

The background of the entire page is a vibrant tropical scene. It features lush green palm fronds at the top, with a single white plumeria flower with a yellow center prominently displayed in the upper right. The background is a clear blue sky with soft, white clouds. In the lower half, there is a white sandy beach area, also decorated with several plumeria flowers scattered across it.

# Ho'oponopono | Brez meja

Dr. Ihaleakala Hew Len

Dr. Joe Vitale

Zbilje, 24. 5. 2018

# Ho'oponopono?

Ta nenavadna beseda je ime za starodavno havajsko tehniko, ki nas navdihujoče hitro in učinkovito poveže z univerzalno ljubeznijo ali božanskim v nas samih.

Beseda Ho'oponopono pomeni »delovati pravilno« oz. »popraviti napako« ali kot pravi dr. Ihaleakala Hew Len:

**Ne bo vam odvzeto to, kar je popolno, celo in dobro za vas, če ste v stanju sebstva. Ko ste v stanju sebstva, avtomatično doživljate popolnost božanskih misli, besed, dejanj in aktivnosti. A takoj, ko svojim zastrupljenim mislim (spominom) dovolite prevladati, boste v življenje samodejno pritegnili nepopolnosti v obliki bolezni, zmedenosti, jeze, depresije in siromaštva.**

Tehnika se je po svetu v trenutku razširila z izdajo knjige Brez meja (Zero Limits), ki sta jo podpisala dr. Joe Vitale in dr. Ihaleakala Hew Len.

Joe Vitale, ki je bralcem morda znan kot eden od akterjev v filmu Skrivnost, je tudi sicer avtor številnih knjig in predavatelj duhovnosti. In ko je leta 2004 slišal za nenavadnega psihologa, ki naj bi ozdravil celoten oddelek zaporniške psihiatrične bolnišnice na Havajih, pa čeprav se s svojimi pacienti sploh ni srečal iz oči v oči, ga je ta neverjetna zgodba takoj prevzela. Poiskal je tega psihoterapevta in izkazalo se je, da gre za dr. Hewa Lena, ki je paciente zdravil s starodavno havajsko tehniko Ho'oponopono.

Dr. Len je tri leta delal v državni bolnišnici na Havajih, na oddelku za psihično bolne zapornike, med katerimi so bili tudi storilci najhujših kriminalnih dejanj – od morilcev do posiljevalcev. Večina psihologov je tam zdržala komaj kakšen mesec, večina medicinskega osebja pa je bila večji del časa na bolniški, kar ne preseneča, saj so bili vsi zaposleni na oddelku v neprestanem strahu pred napadi pacientov. Stanje je bilo zaskrbljujoče in kaotično.

Kmalu po prihodu dr. Lena v bolnišnico pa se je vse spremenilo. Najtežji pacienti, ki so bili pred tem v verigah, so se lahko po oddelku svobodno sprehajali, medtem ko so lahko drugim, ki so bili pred tem na močnih sedativih, količine zdravil drastično zmanjšali. Nekaj pacientov, za katere je pred tem veljalo, da bodo v bolnišnici ostali za vedno, je lahko odšlo domov. Zelo se je spremenilo tudi vzdušje v bolnišnici. Osebje je začelo pri svojem delu uživati, zato je bilo bolniških odsotnosti vse manj, po treh letih pa so začeli razmišljati, da bi oddelek v bolnišnici kar zaprli, saj zanj preprosto ni bilo več prave potrebe.

Kako je dr. Lenu, psihologu, ki se s pacienti, ki jih je zdravil, sploh ni srečeval v živo, vse to uspelo? Dr. Len je v svojo pisarno naročil kartoteke pacientov, ki jih je drugo za drugo počasi proučeval in med prebiranjem zapiskov delal tudi na sebi.

Medtem ko je vse to počel, pa se je stanje pacientov samo od sebe čudežno izboljševalo. Kaj se je pravzaprav dogajalo? Dr. Len je 'zgolj' prevzel popolno odgovornost za svoje življenje. Ker pa so njegovi pacienti s prebiranjem njihovih dosjejev postali del njegovega življenja, je posledično postal odgovoren tudi za njih.

Skladno s prepričanjem, **da je cel svet naša kreacija, postane v trenutku, ko prevzamemo odgovornost za svoje življenje, naša odgovornost tudi vse, kar vidimo, slišimo, okusimo, se dotaknemo ali doživimo kakor koli drugače.**

V praksi pa je bilo to videti nekako takole: dr. Len je med prebiranjem dosjejev pacientov preprosto ponavljal: "Žal mi je, hvala ti, oprosti mi in ljubim te," in tako sproti čistil dele sebe, ki jih je delil s pacienti.

### Popolna odgovornost

Sodobni Ho'oponopono, proces sprejemanja in kesanja, odpuščanja in preobrazbe, je molitev k Ljubezni, ki naj razgradi in zamenja slabe energije sama s seboj. Ljubezni to uspeva, ko teče skozi um. Izvira iz duhovnega uma, superzavesti, nadaljuje skozi intelektualni (zavestni) um, kjer se osvobaja energije mišljenja, da bi nato končno prešla na čustveni um ali podzavest in ga osvobodila negativnih čustev. Nastalo praznino bi medtem sproti polnila z ljubeznijo.

**Poslanstvo našega življenja je vrnitev k Ljubezni, spajanju z Božanskim.** Da bi dosegli ta cilj, moramo prevzeti popolno odgovornost za svoje življenje – takšno, kakršno je. Pomembno je le, da razumemo, da je prav **naša misel tista, ki kreira naše življenje, in da naš problem v resnici niso drugi ljudje, kraji, situacije ali morda politiki, temveč so naš resničen problem prepričanja, ki jih gojimo do vseh naštetih.** Ne obstaja namreč nič, kar ne bi bilo najprej v nas in v naših mislih.

### Ustvarjeni smo kot popolna bitja in to dejansko smo: popolni.

Da se tega morda ne zavedamo, je krivo dejstvo, da se vsakodnevno utapljamo v množici nepotrebnih misli, občutkov, težav in čutenj, ki jim dr. Hew Len včasih reče kar: podatki (data).

**Naši problemi so zgolj reprize spominov iz preteklosti,** ki se v naših življenjih ponovno pojavljajo zato, da bi nam podarile priložnost videti te dogodke skozi oči ljubezni in v luči božanskega.

**Spomini so v resnici zgolj programi**, ki niso le naši, temveč si jih delimo z drugimi ljudmi. In ker so nam skupni, jim moramo, da bi se jih osvobodili, poslati svojo Božansko ljubezen. Božansko vse sliši in na vse odgovori, vendar le pod pogojem, da je izbrani način najboljši za vse vpletene in v trenutku, ki je najboljši za vse.

**Čeprav v resnici nismo krivi za probleme, ki prihajajo v naše življenje, pa smo zanje zagotovo odgovorni. Sprejemanje odgovornosti moramo ob tem seveda jasno ločiti od občutkov krivde.**

**Koncept osebne odgovornosti** je veliko več kot to, kar govorimo, počnemo in mislimo. Vključuje tudi vse tisto, kar govorijo, počnejo in mislijo drugi, vendar se vse to tudi pojavlja v našem življenju. Zato odločitev o sprejemanju popolne odgovornosti za vse, kar se pojavlja v našem življenju, pomeni tudi to, da prepir prijateljice z njenim možem, o katerem nam pripoveduje, postane tudi naš problem. Ali povedano drugače: v nas samih očitno obstajajo programi, ki so podobni ali celo enaki prijateljičinim, zato jih po tej poti lahko tudi zdravimo. **Nikogar ni smiselno kriviti za nič v našem življenju, temveč je za nastalo stanje treba zgolj sprejeti odgovornost in ga tako ozdraviti.**

Seveda pa je povsem nemogoče pričakovati, da bi se lahko v polnosti zavedali vsega, kar se dogaja v nas in okoli nas, predvsem ker se večji del vsega dogaja v polju nezavednega. Svet, v katerem živimo, zato največkrat ustvarjamo brez zavestnega nadzora ali zavedanja, kar je tudi razlog, zakaj zgolj pozitivno mišljenje ne daje tako želenih učinkov. Naš zavestni um zato ni edini kreator naše stvarnosti, število informacij, ki jih nezavedno sprejemamo in oddajamo v zunanji svet, pa je naravnost neizmerno.

In ker preprosto ne moremo pričakovati, da bi lahko nadzirali vse svoje nezavedne odzive, vsakršno željo po nadzoru nezavednih vsebin lahko pripišemo zgolj egu.

Vendar pa: ali zares mislite, da bi bil ego lahko najbolj moder življenjski vodnik? Ne verjamemo, da bi mu lahkega srca dovolili, da bi odločal namesto vas, še posebno, ker v resnici nima dostopa do vseh za to potrebnih informacij.

## Orodja Ho'oponopono

Božanskemu ne govorite 'Prosim te, oprosti mi', ker bi Božansko to želelo slišati. To govorite zato, ker bi vi to morali slišati. (dr. Ihaleakala Hew Len)

Z izgovarjanjem preprostih besed »**Ljubim te**«, dopuščamo Božanskemu, da 'briše' podatke, ki smo jih pripravljani izpustiti iz naše, obenem pa tudi kolektivne podzavesti.

Ljudje po navadi seveda ne vemo, za kaj natančno gre, vendar nam tega niti ni treba vedeti, saj ve Božansko. Izgovarjanje teh besed odpira vrata Božanskemu in nas vodi v stanje, ki ga Ho'oponopono imenuje točka 'nič' in predstavlja doživetje popolnega spajanja in enosti z Božanskim. Tem besedam lahko v nadaljevanju dodamo še

»**Hvala ti**«,

»**Žal mi je**« ali

»**Oprosti**« | »**Prosim te, oprosti mi**«.

Uporaba vseh teh kratkih povedi je nadvse blagodejna in pomaga tudi, ko se želimo zgolj povezati z enostjo, pri čemer ni nujno, da izgovorimo prav vse, saj so vsa Ho'oponopono orodja že vsebovana v prav vsaki od njih.

Ko torej rečemo »**Ljubim te**«, je to isto, kot če bi rekli: *»Hvala ti, žal mi je zaradi vseh programov v meni, ki so povzročili ta problem. Prosim te, da mi oprostiš. Ljubim te.«*

Če bi v nekaterih situacijah čutili potrebo po uporabi daljše možnost, medtem ko bi se vam v drugih lahko zdela dovolj že ena specifična, je prav, da si prisluhnete. V vsakem primeru pa bo gotovo najbolje, da vse možnosti preizkusite sami in ugotovite, kako vam njihova uporaba osebno najbolj ustreza.

Ljudje se pogosto sprašujejo, komu pravzaprav govorimo vse te besede in ali je treba ob njihovem izgovarjanju misliti na kaj posebnega – npr. na kakšen določen problem, želeni cilj ali specifičen razplet. Dr. Len pravi, da je tehnika že sama po sebi narejena tako, da se ključ njene učinkovitosti skriva drugje.

**Bistvo je namreč v sprejemanju: sprejemanju popolne odgovornosti za vse, kar se nam dogaja.**

In zato medtem, ko izgovarjate našete povedi, v resnici ni pomembno, ali veste, komu so namenjene, prav tako se vam ni treba truditi, da bi čutili kaj posebnega. Občutek ljubezni ob izgovarjanju »**Ljubim te**« zato lahko je ali pa tudi ni prisoten.

Učiteljica Ho'oponopono tehnike, Mabel Katz, ki je tudi dolgoletna sodelavka dr. Lena, vse skupaj primerja kar s pritiskom na gumb 'delete' na tipkovnici računalnika. Kadar želimo na računalniku nekaj izbrisati, brez pretiranega razmišljanja pritisnemo na tipko za brisanje. Seveda pa se ob tem zagotovo ne posmehujemo.

Enako se dogaja z orodji Ho'oponopono. Storite to, pa boste videli, da učinkuje. V nekaterih situacijah lahko te besede izrečete tudi sami sebi oz. svojemu notranjemu otroku, vendar to niti ni nujno, **pomembno je le, da jih ponavljate kar najbolj pogosto čez dan, če pa je le mogoče, naj vas te besede zapeljejo tudi v spanec.**

Ljubezen-Bog lahko ozdravi praktično vse. Naša naloga je le, da ji to dovolimo. V procesu čiščenja ne moremo zgrešiti, če prevzamemo popolno odgovornost za vse v svojem življenju in če smo voljni, da odpustimo.

Odpustimo seveda tudi takrat, ko ne vemo natančno, kaj vse bi moralo biti odpuščeno. In ko tako 'čistimo' stvari v svojem življenju, bomo opazili, da se okoli nas zelo hitro spreminjajo tako ljudje kot okoliščine.

Da bi bilo čiščenje programov kar najbolj učinkovito, pa se je že takoj na začetku dobro otresti kakršnih koli pričakovanj.

Najbolje naredimo, če se preprosto prepustimo Ljubezni.

Šele v takšnem trenutku se v našem življenju lahko manifestira to, kar dr. Len imenuje **inspiracija**. To so trenutki, ko se nam Božansko javlja v nadvse raznolikih možnostih. Dr. Len pravi, da lahko svoje življenje živimo iz spomina ali iz inspiracije.

**Spomini so stari programi, ki se neprestano ponavljajo, inspiracija pa je sporočilo, ki prihaja od Božanskega. V svoje življenje lahko povabimo inspiracijo le tako, da se očistimo spomina.**

**In zato je pomembno, da to počnemo neprestano.**

Skozi inspiracijo lahko dobimo neko novo zamisel za posel, ki trenutno stagnira, ali klic nam pomembne osebe.

Karkoli se že zgodi, je prav, da temu izrečemo dobrodošlico in se za sporočilo zahvalimo iz vsega srca.



## Afirmacije

**Božansko pravi: »Ko se ti premakneš, se premaknem tudi jaz. Ko ti narediš korak, naredim korak tudi jaz. Ko pa se prepustiš, jaz očistim pot pred teboj – in to prav v tistem trenutku, ne prej in ne pozneje.«**

Morda je nekaterim težko doumeti, da je *namera v resnici le igrača našega uma* in da z njeno pomočjo skušamo povedati Božanskemu, kaj je to, kar potrebujemo, in kaj si želimo.

Uporaba afirmacij in vizualizacija sta ob tem povsem nepotrebni. Če vsakodnevno ponavljamo 'Ljubim te, hvala ti, žal mi je in oprosti mi,' je to že dovolj, da od sebe damo signal Božanskemu, da smo pripravljeni od sebe odpustiti stare spomine in bo Božansko to za nas tudi storilo.

Afirmacije in vizualizacija so v resnici zgolj naše dajanje navodil in smernic Božanskemu. Vendar pa, ali zares verjamete, da ta to potrebuje?

**Ho'oponopono** nas uči, da nismo mi tisti, ki najbolj vemo, kaj je za nas najboljše, temveč to najboljše ve Božansko. Zato je eden najpomembnejših vidikov te tehnike prav to, da jo uporabljamo brez pričakovanj.

»Čistite« torej brez zahtev o tem, kaj naj bi vam to prineslo. Čiščenje je oblika molitve in pot, ki vam odpira vrata k Božanskemu, pri čemer temu dovolite, da v vaše življenje prinaša prav to, kar je popolno za vas.

Uporaba namere z vizualizacijo bi pomenila, da se zavedamo svojih misli in vemo, katera pot je najboljša za nas. A kaj, ko se zavedamo zgolj 15 bitov informacij na sekundo, v taisti sekundi pa sprejemamo kar 11 milijonov tistih, ki se jih sploh ne zavedamo. Ko torej delujemo z afirmacijami, v resnici manipuliramo znotraj teh petnajstih bitov, ki se jih zavedamo, medtem ko 11 milijonov vseh drugih še naprej deluje v ozadju. S tehniko delujemo na vse. Tudi na informacije, ki se jih ne zavedamo, in to brez vsakršnega truda.

Kadar smo torej v kakšni težki situaciji in se odločimo za čiščenje, ne počnimo tega zato, da bi se osvobodili bolečine, saj bi bilo to že pričakovanje oz. zahteva, temveč to počnimo zato, da bi znali sprejeti vse, kar nam ta situacija prinaša, kot tudi vse drugo, kar se nam dogaja. In četudi bi si še naprej postavljali cilje, je prav, da smo pri tem odprti za različne možnosti in poti, ki bi se lahko odprle, medtem ko te cilje zasledujemo.

## Notranji otrok

Dr. Len trdi, da je **najpomembnejši odnos v celotnem vesolju (kreaciji) odnos med našo zavestjo in podzavestjo**. Podzavest pooseblja našega **Notranjega otroka**, medtem ko je naša zavest **Mati** temu otroku. Naš zavestni um (mati) lahko izbira: bodisi bo za svojega otroka skrbela ali pa ga bo ignorirala.

Notranji otrok se spominja vsega. Od začetka sveta do danega trenutka. In to ga zelo obremenjuje. Ko se povežemo s svojim Notranjim otrokom, ga lahko poprosimo, da čisti za nas, pa čeprav se mi medtem ukvarjamo s povsem drugimi, posvetnimi stvarmi. Pomembno je le, da svojemu Notranjemu otroku kar najbolj pogosto rečemo 'Ljubim te' in 'Hvala ti'. Ko vam karkoli na tem svetu povzroči bolečino ali trpljenje, lahko poprosite svojega otroka, da to odpusti.

S svojim Notranjim otrokom pa se je dobro pred tem povezati. To lahko storite tako, da najprej udobno sedete. Zaprite oči in usmerite svojo pozornost na otroka v sebi.

Nagovorite ga s posebno milino in potrpljenjem, zelo počasi in zelo nežno:

*»Prvič v kreaciji priznavam tvojo prisotnost v meni. To je prvič, da se zavedam, da si del mene. Ljubim te, ljubim te ... Žal mi je. Prosim te, oprosti mi za vse nakopičene spomine, ki so te žalostili, ti povzročali bolečino ali kaj podobno hudega ... Z vsem tem želim končati.«*

Nato poprosite otroka po dovoljenju za vse, kar želite storiti. Povejte mu: *»Prosim te, da mi dovoliš, da se te dotaknem z ljubeznijo in skrbnostjo (in potem to storite, a zelo nežno). Ljubim te, oprosti mi za vse spomine, ki so se shranili v tebi. Hvala ti, ker si del mene. Žal mi je, da sem bil/a tako nemaren/na in da zate nisem dobro skrbel/a.«*

Pobožajte otroka po glavi in mu recite: *»Pomagaj mi, da odpustim (in ob tem preletite vse svoje fizično stanje – od morebitnih bolečin v hrbtu, glavobola ...) vse bolečine, ki jih doživljam. Prosim te, odpusti vse spomine, v katerih vse spet in spet doživljaš. Ne vem, kateri spominski programi so to, vendar vem, da ti veš, in zato lahko skupaj zaprosiva Božansko, da naju tega osvobodí.«*

Zdaj le še zaprosite otroka, da vam dovoli, da ga zelo nežno objamete (nujno je, da ste pri tem previdni in nežni, da ga ne bi prestrašili).

Recite mu: *»Prosim te, da mi dovoliš, da te objamem. Hvala ti, ker si del mene. Ljubim te in žal mi je za kopičenje spominske krame, ki ti je povzročila toliko nesreče, žalosti in bolečine. Prosim te, oprosti mi. Prosim te, da mi podaš roko, da bi ti lahko podal/a svojo. Vseeno katero. Podaj mi tisto roko, ki jo sam želiš podati.«*



Sezite k njegovi roki in jo nežno pobožajte, rekoč: *»Hvala ti, ker si del mene, del, ki se mu nisem dovolj posvečal/a. Ljubim te in žal mi je za vse spomine, ki so te dušili. Prosim te, da mi oprostiš. Ljubim te.«*

V tem trenutku lahko naredite še eno revizijo kakega drugega področja svojega življenja, npr. finančnega stanja. Naštejte svoje težave Notranjemu otroku in mu recite: *»Prosim te, odpusti mi.«*

Naprosite otroka, da vam poda še drugo roko: *»Prosim te, da mi dovoliš, da te držim za tvojo drugo roko.«* Vzemite ponujeno roko v svoje roke in jo nežno pobožajte. Pomislite na težave, ki vas pestijo v medosebnih odnosih: *»Kaj se dogaja v meni, da imam takšne težave v odnosih z drugimi ljudmi?«* Po tem samoizpraševanju poprosite otroka, da vam odpusti vse težave, ki se jih bodisi zavedate ali ne. Lahko rečete le: *»Ne vem, kaj se dogaja, vendar te prosim, da mi odpustiš.«*

Čas je, da otroka poprosite, ali ga lahko primete za ramena: *»Prosim te, dovoli mi, da te držim za ramena in tako izrazim brezpogojno ljubezen.«* Poglejte otroku v oči in mu recite: *»Hvala ti, hvala ti, hvala, ker si del mene. Zares sem hvaležen/na, ker vem, da si tu zame in da si tu od začetka časa kljub temu, da zate nisem skrbel/a. Žal mi je. Ljubim te. Hvala, ker mi dovoliš, da sem del tebe. Ti in jaz greva lahko z roko v roki z Božanskim, v prisotnosti Aumakua, v svetlobo.«*

Sledi sedem ciklov preproste tehnike dihanja (sedem sekund vdiha, sedem sekund zadrževanja diha, sedem sekund izdiha in ponovno sedem sekundni za vdih – vse to šteje kot en ciklus dihanja). Med dihanjem naj vaše roke počivajo v naročju, tako da sta sklenjena oba palca in oba kazalca, vaši podplati pa naj bodo v stiku s tlemi. To vajo lahko ponovite vsakič, ko čutite potrebo, da bi se morali ponovno povezati s svojim Notranjim otrokom.

Ko se naš otrok počuti varnega in ko ve, da bomo vsakič, ko se pojavi problem, pripravljeni prevzeti popolno odgovornosti in odpustiti, bo »čistil« za nas. Vendar pa se morate zavedati, da prevzemanje popolne odgovornosti ne pomeni, da smo za karkoli tudi krivi. Pomeni le, da sprejemamo odgovornost za spominske programe, ki se pojavljajo v nas.

### **Kako učinkuje?**

Po teoriji morfogenetskega polja biologa Ruperta Sheldrakea dobivata naše telo in um vse potrebne informacije iz skupnega bazena znanja in sposobnosti, ki so nam vsem dostopne in nas medsebojno povezujejo. Ko nekdo spremeni svoje razmišljanje, svoje občutenje, življenjski slog, vse to do neke mere vpliva tudi na naša skupna polja.

To novo razmišljanje, vedenje in življenje hipno postane dostopno tudi drugim ljudem – in to ne glede na to, ali gre za pozitivne ali negativne spremembe. Ko se torej trmasto oklepamo svojih starih prepričanj in vedenj, tako vplivamo tudi na druge ljudi.

Vsa živa bitja in vsebine pripadajo enemu, hologrfskemu Univerzumu. Vse misli, čustva, spomini, akcije in reakcije, pa tudi vsi fizični predmeti in bitja ter interakcije med njimi so dejansko manifestacije ene same univerzalne zavesti. **Vse, kar se izrazi v naši izkušnji, kakor koli (kot bitje, dogodek ali pojav), je najprej obstajalo v Univerzumu v latentnem ali potencialnem stanju.** Nič novega ne more nastati, pa čeprav mislimo, da je vse videti drugače. V resnici vse, kar je kadarkoli obstajalo, kar obstaja in bo obstajalo, že obstaja od nekdaj. **Stvar naše individualne izkušnje in torej to, kar lahko nadziramo, je skratka le to, kar se je izrazilo.**

Dr. Hew Len pravi: *»Ko doživljamo po spominskih programih ponavljajoče se težave, imamo izbiro. Lahko ostanemo del njih ali pa zaprosimo Božansko, da nas z njihovo transformacijo osvobodi. Če bi izbrali osvoboditev, bi svoje trenutno stanje resetirali do ničle oz. praznine ...*

*Ko je naš spomin osvobojen, smo v stanju Božanskega sebstva – v stanju, v katerem smo bili ustvarjeni in v katerem je tudi Božansko samo.*

*Kadar delam z ljudmi, se vedno obračam k Božanskemu in ga naprošam, da transformira moje spomine v nezavednem.*

*Prav tiste, ki se ponavljajo in pozunanjajo kot moja percepcija, moje misli in moji odzivi na njih. Iz ničelnega stanja Božansko moj nezavedni in zavedni um zasipa z inspiracijo, pri čemer dovoli moji Duši, da doživi ljudi tako, kot jih doživlja Božansko.*

*Ko to počnem, se v mojem nezavednem spreminjajo spomini, hkrati pa se spreminjajo tudi spomini v nezavednem vseh drugih umov.*

*Tako čudovito je spoznanje, da Mir in Svoboda izvirata iz mene samega.«*

## **Najpomembnejše postavke Ho'oponopono tehnike:**

- ⊗ Fizični Univerzum je kreacija naših lastnih misli.
- ⊗ Če so naše misli škodljive, se bodo kot takšne realizirale tudi v fizični realnosti.
- ⊗ Če so naše misli idealne, ustvarjajo fizično realnost, ki je polna ljubezni.
- ⊗ Mi smo tisti, ki smo popolnoma odgovorni za ustvarjanje svojega fizičnega univerzuma – takšnega, kakršen je.
- ⊗ Mi smo tisti, ki smo popolnoma odgovorni za čiščenje škodljivih misli, ki ustvarjajo težavno realnost.
- ⊗ Ne obstaja nič, kar bi bilo zunaj nas. Vse obstaja le kot zrcalo misli, ki so v našem duhu.



## Napredne tehnike

Leta 1976 je zdravilka **Morrnah Kalamakū Simeona**, Kahuna Lapa'au, pričela s spreminjanjem tradicionalne havajske tehnike Ho'oponopono in posodobila način izvajanja z realnostmi modernega časa. Predtem se je Ho'oponopono uporabljal kot proces za razreševanje problemov in odpuščanje znotraj družinskega okolja.

Posodobljena verzija se imenuje **Samo I-Dentiteta s pomočjo Ho'oponopono** (originalno **SITH – Self I-Dentity Through Ho'oponopono**) in po smrti Morrnah Simeone leta 1992 je njene nauke pričel širiti njen učenec, dr. Stan Hew Len.

### 12 korakov Ho'oponopono

1. Notranja povezava
2. »JAZ (I) sem mir«
3. Dihanje (HA) – 9 ponovitev
4. Otvoritvena molitev – »I« AM THE »I«
5. Molitev kesanja
6. A. Ho'oponopono – dolga oblika  
B. Ho'oponopono – jedrnata oblika  
C. Ho'oponopono – spočetje  
D. Ho'oponopono – Mahiki
7. Sprostitev
8. Čiščenje
9. Transmutacija
10. Zaključna molitev
11. Dihanje (HA) – 7 ponovitev
12. Priznanja

#### Ad 1) Notranja povezava (priporočljivo pred vsakim čiščenjem)

*»Božanski stvarnik, oče, mati, otrok v enem ...*

*O, moj otrok ... ali mi boš odpustil vse moje napake v mislih, besedah in dejanjih, ki so se mi nabrale in katerim sem te izpostavljaj/a vse večne čase? Kot tvoja Mati danes, ti odpuščam vse napake, strahove, zamere, negotovost, krivdo in frustracije.*

*Pridi in se primi moje roke ter spoštljivo vprašaj Očeta, našega Aumakua, da se nama pridruži in se naju prime za roke. Kot enota dveh prosi Očeta, da se pridruži in da vsi trije naredimo eno, skupno enoto.*

*Naj ljubezen teče od mene k tebi in od naju k OČETU. Naj nas BOŽJI STVARNIK poveže v krogu BOŽANSKE LJUBEZNI.«*



## 5 najpomembnejših vprašanj

1. Kdo sem (jaz)?

---

---

---

2. Kaj je problem?

---

---

---

3. Kje je problem?

---

---

---

4. Kako lahko rešimo problem?

---

---

---

5. Kaj je namen našega obstoja?

---

---

---

## Kako in s čim čistimo?

S stalnim čiščenjem naših misli, ne glede na to, ali so inspiracijske ali iz spomina, imamo boljše možnosti, da izberemo tisto, kar je prav v določenem trenutku.

Problem je v napačnih spominih, ki se ponavljajo v **podzavesti (Unihipili)**, katero terapevt/zdravilec deli skupaj s svojim klientom.

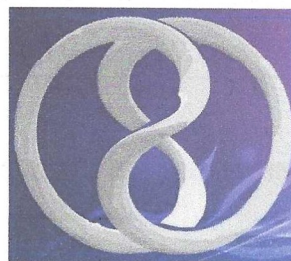
V podzavesti smo vsi povezani, zato lahko delujemo na druge preko sebe. Vsa bitja in vse dogodki in pojavi pripadajo Prakrti (naravi), ki je Enost, hologravska enota, univerzalno polje. Vse, kar se zunanje odraža na kakršenkoli način v naših izkušnjah, kot bitje, dogodek ali pojav, je že obstajalo v tej Enosti, v latentnem ali potencialnem stanju. **Nič ne nastaja na novo.** Samo našemu subjektivnemu opazanju vse izgleda kot novo. Objektivno od vekomaj obstaja absolutno vse, kar je kdaj obstajalo, kar je bilo in kar bo. Samo zaznavanje tega je stvar naše individualne izkušnje. Odtod mi to zaznavanje lahko nadzorujemo, ker ga izzovemo. In da ga počistimo, če je potrebno. Čiščenje tukaj pomeni vračanje vsega na prvobitno, prvinsko Enost. Zavest, ki vse to omogoča, in ki je bistvo naše zavesti (v tem primeru kot Samo I-Dentiteta), vrhunsko privlači vse zaznave iz univerzalnega polja. Zato lahko zavestno uničimo in spremenimo vse, kar zaznavamo.

Čistimo lahko torej s katerimkoli predmetom (glede na zgoraj navedeno), saj je čiščenje možno takoj, ko zaznamo nekaj, kar je potrebno predrugačiti.

Dr. Joe Vitale in njegov prijatelj Mark Ryan sta si izmislila produkt (CD), ki bo služil zgolj enemu namenu – njegovo predvajanje bo avtomatsko izvajalo čiščenje. Vi gledate posnetek, medtem pa se predvajajo sublimirana sporočila, ki vam sporočajo, da se sprostite, zato da boste občutili ljubezen.

Dr. Hew Len si je zamislil drugačno rešitev: simbol, ki mu je nekega dne prišel kot inspiracija in je namenjen za konstantno čiščenje.

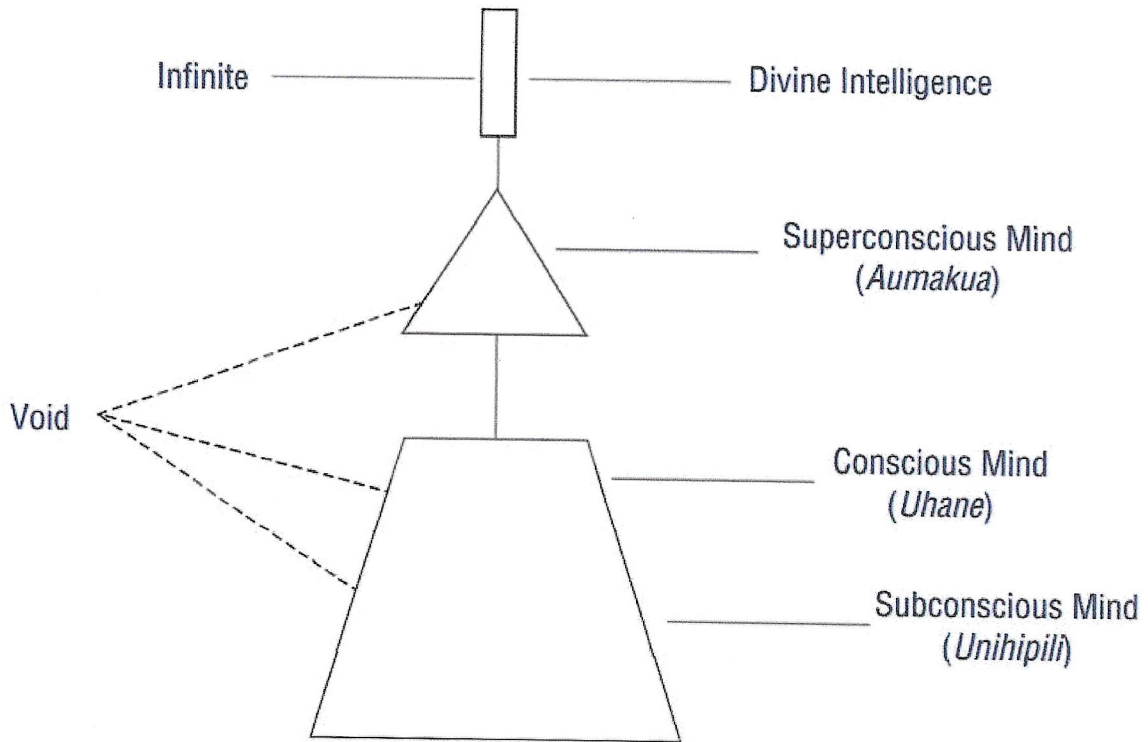
Za primerjavo: **moj logo**



CEEPORT = **Clean, Erase, Erase**, while you are returning to the **Port**.  
(Čisti, briši, briši, medtem ko se vračaš v pristan | nulto stanje)



## Samo I-Dentiteta Stanje praznine



Infinite = *neskončnost*

Divine intelligence = *božanska inteligenca, božji stvarnik*

Superconscious mind = *nadzavestni um\**

Conscious mind = *zavestni um*

Subconscious mind = *podzavestni um*

Void = *praznina, nulto stanje*

Pojasnilo:

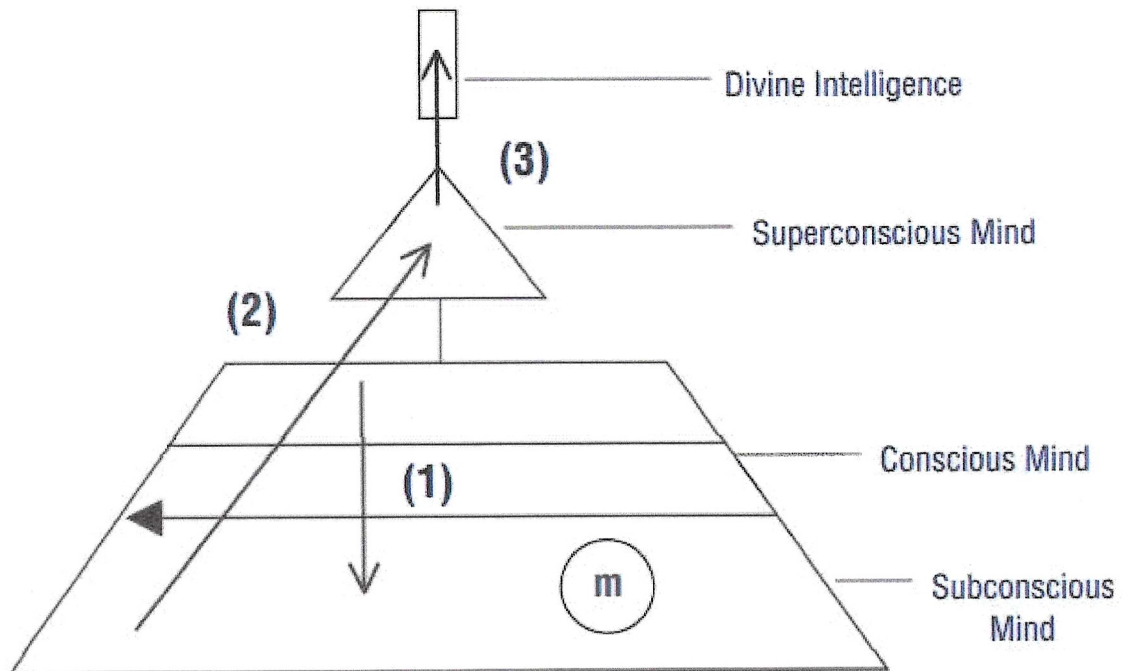
**Nadzavestni um** obsega raven zavedanja, ki vidi tako materialno resničnost kot tudi energijo in zavest izza te resničnosti.

Če imamo res dobro meditacijo in se počutimo "popolnoma mirno", potem začnemo doživljati stopnjo nadzavesti. Ko gremo globlje v meditacijo in doživljamo globlji mir, božansko ljubezen in celo blaženost, potem doživljamo globljo raven nadzavesti. Nadzavest je, če najdemo resnično ustvarjalnost. Izrazi te vrste ustvarjalnosti so drugačni od tistih, ki prihajajo iz podzavesti. Nadzavestno je, če najdemo ideje za resnično velika dela umetnosti, glasbe, proze, poezije, velika znanstvena odkritja in globoke duhovne izkušnje.

## Samo I-Dentiteta Ho'oponopono

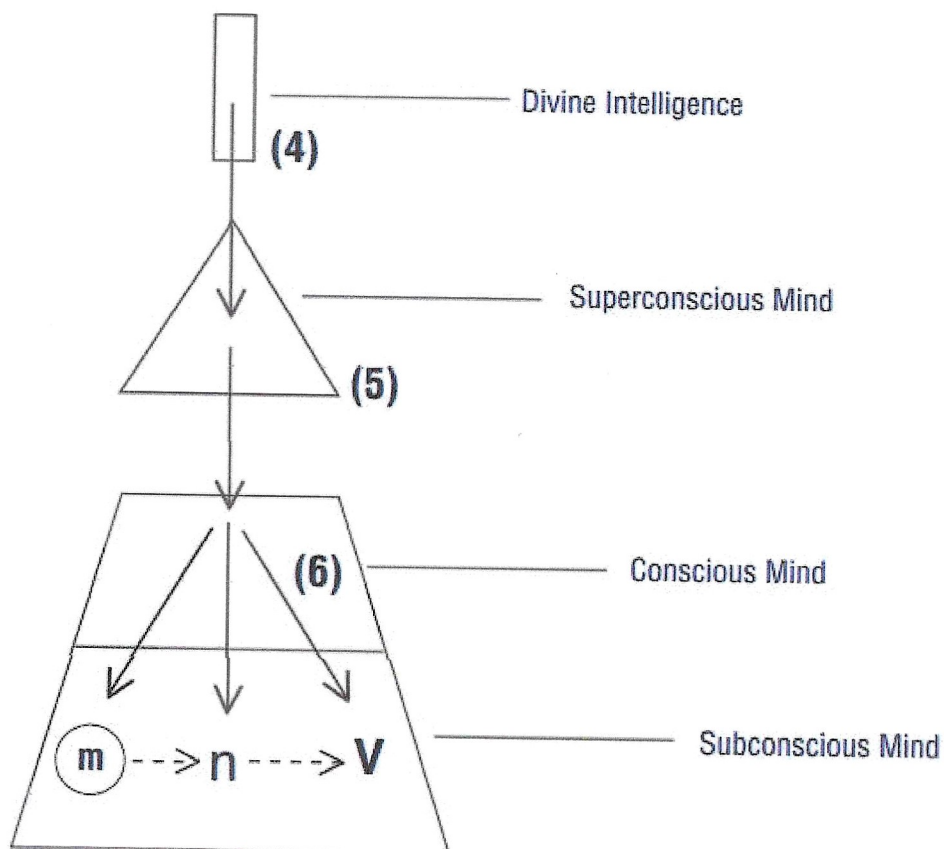
(Reševanje problemov)

Kesanje in odpuščanje



1. Zavestni um (Mati) vzpostavi proces reševanja problemov s tehniko Ho'oponopono, s peticijo (pozivom) božanski inteligenci za transmutacijo (pretvorbo) spominov [m] v praznino oz. nullo stanje. Zavestni um potrjuje, da je problem ponavljanje spominov v njegovem podzavestnem umu (Otrok), zato prevzame 100-odstotno odgovornost zanje. Peticija se premakne od zavestnega uma navzdol k podzavestnemu umu.
2. Tok navzdol v podzavestni um nežno premeša spomine/prepričanja za pretvorbo. Nato se peticija premakne iz podzavestnega uma v nadzavestni um (Oče).
3. Nadzavestni um pregleda peticijo in jo po potrebi prilagodi. Ker je vedno naravnan z božansko inteligenco, ima sposobnost revizije in spreminjanja. Peticija je nato poslana božanski inteligenci v končen pregled in razmislek.
4. Po pregledu peticije, ki jo je navzgor poslal nadzavestni um, božanska inteligenca pošlje transmutativno energijo navzdol v nadzavestni um.
5. Transmutativna energija nadalje teče od nadzavestnega uma v zavestni um.
6. In transmutativna energija nato teče iz zavestnega uma navzdol v podzavestni um. **Transmutativna energija najprej nevtralizira [n] določene spomine. Nevtralizirane energije so nato usmerjene v odlagališče, pri čemer nastane praznina [V].**

**Samo I-Dentiteta Ho'oponopono**  
**(Reševanje problemov)**  
**Transmutacija s pomočjo božanske inteligence**



Božanska inteligenca lahko navdihne dušo, ne da bi ta vedela, kaj se sploh dogaja. Edina zahteva za inspiracijo, Božansko kreativnost, je ta, da Samo I-Dentiteta deluje kot Samo Identiteta. To pa zahteva **neprestano** čiščenje spominov/prepričanj.

**Spomini so stalni spremljevalci podzavestnega uma. Nikoli ne gredo na počitnice. Nikdar ne zapustijo podzavesti, da bi se upokojili. Spomini se nenehno ponavljajo (replay).**

Naš življenjski namen je biti Samo I-Dentiteta, saj je božanska inteligenca kreirala Samo I-Dentiteto po svoji lastni podobi, praznini in neskončnosti.

Vse življenjske izkušnje so izrazi ponavljajočih se spominov in Inspiracije. Depresija, tuhtanje, krivda, revščina, sovraštvo, zamera in žalost so »stokanje zaradi stokanja«, kot je zapisal Shakespeare v enem od svojih sonetov.

*Zavestni um ima izbiro: lahko zažene neprestano čiščenje spominov/prepričanj ali pa dovoli spominom [prepričanjem], da neprestano ponavljajo probleme.*