



Introduzione

Nel giugno 2009, dopo che tenni i miei primi corsi in Israele, Yael, il mio editore in quel Paese, venne da me e disse: «Mabel, il tuo libro *Scopri Ho'oponopono. La via più semplice* è fantastico, devi scriverne un altro. Quel libro è la Mabel del 2003, non la Mabel di oggi. Hai fatto molta strada e hai tante cose in più da condividere».

Condividere e fare la differenza è ciò che amo fare, quindi ci pensai per un minuto e risposi: «SÌ». Vedete, pensavo di scrivere questo nuovo libro da molti anni ma continuavo a procrastinare.

Più o meno nello stesso periodo ricevetti messaggi da persone in diverse parti del mondo che dicevano: «Devi sederti e scriverlo tu, come hai fatto per il primo libro, attingendo alla pura Ispirazione». Non potevo semplicemente registrare e chiedere a qualcun altro di trascrivere le mie parole, né usare un *ghostwriter*, perché l'ispirazione doveva provenire da me.

Bene, lasciate che vi dica che una volta presa la decisione mi è arrivata molta Ispirazione. Quella meravigliosa Ispirazione e le molte esperienze di vita avute durante il processo mi hanno aiutato a essere più presente e consapevole e mi hanno permesso di rendere, finalmente, questo libro una realtà.

Vorrei cominciare col condividere che quando i miei figli erano piccoli dicevo loro che il loro compito era di essere felici, che le persone felici sono “fortunate”. Non credo che allora sapessi di cosa stavo parlando.

Forse adesso posso spiegarlo un po' meglio.

Quando siamo felici diventiamo fortunati perché siamo un canale aperto, e come canale aperto permettiamo alla parte di noi che ci ha creati, e ci conosce meglio di chiunque altro, di guidarci. La danza dell'Universo ci mette sempre al posto giusto nel momento giusto quando apriamo i nostri canali per darle il permesso.

Quando credi in te stesso e accetti la vita esattamente com'è, quando ti rendi conto che ogni problema nella tua vita è un passo verso la libertà e che non hai bisogno di avere ragione e/o di avere l'ultima parola, ti senti automaticamente più leggero e più felice.

Fortuna significa essere nel posto giusto, al momento giusto, con le persone giuste. Di solito siamo fortunati quando ci togliamo dalla nostra stessa strada. Quando

fermiamo le chiacchiere della nostra mente e apriamo il cuore, permettiamo ai miracoli di arrivare a noi.

Tutto quello che devi fare è avere fiducia nel tuo cuore. I segreti per trovare la gioia, la felicità, la pace interiore e la libertà sono nascosti nel tuo cuore.

I concetti e i messaggi di questo libro servono semplicemente a ricordarti che tu sei l'unico che può cambiare la tua vita. Non c'è nessuno là fuori che ti sta facendo qualcosa, e tu sei responsabile (non colpevole) delle persone e delle situazioni che attrai nella tua vita. Questo libro ti vuole ricordare che la luce e l'amore che desideri così intensamente sono dietro a ogni sfida della vita, e che più sfide affronti, più benedizioni ricevi.

I nostri antenati sapevano che le soluzioni ai problemi potevano venire solo dal cielo, quindi erano mossi dalla fiducia e dalla fede, che permettevano loro di vedere e vivere miracoli stupefacenti. Sapevano che i miracoli avvenivano ogni volta che decidevano di smettere di pensare e davano il permesso perché la soluzione perfetta si presentasse, anche senza sapere da dove sarebbe venuta.

Questo libro contiene diversi capitoli e temi che ti aiuteranno a diventare più consapevole. Sono centrati sui seguenti concetti principali:

- ✳ Non c'è nessuno là fuori, solo tu e i tuoi pensieri.
- ✳ Sei responsabile al 100 per cento non colpevole.
- ✳ Quando una porta si chiude, automaticamente se ne apre un'altra.
- ✳ La luce si nasconde dietro ogni sfida della tua vita.
- ✳ Solo tu ti puoi liberare, specialmente da te stesso!
- ✳ Più opposizione significa più benedizioni.
- ✳ Quando tu cambi, ogni cosa cambia.
- ✳ La pace inizia da te.

Nel 2003 ho scritto *Scopri Ho'oponopono. La via più semplice* perché dovevo condividere il segreto delle mie scoperte, le cose che avevano cambiato la mia vita. Avevo bisogno di condividere che «tutti abbiamo il potere di cambiare la nostra vita senza dipendere da nessuno e niente al di fuori di noi stessi».

E adesso la mia passione e la mia missione sono quelle di risvegliarti, così che tu possa cambiare la tua vita e trovare la Pace, la Felicità e la Libertà che ho trovato e che so che stai cercando.

Ero così sicura di quello che ho scoperto vedendo questi concetti cambiare così tante vite, che ho abban-

donato la mia redditizia carriera di commercialista per viaggiare per il mondo e condividere questo messaggio.

Per alcuni di voi questo libro può essere uno stimolo a ricordare, per altri sarà una conferma. In ogni caso non ho alcun dubbio che, se siete disposti ad aprirvi, a essere flessibili, e a lasciar andare la parte di voi che pensa di sapere, troverete le risposte che cercate. Tenete solo presente che a volte la vostra mente farà di tutto per avere ragione. La mia domanda è: volete avere ragione o essere felici?

Se c'è qualcosa nella vostra vita che non funziona come vorreste, se non siete felici o non siete in pace, vi chiedo semplicemente di mandare il vostro intelletto a fare una passeggiata e leggere questo libro con il cuore.

Spero sinceramente che sceglierete la felicità con Ho'oponopono.

