za innych, możesz wreszcie złożyć. Twoje ramiona zasłużyły na ulgę.”

KONTEKST SYSTEMOWY

Pojednanie pozwala oddać przejęte ciężary. Uwolnione ramiona mogą wreszcie objąć własne życie.

PRAKTYKA HO'OPONOPONO

Wyobraź sobie, że odkładasz ciężar, który nosiłeś za ród. Poczuj, jak prostują się twoje plecy.

SŁOWA POJEDNANIA

„Składam ciężar, który nie był mój. Moje ramiona są wreszcie wolne.”

Zgoda na To, Co Było



„Nie musisz tego lubić. Wystarczy, że przestaniesz z tym walczyć.”

KONTEKST SYSTEMOWY

Zgoda na przeszłość nie jest aprobatą, lecz zakończeniem wewnętrznej wojny z rzeczywistością. Daje grunt i siłę.

PRAKTYKA HO'OPONOPONO

Pomyśl o czymś, czego nie możesz zmienić. Powiedz: „Zgadzam się, że było, jak było.”

SŁOWA POJEDNANIA

„Zgadzam się na to, co było. Przestaję z tym walczyć i odzyskuję siłę.”

Most Pojednania



„Pojednanie to most, nie wymazanie. Łączy brzegi, nie zasypując rzeki.”

KONTEKST SYSTEMOWY

Pojednane relacje nie udają, że bólu nie było. Budują więź ponad nim, z pełną świadomością tego, co się stało.

PRAKTYKA HO'OPONOPONO

Pomyśl o relacji, którą odbudowujesz. Wyobraź sobie most łączący was — ponad rzeką tego, co było.

SŁOWA POJEDNANIA

„Buduję most ponad tym, co nas dzieliło. Łączę brzegi, nie udając, że rzeki nie ma.”

Pojednanie z Losem



„Twój los jest twój. Gdy przestajesz go odrzucać, staje się twoją siłą.”

KONTEKST SYSTEMOWY

Pogodzenie się z własnym losem — pochodzeniem, stratami, ograniczeniami — przemienia ofiarę w autora życia.

PRAKTYKA HO'OPONOPONO

Wymień trzy fakty swojego losu, z którymi walczyłeś. Powiedz każdemu: „Przyjmuję cię.”

SŁOWA POJEDNANIA

„Przyjmuję mój los w całości. Z tego, co było, czynię mój grunt i moją siłę.”

Cisza, Która Leczy



„Nie wszystko trzeba rozumieć. Niektóre rzeczy leczy dopiero cisza i czas.”

KONTEKST SYSTEMOWY

Po wielkiej pracy serca przychodzi czas milczenia, w którym uzdrowienie osiada głębiej niż słowa.

PRAKTYKA HO'OPONOPONO

Daj sobie chwilę zupełnej ciszy. Nie analizuj. Pozwól, by to, co się poruszyło, po prostu osiadło.

SŁOWA POJEDNANIA

„Nie muszę wszystkiego rozumieć. Pozwalam ciszy dokończyć to, co zaczęłam.”

Wdzięczny Skłon



„Na końcu drogi zostaje skłon — przed rodem, przed losem, przed życiem.”

KONTEKST SYSTEMOWY

Głęboki skłon szacunku domyka pracę pojednania. Wyraża pokorę i wdzięczność wobec większej całości.

PRAKTYKA HO'OPONOPONO

Skłoń się w wyobraźni przed całym swoim rodem. Poczuj wdzięczność i szacunek dla tego, co cię poprzedziło.

SŁOWA POJEDNANIA

„Kłaniam się przed moim rodem i moim losem, z wdzięcznością i pokojem w sercu.”

Nowy Porządek



*„Gdy stare zostaje uznane, rodzi się przestrzeń na nowe.
Pokój otwiera przyszłość.”*

KONTEKST SYSTEMOWY

Pojednanie z przeszłością uwalnia energię uwięzioną w konflikcie i kieruje ją ku przyszłości i życiu.

PRAKTYKA HO'OPONOPONO

Po pracy pojednania zapytaj: co teraz, gdy jestem wolny? Postaw jeden krok ku nowemu.

SŁOWA POJEDNANIA

„Stare zostało uznane. Otwieram się na nowy porządek i nowe życie.”

Pokój Przekazany Dalej



„Twój pokój nie kończy się na tobie. Płyne ku dzieciom i ich dzieciom.”

KONTEKST SYSTEMOWY

Uzdrowiony wzorzec przestaje obciążać potomków. Pojednanie jednego pokolenia jest darem dla następnych.

PRAKTYKA HO'OPONOPONO

Pomyśl o tych, którzy przyjdą po tobie. Powiedz: „Przekazuję wam pokój zamiast dawnego ciężaru.”

SŁOWA POJEDNANIA

„Pokój, który odnalazłem, przekazuję dalej — tym, którzy przyjdą po mnie.”

Pełnia



„Nic już nie jest wyparte, nikt wykluczony. Wszystko należy do całości.”

KONTEKST SYSTEMOWY

Stan pełni — w którym wszystkie losy są uznane i wszyscy włączeni — jest najgłębszym celem pracy systemowej.

PRAKTYKA HO'OPONOPONO

Obejmij w myślach całą swoją rodzinę, ze wszystkim, co trudne i piękne. Poczuj, że to jedna całość.

SŁOWA POJEDNANIA

„Wszystko należy do całości. Nic nie jest wyparte, nikt wykluczony. Jest pełnia.”

Dziękuję, Wyroczni



„Ta praca dobiega końca. Podziękuj sobie i wszystkim, których spotkałeś po drodze.”

KONTEKST SYSTEMOWY

Domknięcie procesu pracy z kartami zasługuje na własny akt wdzięczności — wobec siebie i wobec drogi.

PRAKTYKA HO'OPONOPONO

Spójrz wstecz na swoją pracę z tą wyrocznią. Podziękuj sobie za odwagę i wytrwałość w pojednaniu.

SŁOWA POJEDNANIA

„Dziękuję tej drodze i sobie. Przeszedłem przez nią z otwartym sercem.”

Tak dla Pokoju



„Ostatnie słowo to „tak”. Tak dla pokoju, dla miłości, dla życia w całości.”

KONTEKST SYSTEMOWY

Ostateczne „tak” scala całą pracę: uznanie, przebaczenie, wdzięczność i miłość zbiegają się w pokój.

PRAKTYKA HO'OPONOPONO

Położ dłoń na sercu. Powiedz całym sobą jedno słowo, w którym mieści się wszystko: „Tak.”

SŁOWA POJEDNANIA

„Mówię pokojowi: tak. Biorę życie w całości i niosę je dalej, pojednany.”