

A *Ho'oponopono* egy mélyértelmű ajándék, amellyel az ember működő kapcsolatot képes kialakítani a benne rejlő Istenivel, és megtanulja azt kérni, hogy minden másodpercben megtisztuljanak azok a hibáink, amelyeket gondolatban, szóban, tettben vagy cselekedetben követünk el. Az eljárás a szabadságról, a múltunktól való teljes szabadságról szól.

—Morrnah Nalamaku Simeona, Ho'oponopono Mesteroktató az Önidentitás Ho'oponopono, rendszer megalkotója, akit Hawaii Állam Élő Kincsének nyilvánítottak 1983-ban, a honolulu-i Hongwanji Misszióban és a Hawaii Állami Törvényhozásban

Tartalom

Előszó *Ahol a béke elkezdődik* Dr. Ihaleakala Hew Len

Bevezetés *Az Univerzum titka* Dr. Joe Vitale

Kezdődik a kaland

Rátalálok a világ legkülönösebb terapeutájára

Első beszélgetésünk

A döbbenetes igazság a szándékokról

Milyen kivételek? 39

Szeretlek

Egy vacsora az Istenivel

A bizonyíték

Hogyan érhetünk el eredményt még gyorsabban

Hogyan juthatunk még nagyobb gazdasághoz

A szkeptikus elme tudni akar

A választás korlátozás

Szivarok, hamburgerek és az Isteni megölése

Az igazság a sztori mögött

Epilógus *A felébredés három állomása*

A. Függelék *A zéró korlát alapelvei*

B. Függelék *Hogyan gyógyítsd magadat (vagy bárki más)*

úgy, hogy közben rátalálsz az egészségre, a gazdaságra és a boldogságra

Dr. Ihaleakala Hew Len

C. Függelék: *Ki a főnök?*

Bibliográfia

On-line források

A szerzőkről

Index

Hogyan tapasztalhatod meg a zéró korlátokat most azonnal

Előszó

Ahol a béke elkezdődik

A drága Mornah Nalamaku Simeona, az Ön-identitás Ho'oponopono szerzője és első mestere az íróasztalán egy feliratot tartott, amelyre ez volt felírva: „A béke velem kezdődik.”

Tanúja voltam ennek a minden képzeletet felülmúló békének, mivel együtt dolgoztam és utaztam vele 1982-től addig a baljós napig, amely a németországi Kirchhembben következett be 1992. februárjában. De még amikor a káosz közepette a halálos ágyán feküdt élettelenül, akkor is áradt belőle a minden képzeletet felülmúló nyugalom és csendesség.

Nagy szerencsének és megtiszteltetésnek tartom, hogy Mornah-tól kaptam meg a tanításokat 1982. novemberében, és hogy egy évtizedig a közelében lehettem. Azóta is végzem az Ön-identitás Ho'oponopono-t. Nagy örömmre szolgál, hogy barátom, Dr. Joe Vitale segítségével ez az üzenet immár az egész világhoz eljuthat.

De az igazság az, hogy csak hozzád kell eljutnia, rajtam keresztül, mert mindnyájan egyek vagyunk, és mindez belül történik.

Az I békéje,

Ihaleakala Hew Len, PhD Nyugalmazott Igazgató

Foundation of I, Inc. A Kozmosz szabadsága www.hooponopono.org

Bevezetés

Az Univerzum titka

2006-ban írt egy cikket azzal a címmel, hogy a „A világ legkülönösebb terapeutája.”

Egy pszichológusról szólt, aki segített egy egész osztályra való mentális betegségben szenvedő bűnözőn - mégpedig úgy, hogy egyiküket sem kezelte orvosként. Egy Hawaii-ról származó szokatlan gyógyítási módszert alkalmazott. Egészen 2004-ig semmit nem tudta sem róla, sem a módszeréről. Két évig keresgéltem, amíg megtaláltam. Aztán megtanultam a módszerét, és megírtam az azóta híressé vált cikkemet.

A cikk végigsöpört az Interneten. Feltöltötték mindenféle hírcsoportba, és rengeteg különböző embernek elküldték. A saját listámon - - nagy tetszést aratott, és innen is sok tízezer emberhez jutott el. Akik aztán családtagjaiknak és barátaiknak is továbbadták. Becslésem szerint vagy ötmillióan olvasták el ezt a cikket.

Mindenki, aki elolvasta, hitetlenkedett. Voltak, akiket inspirált. Mások szkeptikusan fogadták. De mindenki többet akart. Ez a könyv az ő vágyaik és az én útkeresésem eredménye.

Még ha nagy gyakorlatot is szereztél a korábbi, *The Attractor Factor*, című könyvemből, akkor sem biztos, hogy tudatában vagyok azoknak a rendkívüli felismeréseknek, amelyekbe most be foglak avatni, legalábbis első látásra aligha. Az az egyszerű eljárás, amelyet ebben a könyvben meg fogok veled osztani, segít majd annak a megértésében, hogyan tudtam óriási eredményeket elérni úgy, hogy tulajdonképpen nem is próbálkoztam. Most felsorolok ezek közül néhányat:

- A *The Power of Outrageous Marketing*, című audió programomat a Nightingale-Conant kiadó úgy jelentette meg, hogy előtte 10 évig hiába dörömböltem az ajtajukon.
- Hogyan lettem hajléktalanból szegény, majd egy küszködő író, egykönyves író, bestseller szerző és Internet marketing guru úgy, *hogy semmiféle tervem nem volt?*
- Az a vágyam, hogy magamhoz vonzzak egy BMW Z3 sportkocsit egy olyan *ötletet inspirált* az Internet marketing területén, amire korábban még senki nem gondolt - és ami egy nap alatt 22.500 dollár bevételt hozott nekem, a következő nagyjából egy év során pedig egymilliót.
- Az a vágyam, hogy vegyek magamnak egy vidéki házat Texas hegyei között és odaköltözzek, miközben egyébként le voltam égve és éppen egy válás kellős közepén voltam, egy új üzlet megalapítását eredményezte, amivel 50 ezer dollárt kerestem *egyetlen nap leforgása alatt*.
- Óriási mértékű, 40 kilós fogyásom *az után* következett be, hogy már feladtam a fogyókúrát és megnyíltam egy új módszer felé a vágyam valóra váltására.
- Az a vágyam, hogy egy első számú bestseller könyv szerzője legyek, oda vezetett, hogy megírtam egy első számú bestseller könyvet, amelyet nem is terveztem megírni, és még csak nem is a saját ötletem volt.
- Úgy szerepeltem a *Titok* című sikerfilmben, hogy előtte nem könyörögtem, nem kuncsorogtam senkinél, nem is volt ilyen szándékom és nem szerveztem ebben az ügyben *semmit*.
- Szerepeltem a *Larry King Live* műsorban 2006 novemberében, majd 2007. decemberében úgy, hogy soha nem volt ilyen szándékom.
- Amikor ezeket a sorokat írom, néhány ismert hollywoodi nagyágyú arról tárgyal, hogy a *The Attractor Factor*, című könyvemből filmet készít, mások pedig arról tárgyalnak velem, hogy indítsam el a saját tévéprogramomat.

Folytathatnám, de gondolom, a lényeg ennyiből is látszik. Az életem tele van csodákkal.

De *miért* történik mindez?

Valamikor hajléktalan voltam. Ma pedig ismert szerző vagyok, internetes celeb és multimilliomos.

Mi történt velem, hogy létre tudom hozni ezt a sok sikert? Igen, követtem az álmaimat. Igen, cselekedtem. Igen, kitartó voltam.

Csak hogy ezt sokan mások is elmondhatják magukról, akiket viszont elkerült a siker. Mi tehát a különbség?

Ha kritikus szemmel megnézed a listát arról, mi mindent értem el, láthatod, hogy ezek egyikét sem közvetlenül én hoztam létre. Valójában az a közös jellemzőjük, hogy ott volt bennük az Isteni tervezés szelleme, én pedig csak résztvevő voltam, nem is mindig lelkes résztvevő.

Most pedig elmondom más megfogalmazásban is: 2006 vége felé tartottam egy szemináriumot Beyond Manifestation (A teremtésen túl) címmel (www.BeyondManifestation.com), amiben erősen befolyásolt az, amit tanultam, miután felfedeztem ezt a titokzatos hawaii gyógyítót és a módszerét. A szeminárium során mindenkit arra kértem, sorolják fel, milyen módszereket ismernek arra, hogy valamit megteremtsenek vagy bevonzanak az életükbe. Sok mindenről meséltek, olyan dolgokról, mint pozitív állítások, vizualizálás, szándékok, test-tudatossági módszerek, érezni a végeredményt, forgatókönyvek, Emocionális Szabadság Technika (EFT), más néven kopogtató módszer, és még nagyon sok más. Amikor a csoport már minden módszert számbavett, amit a saját valóságuk megteremtésére használhatnak, megkérdeztem őket, hogy minden esetben működnek-e a módszereik, kivétel nélkül.

Mindenki egyformán arról számolt be, hogy nem mindig működnek.

- Nos, miért nem? - kérdeztem tőlük.

Senki nem tudta biztosan.

Ekkor lecsaptam rájuk a saját megfigyelésemmel:

- Az összes említett módszernek megvan a maga korlátja - jelentettem be. - Ezek olyan játékszerek, amelyekkel az elmétek játszik, hogy mindig azt gondolhassátok, hogy ti irányítjátok a dolgokat. Pedig az igazság az, hogy nem ti irányítjátok a dolgokat, a valódi csodák pedig akkor jönnek el, amikor elengeditek a játékokat, és egy olyan helybe vetitek a bizalmatokat saját magatokban, ahol nem léteznek korlátok.

Bevezetés

Aztán elmondtam nekik, hogy ahol az életben lennetek kell, az a hely ezek *mögött* a játékszerek mögött van, tehát az elme fecsegése mögött, pontosan ott, amit az Isteninek nevezünk. Elmagyaráztam nekik, hogy az életnek legalább három szakasza van, ahol először áldozat vagy, majd az életed megteremtője, végül pedig - ha szerencséd van - az Isteni szolgálja leszel. Ebben az utolsó fázisban, amelyet a könyvben később fogok részletezni, elképesztő csodák fognak történni - és ehhez szinte semmit nem kell tenned.

A mai napon interjút készítettem egy célelérési-szakértővel az Arany Hipnózissal című zártkörű klubom tagjai számára. (Lásd www.HypnoticGold.com.) Ez a szakértő egy tucat könyvet írt, amelyeket sok millió példányban adtak el. Tudja, hogyan kell az embereket tanítani, hogyan kell célokat kitűzni. A filozófiája jórészt akörül forog, hogy meglegyen benned az izzó vágy a célod iránt. Csak hogy ez a stratégia így nem teljes. Megkérdeztem tőle, mit javasol arra az esetre, ha valakiben nincs meg a motiváció a célja megfogalmazásához, nem is szólva a cél eléréséről.

- Ha ezt tudnám - kezdte a választ - a világ legtöbb problémáját meg tudnám oldani.

Azzal folytatta, hogy a célod eléréséhez kiéhezettnek kell lenned. Ha nem vagy kiéhezve a célod elérésére, akkor nem fogod tudni azt a fegyelmet tartani, ami a koncentrációhoz és a cél valóra váltását szolgáló munkához szükséges.

- De mi van akkor, ha nem vagy eléggé kiéhezve? - kérdeztem.

- Akkor nem fogod elérni a célokat.

- És hogy éhezted ki, hogy motiváld magad?

Erre már nem tudott választ adni.

És pont itt van a bökkenő. Van egy pont, ahol az önsegítő és a célok valóra váltására irányuló programok kudarcot vallanak. Beleütköznek abba a zavaró ténybe, hogy ha az ember nem áll készen valaminek az elérésére, akkor nem fogja tudni megtartani azt az energiaszintet, ami a teremtéshez szükséges. Vagyis abba fogja hagyni az egészét. Ezt az élményt mindenki ismerheti, aki valaha is tett valamilyen fogadalmat január 1-én, amit aztán január 2-án már el is felejtett. A jó szándék megvolt. De van valami mélyebb, ami nem volt összhangban a tudatosan nyilvánított vágyakkal.

Tehát akkor hogyan kezeljük ezt a mélyebb állapotot, ami nem tekinthető „éhségnek”?

És ezen a ponton jön a képbe az a Hawaii módszer, amit ebből a könyvből sajátíthatsz el. Segít megtisztítani a *tudattalant*, ahol ez a blokk található. Segít azoknak a rejtett programoknak a szétosztatásában, amelyek megakadályoznak a céljaid elérésében, legyen szó egészségről, gazdagságról, boldogságról vagy bármi másról. Mindez benned történik.

Mindent el fogok magyarázni ebben a könyvben. Egyelőre csak ezt gondold át:

Van egy idézet Tor Norretranders *The User Illusion*, (a felhasználó illúziója) című könyvében, ami összefoglalja a lényegét annak a mentális hullámvasútnak, amibe most te is be fogsz szállni: „Az univerzum akkor kezdődött, amikor a semmi meglátta magát a tükörben.”

Röviden a *Korlátok nélkül* arról szól, hogy visszatérsz a zéró állapotba, ahol semmi nem létezik, de minden lehetséges. A zéró állapotban nincsenek gondolatok, szavak, tettek, emlékek, programok, hiedelmek vagy bármi más. Pont semmi sincs.

De egy nap a semmi meglátta magát a tükörben, és akkor te megszülettél. Ettől a ponttól kezdve létrehoztál és tudat alatt magadba szívtál, befogadtál és elfogadtál mindenféle programot, emléket, gondolatot, szavakat, tetteket és még sok mindent. Ezek között a programok között sok olyan van, amely egészen a létezés kezdetéig megy vissza.

Ennek a könyvnek összességében az a célja, hogy hozzásegítsen a csoda megtapasztalásához, pillanatról pillanatra. Erről a helyről fognak veled megtörténni a fent leírtakhoz hasonló csodák. Személyre szabott csodákra számíthatsz. De ugyanolyan döbbenetes, mágikus és világraszóló csodák lesznek, mint amelyekről szóltam.

Az én tapasztalataim erről a mérhetetlen erőterbe röpítő űrhajóról túl vannak mindenféle emberi megértésen, szinte leírhatatlanok. A sikereim túltesznek a legmerészebb álmaimon. Új képességekre tettem szert, saját magam és a világ iránti szeretetem pedig olyan szintre emelkedett, amit szavakkal többnyire el sem tudnék mondani. Szinte állandóan az elragadtatottság állapotában érzem magam.

Így tudnám megfogalmazni: Mindenkinek vannak lencséi, amelyeken keresztül a világot szemléli. A vallások, a filozófiák, a terápiák, a szerzők, az írók, a bemondók, a guruk és a gyertyaöntők mind-mind egy adott elmebeli hozzáállással nézik a világot. Ebből a könyvből azt fogod megtanulni, hogyan juthatsz olyan új lencsékhez, amelyek minden más lencsét szét fognak olvasztani. És ha már sikerült, azon a helyen találd majd magad, amelyet én a zéró korlát helyének hívok.

Ne feledd, hogy az emberiség története során most először kerül nyilvánosságra ez az aktualizált hawaii gyógyító módszer, amelynek a neve Önidentitás Ho'oponopono. De azt se feledd, hogy most csak egy embernek a módszerrel kapcsolatos tapasztalatáról beszélek: az enyémről. Bár ezt a könyvet annak a terapeutának az áldásával írtam, aki ezt a csodálatos módszert megtanította nekem, mindaz, amit írni fogok, a saját lencséimen keresztül fogja a világot bemutatni. Az Önidentitás Ho'oponopono teljes megértéséhez el kell látogatnod egy hétvégi tréningre, és saját magadnak kell megtapasztalnod. (A tréningek listáját itt találd: www.hooponopono.org és itt: www.zerolimits.info.)

Végezetül, a könyv teljes lényegét egy mondatban tudom összefoglalni - egy olyan mondatban, amelyet megtanulsz majd használni; egy olyan mondatban, amely felfedi az univerzum végső titkát; egy olyan mondatban, amelyet el akarok mondani neked és az Isteninek, itt és most:

Szeretlek.

Fogj egy jegyet, és foglald el a helyedet. Máris indul a lelkedbe vezető vonat.

Fogd a kalapodat, nehogy leessen!

Szeretlek.

Aloha no wau ia oe.

Dr. Joe Vitale

(Ao Akua)

Austin, Texas

www.mrfire.com

Az univerzum akkor kezdődött, amikor a semmi meglátta magát a tükörben.

Tor Norretranders, *The User Illusion*

Kezdődik a kaland

Béke legyen veled, az én összes Békém.

O ka Maluhia no me oe, Ku'u Maluhia a pau loa.

2004. augusztusában előadtam és egy standnál dolgoztam a Hipnotizőrök Országos Szövetségének éves kongresszusán.

Tetszetek az emberek, a rendezvény, az energia, a sok kapcsolatteremtési lehetőség. De nem voltam felkészülve arra, hogy azon a napon meg fog változni az életem.

Mark Ryan barátom dolgozott velem együtt a standon. Mark is hipnoterapeuta. Nagyon nyitott gondolkodású, kíváncsi, jó a beszédképessége és nagyon lényeglátó amikor az életet és annak titkait tárja fel. Sokszor órákig beszélgettünk. A terápia hőseiről volt szó, Milton Erickson-tól kezdve egészen a kevésbé ismert sámánokig. Az egyik ilyen beszélgetés során Mark kérdezett valamit, amivel igencsak meglepett.

- Hallottál már arról a terapeutáról, akik úgy gyógyított meg embereket, hogy nem is látta őket?

Ez a kérdés mellbevágott. Hallottam már ezoterikus gyógyítókról és távgyógyítókról is, de úgy tűnt, hogy Mark nem ezekről beszél.

- Egy olyan pszichológusról beszéltem, aki egy egész ideggyógyintézetre való mentálisan beteg bűnözőt gyógyított meg úgy, hogy egyikükkel sem találkozott személyesen.

- És ezt hogy csinálta?

- Egy Hawaii szigetéről származó gyógyító rendszert használt, az a neve, hogy ho'oponopono. - Ho-ó micsoda? - kérdeztem.

Vagy egy tucatszor elisméltettem Markkal ezt a szót. Soha nem hallottam még. Mark nem ismerte elég jól sem a sztorit, sem az eljárást, úgyhogy ennél többet nem nagyon tudott mondani. Beismerem, hogy kíváncsi voltam, de azt is bevallom, hogy szkeptikus is. Úgy gondoltam, hogy ez az egész valami városi legenda. Valaki úgy gyógyított meg embereket, hogy még csak nem is látta őket. Na persze.

Aztán Mark a következő sztorit mesélte nekem:

- Nagyjából 16 évig utazgattam a Mount Shasta-ba, és kerestem magamat - magyarázta. - Egy barátom adott nekem egy könyvecskét, ami nagyon emlékezetes lett. Fehér papíron kék betűk. Erről a hawaii terapeutáról szólt, és a módszeréről. Éveken keresztül újra és újra elolvastam. Nem írta le, hogy a terapeuta tulajdonképpen mit is csinált, de azt írta, hogy ezzel a módszerrel gyógyított.

- És hol van most az a cikk? - kérdeztem. El akartam én is olvasni.

- Nem találom - mondta Mark. - De mintha valami azt súgta volna, hogy el kell mesélnem neked. Tudom, hogy nem hiszed, de én ugyanannyira le vagyok nyugózva mint te. Én is többet akarok erről tudni.

Egy év múlva rendezték a következő kongresszust. A közbeeső időben keresgéltem az Interneten, de nem találtam anyagokat egy olyan terapeutáról, akik úgy gyógyított embereket, hogy nem is látta őket. Volt persze egy csomó minden a távgyógyításról, ahol valaki meggyógyít egy másik embert, aki a gyógyításkor nincs is jelen, de én úgy értelmeztem, hogy az én hawaii terapeutám nem ezt csinálta. Ahogyan később megtudtam, ő olyan módszert használt, amelyikben *egyáltalán nem létezik* a távolság. Ráadásul még azt sem tudtam, hogyan kell a *ho'oponopono* szót helyesen leírni, ami nem könnyítette meg a keresést. Úgyhogy nem is foglalkoztam vele sokáig.

Aztán 2005-ben a következő éves kongresszuson Mark ismét emlegette ezt a terapeutát.

- Találtál róla valamit? - kérdezte.

- Nem tudom sem a nevét, sem azt, hogy azt a ho-akármit hogy kell írni - magyaráztam neki. Nem is találtam az égvilágon semmit.

Kezdődik a kaland

Mark célratörő típus. Szünetet tartottunk, kivettem a laptopomat, kerestem egy vezeték nélküli Internet-elérést, és folytattam a kutatást. Elég hamar rátaláltam a ho'oponopono fő és egyetlen hivatalos webhelyére: www.hooponopono.org. Körülnéztem, és találtam is egy pár cikket. Ezekből fogalmat alkothattam arról, hogy mekkora fába vágtam a fejszemet.

Ezt a meghatározást találtam a ho'oponopono-ról: „A Ho'oponopono egy olyan eljárás, amellyel el tudjuk engedni az emberben lakozó mérgező energiákat, ezzel lehetővé téve hogy az **Isteni** gondolatok, szavak, cselekvése, és tettek hatást gyakorolhassanak rá.

Nem nagyon értettem, hogy ez mit akar jelenteni, úgyhogy folytattam a keresgélést. Ezt találtam:

"Egyszerűen megfogalmazva a Ho'oponopono annyit jelent, hogy valamit jóvátenni, egy hibát kijavítani. Hawaii őslakosai szerint a hibák olyan gondolatok nyomán keletkeznek, amelyeket múltbeli fájdalmas emlékek piszkítottak be. A Ho'o-poonopono révén el tudjuk engedni ezeknek a fájdalmas gondolatoknak vagy hibáknak az energiáját, amelyek felborítják az egyensúlyt és betegséget okoznak.

Nos, ez nagyon érdekes. De mit akar jelenteni?

Ahogy körülnéztem a webhelyen, információk után kutatva arról a titokzatos pszichológusról, aki úgy gyógyított, hogy közben a pácienseit még csak nem is látta, megtudtam, hogy létezik a ho'oponopono-nak egy továbbfejlesztett formája, amit úgy neveznek, az Önidentitás Ho'oponopono-val (angol nyelvű rövidítése: (SITH).

Nem próbáltam úgy csinálni, mintha ezt az egészet értettem volna. Mark sem csinált úgy. Egy kétfős felfedező csapat voltunk. A laptopunk volt az a ló, amelynek a hátán kilovagoltunk az ismeretlen vadonba. Válaszokat kerestünk. Bátran törtünk előre a billentyűzetünkkel.

Találtunk egy cikket, ami némi magyarázattal szolgált:

Önidentitás Ho'oponopono-n keresztül

100 százalékos felelősséget vállalok a betegeim problémáimért

Szerzők: Ihaleakala Hew Len, PhD, Charles Brown, LMT

A problémamegoldás és a gyógyítás hagyományos megközelítésében a terapeuta abban a hitben kezdi el a terápiát, hogy a probléma forrása a betegben van, és nem őbenne. Úgy véli, hogy az ő felelőssége arra terjed ki, hogy segítséget nyújtson a betegnek a probléma feldolgozásában. Lehetséges, hogy ezek a meggyőződések a gyógyító szakmák gyakorlóiban általános kiégést okoznak?

Ahhoz, hogy hatékony problémamegoldó legyen, *a terapeutának készen kell állnia arra, hogy 100%-os felelősséget vállaljon a problémás helyzet létrehozásáért; vagyis készen kell állnia annak a felismerésére, hogy a probléma oka az ő, és nem a páciens hibás gondolataiban rejlik. A terapeuták soha nem veszik észre, hogy valahányszor egy probléma merül fel, ők mindig benne vannak!*

Ha a terapeuta 100%-os felelősséget vállal a probléma létrehozásáért, akkor 100%-os felelősséget fog vállalni a megoldásáért is. A frissített Ho'oponopono megközelítés használatával, amelyet Kahuna Lapa'au Mornnah Nalamaku Simeona dolgozott ki, és amely a bűnbánatról, a megbocsátásról és az átalakításról szól, a terapeuta képessé válik arra, hogy a saját magában és a páciensben meglévő helytelen gondolatait a SZERETET tökéletes gondolataivá alakítsa át.

Könny gyűlik a szemében. A szája sarkában mély árkok futnak. - Aggódok a fiam miatt - sóhajtja Cynthia halkán. - Újra drogozik. Ahogy elmesélte a fájdalmas történetet, *elkezdem azoknak a helytelen gondolatoknak a megtisztítását magamban, amelyek az ő problémáját létrehozták.*

Ahogy a helytelen gondolatokat szeretetteljes gondolatokra cserélem a terapeutában, a családjában, a rokonaiban és az őseiben, a gondolatok, a páciensben, és annak családjában, rokonaiban és őseiben is kicserélődnek. A frissített Ho'oponopono folyamat révén a terapeuta közvetlenül dolgozhat az Ősforrással, aki a helytelen gondolatokat SZERETETTÉ tudja átalakítani.

A könnyek eltűnnek a szeméből. Oldódnak a szája körüli árkok. Mosolyog, arcán látszik a megkönnyebbülés. - Nem tudom miért, de jobban érzem magam. Én sem tudom, miért. Tényleg nem tudom. Az élet misztérium mindenki számára, kivéve a SZERETET-et, mert a SZERETET mindent tud. Ennél a pontnál el is engedem ezt a gondolatot, és egyszerűen köszönetet mondok a SZERETET-nek, minden áldás forrásának.

A frissített Ho'oponopono módszerrel folytatott problémamegoldás során a terapeuta először elveszi az Ön-Identitását, az elméjét, majd összeköti az Ősforrással, amelyet mások SZERETET-nek vagy ISTEN-nek hívnak. Amikor létrejött az összeköttetés, a terapeuta a SZERETET-hez folyamodik azoknak a saját magában hordozott helytelen gondolatoknak a kijavításáért, amelyek a problémát okozzák elsősorban saját maga, másodsorban pedig a páciense számára. Ez a folyamat a bűnbánat és a megbocsátás folyamata a terapeuta részéről - „sajnálom a magamban hordozott helytelen gondolatokat, amelyek a problémát okozták nálam és a páciensnél is; kérek, bocsáss meg.”

Válaszul arra, hogy a terapeuta bűnbánatot és megbocsátást mutatott, a SZERETET megkezdi a helytelen gondolatok átalakításának a misztikus folyamatát. Ebben a spirituális kijavítási folyamatban a SZERETET először a probléma kialakulásáért felelős helytelen érzelmeket alakítja át, legyen szó neheztelésről, félelelről, dühről, vádaskodásról vagy zavarról. A következő lépésben a SZERETET elengedi a gondolatokat terhelő, immár semleges energiákat, kialakítva egy üres, tartalom

nélküli állapotot, a valódi szabadság állapotát.

Az üres és szabad gondolatokat pedig a SZERETET fogja betölteni saját magával. Az eredmény? A terapeuta megújul, ismét a SZERETET járja át. Ahogyan a terapeuta megújul, megújul a páciens is, és mindenki más is, akit a probléma érint. A páciensben a kétségbeesés helyét a SZERETET veszi át. A páciens lelkében a sötétséget a SZERETET gyógyító fénye váltja föl.

Az Önidentitás Ho'oponopono-n keresztül tréning megtanítja az embereket arra, hogy kik ők valójában, és hogyan tudják a problémáikat percről percre megoldani, eközben pedig SZERETET-ben megújulni és regenerálódni. A tréning egy kétórás ingyenes előadással kezdődik. A résztvevők számára áttekintést adunk arról, hogy a bennük hordozott gondolatok hogyan jelennek meg mint spirituális, mentális, emocionális, fizikai vagy párkapcsolati problémák az életükben és családtagjaik, rokonaik, öseik, barátaik, szomszédaik és munkatársaik életében. A hétvégi tréning során a résztvevőket megtanítjuk arra, hogy mik valójában a problémák, hol található a problémák, hogyan tudják a különböző problémákat 25-féle problémamegoldó eljárás segítségével megoldani, és hogyan tudnak magukról a legjobban gondoskodni. A tréning során a fő hangsúly mindig azon van, hogy 100 százalékban felelősek vagyunk saját magunkért és azért, ami az életünkben történik, és a problémáink erőlködés nélküli megoldásáért.

A frissített Ho'oponopono eljárás csodája az, hogy minden pillanatban újra találkozol saját magaddal, és hogy az eljárás minden egyes alkalmazása során jobban és jobban fogod értékelni a SZERETET megújító csodáját.

A következő felismerések alapján alakítom az életemet és a kapcsolataimat:

1. A fizikai univerzum gondolataim tárgyiasulása.
2. Ha a gondolataim rákosak, rákos fizikai valóságot fognak teremteni.
3. Ha a gondolataim tökéletesek, olyan fizikai valóságot fognak teremteni, amelyben túlcsoordul a SZERETET.
4. 100 százalékban felelős vagyok azért, hogy a fizikai univerzumomat olyannak teremtetem, amilyen.
5. 100%-ban felelős vagyok a beteg valóságot teremtő rákos gondolataim kijavításáért.
6. Nincsen olyan, hogy „odakint.” Minden gondolatként létezik az elmémben.

Mark és én elolvastuk a cikket, és azon gondolkodtunk, hogy melyik terapeutát kellene megkeresnünk: Charles Brown-t vagy ezt a Dr. Hew Len-t. Nem tudtuk. Nem tudtuk eldönteni. És ki volt ez a Mornah, akit a cikk említett? És tényleg, mi az az Önidentitás Ho-akármí, megmondaná valaki?

Tovább olvastunk.

Találtunk még néhány olyan cikket, amelyek kissé megvilágították a minket érdeklő témát. Voltak bennünk sokatmondó idézetek, mint például: „A Ho'oponopono-n keresztüli Önidentitás a problémákat nem nyugtázza, hanem lehetőségnek tekinti. A problémák nem mások, mint visszajátszott múltbeli emlékek, amelyek azért jönnek elő, hogy lehetőséget kapjunk a SZERETET szemeivel való látásra és az inspirációból történő cselekvésre.

Kíváncsi voltam, de nem igazán jött át, hogy miről is van szó. A problémák mint „visszajátszott múltbeli emlékek”? Micsoda? Ezzel most tulajdonképpen mit akartak a szerzők elmagyarázni? Ez a ho-akármí nevű dolog hogyan segített a terapeutának emberek gyógyításában? Egyáltalán ki volt ez a terapeuta?

Aztán találtam még egy cikket, amelyet egy Darrell Sifford nevű riporter írt, aki találkozott ennek a ho-mittudoménminek a megalkotójával. A neve Mornah, ő pedig egy kahuna, vagyis a titkok őrzője. Ez a Mornah asszony azzal segít az embereknek meggyógyulni, hogy „a választásunk szerinti isteni teremtőhöz folyamodik, 'azon az istenin keresztül, ami mindenkiben ott van ... és aki valójában az isteni teremtő kiterjesztése.' „

Lehet, hogy te ezt most érted. Én akkor nem értettem. És Mark sem. Azt tudtuk, hogy ez a Mornah valamilyen szöveget mondott, valami imaféleséget, ami segített a gyógyulásban. Megjegyeztem magamnak, hogy ezt az imát meg kell szerezni, de egyelőre más dolgom volt: meg kell találnom a terapeutát és meg kell tanulnom a gyógyítási módszerét. Egyre izgatottabb lettem, hogy többet tudjak meg, és találkozzak ezzel a sámán terapeutával. Habár Marknak és nekem már nagyon illett volna visszamennünk a standunkhoz a kongresszusra, kicsit még halasztottuk a dolgot, hogy folytathassuk a keresést.

A cikkek és a webhely alapján úgy véltük, hogy a terapeutát akit keresünk lhaleakala Hew Len-nek hívják. Nem semmi keresztnév. Fogalmam sem volt, hogy kell kiejteni, pláne helyesen leírni. És azt sem tudtam, hogy hol keressem. A webhelyen nem volt róla semmilyen elérhetőség. Mark is és én is keresgeltünk a Google-ban, de nem jött találat. Lassan már azt gondoltuk, hogy ez az éteri terapeuta nem is valós személy, esetleg már nyugdíjba vonult vagy meghalt.

Lezártam a laptopomat, és visszamentem a kongresszusra.

De a kaland már megkezdődött.

Rátalállok a világ legkülönösebb terapeutájára

Aki kifelé néz, álmodik; aki befelé, felébred.
—Carl Jung

Mikor hazaértem a texasi Austin melletti otthonomba, nem tudtam szabadulni annak a terapeutának a történetétől, akik úgy gyógyított meg embereket, hogy nem is látta őket. Milyen módszerrel dolgozott? Egyáltalán kicsoda ez az ember? Vagy az egész sztori kamu?

Mivel már 20 éve dolgozom a személyes fejlesztés területén, aminek a nagyobb részét megírtam az *Adventures Within* és a *The Attractor Factor* című könyveimben, gondolom, senkit nem lep meg, hogy többet akartam tudni erről a témáról. Mindig kíváncsi természetű voltam. Hét évet töltöttem egy ellentmondásos megítélésű guru mellett. Interjúkat készítettem az önfelkészítés elismert mentoraival és bölcseivel, előadókkal, misztikusokkal és az elme mágusaival. A legutóbbi könyveim sikere olyan tekintélyt adott, hogy nyugodtan felhívhattam különféle vezető szakértőket a humán fejlesztés területéh, hiszen a barátaim voltak. De ennek a terapeutának a sztorijától nem tudtam szabadulni. Ez más volt a többi. Egy valódi áttörés. Többet akartam tudni.

Úgyhogy megint belefogtam a keresésbe. Régebben volt olyan, hogy magándetektíveket fogadtam eltűnt személyek keresésére. Így tettem akkor, amikor Bruce Barton reklámszeniről írtam a *The Seven Lost Secrets of Success* (A siker hét elveszett titka) című könyvemben. Már éppen meg akartam bízni egy profi nyomozót Dr. Hew Len felkutatásával, amikor furcsa dolog történt.

Egy nap, amikor ismét csak Dr. Hew Len után kutattam, megláttam a nevét egy webhely kapcsán. Fogalmam sincsen, hogy a korábbi keresések során miért nem bukkantam rá. Most viszont ott volt.

Telefonszám nem volt hozzá megadva. Arra viszont volt lehetőség, hogy Dr. Hew Len-t személyes konzultációra kérjem e-mail útján. Kicsit furcsa módja ez a terápiának, de hát az Internet korában semmi nem elképzelhetetlen. Azt gondolván, hogy ez a legjobb esélyem valamilyen kapcsolat kialakítására, a webhelyen keresztül küldtem neki egy e-mailt. El sem tudom mondani, mennyire izgatott voltam. Alig vártam a választát. Vajon mit fog mondani? Valami emelkedett üzenetet fog küldeni? Esetleg e-mailben fog meggyógyítani?

Azon az estén nem jött álom a szememre, annyira izgatott, hogy végre hallok majd erről az emberről. Másnap reggelre ott volt a válasza:

Kedves Joe!

Köszönöm, hogy konzultációt kértél tőlem. A konzultációkat általában interneten vagy faxon bonyolítjuk le. A konzultációt kérő személy tájékoztat engem a konzultáció jellegéről, vagyis leírja a problémát vagy gondot. Ezután feldolgozom az információkat és meditációban eljuttatom az Isteni felé. Majd visszajelek a kliensnek e-mailben arról, hogy a meditációban mit kaptam.

Amikor ma elmentem ebédelni, egy Hawaii lakó ügyvéd kliensem információkat faxolt nekem. A feldolgozás után visszajelek neki, hogy az Isteni mit közölt velem meditációban.

A munkám jellegéről itt tudhatsz meg további információkat: www.hooponopono.org.

Nyugodtan hívd föl, hogy megbeszéljük, a te esetedben mi lenne a legjobb megoldás. Minden képzeletet felülmúló Békét kívánok neked. Az I békéje,

Ihaleakala Hew Len, PhD

Furcsa egy e-mail volt. Az Istenivel beszélget? Ügyvédeknek dolgozik? Még nem tudtak eleget arról, hogy ítéletet mondjak akár róla, akár a módszereiről, de az biztos, hogy többet akartam tudni.

Azért ott helyben elhatároztam, hogy befizetek egy e-mailos konzultációra. Ennek az ára 150 dollár volt. Nekem ez nem pénz. Végre hallok majd valamit a régóta keresett csodatévő pszichológusról! Nagyon izgatott lettem!

Elkezdtem azon gondolkodni, hogy mit is kérdezzek tőle. Nagy gondok nincsenek az életemben. Vannak könyveim, sikereim, autóm, házaim, élettársam, rendben van az egészségem és boldog vagyok, szóval megvannak azok a dolgok életemben, amire a legtöbb ember vágyik. 40 kilót fogytam és remekül éreztem magam, de azért még vagy 7.5 kiló fogyás rám fért volna. Mivel még mindig küszködtem a fogyással, úgy döntöttem, hogy ezzel kapcsolatban fogok Dr. Hew Len-től konzultációt kérni. Meg is tettem. 24 órán belül válaszolt, ezt az e-mailt küldte:

Köszönöm a válaszodat, Joe. Amikor megnéztem az esetedet, ezt hallottam: „Joe rendben van.”

Beszélj a testedhez. Mondd neki: „Szeretlek úgy, ahogy vagy. Köszönöm, hogy velem vagy. Ha úgy érzed, hogy bármilyen módon bántalmaztalak, kérlek, bocsásd meg.” Napközben egyszer-egyszer állj le, és látogasd meg a testedet. A látogatás a szeretetről és a háláról szóljon. „Köszönöm, hogy elviszel engem mindenhová. Köszönöm, hogy lélegzel, hogy a szívem ver.”

A testedet partnernek tekintsd az életemben, és ne szolgáljon. Úgy beszélj a testedhez, ahogy egy kisgyerekhez beszélnél. Barátkozzál meg vele. Szereti, ha sok-sok vizet kap, hogy jobban tudjon az énjével együttműködni. Van olyan, amikor úgy érzed, mint ha éhes lenne, de valójában csak szomjas.

A napfényel kezelt kék víz átalakítja azokat az emlékeket, amelyek a tudattalan (Gyermeki) elmében visszajátsszák a problémákat, és segítenek abban, hogy „Elengedd a dolgokat és hagyd Isten cselekedni.” Szerezz egy kék színű üveget. Töltsd meg csapvízzel. Zárd le az üveg tetejét dugóval vagy celofánnal. Tedd ki az üveget napfényre vagy izzólámpa alá, legalább egy órára. Idd meg a vizet; öblítsd le vele magadat fürdés vagy zuhanyozás után. A napfényel kezelt kék vízzel főzhatsz, moshatsz, és minden olyan dologra használhatod, amire a vizet használni szokták. Kávét vagy forró csokoládét is készíthetsz vele.

Az e-mail üzenetemben egyszerű elegancia van, ami hatalmas ajándék.

Talán ismét tehetünk egy látogatást, társutasként, megtisztítva a hazafelé vezető utat.

Minden képzeletet felülmúló Békét kívánok neked. Az I békéje, Ihaleakala

Bár nagyon tetszett az üzenetből áradó béke, nem elégített ki teljesen. Ilyen nála egy konzultáció? Így kezelte azokat is, akiket az elmegyógyintézetben meggyógyított? Ha igen, akkor valami fontos dolog hiányzik. Úgy gondolom, a legtöbben ezt az e-

mailt nem fogadták volna el végső ítéletként a fogyással kapcsolatban. Ha azt mondom: „Te vagy én,” azzal még nem igazán oldottam meg semmit.

Visszaírtam neki, és további információkat kértem. Ezt volt a válasza:

Kedves Joe!

A béke velem kezdődik.

A problémáim nem mások, mint a tudatalanomban visszajátszott emlékek. A problémáimnak nincs köze senkihez, semmilyen helyhez vagy helyzethez. Ezek a problémák „panaszolt panaszok”, ahogyan azt Shakespeare költőien megírta az egyik szonettjében.

Amikor azt tapasztalom, hogy az emlékeim problémákat játszanak vissza, van választásom. Választhatom azt, hogy továbbra is kötődök hozzájuk, vagy pedig az Istenihez folyamodom azért, hogy szabadítson meg tőlük átalakítással, így az elmémet vissza tudom állítani eredeti nulla, üres állapotába ... az emlékkéntesség állapotába. Amikor mentesülök az emlékeimtől, akkor Isteni Önvalóm vagyok, ahogyan az Isteni létrehozott pontosan a saját maga hasonlatosságára.

Amikor a tudatalattim zéró állapotban van, olyankor időtlen, határtalan, végtelen és a halál sem érinti. Ha viszont az emlékek diktálnak, akkor elakad az időben, a térben, a problémákban, a bizonytalanságban, a káoszban, a gondolkodásban, a problémákkal való megbirkózásban és a dolgok kezelésében. Ha megengedem, hogy az emlékek uraljanak, akkor feladom az elmém élességét és az Istenivel való összhangomat. Nincs Igazság, nincs Inspiráció. Nincs Inspiráció, nincs Cél.

Amikor emberekkel dolgozom, mindig azt kérem az Istenitől, hogy alakítsa át azokat az emlékeket a tudatalanomban, amelyeket érzékelésként visszajátszom, a gondolataimat, az azokra adott reakciókat. A zéró állapotból ezt követően az Isteni elárasztja a tudatalan és a tudatos elmémet Inspirációval, így a Lelkem ugyanúgy tapasztalhatja meg a többi embert, ahogyan az Isteni megtapasztalja őket.

Amikor az Istenivel dolgozom, az emlékek amelyek a tudatalattimban átalakulnak, minden elme tudatalattijában át fognak alakulni, nem csak emberek elméjében, hanem az ásványokban, állatokban és növényekben is, a létezés minden látható és nem látható tartományában. Milyen csodálatos a tudat, hogy a Béke és a Szabadság velem kezdődnek.

Az I békéje,

Ihaleakala

Nagyszerű, de még mindig nem fogtam a dolgot. Úgy döntöttem, meg fogom kérdezni, hogy dolgozhatnék-e vele, írhatnék-e könyvet a tevékenységéről. Logikusan úgy tűnt, ezzel tudnám a legjobban megszerezni a módszerének titkát, és azokról az évekről is megtudhatnék valamit, amikor a pszichiátrián dolgozott. Mondtam, hogy ezzel másokon segíthetnénk. Mondtam, hogy a munka oroszlánrészét én csinálnám. Küldtem neki e-mailt, és vártam. Ezt válaszolta:

Kedves Joe!

„A béke velem kezdődik”

Az emberiség olyan, függőséget okozó emlékeket halmozott fel, amelyek szerint mások közreműködésére, segítségére van szükség. Az Önidentitás Ho’oponono-n keresztül (SITH) program arról szól, hogy eleresszük a tudatalattinkból azokat az emlékeket, amelyek visszajátsszák az olyan érzéseket, hogy a probléma „odakint” van, és nem idebent.

Mindannyian úgy jöttünk erre a világra, hogy a „panaszolt panaszaink” már készen voltak. A problémák emlékeinek nincs köztük emberekhez, helyekhez vagy helyzetekhez. Ezek nem mások, mint lehetőségek a szabadságunk megszerzésére.

A SITH célja saját Önidentitásunk visszaállítása, ami az Isteni Intelligenciával fennálló természetes ritmus. Amikor visszaállítjuk ezt az eredeti ritmust, a zéró megnyílik, és a Lélek megtelik Inspirációkkal.

Mindig is az volt a jellemző, hogy azok az emberek, akik elvégezték a SITH-et, meg akarják azt osztani másokkal, segítő szándékkal. Nem könnyű dolog kilépni a „tudok segíteni” módból. Ugyanakkor ha „elmagyarázzuk” az embereknek a SITH-et, azzal önmagában még nem szabadítjuk fel a problémák emlékeit. Ezt csak a SITH gyakorlásával érhetjük el.

Ha hajlandók vagyunk arra, hogy megtisztítsuk magunkat a „panaszolt panaszoktól,” rendben leszünk, és mindenki más is rendben lesz. Ezért senkinek nem tanácsoljuk, hogy ossza meg másokkal a SITH-et; inkább arra ösztönzünk mindenkit, hogy adják fel a másokkal kapcsolatos dolgaikat, először magukat szabadítsák fel, és mindenki mást csak ezután.

„A béke velem kezdődik”

POI (peace of I - Az I békéje)

Ihaleakala

Ami azt illeti, *továbbra sem* értettem.

Visszaírtam neki, és megkérdeztem, beszélhetnék-e vele telefonon. Mondtam, hogy szeretnék vele interjút készíteni. Ezt is elfogadta. Megegyeztünk, hogy a következő pénteken, néhány nap múlva fogunk telefonon beszélni. Olyan izgatott lettem, hogy írtam a barátomnak, Mark Ryan-nek, és elmondtam neki a hírt, hogy végül mégiscsak beszélni fogok a titokzatos hawaii sámánal, akiről évekkal ezelőtt mesélt nekem. Ő is nagyon izgatott lett.

Mindketten nagyon kíváncsiak voltunk arra, mit fogunk megtanulni.

Fogalmunk sem volt arról, mit fogunk tapasztalni.

Első beszélgetésünk

Mindenki a saját látásának a korlátait gondolja a világ korlátainak
—Arthur Schopenhauer

Végül aztán 2005. október 21-én beszéltem Dr. Hew Len-nek.

A teljes neve Dr. Ihaleakala Hew Len. De azt mondta, szólítsam csak „E”-nek. Igen, mint az ABC egyik betűje. Rendben. Ezen ne múljon. „E” és én nagyjából egy órát beszélgettünk az első telefonhívás alkalmával. Arra kértem, hogy mesélje el a teljes sztorit arról, hogyan lett terapeuta.

Elmesélte, hogy három évig a Hawaii Állami Kórházban dolgozott. Az elmebeteg bűnözők osztálya nem volt éppen veszélytelen hely. Havonta felmondott valamelyik pszichológus. A munkatársak folyton beteget jelentettek, vagy egyszerűen csak otthagyták az osztályt. Az ápolók hátukat a falnak vetve közlekedtek az osztályon, nehogy valamelyik ápoló megtámadja őket. Nem volt kellemes ott élni, dolgozni, de még a pusztá látogatás is nyomasztó élmény volt.

Dr. Hew Len, vagy „E” elmondta, hogy soha nem végzett a betegeken orvosi kezelést. Soha nem végzett velük terápiát. Azt vállalta, hogy átnézi az leleteiket. Amikor a leleteket nézte át, saját magán dolgozott. Ahogyan saját magán dolgozott, úgy kezdtek gyógyulni a betegek.

Mindez még lenyűgözőbbé vált akkor, amikor a következőt megtudtam:

- Néhány hónap után a bilincsből tartott betegeknek megengedték, hogy szabadon járkáljanak - mesélte. - Akiket erősen gyógyszereztek, azoknak csökkentették az adagját. És elkezdtek hazaengedni olyanokat, akikről úgy gondolták, hogy örökre az intézetben fognak maradni.

A szám is táva maradt.

- De ez még nem minden - folytatta - a személyzet tagjai is elkezdtek élvezni a munkába járást. Megszűntek a hiányzások és a fluktuáció. A végére több dolgozónk lett, mint amennyire szükségünk volt, mert a betegeket egymás után engedték el, a személyzetből pedig senki nem hiányzott. Be is zárták ezt az osztályt. Itt kellett feltennem a millió dolláros kérdést: - Mit tettél magadban, amivel megváltoztattad ezeket az embereket?

- Egyszerűen csak megtisztítottam az énemnek azt a részét, amit megosztottam velük - válaszolta. Tessék?

Nem értettem.

Dr. Hew Len elmagyarázta, hogy ha teljes felelősséget viselsz az életedért, akkor *minden*ami az életedben megjelenik - egyszerűen azért, mert *ott van az életedben* - a te felelősséged. Az egész világot te teremtetted, szó szerint.

Húha. Ezt nem könnyű megemészteni. Egy dolog, hogy felelős vagyok azért, amit mondok vagy teszek. Az viszont teljesen másik dolog, hogy azért is én vagyok a felelős, ha *bárki* bármit tesz vagy csinál az életemben.

Akárhogy is van, az igazság a következő: Ha teljes felelősséget vállalsz az életedért, akkor minden amit láatsz, hallasz, ízlelsz, érintesz vagy bármi módon megtapasztalsz, az a *te felelősséged*, mivel a *te életedben jelenik meg*.

Ami azt jelenti, hogy neked kell meggyógyítanod a terroristákat, az elnököt, a gazdaságot - bármit, amit tapasztalsz. Mondhatjuk úgy is, hogy ők kizárólag a belsőd kivetüléseként léteznek.

A probléma nem velük van, hanem veled.

És ha meg akarod őket változtatni, akkor magadat kell megváltoztatnod.

Tudom, hogy ezt milyen nehéz megemészteni, pláne elfogadni vagy ténylegesen megélni. A vádaskodás sokkal könnyebb mint a teljes felelősségvállalás. De ahogy Dr. Hew Len-nel beszéltem, kezdtem rájönni, hogy számára és a ho'oponopono-ban a gyógyítás azt jelenti, hogy szeressük magunkat. Ha az életedet jobbra akarod tenni, akkor gyógyítanod kell az életedet. Ha bárkit meg akarsz gyógyítani - akár egy elmebeteg bűnözőt - akkor magadat kell gyógyítanod.

Megkérdeztem Dr. Hew Len-t, hogyan gyógyította saját magát. Pontosan mit csinált, amikor a betegek kartonját nézegette?

- Folyamatosan azt mondogattam, hogy bocsáss meg, szeretlek - magyarázta.

- Ennyi?

Ennyi.

A dolog úgy áll, hogy önmagunk javításának a legjobb módja az, ha szeretjük magunkat. És ahogyan magadat javítod, úgy javítod a világot is.

Amikor Dr. Hew Len vagy „E” a kórházban dolgozott, és bármilyen gondja volt, átadta az Isteninek, és azt kérte, hogy elengedhesse. Mindig megvolt benne a bizalom. És a dolog mindig működött. Dr. Hew Len megkérdezte magától: Mi történik bennem, hogy ezt a problémát okoztam, és hogyan tudnám magamban kijavítani?

Nyilvánvalóan ezt a belülről kifelé történő gyógyítást nevezik Önidentitás Ho'oponopono-nak. Van egy régebbi változata is a ho'oponopono-nak, amelyet erősen befolyásoltak a Hawaii-n tevékenykedő misszionáriusok. Volt benne egy lebonyolító, aki azzal segítette az embereket a problémáik megoldásában, hogy kivette azokat. Amikor el tudták vágni a probléma zsinórját, a probléma eltűnt. De az Önidentitás Ho'oponopono-hoz nincs szükség ilyen lebonyolítóra. Minden benned megy végbe. Kíváncsi voltam és tudtam, hogy ezúttal jobban meg fogom érteni.

Dr. Hew Len-nek nincsenek még segédanyagai a módszerhez. Felajánlottam, hogy írok egy könyvet, de nem mutatott érdeklődést. Lehet kapni egy régi videót, amit meg is rendeltem. Azt is mondta, hogy olvassam el a *The User Illusion* című könyvet, Tor Norretranders-től. Mivel nagy könyvmoly vagyok, azonnal fölmentem a világhálóra és megrendeltem az Amazontól. Amikor megjött, egy ültő helyemben elolvastam.

A könyv azt írja, hogy tudatos elménknek fogalma sincsen arról, hogy mi történik valójában. Norretranders ezt írja: „Tény, hogy

minden egyes másodpercben több millió bit információ áramlik keresztül az érzékeinken. Tudatos folyamataink azonban legfeljebb ha negyven bitet tudnak egy másodperc alatt feldolgozni. Sok millió bit sűrűsödik össze egy olyan tudatos tapasztalatban, ami gyakorlatilag semmiféle információt nem tartalmaz.”

Ha jól értettem, Dr. Hew Len azt mondja, hogy mivel valójában nem tudjuk, hogy egy adott pillanatban mi történik, mindössze annyit tehetünk, hogy átadjuk és bízunk. A lényeg, hogy életünkben mindenért vállaljuk a 100 százalékos felelősséget: mindenért. Azt mondja, az ő munkája saját maga megtisztítása. Ennyi. És ahogyan megtisztítja magát, a világ is megtisztul, mert ő maga a világ. Minden, ami rajta kívül van, kivetülés és illúzió.

Bár ennek a tanításnak egy része jungiánusnak hangzik abban az értelemben, hogy amit kívül látsz, az a saját életed árnya, amit Dr. Hew Len leírt, jóval túl volt ezen. Úgy tűnt, elfogadja, hogy minden a világon a te tükörképed, de ugyanakkor azt is mondja, hogy a te felelősséged, hogy mindent kijavítsál amit tapasztalsz, mégpedig a bensődből azáltal, hogy kapcsolatba lépsz az Istenivel. Az ő számára a külső dolgokat csak egyféleképpen lehet kijavítani, azzal, hogy kimondod a „Szeretlek” szót az Isteninek, amit nevezhetünk Istennek, Életnek, az Univerzumnak, vagy bármilyen kifejezéssel illelhetjük a kollektív magasabb erőt.

Húha. Nem semmi beszélgetés volt. Dr. Hew Len még alig ismert, mégis elegendő időt szánt rám. És közben jól össze is zavart. Már majdnem 70 éves, és valószínűleg egyesek szemében ő a nagy guru, mások szemében meg egy bogaras öregember.

Nagyon izgatott lettem attól, hogy végre beszélhettem Dr. Hew Len-nel életemben először, de többre vágytam. Egyértelmű, hogy nem értettem meg, amit mondott nekem. És túl könnyű lenne ellenállni neki, vagy kézből elvetni azt, amit mondott. Amitől nem tudtam szabadulni, az a története volt arról, hogy ezzel az új módszerrel meg tudta gyógyítani még a reménytelen eseteket is, hiszen az elmebeteg bűnözőket annak szokták tartani.

Tudtam, hogy Dr. Hew Len hamarosan tart egy szemináriumot, úgyhogy megkérdeztem tőle:

- Mit kapsz ettől a szemináriumtól?

- Azt kapsz amit kapsz - válaszolta.

Hát, ez pont úgy hangzott, mint a jó öreg esté tréning a hetvenes években. (*Fordító megjegyzése: Magyarországon Darnel tréning néven futott*). Akármit is kapsz, azt kapod, amit kapnod kell.

- Hányan lesznek a szemináriumon? - kérdeztem.

- Folyamatosan végzem a tisztítást, hogy csak azok legyenek ott, akik készen állnak - mondta. - Talán 30 vagy 50 fő. Soha nem tudom előre.

Mielőtt letettem a telefont, megkérdeztem „E”-t, mit jelent az aláírás az e-mailjei végén.

- A POI jelentése Az I békéje (peace of I) - világosított föl. - Az a béke, ami túllép minden megértésen.

Ekkor nem igazán értettem, mire gondolt, de ma már tökéletesen világos a számomra.

A döbbenetes igazság a szándékokról

Szubjektív belső életünk az, ami emberi lényekként valóban számít nekünk. Mégis viszonylag keveset tudunk arról és kevésbé értjük, hogyan jön létre, és hogyan működik tudatos cselekvési szándékainkban.

—Benjamin Libet, *Mind Time*

A Dr. Hew Len-nel folytatott első beszélgetésünk után rengeteg megválaszolatlan kérdésem maradt. Kérdeztem a néhány hét múlva esedékes szemináriumról. Nem próbálta meg eladni nekem. Azt mondta, folyamatosan tisztítást végez, hogy csak azok jöjjenek el, akiknek tényleg ott a helyük. Nem tömeget akart. Nyitott szívű embereket akart. Bízott abban, hogy az Isteni - ez a kedvenc kifejezése arra az erőre, ami mindnyájunknál nagyobb, de mégis mindnyájan azok vagyunk mi is - majd kialakítja a megfelelő részvételt.

Megkérdeztem a barátomat, Mark Ryant, aki elsőként beszélt nekem Dr. Hew Lenről, hogy akar-e jönni. Felajánlottam, hogy kifizetem a részvételét, cserében azért, hogy tőle hallottam először erről a csodáról és a

csodatévőről. Mark természetesen igent mondott.

Az út előtt végeztem egy kis kutatást. Kíváncsi voltam, hogy ennek a terapeutának a módszere kapcsolódik-e a huna módszerhez, ami egy Hawaii eredetű gyógyító technika. Ahogyan elmerültem a dologban, megtudtam, hogy a kettőnek nincs egymáshoz köze. A Huna nevet Max Freedom Long, vállalkozóból lett író adta a hawaii spiritualizmus általa kidolgozott változatának. Elmondása szerint hawaii barátaitól megtanult egy titkos hagyományt, amikor tanárként dolgozott egy hawaii iskolában. 1945-ben megalapította a Huna Társaságot, később pedig megjelentetett egy könyvsorozatot, amelynek az egyik legnépszerűbb kötete a The Secret Science Behind Miracles (A csodák mögött

rejlő titkos tudomány) volt. Long munkássága igazán

lenyűgöző, de semmi köze nem volt ahhoz a terapeutához, akiről többet akartam megtudni. Kezdtém rájönni, hogy a terapeutám olyasvalamit gyakorolt, amiről Long soha nem is hallott, legalábbis abban a formában biztosan nem, ahogyan Dr. Hew Len gyakorolta.

Ahogy folytattam az olvasást és a tanulást, egyre mélyült a kíváncsiságom. Alig vártam azt a napot, amikor kiszállok a repülőből és személyesen találkozom a gyógyítóval. Elrepültem Los Angeles-be, találkoztam Markkal, és elmentünk a kaliforniai Calabasa-ba. De előtte még Mark elkalauzolt Los Angeles-ben, szóval nagyon kellemesen telt az idő. De igazából mindketten arra vágytunk, hogy végre találkozhassunk azzal az emberrel, akiről olyan sokat hallottunk.

Bár Mark és én tartalmas és érdekes beszélgetést folytattunk a reggelizőasztalnál, igazából mindketten a szemináriumra voltunk kíváncsiak.

Még a szemináriumi terembe is elmentünk, ahol kb. harmincan álltak sorba. Lábujjhegyre állva próbáltam leskelődni. Látni akartam a gyógyítót. Látni akartam a titokzatos embert.

Látni akartam Dr. Hew Len-t. Amikor végre eljutottam az ajtóhoz, Dr. Hew Len személyesen üdvözölt.

- Aloha, Joseph - mondta, és kezet nyújtott. Halk beszédű ember volt, de érződött rajta a karizma és a tekintély. Vászonnadrágot hordott edzőcipővel, inget nyakkendő nélkül és egy zakót. Baseball sapka is volt rajta, később megtudtam, hogy ez a védjegye.

- Aloha, Mark - üdvözölte a barátomat. Kicsit beszélgettünk arról, hogy milyen

volt a repülőút, meddig tartott, amíg Texas-ból Los Angeles-be utaztam, és hasonlók. Azonnal megtetszett nekem ez az ember. Volt valami a csendes magabiztosságában és a nagypapás stílusában, ami azonnal megragadott. Dr. Hew Len időben szokott kezdeni. Amint elkezdődött a rendezvény, azonnal megszólított.

- Joseph, amikor valamit kitörölsz a számítógépedből, hová kerül a törölt fájl?

- Fogalmam sincs - válaszoltam. Mindenki nevetett. Biztos voltam benne, hogy ők sem tudják.

- Amikor valamit kitörölsz a számítógépedből, hová kerül a törölt fájl? - kérdezte a többiektől is.

- A Kukába - kiáltotta oda valaki.

- Pontosan - mondta Dr. Hew Len. -

Továbbra is ott van a gépeden, de már nem látod. Az emlékeid is ilyenek.

Továbbra is ott vannak benned, csak már nem látod őket. Teljesen és véglegesen ki kell őket törölnöd.

Nagyon tetszett ez az okfejtés, de fogalmam sem volt, hogy mit jelent, vagy hová akar kilyukadni vele. Miért jó az nekem, ha véglegesen kitörlöm az emlékeimet?

- Kétféleképpen élheted az életedet - magyarázta Dr. Hew Len. Az emlékeidből, vagy inspirációból. Az emlékek visszajátszott régi programok. Az inspiráció pedig az, amikor az Istenitől kapsz üzenetet. Az inspirációra az, amire szükséged van. És csak akkor hallhatod meg az Istenit és kaphatod meg az inspirációt, ha minden emlékedet kitörlöd. Csak annyit kell tenned, hogy mindent

kitisztítasz.

Dr. Hew Len hosszasan magyarázta, miért van az, hogy az Isteni a zéró állapotunk - ebben az állapotban nincsenek korlátaink. Nincsenek emlékek. Nincs identitásunk. Semmi nincsen, csak az Isteni. Vannak az életünkben olyan pillanatok, amikor eljutunk a korlátok nélküli állapotba, de általában inkább az a jellemző, hogy a szemét - amit ő emlékeknek nevez - játssza le magát az elménkben.

- Amikor a pszichiátrián dolgoztam, és megnéztem a betegek leleteit - mesélte - éreztem magamban a fájdalmat. Ez egy megosztott emlék volt. Egy program, ami miatt a páciensek viselkedése olyan lett, amilyen. Nem voltak a maguk urai. Egy program foglyaivá váltak. Amikor megéreztem a programot, ki is tisztítottam.

A tisztítás lett a visszatérő téma. Többféle tisztítási módszert ismerttettem, ezeknek a többségét azonban nem adhatom tovább, mert titkosak. Ha mindegyiket meg akarod tanulni, akkor részt kell vened egy ho'oponopono foglalkozáson (lásd www.hooponopono.org). De el tudom mondani azt a tisztítási módszert, amelyet Dr. Hew Len a leggyakrabban használt és használ most is, és amelyet én is használok: Mindössze négy egyszerű mondatot kell ismételtetni szünet nélkül, az Istenihez címezve.

- Szeretlek. Sajnálom. Kérlek, bocsáss meg. Köszönöm.

Ahogy elvégeztem ezt az első hétvégi tanfolyamot, a „Szeretlek” szó a saját belső monológom részévé vált. Biztosan tapasztaltátok már, hogy fölébredtek és egy dal hallotok a

fejetekben - nálam ez a dal a „Szeretlek” volt. Akár tudatosan, akár nem, állandóan hallottam. Gyönyörű érzés volt. Nem tudom, hogy ez milyen módon tisztított ki bármit is, de tény, hogy sikerült neki. Hogyan is lehetne a „Szeretlek” rossz dolog, bármilyen módon vagy formában?

A szeminárium során egy ponton Dr. Hew Len engem szólított meg. Azt kérdezte: - Joseph, honnan tudod eldönteni valamiről, hogy emlék vagy inspiráció?

Szóltam, hogy nem értem a kérdést.

- Honnan tudod, hogy ha valakinek rákja van, akkor azt saját maga okozta, vagy az Isteni adta neki kihívásként, hogy segíthessen magán?

Egy pillanatra elszótlanodtam.

Próbáltam feldolgozni a kérdést.

Személy szerint te honnan tudod, hogy

egy történés a te saját elmédből származik, vagy pedig az Isteni elméjéből?

- Fogalmam sincs - válaszoltam.

- Nekem sincs - mondta Dr. Hew Len. -

Pontosan ezért kell folyamatosan tisztogatni, tisztogatni, tisztogatni.

Tisztítást kell végezni mindenben és mindenkin, mivel nem tudhatod, hogy mi az emlék és mi az inspiráció. Azért kell tisztogatni, hogy eljussál a korlátok nélküli állapotba, ami a zéró állapot.

Dr. Hew Len szerint az elménk csak a világ egy picinyke darabját látja, és ez a kép nem csak hiányos, de pontatlan is. Én ezt a koncepciót nem fogadtam el, egészen addig, amíg el nem olvastam. Guy Claxton The Wayward Mind (a csapongó elme) című könyvét.

Claxton a könyvében olyan kísérleteket említ, amelyek bizonyítják, hogy az

agyunk megmondja, hogy mit tegyünk,
mielőtt meghoznánk a tudatos döntést. Egy híres kísérletben egy Benjamin Libet nevű neurológus elektroenkefalogramra (EEG) kötött néhány embert, így nyomon tudta követni, hogy mi történik az agyukban. A kísérlet kimutatta, hogy az agyi aktivitás azt megelőzően növekedett meg, hogy az illető tudatosan döntött volna valaminek a megtételéről, ami azt mutatja, hogy a szándék a tudattalanból jött, és csak ezután tudatosult. Claxton így ír erről „Libet felfedezte, hogy a mozgásra irányuló szándék kb. egyötöd másodperccel az előtt jelent meg, mint maga a mozgás - ugyanakkor az agyi aktivitás megnövekedése jól láthatóan már körülbelül egyharmad másodperccel a szándék előtt megjelent!”

William Irvine ezt írja On Desire: Why We Want What We Want, (A vágyról, miért akarjuk azt, amit akarunk) című művében: „A fentihez hasonló kísérletek azt mutatják, hogy a választásaink nem tudatos, racionális módon alakulnak ki. Valójában felbugyborékolnak a tudattalan elménkből, és amikor végül eléri a tudatosság felszínét, akkor fogadjuk el őket a magunkénak.

Maga Benjamin Libet pedig, vagyis az az ember, aki ezt a sokat vitatott és sokatmondó kísérletet vezette, ezt írta a Mind Time: (Elmeidő) című könyvében: „Egy cselekvési szándék tudattalan megjelenését nem lehetett tudatosan kontrollálni. Csak azt a részt lehetett tudatosan kontrollálni, amelyben végezetül megtörtént maga a cselekvés.”

Más szóval úgy tűnhet, hogy ezt a

könyvet azért veszem a kezembe, mert tudatosan így döntöttem, valójában azonban az agyam először küldött egy jelet arra, hogy vegyem a kezembe, ^{utána} pedig a tudatos elmém ehhez hozzátett egy kinyilvánított szándékot, olyasmit, hogy „Ez a könyv érdekesnek tűnik. Azt hiszem, a kezembe veszem.” Úgy is dönthettem volna, hogy nem veszem a könyvet a kezembe, és akkor azt valamilyen más módon racionalizáltam volna, azt azonban nem tudom megtenni, hogy kontrollálom a cselekvésre felhívó jel forrását.

Tudom, hogy ezt nem könnyű elhinni. Claxton szerint : "A tudatos elmében soha semmilyen szándék vagy terv nem születik. A szándékok előérzetek; olyan ikonok, amelyek felvillannak a tudatosság sarkaiban és azt jelzik, hogy hamarosan mi történhet.

Úgy tűnik, a világos szándék nem több, mint egy világos előérzet.

Ebben a következő dolog zavar engem: Honnan jött a gondolat?

Az embernek megáll az esze. Azok után, amiket a szándék erejéről írtam az The Attractor Factor, című könyvemben, és amiket a témáról mondtam a The Secret, című filmben, sokkolt az a felismerés, hogy a szándékaimat nem én választom meg. Úgy tűnik, hogy amikor azt hittem, kinyilvánítom valamilyen szándékomat, mindössze annyit tettem, hogy szavakba öntöttem egy olyan impulzust, ami már megindult az agyamban.

Azt a kérdést kell tehát feltennünk, hogy az agyam kinek vagy minek a hatására küldte a szándékot? Meg is kérdeztem Dr. Hew Len-t: - Akkor most ki a főnök? Nevetett és azt mondta,

tetszik neki a kérdés.

Nos, mi is hát a válasz?

Bevallom, hogy még mindig össze voltam zavarodva a szándékokkal kapcsolatosan. 38 kilót fogytam azáltal, hogy az elmémmel keményen küzdöttem, és kinyilvánítottam a szándékomat, hogy le fogok fogyni. Akkor most kinyilvánítottam a szándékomat, vagy egyszerűen válaszoltam az agyamnak arra a jelzésére, hogy most le kellene fogynom? Inspiráció volt vagy emlék? Írtam Dr. Hew Len-nek, és megkérdeztem, mit gondol erről? Ezt válaszolta:

A Zéró ponton semmi nem létezik, Ao Akua, problémák sem, és arra sincs szükség, hogy valamilyen szándékunk legyen.

A súllyal kapcsolatos aggályok egyszerűen visszajátszott emlékek, és ezek az emlékek kiszorítják a Zérót, téged. Ha vissza akarsz térni a Zéróhoz, saját magadhoz, akkor az Isteninek ki kell törölnie a súlyproblémáid mögötti meghúzó emlékeket.

Csak két törvény határozza meg a tapasztalatodat: Inspiráció az Istenitől, vagy a Tudattalan Elmében tárolt Emlékek, az előbbieket Vadonatújak, az utóbbiak pedig Régiek.

Jézusnak tulajdonítják a következő mondást: „Először Isten országát keressétek (Zéró), minden mást megkaptok ráadásaként (Inspiráció). A Zéró az, ahol te és az Isteni lakoztok... „ahonnan és akitől minden áldás - Gazdagság, Egészség és Béke - ered.”

POI (peace of I - Az I békéje)

Dr. Hew Len

Ahogy tudtam állapítani, Dr.

Hew Len most túltekintett a szándékokon, és egyenesen a forráshoz ment - a zéró állapothoz, ahol nincsenek korlátok. Onnan tapasztalhatod meg az emlékeket vagy az inspirációt. A kövérséggel kapcsolatos probléma egy emlék. Csak azt kell tenned, hogy szeretsz és megbocsátasz, és még köszönetet is mondasz. Ha megtisztítod, azzal gondoskodhatsz arról, hogy az Isteni esélyt kapjon arra, hogy elérjen téged egy inspirációval.

Úgy tűnik, az igazság az, hogy a habzsolás iránti sóvárgásom, ami miatt életem nagyobb részében kövér voltam, egy program volt. A tudattalanomból tör fel. Ha nem tisztítom ki, ott fog maradni és folyamatosan föl fog bugyborékolni. Ahogyan a felszínre tör, folyamatosan

emlékeztetnem kell magamat a választásomra: normális evés vagy habzsolás. Ezzel aztán egész életemben küzdeni fogok. Nem valami vidám helyzet. És persze, képes vagy arra, hogy legyőzd a habzsolás iránti vágyadat, és nemet mondjál rá. Amihez nyilvánvalóan hatalmas energia és szorgalom szükséges. Idővel az is előfordulhat, hogy a habzsolás elutasítása lesz az új szokásod. De amíg eljutsz odáig, micsoda poklon fogsz keresztülmenni! Ha viszont az emléket tisztítod ki, egy nap alatt el fog tűnni. A habzsolás iránti vágyad soha többé nem fog a felszínre törni. Semmi más nem marad a helyén, csak béke.

Röviden, a szándék kutyafüle az inspirációhoz képest. Amíg azzal foglalkoztam, hogy valamit

szándékozzak, folyamatosan harcoltam azzal, ami van. De amikor megadtam magam az inspirációnak, az életem átalakult.

Még mindig nem voltam biztos abban, hogy a világ tényleg így működik, és még mindig össze voltam zavarodva a szándék hatalmát illetően. Ezért úgy döntöttem, folytatom a felfedezést.

Egyszer Rhonda Byrne-nel, a The Secret (A titok) című sikerfilm

létrehozójával és producerével vacsoráztam. Kérdeztem tőle valamit, amit nagyon szerettem volna tudni. Ezt kérdeztem: - Tőled származott a film ötlete, vagy kaptad valahonnan?

Tudtam, hogy ő kapta az inspirációt arra, hogy elkészítse a híressé vált filmelőzetest, ami egy vírusmarketing kampányt indított el. (Lásd: www.theseecret.tv.)

Egyszer azt mondta nekem, hogy az előzetes ötlete hirtelen jött, pár másodperc alatt. 10 percen belül össze

is rakta a végleges reklámfilmét. Egyértelműen valahonnan inspirációt kapott, ami oda vezetett, hogy elkészítette minden idők leghatásosabb filmelőzetesét.

Most azonban arra voltam kíváncsi, hogy a végső játékfilm ötlete inspirációból származott, vagy úgy érezte, hogy valami más miatt kell megcsinálnia. Ez volt a lényege a szándékokkal kapcsolatos aggályaimnak. Vajon olyan szándékokat nyilvánítottunk ki, amelyek tényleg számítottak, vagy inkább ötleteket kaptunk, amelyeket később szándéknak neveztünk ki? Ezt kérdeztem tőle, amikor együtt vacsoráztunk.

Rhonda sokáig nem szólt semmit. Aztán felnézett, elgondolkodott a kérdésemén, kereste saját magában a

választ. Végül aztán megszólalt.

- Nem tudom biztosan - mondta. - Azt viszont biztosan tudom, hogy az ötlet úgy jött valahonnan. De a munkát én végeztem. Én alkottam meg. Úgyhogy azt mondanám, én váltottam valóra.

Sokatmondó volt a válasza. Az ötlet úgy jött valahonnan, ami azt jelenti, hogy inspirációként kapta. Mivel a film annyira erőteljes, olyan jól van megcsinálva és olyan briliáns módon hirdetik, azt kell hinnem, hogy itt az Isteni kibontakozásáról van szó. Igen, sok munka kellett hozzá, amit Rhonda végzett el. De maga az ötlet inspirációként érkezett.

Érdekes, hogy amikor a filmet már több hónapja játszották, a körülötte csapott hírverés pedig történelmi arányokat öltött, Rhonda küldött egy e-mailt a benne szereplő sztároknak, amiben azt

írta, hogy a film immár önálló életre kelt. Már nem szándékokat nyilvánított ki, hanem hívásokra válaszolt és lehetőségeket használt ki. Kijött egy könyv. Larry King egy kétrészes különkiadást készített a filmben bemutatott ötletek alapján. Csináltak egy audió változatot is. Tervezték a folytatásokat.

Ha a zéró állapotból jössz, ahol nincsenek korlátok, nincs szükség szándékokra. Egyszerűen megkapod, amit kell, és cselekszel.

Ekkor történnek a csodák.

Ugyanakkor meg is tudod állítani az inspirációt.

Rhonda azt is megtehetette volna, hogy egyszerűen nemet mond arra a készítésre, hogy csinálja meg a filmet. És úgy tűnik, ezen a ponton jön a képbe a szabad akarat. Amikor megjelenik az elmédben az ötlet, hogy

valamit megtegyél - vagy inspirációból, vagy emlékekből - akkor magad fogod eldönteni, hogy megtedd vagy sem, ha tudatában vagy az impulzusnak.

Jeffrey Schwartz, a The Mind and the Brain, (Az elme és az agy) című rendkívül erőteljes könyv szerzője szerint a tudatos akaratod - az a képességed, hogy választani tudj - megvétőzhatja a tudattalanod által elindított impulzust. Más szóval kaphatsz egy impulzust arra, hogy ezt a könyved a kezébe vedd, de ha úgy döntesz, felülírhatod ezt az impulzust. Ez lenne a szabad akarat, vagy ahogy Schwartz fogalmaz, a "szabad nem akarás"

Ezt írja: „később Libet azt a nézetet vallotta, hogy a szabad akarat a kapuőr az agyból felbuborékoló gondolatok számára, és nem hárította el ennek az erkölcsi vonatkozásait sem.”

A legendás pszichológus William

James úgy érezte, hogy a szabad akarat a cselekvésre való impulzus ^{után,} de még a tényleges cselekvés ^{előtt} kap szerepet. Megint csak arról van szó, hogy mondhatasz igent is és nemet is. De ébernek kell lennünk, hogy észrevegyük a választási lehetőséget. Dr. Hew Len-től azt tanultam meg, hogy ha folyamatosan tisztogatjuk az összes gondolatunkat, jöjjenek azok inspirációból vagy emlékekből, jobban meg tudjuk majd választani, hogy az adott pillanatban mi a helyes cselekvés.

Kezdttem ráébredni, hogy azért tudtam lefogyni, mert azt választottam, hogy nem engedelmeskedek annak az emléknek vagy szokásnak, ami arra sarkallt, hogy egyek többet és mozogjak kevesebbet. Azzal, hogy úgy döntöttem, nem követem többé ezeket

az addiktív impulzusokat, beindítottam a szabad akarat vagy a szabad nem akarás képességét. Más szóval a habzsolási késztetésem emlék volt és nem inspiráció. Egy programból jött, és nem az Istenitől. Csak éppen a programot figyelmen kívül hagytam, vagy felülírtam. Úgy értelmeztem, hogy Dr. Hew Len szerint jobban teszem, ha szeretem a programot mindaddig, amíg szét nem oszlattam úgy, hogy csak az Isteni maradjon a helyén.

Ezt még mindig nem értettem teljesen, de figyelmesen hallgattam, és úgy döntöttem, hogy semmit nem fogok elvetni csak azért, mert számomra új. Sejtelmem sem volt róla, hogy mi minden vár még rám.

Milyen kivételek?

Én vagyok az a történet, amit te látni vélsz.
—Byron Katie, *All War Belongs on Paper*

A hétfői rendezvény mélyebb, volt mint amit vártam. Dr. Hew Len elmagyarázta, hogy minden amire törekszel és minden amit megtapasztalsz — minden, de minden — benned van. Ha bármit is meg akarsz változtatni, azt belül kell megtenned, nem pedig kívül. Az egész eszme lényege a teljes felelősség. Nincs senki, akire mutogathatsz. Csak te magad vagy.

- De mi a helyzet azzal, akit megerősösznek? - kérdezte valaki. - Vagy mondjuk az autóbalesetekkel? Azért már csak nem mi vagyunk felelősek, vagy mégis?

- Megfigyelted, hogy valahányszor valamilyen problémád van, te is ott vagy? - kérdezte. A lényeg, hogy életünkben mindenért vállaljuk a 100 százalékos felelősséget. Nincs kivétel. Nincs olyan kiskapu, ahol

kimenekülhetsz, ha valami nem tetszik. Te vagy mindenért a felelős - mindenért.

Még akkor is vállalta a felelősséget, amikor a pszichiátrián dolgozott, és látta a gyilkosokat és az erőszaktevőket. Tudta, hogy emlékből vagy programból cselekedtek. Úgy segített nekik, hogy eltávolította az emléket. És ezt csak tisztogatással lehet elérni. Erre gondolt akkor, amikor azt mondta, hogy terápiás helyzetben soha nem foglalkozott a betegekkel. Csak a leleteiket nézte meg. Eközben halkán ezt mondogatta az Isteninek: Szeretlek Sajnálom. Kérlek, bocsáss meg. Köszönöm. Azt tette, amiről tudta, hogy segíteni fog a betegeknek a korlátok nélküli állapotba való visszatéréshez. Ahogyan Dr. Hew Len ezt saját magában tette, a betegek gyógyulni

kezdték.

Dr. Hew Len elmondta: - Egyszerűen fogalmazva a ho'oponopono azt jelenti, hogy helyrehozunk valamit, vagy kijavítunk egy hibát. A Ho'o hawaii nyelven okot jelent, a ponopono pedig tökéletességet. Hawaii őslakosai szerint a hibák olyan gondolatok nyomán keletkeznek, amelyeket múltbeli fájdalmas emlékek szennyeztek be. A Ho'oponopono révén el tudjuk engedni ezeknek a fájdalmas gondolatoknak vagy hibáknak az energiáját, amelyek felborítják az egyensúlyt és betegséget okoznak"

Röviden, a ho'oponopono egyszerűen a problémamegoldó eljárás. Amelyet azonban teljes egészében magadban folytatsz le.

Ezt az új és tökéletesített eljárást Mornah, a szeretett kahuna dolgozta

ki, és ő tanította meg Dr. Hew Len-nek is a módszert. Dr. Hew Len hallotta hírét, hogy egy „csodatévő” tart előadásokat kórházakban, egyetemeken, sőt még az Egyesült Nemzeteknél is. Találkozott vele, látta, ahogyan a lányát kigyógyítja övsömörből, és mindenét otthagyta, hogy vele lehessen és megtanulhassa az általa kidolgozott egyszerűsített gyógyító módszert. Mivel ezidőtájt Dr. Hew Len-nek házassági problémái is voltak, a családját is elhagyta. Ez egyáltalán nem szokatlan. Sok-sok olyan ember volt a történelem folyamán, aki elhagyta a családját, hogy egy spirituális tanítónál tanulhasson. Dr. Hew Len meg akarta tanulni Mornah módszerét.

De nem fogadta el azonnal a szokatlan tanításokat. Feliratkozott Mornah

egyik foglalkozására, de három óra elteltével kisétált. - Szellemeikkel beszélgetett, és úgy hangzott, mint akinek elment a józan esze - mondta. - Úgyhogy otthagytam.

Egy hét múlva aztán visszament, megint kifizette a részvételi díjat, és megpróbált végigülni egy újabb foglalkozást. De másodjára sem sikerült. Mindaz, amit tanított, olyan örültségnek tűnt az ő egyetemen pallérozódott elméje számára, hogy megint csak kisétált a szemináriumról.

- Aztán harmadszor is visszamentem, és ezúttal az egész hétvégét ott töltöttem - mesélte. - Továbbra is úgy gondoltam, hogy elment az esze, de volt benne valami, ami megérintette a szívemet. Vele maradtam egészen 1992-es távozásáig.

Mornah saját maga által irányított

belső módszere csodákat tett, Dr. Hew Len és mások szerint egyaránt. Az imája puszta elmondása valami módon kitörölt régi emlékeket és programokat. Tudtam, hogy meg kell tanulnom ezt a szertartást, és hogy nem nyugszom addig, amíg meg nem tanultam.

Mornah megemlítette a módszerét egy cikkben amelyet az *I Am a Winner (nyertes vagyok) című könyvbe írt.* „A régi rendszert kétéves korom óta használom, egy kicsit feldobtam a formulát, de úgy, hogy megtartsa az ősi bölcsesség lényegét.”

Mabel Katz ezt írja a *The Easiest Way (A legkönnyebb út) című kis könyvében.* „A Ho'oponopono a megbocsátás, a bűnbánat és az átalakulás eljárása. Valahányszor használjuk valamelyik eszközét, mindig 100 százalékban felelősséget vállalunk, és megbocsátást kérünk (saját magunk

számára). Megtanuljuk, hogy minden ami megjelenik az életemben, pusztán 'programjaink' kivetülése.

Szerettem volna tudni, hogy a Mornah által frissített Önidentitás ho'oponopono eljárás hogyan különbözött a hagyományos Ho'opono-pono-tól. Dr. Hew Len így mutatta be a különbségeket.

Az Önidentitás Ho'oponopono

A hagyományos Ho'oponopono

1. A 1. A
probléma problémameg
megoldás oldás személyek közötti.
személyen belüli.

2. Csak te 2. Egy
és az Éntapasztalt tag
vesznek közvetít a
benne problémameg
részt. oldásban, az
összes
résztvevővel

együtt.

3. Csak te 3.

vagy jelen Mindenkinnek
fizikailag. jelen kell
lennie
fizikailag, akit
a probléma
érint.

4. 4. Minden
Megbánás résztvevőnek
az Énnek. megbánást
kell mutatnia a
többek felé, a
tapasztalt
vezető pedig
közvetít,
nehogy
valamilyen
perpatvar
törjön ki a
résztvevők

között.

5. Minden
Megbocsá résztvevőnek
tás az megbocsátást
Éntől. kell kérnie az
összes többi
résztvevő
számára.

A hagyományos ho'oponopono-ban a tapasztalt, a problémamegoldás dinamikájában jártas vezetőnek a feladata gondoskodni arról, hogy mindenki esélyt kapjon annak a kimondására, amit az egyes tagok problémának látnak. Ez pedig mindig vitás terület a hagyományos ho'oponopono-ban, mivel minden egyes résztvevő másként látja a problémát. Be kell ismernem, tetszett ez az új és tökéletesített eljárás, mivel

mindez az adott személyen belül történik. Senki másra nincs hozzá szükség. Számomra ez elfogadhatóbb. Mivel alapvetően jungiánus tanítóktól tanultam, mint például a bestseller szerző Debbie Ford-tól (A fényt hajszolók sötét oldala), azt már tudtam, hogy a változás helye saját magadban van, nem pedig a környezetedben vagy valaki másban.

- A frissített Ho'oponopono módszerrel együtt - folytatta Dr. Hew Len - Mornah-t a spirituális vezetője arra készítette, hogy vegye bele az ego három részét is, amelyek az Önidentitás kulcsát jelentik. Ezt a három részt - amelyek ott vannak a valóság minden molekulájában - úgy nevezik, hogy az Unihipili (gyermek/tudattalan), az Uhane (anya/tudatos), és az Aumakua (apa/tudatfeletti). Amikor ez a 'belső

család' összhangban van, az illető személy is átveszi az Isteni ritmusát. És ha ez az egyensúly beáll, az élet akadálytalanul áramolhat. A Ho'oponopono tehát segít helyreállítani az egyensúlyt először az egyénben, azt követően pedig a teljes teremtésben.”

További részleteket is elmagyarázott erről a döbbenetes módszerről.

- A Ho'oponopono valójában nagyon egyszerű. A régi hawaiiak szerint minden probléma gondolatként kezdődik. De a gondolat még önmagában nem probléma. Akkor tehát mi a probléma? A probléma az, hogy minden gondolatunk fájdalmas emlékekkel van átítatva - személyek, helyek vagy dolgok emlékeivel.

- Az intellektusunk egymagában nem képes ezeket a problémákat megoldani, mivel az intellektus csak

kezelni tudja a dolgokat. A dolgok kezelése pedig semmilyen megoldást nem kínál a problémánkra. El kell őket engednünk! Amikor a Ho'oponopono-t végzed, az Isteni elveszi tőled a fájdalmas gondolatot, és semlegesíti vagy megtisztítja. Nem a személyt, helyet vagy dolgot tisztítod meg. Azt az energiát semlegesíted, amit ehhez az emberhez, helyhez vagy dologhoz kapcsolódál. Ezért a Ho'oponopono első fázisa ennek az energiának a megtisztítása.

- És ezen a ponton valami csodálatos dolog történik. Az energia nem csak semlegesítődik, hanem elszál, és így tiszta lapot kapsz. A buddhisták ezt nevezik Ürességnek. A végső lépés az, hogy megengeded az Isteninek, hogy belépjen és fényel töltse fel az ürességet.

- Ahhoz, hogy ho'oponopono-t végezzél, nem kell tudnod, hogy mi a probléma vagy a hiba. Csak annyit kell tenned, hogy tudomásul veszed azt a problémát, amelyet fizikailag, mentálisan, érzelmileg vagy bármilyen más módon megtapasztalsz. Ha tudomásul vetted, az a dolgod, hogy azonnal elkezd *kitisztítani* azzal, hogy ezt mondogatod: „Sajnálom. Kérlek, bocsáss meg.”

Amikor Mornah-ról gyűjtöttem anyagokat, még olyan DVD-ket is találtam, amelyek vele készült interjúkat tartalmaztak, és végre megtaláltam azt az imát, amit mások gyógyításáért mondott el, akár látta ezeket az embereket, akár nem. A liturgia a következő volt:

Isteni teremtő, atya, anya és fiú egyként egysége... Ha a családom, a rokonaim vagy az őseim megsértettek volna téged, a családotat, a rokonaidat vagy az őseidet, gondolatban, szóban, tettben vagy cselekedetben a teremtésünk kezdetétől mostanáig, kérjük a bocsánatodat... Add, hogy ezzel megtisztítsuk, kitisztítsuk, eleresszük és elvágjuk az összes negatív emléket, blokkot, energiát és rezgést, és hogy ezek a nemkívánatos energiák tiszta fénnyé alakuljanak át... És mindez megtörténik.

Nem tudtam volna megmondani, hogy

ezzel hogyan tudta megnyitni a gyógyulást a másik emberben, de azt meg tudtam állapítani, hogy a lényeg a megbocsátáson van. Látható, hogy Morrnah és most Dr. Hew Len úgy érezték, hogy ha megbocsátásért folyamodnak, azzal megtisztítják az utat a gyógyulás megtörténtéhez. Semmi más nem áll közénk és a gyógyulás közé, mint a szeretet hiánya. A megbocsátás megnyitotta az ajtót ahhoz, hogy a szeretet megint jelen lehessen.

Le voltam nyűgözve. Azt viszont nem igazán tudtam, hogyan fog a ho'oponopono meggyógyítani engem, téged, vagy az elmebetegeket. De tovább figyeltem. Dr. Hew Len ezután elmondta, hogy száz százalékos felelősséget kell vállalnunk az életünkért - nincs kivétel, nincs kifogás,

nincs kibúvó.

- El tudod képzelni milyen az, ha mindannyian tudjuk, hogy 100 százalékban felelősek vagyunk? - kérdezte. - 10 évvel ezelőtt megállapodtam magammal, hogy egy hatalmas adag fagyira fogom magamat meghívni - akkorára, hogy rosszul leszek, ha mind megeszem - ha egyetlen napot el tudok úgy tölteni, hogy közben senkit nem kell megítélnem. Eddig még egyszer sem sikerült! Azt észrevettem, hogy egyre gyakrabban kapom rajta magamat, de egy teljes napot még soha nem sikerült.

Mostmár legalább láttam, hogy ő is emberből van. Együtt tudtam érezni vele. Akármennyit is dolgoztam magamon, még mindig ki tudnak akasztani az emberek vagy helyzetek,

amelyek nincsenek az ínyemre. Sokkal jobban el tudom viselni a legtöbb dolgot amivel szembesülök az életemben, de még nagyon vagyok attól, hogy minden helyzetet teljes szeretettel tudjak kezelni.

- De hogy tudod ezt az üzenetet eljuttatni az emberekhez - hogy mindnyájan 100 százalékban felelősek vagyunk a problémáink megoldásáért? - kérdezte. - Ha meg akarsz oldani egy problémát, magadon kell dolgoznod. Ha például a problémád valaki mással kapcsolatos, akkor csak azt kell magadtól megkérdezned: - Mi megy végbe ^{bennem,} ami miatt ez az ember piszkál engem? Az emberek csak azért bukkannak fel az életedben, hogy piszkáljanak! Ha ennek a tudatában vagy, akkor minden helyzeten javíthatsz. Hogyan? Egyszerű:

'Sajnálom ami történik, akármi is legyen az. Kérlek, bocsáss meg.' "

Aztán elmagyarázta, hogy ha masszőr vagy kiropraktikus vagy, és valaki hátfájás miatt kéri a segítségedet, ezt a kérdést kell föltenned: „Mi megy végbe bennem, ami miatt ez az ember fölkeresett engem a hátfájásával?”

Ez aztán újszerű életszemlélet, egy kicsit el is szédülünk tőle. Valószínűleg legalább részben ez a magyarázat arra, hogy Dr. Hew Len meg tudta gyógyítani azokat az elmebeteg bűnözőket. Nem rajtuk dolgozott; saját magán dolgozott.

Aztán elmagyarázta, hogy a szívünk mélyén mindannyian tiszták vagyunk, nincs bennünk semmilyen program, emlék, de még inspiráció sem. Ez a zéró állapot. Ahol nincsenek korlátok. De ahogyan éljük az életünket, különféle programokat és emlékeket

kapunk el, hasonlóan ahhoz, ahogyan elkapjuk a náthát. Nem vagyunk rosszak attól, hogy elkapjuk a náthát, mégis megfelelő kúrára van szükség ahhoz, hogy kitisztítsuk. Ez a helyzet a programokkal is. Elkapjuk őket Ha másvalakiben meglátunk egy programot, magunknak is megszerezünk. A megoldás a megtisztulás.

Dr. Hew Len ezt mondta: - Van kiút a problémákból és betegségekből mindenki számára, aki hajlandó 100 százalékos felelősséget vállalni azért, ahogyan az élete percről percre alakul. A ho'oponopono ősi hawaii módszerével az egyén a Szeretethez fordul azért, hogy tegye jóvá a benne lévő hibákat. Ezt mondogatod: „Sajnálom.” Kérlek, bocsásd meg nekem azt, ami bennem végbemegy és

létrehozza ezt a problémát.” Ezután már a Szeretet a felelős azért, hogy átalakítsa benned azokat a hibákat, amelyek a problémát létrehozták.

Hozzátette: - A Ho'oponopono a problémákat nem nyűgnek, hanem lehetőségnek tekinti. A problémák nem mások, mint visszajátszott múltbeli emlékek, amelyek azért jönnek elő, hogy lehetőséget kapjunk a Szeretet szemeivel való látásra és az inspirációból történő cselekvésre"

Sajnos megint csak azt mondhatom, hogy a foglalkozásról közelebbi információkat nem adhatok. Komolyan nem. Alá kellett írnom egy titoktartási szerződést. Főként a résztvevők személyiségi jogainak a védelme érdekében. De ennyit elmondhatok: arról szól, hogy vállaljunk felelősséget az életünkért.

Tudom, hogy ezt már hallottad. Én is hallottam már. De még soha nem vitted el arra a mindent magában foglaló szintre, amit a foglalkozáson tanítanak. A teljes felelősség azt jelenti, hogy mindent elfogadsz - még azokat az embereket is, akik belépnek az életedbe, és az ő problémáikat, mert az ő problémáik a te problémáid. Ezek a te életedben vannak, és ha teljes felelősséget vállalsz az életedért, akkor azért is teljes felelősséget kell vállalnod, amit ők tapasztalnak. (Ezt olvasd el még egyszer. Fogadjunk, hogy nem megy könnyen).

Ez egy szédítő, észbontó, agyzsibbasztó elképzelés. Ha átülteted a gyakorlatba, akkor úgy átalakul az életed, ahogyan korábban soha. De a 100 százalékos felelősség gondolatának a pusztá megértése is

több annál, mint amit a legtöbben hajlandók vagyunk tenni, és akkor még nem beszéltünk a gondolat elfogadásáról.

De ha már sikerült elfogadnod, az lesz a következő kérdésed, hogyan tudod saját magadat átalakítani úgy, hogy a világ többi része is megváltozzon.

Az egyetlen biztos módszer a „Szeretlek.” Ez az a kód, ami megnyitja a gyógyítás kapuját. De magadon használd, ne másokon. Ne felejtse el, hogy az ő problémájuk a te problémád, ezért ha rajtuk dolgozol, az nem fog rajtad segíteni. Nem nekik van szükségük a gyógyulásra, hanem neked. Neked kell magadat gyógyítanod. Te vagy minden tapasztalat forrása.

Ez a lényege a továbbfejlesztett Ho'oponopono módszernek.

Azt szeretném, ha ezt most egy kicsit emésztenéd.

Amíg ezzel vagy elfoglalva, én halkán mondogatom: „Szeretlek.”

Ennek a hétvégi foglalkozásnak az egyik lényeges része annak a felismerése, hogy vagy az emlékeidből, vagy inspirációból cselekszel. Az emlék gondolkodás; az inspiráció megengedés. A legtöbben messzemenően az emlékeinkből élünk. Azért nem vagyunk ennek a tudatában, mert alapvetően tudattalanok vagyunk, pont.

Ezen a világszemléleten keresztül az Isteni üzenetet küld nekik odafentről, egyenesen az elménkbe. De ha az emlékeidet játszod vissza - és szinte mindig ez történik - nem fogod meghallani az inspirációt, és főleg nem fogsz az alapján cselekedni. Ez pedig azt eredményezi, hogy az Isteni nem jut szóhoz. Túlságosan lefoglalnak a

fejedben zakatoló hangok ahhoz, hogy meghalld.

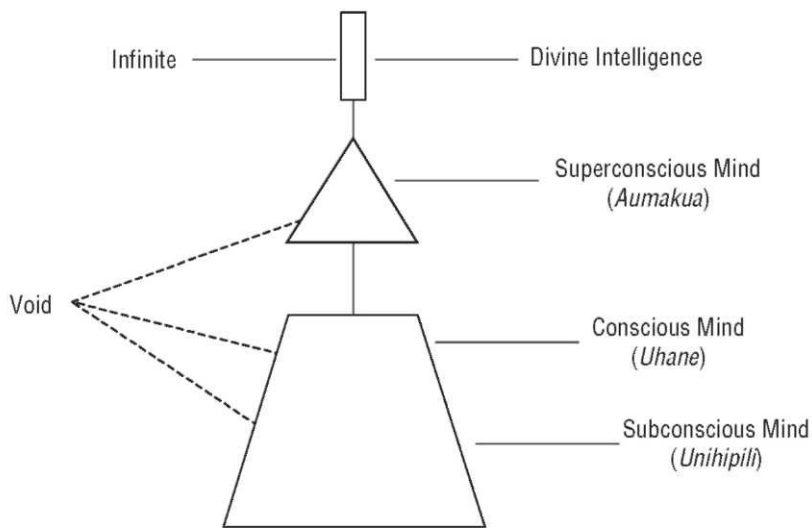
Dr. Hew Len bemutatott néhány illusztrációt a megértés megkönnyítése érdekében. (Lásd az Üresség diagramját). Az egyik egy háromszög. Ahogy mondta, ez te vagy, az egyén. A legbelső középpontban semmi más nincsen, csak az Isteni. Ez a zéró állapot, ahol nincsenek korlátok.

Az Istenitől fogsz inspirációt kapni. Az inspiráció az Istenitől érkezik, az emlék viszont nem más, mint az emberiség kollektív tudattalanjának az egyik programja. A program olyan mint egy hiedelem, egy olyan programozás, amelyet megosztunk másokkal, amikor másokban észrevesszük. A kihívás az, hogy megtisztítsuk magunkat az összes programunktól, hogy visszajussunk a zéró állapotba,

ahonnan az inspiráció jöhet.

Dr. Hew Len sok időt töltött azzal, hogy elmagyarázza nekünk: az emlékeken mindannyian osztozunk. Amikor valakiben olyan dolgot szúrsz ki, ami nem tetszik, akkor ugyanazt hordod saját magadban is. Az a dolgod, hogy kitisztítsd. És amikor ezt teszed, közben a másik személyt is megszabadítod. Sőt, valójában a világból is távozni fog.

- Az egyik legmakacsabb program a világon a nők utálata a férfiak iránt - jelentette be Dr. Hew Len. Folyamatosan tisztogatom, olyan mint ha a gazt szálanként húzogatnám ki egy hatalmas gyommezőről. Minden egyes szál gyom a program valamelyik lába. A nőkben mélyen gyökerezik a férfiak utálata. Szeretnünk kell ahhoz, hogy elengedhessük.



Végtelen

Üres

Isteni Intelligencia

Tudatfeletti elme

(Aumakua)

Tudatos elme

(Uhane)

Tudattalan elme

(Unihipili)

Nem teljesen tudtam felfogni ezeket a dolgokat. Úgy tűnt, ez is csak egy újabb modell, egyfajta világtérkép. Minden pszichológusnak, filozófusnak

és vallásnak van ilyen. Engem azért érdekel ez a térkép, mert úgy tűnik, hogy ezzel egész bolygónkat lehet gyógyítani. Végtére is, ha Dr. Hew Len egy egész pszichiátriai osztályra való beteget meg tudott gyógyítani, akkor nyilván sok minden lehetséges.

De Dr. Hew Len azt is elmondta, hogy a ho'oponopono nem könnyű dolog. Elkötelezettség kell hozzá. - Ez nem McDonald's típusú életszemlélet - mondta. - Nem egy autós gyorséttermi kiszolgáló hely, ahol azonnal felveszik a rendelésedet. Isten nem vesz föl rendeléseket. Folyamatosan koncentrálni kell, és tisztítani, tisztítani, tisztítani.

Történeteket mesélt olyan emberekről, akik a tisztítás módszerével olyan dolgokat értek el, amelyek sokak szerint a lehetetlenségek közé

tartoznak. Az egyik történet egy NASA mérnökről szólt, aki azért kereste fel, mert gondok voltak az egyik rakétával.

- Mivel ő jött hozzám, biztosítottam arról, hogy én is a probléma része vagyok - magyarázta Dr. Hew Len. - Így aztán el is kezdtem a tisztítást. Sajnálom - mondtam a rakétának. Később amikor a mérnök asszony visszatért, elmondta, hogy a rakéta valami módon kijavította magát repülés közben.

Vajon a ho'oponopono befolyásolta a rakétát? Dr. Hew Len és a mérnök szerint igen. Beszéltem a mérnökkel, aki azt mondta, hogy egy rakéta nem tudja saját magát kijavítani. Valami másnak kellett történnie, ami gyakorlatilag a csodát jelenti. Számára a Dr. Hew Len-nel végzett tisztítás ezt jelentette.

Azt ugyan nem állítom, hogy teljesen is hittem ezt a sztorit, de be kell ismernem, hogy nem tudok rá más magyarázatot.

A rendezvényen odajött hozzám egy férfi, és ezt mondta: - Van egy ismert internetes marketing szakember, akinek ugyanaz a neve mint a magáé.

Nem tudtam eldönteni, hogy komolyan mondja-e, vagy viccből, úgy megkérdeztem: - Tényleg?

- Igen, egy csomó könyvet írt, olyan témákról, mint a spirituális marketing és a hipnotikus írás. Tetszik nekem a fickó.

- Nos, ez a fickó én vagyok - mondtam.

A partnerem erősen zavarba jött. Mark Ryan hallotta az egész beszélgetést, és nagyon mókásnak találta.

Nem számított, hogy az emberek

tudják-e rólam, hogy egy on-line celeb vagyok, mivel a teremben amúgy is egyre ismertebbé váltam. Dr. Hew Len a rendezvény során annyiszor szólított meg, hogy az emberek kezdték azt hinni, hogy kiszúrt magának. Valaki megkérdezte: - Ön rokona Dr. Hew Len-nek? Mondtam, hogy nem, és megkérdeztem, miből gondolta, hogy rokonok lennénk. - Nem tudom, egyszerűen úgy tűnt, hogy magára koncentrál.

Soha nem éreztem, hogy negatív értelemben kiszúrt volna magának. Tetszett, hogy Dr. Hew Len figyel rám, és úgy gondoltam, személyes segítséget akart nekem nyújtani, mivel tudta, hogy írtam néhány könyvet, és vannak követőim az Interneten. Biztos vagyok benne, hogy valahol tudta: ha megkapom az üzenetet a gyógyításról,

sok emberen fogok tudni segíteni.
Akkor még nem tudtam, hogy az Isteni
inspiráció hatására azon dolgozott,
hogy guruvá neveljen. De nem a világ
számára; saját magam számára.

Szeretlek

Amikor először Saját Éned vagy, semmit nem tagadhatnak meg tőled, ami tökéletes, egész, teljes és a javadra válik. He először a Saját Éned vagy, akkor automatikusan megtapasztalod a tökéletességet Isteni Gondolatok, Szavak, Tettek és Cselekedetek által. Ha mérgező gondolataidat engeded az első helyre, akkor automatikusan a tökéletlenséget fogod megtapasztalni, betegség, zűrzavar, neheztelés, depresszió, ítélkezés vagy szegénység formájában.

—Dr. Ihaleakala Hew Len

Ahogy csak tudtam, megemésztettem Dr. Hew Len üzenetét, de még annyi minden volt, amire kíváncsi voltam vagy amit még meg kellett tudnom. Mindig értettem ahhoz, hogyan kell magamba szívni az információkat, és „fogni” azokat az elképzeléseket, amelyeket valaki elmagyaráz nekem, pusztán azzal, hogy nyitott vagyok a hallottakra. Ahogy ezen az első rendezvényen részt vettem, azt kezdtem érezni, hogy az életben egyetlen feladat van: mindennek és mindenkinek, akivel összehallok, meg kell mondanom, hogy „Szeretlek”, akár jónak látom, akár rossznak. Minél inkább el tudom oszlatni azokat a korlátozó programokat, amiket látok vagy érzek, annál gyakrabban el tudom érni a korlátok nélküli állapotot, és saját magamon keresztül békét tudok hozni bolygónkra.

Mark már egy kicsit nehezebben tudta megemészteni a szeminárium üzenetét. Állandóan valamilyen logikus keretrendszerbe próbálta meg bepasszírozni. Világossá kezdett válni a számomra, hogy az emberi elmének halvány fogalma sincsen arról, hogy valójában mi is történik, ezért bármilyen kísérlet logikus magyarázat kidolgozására eleve kudarcra van ítélve.

Dr. Hew Len ismételt hangsúlyozta, hogy tudatos elménk számára 15 bit áll a rendelkezésre, miközben minden pillanatban 15 millió bit kavarog körülöttünk. Esélyünk sincs arra, hogy minden, az életünkben szerepet játszó elemet megérthessünk. Ezért el kell engednünk. Bízunk kell.

Nem tagadom, hogy ennek a szövegnek egy jó része örülségnek tűnt. A foglalkozás során egy alkalommal arról számolt be az egyik férfi résztvevő, hogy látta, amint kinyílt egy kapu, amelyen halottak áramlottak keresztül.

- Tudod, hogy ezt miért láttad? - kérdezte Dr. Hew Len.

- Azért, mert korábban a lelkekről beszélgettünk - válaszolta valaki.

- Pontosan - hagyta jóvá Dr. Hew Len. - Bevonzottad őket azzal, hogy beszéltél róluk. De nem kell más világokba tekintened. Éppen elég dolgod van ebben a pillanatban, ebben a világban.

Én nem láttam ilyen rémisztő furcsaságokat. És nem tudtam mire vélni azokat, akik ilyesmit láttak. Tetszett a *Hatodik érzék* című film, de csak mint játékfilm. Semmi kedvem nem volt szellemeket látni és beszélgetni velük.

Az viszont látszott, hogy Dr. Hew Len számára ebben semmi furcsaság nincs. Elmesélte, hogy amikor az ideggyógyintézetben dolgozott, hallotta, amikor éjszaka saját magát húzza le a WC.

- Az a hely tele volt szellemekkel - mesélte. - Sok beteg már évekkel korábban meghalt, de még mindig nem tudatosodott benne, hogy már nem él. Még mindig ott voltak.

Ott voltak és használták a WC-t?

Azt kell mondjam, hogy igen.

De ha ez nem elég hajmeresztő, Dr. Hew Len folytatásként elmesélte, hogy ha valakivel beszélsz és azt veszed észre, hogy az illető szeme szinte teljesen fehér, a szélek körül egy felhős réteggel, akkor ezeket az embereket valami megszállta.

- Meg se próbálj ilyen emberekkel szóba elegyedni. Inkább tisztogasd magadat, és reménykedjél, hogy a tisztogatás révén el fogod távolítani az őket megszálló sötétséget.

Én elég nyitott gondolkodású ember vagyok, de ez a szöveg a szellemekről, a megszállt lelkekről és a WC-t használó kísértetekről még nekem is egy kicsit sok volt. De azért nem hagytam ott a szemináriumot. Meg akartam ismerni a gyógyítás végső titkait, hogy segíthessek magamon és másokon, hogy magamat és másokat gazdaggá, egészségessé és boldoggá tehessem. Arra viszont végképp nem számítottam, hogy keresztül kell ballagnom a láthatatlan világon és a szürkületi zónán ahhoz, hogy odaérjek.

Egy másik alkalommal a padlón fekvőnk és olyan gyakorlatokat végeztünk, amelyeknek a célja az energia megnyitása volt a testünkben. Dr. Hew Len magához intett.

- Amikor ránézek erre az emberre, látom Sri Lanka minden éhezőjét - mondta nekem.

Én is odanézttem, de csak egy nőt láttam, aki egy szőnyegen fekszik. - Rengeteg tisztogatnivalónk van - mondta Dr. Hew Len.

Annak ellenére, hogy meg voltam zavarodva, legjobb tudásom szerint gyakoroltam azt, amit sikerült megértenem. A legkönnyebb az volt, amikor folyamatosan a „Szeretlek” szót kellett mondogatni. Meg is tettem. Amikor az egyik este kimentem a WC-re, éreztem, hogy alighanem valamilyen húgyúti fertőzést kaptam. - Szeretlek - mondtam az Isteninek, amikor a fertőzést éreztem. Hamarosan el is feledkeztem a dologról, és reggelre a fertőzés elmúlt.

Tovább mondogattam magamban, hogy „Szeretlek”, újra és újra, akármi is történik velem, jó vagy rossz. A legjobb igyekezetemmel próbáltam mindent megtisztítani, ami éppen történik, akár a tudatában voltam, akár nem. Hadd mondjak egy gyors példát arra, hogyan is működik ez a gyakorlatban:

Egy nap valakitől kaptam egy nagyon bosszantó e-mailt. Régebben ezt úgy kezeltem volna, hogy elkezdek dolgozni az érzelmi „forró gombjaimon”, vagy megpróbálom elbeszélgetni azzal az emberrel, aki ezt a ronda üzenetet küldve, az eszére apellálva. De most úgy döntöttem, hogy kipróbálom Dr. Hew Len módszerét.

Csendesen ezt mondogattam magamban: „Sajnálom”, és „Szeretlek.” Nem egy konkrét személyhez címeztem ezeket a szavakat. Egyszerűen előhívtam magamban a szeretet szellemét, hogy meggyógyítsa azt, ami a külső körülményt megteremtette vagy bevonzotta.

Még egy óra sem telt el, és újabb e-mail érkezett ugyanattól a feladótól. Bocsánatot kért az előző üzenetéért.

Jusson eszedbe, hogy semmiféle külső dolgot nem csináltam azért, hogy az illető bocsánatot kérjen. Még csak nem is válaszoltam az e-mailjére. Mégis, pusztán azzal, hogy a „Szeretlek” szót mondogattam, valamiképpen meggyógyítottam magamban azt a rejtett korlátozó programot, amelyben mindketten részesek voltunk.

Ha ezt a gyakorlatot végzed, nem számíthatsz minden esetben azonnali eredményre. A lényeg nem az, hogy eredményeket érijél el, hanem az, hogy elérd a békét. Ha ez már sikerült, akkor sok esetben azt az eredményt is megkapod, amire eredetileg törekedtél.

Például valamelyik nap az egyik alkalmazottam eltűnt a szemem elől. Egy fontos projekten kellett volna dolgoznia, és gyorsan közeledett a leadás napja. Nem csak hogy nem végzett a projekttel, de egyszerűen eltűnt a Föld színéről.

Nem valami jól viseltem a dolgot. Bár ebben az időben már ismertem Dr. Hew Len módszerét, nehezen tudtam magamat rávenni, hogy a „Szeretlek” üzenetet ismételtgessem, sokkal inkább azt mondogattam volna, hogy „Kinyírlak!”. Valahányszor ez az emberem az eszembe jutott, elkapott a pulykaméreg.

De tovább mondogattam, hogy „Szeretlek”, „Kérlek, bocsáss meg” és „Sajnálom.” Nem egy meghatározott személynek mondtam ezeket. Azért mondtam, hogy kimondhassam. Az biztos, hogy szeretetet nem éreztem közben. Sőt, három napi mondogatásba került az, hogy egyáltalán megközelítem a belső béke állapotát.

És ezen a ponton felbukkant az alkalmazottam.

Börtönben volt. Segítségért telefonált. Megadtam neki a segítséget, és folytattam a „Szeretlek” szó mondogatását, valahányszor csak az eszembe jutott. Bár azonnali eredményt nem hozott a dolog, a belső békém megtalálása elegendő eredmény volt ahhoz, hogy jól érezzem magam. És ekkor valamilyen módomban az alkalmazottam is megérezte ezt. Ez volt az a pont, amikor megkérte az őrt, hogy telefonálhasson, és felhívott engem. Így meg tudtam kérdezni tőle a sürgős projekttel kapcsolatos legfontosabb dolgokat, ami elég volt ahhoz, hogy még határidőben le tudjam zárni az ügyet.

Amikor Dr. Hew Len első ho'oponopono foglalkozásán voltam, dicsérte a *The Attractor Factor* című könyvemét. Azt mondta, hogy ahogyan tisztítom magamat, a könyv rezgésszáma is emelkedni fog, amit minden olvasó meg fog érezni. Röviden, ahogyan én fejlődöm, úgy fognak fejlődni az olvasóim is.

- És mi a helyzet azokkal a könyvekkel, amelyeket már eladtak, és már rég az olvasóknál vannak? - kérdeztem. A könyvem igazi sikerkönyv lett, számos kiadást megért és puhafedeles változatban is kiadták. Aggódtam azok miatt az olvasók miatt, akik már megvették a maguk példányát.

- Azok könyvek nem odakint vannak - magyarázta, és már megint belesajdult az agyam ebbe a misztikus bölcsességbe. - Még mindig benned vannak. Tömören fogalmazva, nincs olyan, hogy „odakint.”

Egy egész könyvet venne igénybe, hogy ezt a haladó technikát abban a mélységben elmagyarázzam, amelyet megérdemel - és pont ezért írom ezt a könyvet, Dr. Hew Len jóváhagyásával. Most csak annyit mondanék, hogy valahányszor valamit ki akarsz javítani az életedben, a pénzügyektől a társas kapcsolatokig, csak egy helyre kell tekintened: *saját magadba*.

A szemináriumon nem minden résztvevőnek sikerült megemésztene azt, amit Dr. Hew Len mondott. Az utolsó nap vége felé kérdésekkel kezdték bombázni, olyan kérdésekkel, amelyek kivétel nélkül az elméjük logikus részéből jöttek, mint például:

- Hogyan befolyásolhatja az én tisztogatásom a másik embert?

- Hol van itt a szabad akarat?

- Miért támadnak minket állandóan a terroristák?

Dr. Hew Len nem szólt egy szót sem. Úgy tűnt, hogy engem néz, én pedig a terem hátsó részében ültem. Kissé frusztráltnak látszott. Ha meggondoljuk, hogy az egész mondandója arról szólt, hogy nem létezik „odakint”, hanem minden, de minden benned van, valószínűleg úgy érezte, hogy a résztvevők általános értetlensége a saját értetlenségét tükrözte vissza. Úgy tűnt, hogy egy nagyot fog sóhajítani. Csak azt tudtam elképzelni, hogy magában ezt fogja mondani: „Sajnálom.” „Szeretlek.”

Észrevettem, hogy a résztvevők közül sokan hawaii nevet viseltek, de egyébként nem látszottak helybelinek. Megkérdeztük őket Markkal, hogy ezt mire véljük. Elmondták, hogy aki úgy gondolja, az kérhet Dr. Hew Len-től egy új nevet. Ennek az elképzelésnek az a lényege, hogy miközben arra törekedsz, hogy megszabadulj az egódtól és a zéró szinten egyesülj az Istenivel, először egy új egoval azonosulsz.

Azt eddig is tudtam, hogy egy új név milyen erővel bírhat. Még 1979-ben felvettem a Swami Anand Manjushri nevet. Azt a nevet akkori tanítóm, Bhagwan Shree Rajneesh adta nekem. Ekkoriban még mindig küzdöttem a múltammal, próbáltam kiemelkedni a szegénységből és értelmet keresni az életemben, és az új név segített az újrakezdésben. Hét évig használtam ezt a nevet. Ezek után természetes dolog volt, hogy megkérdezzem Dr. Hew Len-t, ő is adhat-e nekem egy új nevet.

Amikor megkérdeztem, azt válaszolta, hogy megbeszéli a dolgot az Istenivel. Amikor úgy érzi, hogy megkapta az inspirációt, el fogja nekem mondani a választ. Nagyjából egy hónappal az első szeminárium után ezt írta nekem:

Kedves Joe!

A minap azt láttam, hogy egy felhő jelenik meg az elmémben. Mindjárt át is alakult, lassan egy nagyon puha anyaggá változott. Aztán pedig nyújtózni kezdett, mint amikor egy gyerek a láthatatlanságra ébred. A láthatatlanságból az Ao Akua, "Istenes" név emelkedett ki.

Ezt az idézetet egy mai e-mail üzenetben olvastam:

„Atyám, aki életet kölcsönzöl nekem, kölcsönözz nekem olyan szívet, amiben túlcsoordul a hála.”

Minden képzeletet felülmúló Békét kívánok neked.

Az I békéje,

Ihaleakala

Tetszett nekem az Ao Akua név, de fogalmam sem volt arról, hogyan kell kiejteni. Úgyhogy írtam neki, és kértem a segítségét. A válasza így hangzott:

Kedves Joe!

Az „A” olyan, mint az apa szóban.

Az „O” olyan, mint az „ó” szócskában. A „K” olyan, mint a „konyha” szóban.

Az „U” olyan, mint az „újra” szóban.

Az I békéje,

Ihaleakala

Így tehát megtudtam a kiejtést is, és nagyon megtetszett az új nevem. Nyilvánosan soha nem használtam, de amikor Dr. Hew Len-nek írtam levelet, így írtam alá. Később, amikor elindítottam az on-line blogomat www.JoeVitale.com néven, az "Ao Akua" nevet használtam ott is. Nagyon kevesen voltak olyanok, akiknek ezzel valami gondjuk lett volna. Nekem azért tetszett nagyon, mert úgy éreztem, mintha az Istenit arra kérném, hogy tisztítsa meg a blogomat, egy kifejezés révén, amely számomra olyasmit jelentett, hogy a felhők szétválnak és felfedik Isten orcáját.

Bár a hétvégi tréning stabilan beültette a fejembe a „Szeretlek” kifejezést, legalábbis egy időre, többre vágytam. Levélben megkérdeztem Dr. Hew Len-t, hogy hajlandó lenne-e eljönni Texas-ba, és szűk baráti körben előadást tartani a ho'oponopono-ról. Ez volt a tervem arra, hogy tudnék vele több időt tölteni. Eljönne Texas-ba egy rövid előadásra, és nálam lakna. És miközben nálam tartózkodik, kiszedném belőle, hogy mit tud, és persze azt is, hogyan gyógyított meg egy egész pszichiátriai osztályt. Dr. Hew Len elfogadta az ajánlatot, és ezt írta vissza:

Kedves Joe!

Köszönöm, hogy rászántad az időt, hogy írjal nekem. Nem lett volna muszáj, de mégis megtetted. Hálás vagyok.

Szeretnék javasolni egy interjú „formátumot,” a februári austini kötetlen látogatáshoz. Az interjú háttéranyaga lehetne valamilyen problémamegoldási technika-felmérés, amellyel az Adventures Within: Confessions of an Inner World Journalist (Belső kalandok: egy belső világgal foglalkozó újságíró vallomásai) című könyvedben foglalkoztál. Ebben az ügyben többnek tekintelek téged, mint egyszerűen egy interjúkészítőnek, ahogyan magamat is többnek tekintem, mint pusztán egy meginterjúvolt személynek.

Az egyértelműség nagyon fontos az információk átadásában, függetlenül attól, hogy milyen formában történik. Például sok a bizonytalanság azzal kapcsolatban, hogy mit tekintünk problémának, főként pedig arról, hogy mi a probléma oka. Hogyan oldjunk meg egy olyan problémát, aminek esetleg az okát sem tudjuk? Hol van a probléma, amit meg kell oldani, föl kell dolgozni? Az elmében? Az micsoda? Vagy a testben (amit a legtöbben említenének)? Vagy mindkettőben? De az is lehet, hogy ezek egyikében sincsen.

És akkor még ott van az a kérdés is, hogy ki vagy mi fogja a probléma megoldását elvégezni.

Ahogy a könyvedben említetted, nagyon nehéz dolog visszafogni ítélkező hajlamunkat, még akkor is, ha a problémát olyan módszerekkel próbáljuk megoldani, mint az Opció vagy a Fórum. Az ítélkezés vagy a hiedelmek lenne a valódi probléma? A valódi probléma lenne szíves felállni, hogy mindenki láthassa?

Az informális interjú témája nem a jó vagy rossz, helyes vagy helytelen módszerek vagy koncepciók lenne. Arról szólna, hogyan számíthatjuk az újra és újra megjelenő tisztázatlanságot. Ha csak egy egészen kicsit egyértelműbbé tudnánk tenni a dolgokat, azzal már hatalmas szolgálatot tennénk a többieknek.

Természetesen minden egyes pillanatnak megvan a maga sajátos ritmusa és ütemezése. Végül pedig, ahogyan Brutus mondja (szabadon visszaadva) Shakespeare Julius Caesar című drámájában: „Meg kell várnunk a nap végét, hogy láthassuk, hogyan alakulnak a dolgok.” Mi is ezt fogjuk tenni.

Tudasd velem, hogyan képezed el a javasolt interjút. Nem vagyok vele úgy eljegyezve, ahogyan Brutus a véggel.

Béke,

Ihaleakala

Gyorsan bejelentettem, hogy Dr. Hew Len és én zártkörű vacsorát fogunk rendezni. Gondoltam, eljönnek majd öten vagy hatan. Ehelyett csaknem százan mutattak érdeklődést. És 75-en fizették ki a vacsora és a helyfoglalás árát.

Dr. Hew Len kissé meglepett azzal, hogy listát kért arról, kik fognak eljönni a vacsorára. Tisztogatni akarta őket. Nem igazán tudtam, hogy ezzel mit akar mondani, de azért elküldtem neki a listát. Ezt válaszolta:

Köszönöm a listát, Ao Akua.

Csak egy kis tisztításáról van szó, arról, hogy meg tudjunk szabadulni a nemkívánatos dolgoktól, és hogy ne álljon semmi közük és Isten közé.

Jobb, lelkem, így szolgálod vesztéből élned / Elhagynod a kint, mely rád nehezül / A múlandót örökkel fölcserélned / S belülről lenni dűsnak, nem kívül:

Így a halál neked javadra vál / Nincs több halás ha meghalt a halál. (Shakespeare 146. szonett, Győry Vilmos és Szász Károly műfordítása).

Béke veled, Ihaleakala

Amikor Dr. Hew Len megérkezett Austinba, kimentem elé a repülőtérré, ő pedig azonnal kérdezni kezdett az életem felől.

- A könyvedben (itt az *Adventures Within című művemre utalt*) amit az életemről írtál, azt lehet olvasni, hogy sokféle dologba belefogtál, hogy megtaláld a békédet - hangzott az első kérdés. - Mi volt az, ami tényleg működött?

Elgondolkodtam a kérdésén, és azt mondtam, hogy mindegyikben voltak értékes elemek, de talán az Opció Technika volt a leghasznosabb és a legmegbízhatóbb. Elmagyaráztam, hogy ebben a technikában megkérdőjelezzük a hiedelmeinket, hogy rájövünk, mi az, ami valós.

- Amikor megkérdőjelezed a hiedelmeidet, végül mi marad?

Mi az, ami végül megmarad? - ismételt el. - Végül az marad meg, hogy egyértelmű lesz a választásod.

- És honnan jön ez az egyértelműség? - kérdezte.

Nem igazán tudtam, hová akar kilyukadni.

Aztán föltett egy váratlan kérdést: - Miért van az, hogy vannak olyan emberek, akik gazdagok, pedig ostobák?

Ez a kérdés ugyancsak meglepett. Gondoltam, elmagyarázom, hogy a gazdagság és az ostobaság nem egymást kizáró fogalmak. Sehol nincs köbe vésvé, hogy csak az angyalok lehetnek gazdagok. Egy elviselhetetlen ember is tisztában lehet a pénz természetével, szóval lehet úgy gazdag, hogy közben ugyanolyan elviselhetetlen marad. De valahogy nem találtam a megfelelő szavakat.

- Fogalmam sincs - vallottam be. - Nem hinném, hogy ha meg akarsz gazdagodni, akkor a személyiségedet is meg kell változtatnod. Elég, ha a hited szerint elfogadod a gazdaságot.

- És ez a hit honnan jön? - kérdezte.

Mivel már részt vettem a tanfolyamon, eleget tudtam ahhoz, hogy a kérdést megválaszolhassam: - Ezeket a programokat az emberek mindennapi életük során veszik fel.

Itt megint témát váltott, és arról kezdett beszélni, hogy én tényleg hipnotikus író vagyok. Elkezdett játszani a gondolattal, mi lenne, ha könyvet írnék a ho'oponono-ról.

- Készen állsz arra, hogy most megírd nekem azt a könyvet? - kérdeztem.

- Várjuk meg, hogy sikerül a mostani hétvége - mondta.

- Ha már szóba jött, hogy csináljuk majd a vacsorát? - kérdeztem. Mindig arra törekedtem, hogy én irányítsam a helyzetet, hogy biztosan jól csináljam a dolgomat, és az emberek is megkapják azt, amiért eljöttek.

- Soha nem készítek terveket - mondta. - Egyszerűen az Istenibe helyezem a bizalmamat.

- De te fogsz először beszélni, vagy én, vagy egyáltalán hogyan lesz? És megírtad már azt a bevezetőt, amelyet majd nekem kell felolvasnom? - Majd meglátjuk - mondta. - Ne tervezzél.

Ettől rossz érzésem lett. Szerettem tudni, hogy mit várnak el tőlem. Dr. Hew Len a sötétség felé taszigált. Vagy inkább a fény felé? Ekkor még nem tudtam biztosan. Aztán olyan bölcsességet mondott, amihez hasonlót ebben az időben nem ismertem.

- Ahogyan egyik pillanatról a másikra éljük az életünket, nem is vesszük észre azt, hogy folyamatosan és szüntelenül ellenállunk az életnek - kezdte a mondandóját. - És ez az ellenállás folyamatosan és szüntelenül kimozdít minket Önidentitásunkból, a Szabadságból és az Inspirációból, és mindenekelett magából az Isteni Teremtőből. Egyszerűen fogalmazva, mi emberek utat veszve és céltalanul kóválygunk elménk sivatagában. Képtelenek vagyunk megfogadni Jézus Krisztus intelmét: Ne állj ellent! És a másik jó tanácsot sem fogadjuk meg: A béke velem kezdődik.

Az ellenállás miatt állandóan aggódunk, és elszegényedünk spirituálisan, mentálisan, fizikailag, pénzügyileg és anyagilag is - tette hozzá. - Shakespeare-től eltérően nem vagyunk a tudatában annak, hogy folyamatosan az ellenállás állapotában tartózkodunk, a szabad áramlás helyett. Minden bitre, amit tudatosan megtapasztalunk, legalább egymillió bit tudattalan megtapasztalás jut. És az az egy bit is haszontalan az üdvösségünk szempontjából.

Az esti program lenyűgözőnek ígérkezett.

Szerette volna megnézni azt a termet, ahol a vacsorát fogjuk tartani. Egy nagy bálteremben volt a rendezvény, a texasi Austin egyik belvárosi szállodájának a legfelső emeletén. A főnök udvarias volt, és beengedett minket a terembe. Dr. Hew Len azt kérte, hogy egy kicsit hagyjon magunkra. A főnök asszony bólintott és kiment. - Észrevettél valamit? - kérdezte tőlem.

Körülnéztem és ennyi jutott az eszemben. - A szőnyeget ki kellene tisztítani.

- Milyen benyomást tesz rád ez a hely? - kérdezte. - Nincs olyan, hogy jó vagy rossz. Nem biztos, hogy benned is olyan benyomást kelt, mint bennem.

Kicsi lazítottam, és próbáltam a jelen pillanatra koncentrálni. Hirtelen sűrű forgalmat, elnyűttséget, sötétséget éreztem. Nem tudtam biztosan, hogy ez mi volt vagy mit jelentett, de elmondtam Dr. Hew Len-nek.

- Ez egy megfáradt terem - mondta. - Az emberek ki-be mászkálnak, és soha nem szeretik meg. Elismerésre van szüksége.

Ez egy kicsit furának tűnt. A szoba olyan lenne, mint egy ember? Érzései vannak?

Mindegy, végül is, kit érdekel?

- Ez a szoba azt mondja, hogy a neve Sheila. - Sheila? Ez a szoba neve? - Sheila szívesen hallaná, hogy nagyra értékeljük.

Nem nagyon tudtam, hogy erre mit kéne válaszolnom.

- Engedélyt kell tőle kérnünk, hogy itt tarthassuk a rendezvényünket - mondta. - Úgyhogy most megkérdezem Sheilát, megengedi-e nekünk, hogy itt tartsuk a rendezvényünket.

- És ő erre mit mond? - kérdeztem, és közben kissé agyamentnek éreztem magam.

- Azt mondja, hogy rendben van.

- Hát, akkor jó - válaszoltam, észben tartva, hogy a szobára kifizetett foglalót úgysem kapnám vissza.

Tovább magyarázott: - Egyszer egy előadóteremben voltam, készültem az előadásomra, és a székekkel beszélgettem. Megkérdeztem tőlük: - Nem hagytam ki senkit? - Van valakinek olyan gondja, amit szeretné, hogy orvosoljak? Az egyik szék így szólt: - Tudod, a mai korábbi szemináriumon egy olyan fickó ült rajtam, akinek pénzügyi gondjai vannak, és most hullafáradtnak érzem magam! Így aztán *megtisztítottam* ettől a problémától, és láttam magam előtt, ahogyan a szék kiegyenesedik. Aztán ezt hallottam: - OK! Jöhet a következő fickó!

Akkor most a székekkel társalog?

Magam sem tudom hogyan, de nyitott maradtam arra, hogy többet tudjak meg erről a szokatlan módszerről. Tovább magyarázott:

- Valójában most a termet próbálom tanítani. Azt mondom a teremnek, és mindennek ami benne van: - Meg akarjátok tanulni a Ho'oponopono módszert? Hiszen hamarosan elutazom innen. Biztosan örülnétek neki, ha saját magatoknak is el tudnátok végezni, nem? Néhányan igent mondtak, mások nemet, egy páran pedig azt mondták: - Túl fáradt vagyok ehhez!

Eszembe jutott, hogy számos ősi kultúrában minden dolgot élőnek tekintettek. Jim PathFinder Ewing a *Clearing*, (tisztítás) című könyvében azt írja, hogy a különböző helyeken gyakran található ott ragadt energiák. Szóval nem is olyan agyament dolog azt képzelni, hogy a termeknek és a székeknek érzéseik lehetnek. Mindenesetre ezzel az elképzeléssel tovább szélesedett a látóköröm. Ha igazuk van a fizikusoknak abban, hogy amit mi szilárd anyagnak látunk, az 100%-ban energia, akkor a termék és a székek megszólítása talán csak annyit jelent, hogy átrendezzük az ott található energiákat valamilyen új, tisztább formába.

Na de az, hogy a székek és a termék válaszolnak is?

Ebben az időben még nem igazán álltam készen ezeknek a dolgoknak a befogadására.

Dr. Hew Len az ablakon át az alkonyati városképet nézte. A hatalmas épületeket, az állami törvényhozás székházát, mindezt én gyönyörűnek láttam. De Dr. Hew Len más véleményen volt.

- Én sírköveket látok - mondta. - Ez a város tele van halottakkal.

Kinéztem az ablakon. Nem láttam azokat az állítólagos sírokat. Sem pedig a halált. Csak egy várost láttam. Megint csak megtanultam, hogy Dr. Hew Len minden pillanatban agya mindkét féltekéjét használja, így a tárgyakat metaforákként is érzékelté, és ahogy meglátta őket, beszélt is hozzájuk. Én erre nem voltam képes. Én csak felöltözve aludtam, nyitott szemmel.

Talán egy fél órát maradtunk a szálloda termében. Amennyire meg tudtam állapítani, Dr. Hew Len körbesétált és megtisztította a szobát, bocsánatot kért, szeretetet mutatott Sheila iránt, és tisztogatott, tisztogatott, tisztogatott.

Közben még telefonált is egyszer. Elmondta női beszélgetőpartnerének, hol van, leírta a helyszínt, és megkérdezte, milyenek a benyomásai. Úgy tűnt, a hölgy visszaigazolta, hogy a saját benyomásai helytállóak. Miután befejezte a hívást, leültünk egy asztalhoz beszélgetni.

- Azt mondta a barátnőm, hogy ez a terem megengedi, hogy ott vacsorázzunk mindaddig, amíg szeretettel viszonyulunk hozzá.

- És hogy csináljuk azt, hogy szeretettel viszonyulunk hozzá?

- Elmondjuk neki, hogy szeretjük - válaszolta.

Hát ez elég ostoba ötletnek tűnt. Mondjam azt egy teremnek, hogy „Szeretlek”? De azért igyekeztem. Korábban már rájöttem, hogy a „Szeretlek” akkor is működik, ha csak kimondjuk, nem kell okvetlenül érezni is a szeretetet. Úgyhogy szorgalmasan mondogattam. És ha néhányszor kimondtad ezt a szót, akkor egy idő után már érezni is fogod.

Néhány percnyi hallgatás után Dr. Hew Len mondott még pár bölcsességet:

- Ami személy szerint bennünk van, emlékek vagy inspirációk, annak azonnali és abszolút hatása van az égvilágon mindenre, az emberektől az ásványokig, a növényekig és az állatok világáig - mondta. - Amikor egy tudatalatti elmében az Isteni egy emléket zéróvá alakít, akkor az az emlék minden tudattalan elmében zéróvá alakul át, kivétel nélkül *mindegyikben!*

Kis szünet után folytatta:

- Úgyhogy ami percről percre a lelkedben végbemegy, Joseph, az megy végbe ugyanabban a pillanatban minden más lélekben is. Milyen csodálatos ezt tudni! De még ennél is csodálatosabb annak a tudata, hogy bármikor az Isteni Teremtőhöz folyamodhatsz azért, hogy törölje ezeket az emlékeket a tudattalanodból alakítsa át őket zéróvá, és te lelkedben és mindenki más lelkében töltsön a helyükre Isteni gondolatokat, szavakat, tetteket és cselekedeteket!

Erre mit mondasz?

Csak egy gondolatom maradt: „Szeretlek.”

Egy vacsora az Istenivel

A megbánást, megbocsátást és átalakítást magában foglaló Frissített Ho'oponopono olyan eljárás, melynek során a Szeretethez folyamodunk azért, hogy ürítse ki a mérgező energiákat és helyettesítse be őket a saját énjével. A Szeretet ezt úgy tudja véghezvinni, hogy átáramlik az elménken, mégpedig először a spirituális elmén, a tudatfelettin. Ezután pedig tovább áramlik, keresztül az intellektuális elmén, a tudatos elmén, megszabadítva azt a gondolkodás energiáitól. Végezetül pedig eljut az emocionális elmébe, a tudattalanba, kiürítve a gondolatokból a mérgező érzelmeket, amelyek helyébe saját magát állítja.

— Dr. Ihaleakala Hew Len

Több mint hetvenen jöttek el arra a zártkörű vacsorára, amelyet Dr. Hew Len és én adtunk. Álmomban sem gondoltam volna, hogy ennyien lesznek kíváncsiak erre a szokatlan tanítóra. Olyan helyekről is eljöttek, mint Alaszka, New York és más távoli városok. Voltak olyanok, akik autóval jöttek el Oklahomából. Fogalmam sem volt, miért jöttek el. Néhányan kíváncsiságból. Néhányan a könyveim, például a The Attractor Factor miatt, mert tetszettek nekik, és most a következő lépést akarták megtenni.

Még most sem tudtam, hogy mit kellene mondanom. Nem tudtam, hol is kezdjem. Dr. Hew Len-t mindez nem zavarta, nyugodtan úszott együtt az áramlattal. Nyugodtan vacsorázott az egyik asztalnál, miközben mindenki a szavain csüggött. Az egyik barátnőm,

Cindy Cashman a következő élménybeszámolót küldte nekem (egyébként ő az első olyan ember, aki a világűrben szeretne házasságot kötni, lásd: www.firstspacewedding.com).

2006. február 25. volt, szombat. Elutaztam Austin belvárosába, hogy meghallgassam Dr. Hew Len előadását. A vacsorán mellette ültem. Az üzenete az volt, hogy mindenért vállaljunk 100 százalékos felelősséget. Alkalmam nyílt néhány nagyon erőteljes energiaváltozás megtapasztalására. Egy asszony az asztalunknál állandóan egy férfit panaszkodott, aki nem hívta a kórházat, amikor neki asztmás rohama volt. Dr. Hew Len egy pillanatra szünetet tartott, majd ezt mondta:

- Engem csak te érdekel, és azt hallottam, hogy több vizet kell innod, attól az asztmád is javulni fog.

Az asszony energiája a vádaskodásról azonnal a hálára váltott át. Mindennek a láttán nagyon izgatott lettem, mert észrevettem, hogy csendesen magamban én is elítéltem ezt az asszonyt: „Folyton vádaskodik,” és azon kaptam magam, hogy nem akarok olyan emberek közelében lenni, akik vádaskodnak. Dr. Hew Len fogta a negatív energiát, és teljesen átalakította pozitív, szereteteli energiává.

Ezután elővettem a boltban vásárolt ásványvizet. A szállodai vízre utalva azt mondtam Dr. Hew Len-nek:

- Az ő vizük nem valami jó!

Dr. Hew Len ezt válaszolta: - Tudod, hogy most mit tettél?

Amikor meghallottam a választ, rögtön eszembe jutott, hogy éppen most küldtem negatív hullámokat a víznek. Húha! Ismét csak hálás voltam, hogy pontosan tudom, mit csináltam.

Mesélt arról, hogyan tisztítja magát folyamatosan, ami azt jelenti, hogy amikor ez a hölgy a férfit panaszkodott, Dr. Hew Len megkérdezte magától:

- Mi megy végbe bennem, ami miatt ennek az asszonynak vádaskodnia kell? Hogyan vállalhatom ezért a 100%-os felelősséget?

Felküldi az energiáját az Isteninek, és ezt mondja:

"Köszönöm — Szeretlek — Sajnálom." És akkor az Istenitől ezt hallja válaszként: - Mondd neki, hogy igyon több vizet.

Nekem pedig ezt mondta: - Tudom, hogyan lehet úgy tisztogatni, hogy ő is és én is megkapjuk azt, amire szükségünk van.

Ő Istenhez szól, Isten pedig hozzájuk. Amikor megtisztultam, mindenkit ugyanúgy látok, ahogyan Isten látja őket.

Megkérdeztem Dr. Hew Len-t, megbeszélhetnék-e egy privát foglalkozást, de ő nemet mondott, mert az Isteni azt mondta neki, hogy a lelmem mélyén én már tudom ezeket a dolgokat.

Csodálatos volt ezt a megerősítést hallani. Összességében az üzenet amelyet ma este megtanultam, a következő volt:

1. Végignéztem, ahogyan Dr. Hew Len átalakította az asszony energiáit panaszkodásból hálává.
2. Láthattam, hogyan ítéltem meg az asszonyt és a vizet.
3. Annak a rendszernek a megértése, amelyet saját maga megtisztítására használ, és hogy ezt mindannyian milyen hatásos módon tudjuk felhasználni.
4. Ne felejtsem el minél gyakrabban kimondani a „Köszönöm” és a „Szeretlek” szavakat.

Azzal kezdtem a vacsorát, hogy minden előzetes terv nélkül elmondtam, hogyan szereztem tudomást arról a titokzatos terapeutáról, aki egy egész pszichiátriai osztályra való beteget gyógyított meg.

Minden szem rám szegeződött. Mondtam, hogy nyugodtan kérdezzenek, hiszen Dr. Hew Len és én nyilvános beszélgetést tartunk, olyat amelyet valószínűleg Szókratész és Platón is tartana, bár ami azt illeti, Platónról nekem legfeljebb a plátói szerelem jut az eszembe.

Dr. Hew Len egy kérdéssel indított: - Az emberek olyanokat szoktak kérdezni, hogy 'Mi a helyzet a hittel? Mi a helyzet az érzelmekkel? Mit tudok mondani ezekről a dolgokról?' Ezekkel a dolgokkal én nem foglalkozom. Nem foglalkozom a 'de mégis, hogyan?' típusú szövegekkel. De mivel úgyis meg fogjátok kérdezni, hát muszáj ezzel is foglalkoznom! Csakhogy ez ahhoz hasonlít, mint amikor megérintek egy nagyon forró tárgyat, akkor azonnal elkapom onnan a kezem.

Úgyhogy ha valami ilyesmi előkerülne, már akkor elrántom a kezem onnan, mielőtt hozzáérne.

Például mielőtt bejöttem volna ebbe a terembe - és ez egy szent terem - mielőtt bejöttem volna, már beszéltem is a teremmel. Megkérdeztem tőle a nevét, mert van neve. Aztán azt mondtam a teremnek: - Nincs kifogásod az ellen, hogy bejöjjek a terembe? A terem ezt válaszolta: - Rendben van, bejöhetsz. De mi lett volna akkor, ha nemet mond? Úgy látom, hogy te - elnézést a durva megfogalmazásért - egy seggfej vagy. Akkor a fejemhez kaptam volna, és minden szükségeset megtettem volna azért, hogy amikor belépek a terembe, akkor megfeleljek a régi mondásnak: Orvos, gyógyítsd magad! Úgyhogy mindent megtettem volna azért, hogy

gyógyultan és - legalábbis pillanatnyilag - problémamentesen lépjek be.

Ezen a ponton félbeszakítottam, hogy egy általános bevezetőt tarthassak. Azt akartam, hogy mindenki tudja, Dr. Hew Len és én miért vagyunk ott ezen a rendezvényen. Ez egy spontán és kötetlen este. Mindenkinek azt javasoltam, hogy lazítson és maradjon nyitott. Dr. Hew Len-nél az ember soha nem tudhatja, hogy mit fog mondani vagy tenni.

Megkérdezte a résztvevőket, miért kap valaki mellrákot. Senki nem tudta a választ. Ő sem. Elmagyarázta, hogy bármely pillanatban sok millió bitnyi információ kering körülöttünk, miközben egyszerre csak kb. 20 bitnyi információ tudatosul bennünk. Ez volt az egyik kedvenc témája. De az

üzenet lényege a következő:
Fogalmunk sincs.

- A tudomány sem tudja biztonsággal megmondani, hogy mi megy végbe az életünkben - magyarázta. Még a matematika sem egyértelmű a nulla miatt. Charles Seife *Zero The Biography of a Dangerous Idea* (Zéró: Egy veszélyes gondolat életrajza) című könyvének a végén ezt az összegzést olvashatjuk: „A tudósok mindössze annyit tudnak, hogy a kozmosz a semmiből tágult ki, és abba a semmibe fog visszatérni, ahonnan jött. A Világegyetem a zéróval kezdődik és végződik.”

Dr. Hew Len így folytatta: - Ezért az elmém Univerzumát visszaállítottam a zéró pontra. Nincsenek benne adatok. Ezt többféleképpen megfogalmazhatjuk: üresség, formanélküliség, tisztaság. Tőlem

akárhogy hívhatjátok. Az én elmém már visszatért a zéró pontra. Akármilyen történjen, még ha nem is vagyok a tudatában, a technika amiről beszélek a folyamatos, szüntelen nullázás, ami eljuttat a zéró pontra.

Láttam, hogy a résztvevők többsége értette, hogy Dr. Hew Len miről beszél, de néhányan még mindig a sötétben tapogatóztak, köztük én is. De Dr. Hew Len folytatta: - A helyzet az, hogy a teremtés csak akkor fog végbemenni, ha az elméd a zéró ponton van, és ezt hívjuk úgy, hogy „inspirálás.” A hawaii nyelvben az inspirálást így mondjuk: Ha.

Ha valaha voltál Hawaii szigetén, a Ha azt jelenti: inspiráció. A Wai szó jelentése 'víz,' az I pedig azt jelenti: 'az Isteni.' A Hawaii szó tehát azt jelenti: az Isteni lélegzete és vize. A Hawaii név ezt jelenti. A Hawaii már önmagában is egy tisztító eljárás, ezért akárhol is vagyok, mielőtt mondjuk

bemennék a terembe, ezt mondom magamban: - Van-e olyan dolog, amiről még nem tudok, de meg kellene tisztítanom? Fogalmam sincsen, hogy mi folyik itt, szóval mi is lenne az? Tehát ha a „Hawaii” nevű tisztítási eljárást alkalmazom, olyan adatokhoz jutok hozzá, amelyeknek a létezéséről még csak nem is tudok, és ezek visszavisznek a zéró szintre.

- Csak a zéró szinten... és azt is tudnod kell, hogy az elme egyszerre csak két urat tud szolgálni. Vagy azt szolgálja, ami éppen az elmédben folyik, *vagy* pedig az inspirációt. Ezt a másik dolgot emléknek nevezik.

Egyre lenyűgözőbbé vált a magyarázata. És ezen a ponton Dr. Hew Len még mélyebbre ment.

- Az Isteni Intelligenciától jön minden inspiráció, és ez *benned* van!! Ne kívül

keresd! Nem kell sehová elmenned. Nem kell sehová elmenned! Senkit nem kell megkeresned. Mert már eleve *benned* van! A következő szintet tudatfelettinek nevezte. Ez elég egyszerű. A hawaii őslakosok így nevezik: az *Aumakua*. Az Au jelentése „keresztül az időn és a téren”, a makua

pedig „szent szellem vagy isten”, ami annyit jelent, hogy éned egy része időtlen, egy másik része pedig nem ismer kötöttségeket. **Ez** a részed pontosan tudja, hogy mi a helyzet.

- Aztán pedig ott van a tudatos elme, hawaii nevén az *Uhane*. És végezetül ott van a tudattalan, amit a hawaii őslakosok *Unihipili-nek* hívnak.

Tehát az egyik fontos dolog, amire gondolnod kell, a „Ki vagyok én?” kérdés. Tehát arról beszélünk - és én ezt osztom meg veletek - hogy az identitásod ezekből az elmealkotórészekből áll. Nagyon fontos, hogy ez az elme üres! Tehát ez az

elme a zéró szinten van. Ki vagy tehát? Egy Isteni lény vagy - ez a zéró. Miért akarnál tehát zéró lenni?

Mert amikor zéró vagy, minden a rendelkezésedre áll! Minden az égvilágon! Ez tehát azt jelenti, hogy téged is az Isteni képmására alkottak meg. Ezt nagyon világosan el szeretném mondani, mert hallok bizonyos dolgokat, de azt akarom, hogy az Isteni *téged* tisztítson meg.

Tehát az Isteni képmására alkottak meg téged is. Ez pedig azt jelenti, hogy az érem egyik oldalán nem más vagy, mint üresség és végtelenség. Amint készen állsz arra, hogy elereszd a szemetet és kiürítsd magad, már a következő pillanatban eltölti lényedet az inspiráció, és ekkor máris szabaddá váltál. Még azt sem kell tudnod, hogy már szabad vagy, mert többnyire ennek

nem leszel a tudatában. Hol is van? Hol is van? Megtisztultam! Na, mondd már, hol is van? Még többet fogok dolgozni. Többnyire nem leszel a tudatában!

Amikor az értelem beszorul, egyre kevésbé tud önerejéből kimozdulni. Ezt az állapotot úgy hívják a hawaii őslakosok - és most nem káromkodni fogok - hogy *Kukai Pa'a*. Tudja valaki, hogy a Kukai Pa'a mit jelent? Intellektuális székrekedést.

Valaki megkérdezte: - De ha valami gondod van egy másik emberrel, akkor azt mondod, hogy nem a másikat kell kijavítani, hanem saját magadat?

- Amikor valami gondod van egy másik emberrel, akkor valójában *nem* azzal az emberrel van a gond - közölte Dr. Hew Len. A gond az *emlékkel* van, ami felszínre jön benned, és amire

reagálsz. Ezzel van a gond. *Nem* pedig a másik emberrel.

Dolgoztam olyan emberekkel, aki ki nem állhatták a férjüket vagy a feleségüket. Egyszer egy asszony ezt mondta: - Azon gondolkodom, hogy el kellene mennem New Yorkba. Ott jobbak a lehetőségek. Mindjárt utána hallottam, ahogyan az Isteni ezt mondja: - Nos akárhová is megy ez az asszony, a gondja is vele fog menni!

Ezután Dr. Hew Len elmagyarázta, hogy ha valaki terápiás ülésre akar hozzá jönni, akkor mindig saját magát nézi meg, és nem a leendő páciensét.

- Például nemrégiben egy 92 éves asszony lánya hívott fel. Elmondta, hogy az édesanyjának már hetek óta erős csípőtáji fájdalmai vannak. Miközben beszéltünk, azt kérdeztem az Istenitől: - Mi történik bennem, amivel

ezt a fájdalmat okoztam az idős asszonynak? Aztán pedig ezt kérdeztem: - Hogyan tudnám magamban megoldani ezt a problémát? Megkaptam a válaszokat a kérdéseimre, és megtettem azt, amit mondtak nekem.

- Nagyjából egy hét múlva felhívott az asszony, és ezt mondta: „Az édesanyám már jobban érzi magát!”. Ez nem jelenti azt, hogy a probléma nem újulhat ki, mivel gyakran több oka is van annak, ami látszatra egyetlen probléma. De folytatom a munkát saját magamon, nem az asszonyon.

Valaki más a tengerentúlon folyó háborúról kérdezett. Arra volt kíváncsi, hogy ő is felelős-e a háborúért. És azt is tudni szeretne volna, hogy Dr. Hew Len mit tesz a háborúval kapcsolatban.

- Óh, hát persze, hogy felelősnek

tartom magam! - mondta Dr. Hew Len teljes egyértelműséggel. - Minden nap végzem a tisztogatást, de azt nem mondhatom, hogy én elvégzem a tisztogatást, és azt akarom, hogy ez megoldódjon. Csak Isten a tudója, hogy mi fog történni. De megteszem ami tőlem telik, ami a tisztogatást jelenti, mint például a kórházak megtisztítását. Hawaii szigetén már nincs olyan kórházi pszichiátriai osztály, ahol gyilkosok lennének. Megszűnt! Megtettem ami tőlem telt, a lehető legnagyobb igyekezettel. Talán ha még többet tisztogattam volna, még jobb eredmények születtek volna. Én is csak egy ember vagyok, és minden tőlem telhetőt megteszek.

Láttam, hogy Dr. Hew Len egyre fáradtabb, és éreztem, hogy már szeretne véget vetni a rendezvénynek.

Mindenki számára emlékezetes volt ez a vacsora. De ezzel az estével még nem értek véget a dolgok.

Az esti előadás és vacsora utáni nap reggelén egy kis társasággal reggeliztem. Ott volt Dr. Hew Len, Elizabeth McCall (a *The Tao of Horses* - a Lovak taója című könyv szerzője), és néhány másik ember. Ha Dr. Hew Len társaságában vagyok, belül mindig elcsendesedek. Lehet, hogy a zéró állapotot érzem ilyenkor. De az is lehet, hogy nem. Ki tudja?

Mindenesetre váratlanul egy olyan inspirációt kaptam, hogy egy hétvégi rendezvényt kellene tartanom, amelynek a neve valami olyasmi lenne, hogy „Manifesztálási Hétvége.” Fogalmam sincs, honnan jött az ötlet. Legalábbis ekkor még nem sejtettem. Ma már tudom, hogy az Istenitől

kaptam inspirációt. De reggelizés közben végig úgy tűnt, hogy ez egy jó ötlet, amelyet nem akarok megvalósítani.

Épp eléggé el voltam foglalva projektekkal, utazásokkal, promóciókkal, fitness versenyekkel és mindenféle más programmal. Pont az hiányzott, hogy újabb tétellel bővüljön a feladatlistám. Megpróbáltam ellenállni az ötletnek. Úgy gondoltam, várok egy kicsit, hátha magától elmúlik.

De nem múlt el. Három nap múlva is ott motoszkált az agyamban. Dr. Hew Len azt mondta, hogy ha egy ötlet több tisztogatás után még mindig ott van a fejemben, csináljam meg. Úgyhogy megírtam életemben leggyengébben megfogalmazott e-mail üzenetét, és elküldtem az adatbázisomban szereplő embereknek. Legnagyobb

meglepetésemre három perccel az e-mail kiküldése után már volt egy jelentkező a rendezvényre. Ott kellett, hogy üljön a számítógépe mellett, mintha csak rám várt volna.

A többi jelentkező ugyanilyen könnyen meglett. Csak 25 résztvevőt szerettem volna. De ez csak egy saját magamra kényszerített korlátozás volt, mivel úgy éreztem, hogy 25 emberhez könnyebben tudok beszélni, mint 2500-hoz. Ráadásul ilyen szemináriumot korábban még soha nem vezettem. Valójában fogalmam sem volt róla, hogy kellene csinálnom.

Beszámoltam Dr. Hew Len-nek az inspirációról és az aggályaimról.

- Csak azt tudom tanácsolni, hogy ne tervezzél - mondta.

- De én mindig szoktam tervezni - magyaráztam. - Leírom, amit el akarok

mondani, power pointos bemutatókat készítek és a résztvevők is kapnak munkaanyagokat. Megnyugtat a tudat, hogy célirányosan van a mondandóm felépítve.

- Jobban fogod érezni magadat, ha az Istenire bízod, hogy elrendezze a dolgaidat - hangzott az ellenvetés. - Csinálunk egy kis tisztogatást ezen a témán.

Tudtam, hogy ez alatt azt érti, hogy mivel a problémát ő is megtapasztalja, neki is van valami tisztogatnivalója az ügyben. Megint csak arról van szó, hogy valójában mindent megosztunk egymással. A te tapasztalatod az enyém is, és viszont, mihelyt tudatosan bennünk.

A tölem telhető legnagyobb igyekezettel hanyagoltam a tervezést. De egy ponton annyira elhatalmasodott

rajtam a félelem, hogy azért készítettem egy kis segédletet, amelyet kioszthatok a foglalkozáson. De végül nem használtam fel, és meg sem néztem. Úgy tűnt, nem is hiányzott senkinek.

A foglalkozást azzal kezdtem, hogy bevallottam: - Fogalmam sincsen, hogy ezen a rendezvényen mit fogunk majd csinálni.

Mindenki nevetett.

- De tényleg! - mondtam. - Fogalmam sincs, hogy mit kellene mondanom. Újabb nevetés.

Aztán meséltem a résztvevőknek Dr. Hew Len-ről, a ho'oponopono-ról és arról, hogy a „Te teremtetted a saját valóságodat” megállapítás többet jelent, mint amit esetleg gondolnának.

- Amikor megjelenik az életedben egy

olyan személy, akit nem szeretsz -
magyaráztam - azt is te teremtetted
meg. Ha te teremtetted a saját
valóságodat, akkor őket is te teremtetted
meg.

A hétvége csodálatos volt. A mai napig,
ha ránézek a tanfolyamon készült
csoportképre, fel tudom idézni azt a
szeretetet, ami a résztvevőket átjárta.
Itt nézheted meg a képet:

www.BeyondManifestation.com.

De ez számomra még csak a kezdet
volt.

Még mindig rengeteg tanulnivalóm volt.

A bizonyíték

Be kell menned a sötétbe ahhoz,
hogy előhozhasd a saját fényedet.

—*Debbie Ford, The Dark Side of the Light Chasers*

A vacsora és a Manifesztációs Hétvége tanfolyam rengeteg résztvevő számára hozott gyökeres fordulatot. Ebben a fejezetben valódi történeteket olvashatsz, amelyekből fogalmat alkothatsz a ho'opono-pono technika erejéről.

Itt egy történet Louis Green-től:
Kedves Joe!

Szeretnék ismét köszönetet mondani azért, hogy megszervezted ezt az estét Dr. Hew Len-nel. Köszönet illeti Suzanne-t is a részletek kidolgozásáért, többek közt azért

is, hogy a Hyatt-től vegán vacsorát rendelt nekem. Nagyon élveztem a te társaságodat és Nerissa társaságát, hogy mindkettőtöket és az asztalunknál ülő többi embert is megismerhettelek.

Igazán szerencsésnek érzem magam, hogy az első sorból hallgathattam Dr. Hew Len-t, és hogy olyan elegánsan és készségesen válaszolt a kérdéseimre.

A vacsora utáni két hétben számos elképesztő dolog történt velem, amelyek közül néhányat örömmel megosztok veled. Emlékeztetnem kellett magamat arra, hogy Dr. Hew Len az Istenitől

kért tisztítást, hogy segíthessen nekem, ezért amikor a ho'oponopono-t próbáltam csinálni, valahányszor csak eszembe jutott - ami az igazat megvallva nem valami gyakran történt meg - mindig eszembe jutott az is, hogy az ő imái is dolgoznak az érdekeemben.

Rögtön azután, hogy meghallgattam a felvételt, megérkezett a kérés Dr. Hew Len történeteivel kapcsolatban.

Az első tapasztalat amelyet megemlítenék, az az e-mail, amit Suzanne-től kaptam, aki történeteket és válaszokat kért a Dr. Hew Len-tel együtt töltött

estéről. Érdekes módon megvettem a Life's Missing Instruction Manual (*Tankönyv az élethez, amit még nem kaptál meg*), könyvet, és letöltöttem az MP3 felvételt rólad és Dr. Hew Len-ről. Szó szerint éppen befejeztem a hangfelvétel meghallgatását, amikor beérkezett Suzanne e-mailje.

A peres ügyemet felsőbb bírósághoz tették át, mindenféle hírverés nélkül.

A második tapasztalatom szinte hihetetlen. Egy új keresetet kellett beadnom, mielőtt február 23-án elutaztam Austinba. Nem tudtam mindent időben összerakni és

elvinni a postára még az indulás előtt, ezért másnap adtam fel (február 24-én) egy austini postáról. A küldemény azonban megmagyarázhatatlan módon elkallódott, és nem ért oda a címzetthez, akinek március 6-ig kellett volna a keresetet iktatnia.

A Listserv listán én is rajta vagyok a fogyasztóvédelemmel foglalkozó jogászok között. A múlt héten, péntek délután egy Connecticut állambeli ügyvéd megjelentette a listán egy olyan ügy összefoglalását, amelyet az Oklahoma állambeli Canadian megyében nyújtottak be, és azt kérdezte, hogy a Tulsában működő kollégáim nyújtották-e be

ezt a keresetet. Azt hittem, dobok egy hátast. Az én ügyem volt ez az ügy. Visszaírtam neki e-mailben, és az irodáját is felhívtam, hogy kiderítsem, hogyan jutott az ügy a tudomására. A következő egy órát Google keresésekkel töltöttem. De nem volt szerencsém.

Válaszolt is nekem e-mailben, és azt írta, hogy előfizet egy Bírósági Hírek (www.courthousenews.com) nevű on-line szolgáltatásra, ahová olyan bedolgozók (és valószínűleg beépített emberek) írnak, akik figyelemmel kísérik a jogi beadványokat és értelmezéseket az egész országban, és felhívják a figyelmet a fontos, jelentős vagy

egyszerűen csak érdekesnek ígérkező fejleményekre. Az egybekezdéses összefoglaló* megjelent a weboldal címlapján, a jobboldali oszlopban, noha én semmiféle tudósítást nem küldtem senkinek az ügyről. A sors iróniája, hogy az ügyfelem apja aznap délelőtt fölkeresett az irodámban, és meg kellett nyugtatnom, hogy a szívem mélyén biztos vagyok benne, hogy kiváló esélyeink vannak a tárgyaláson. Észbontó belegondolni, hogy abból a több ezer esetből, amelyről nap mint nap tudósítanak, éppen az én

***A Canadian megyei bíróságon, Oklahomában feljelentette a Yukon Chevrolet és a Fifth Third Bank cégeket egy korlátozottan cselekvőképes férfi, aki az állítja, hogy a Yukon „kaparós sorsjegyes” hirdetésén díjat nyert, de amikor elment a díjat átvenni, öt órán keresztül ott tartották és intenzív rábeszéléssel elérték, hogy vegyen egy új teherautót, amelyet az alperesek másnap nem voltak hajlandók visszavenni tőle.*

ügyem került a címlapra.

Egy vacsora, amelyet az utolsó pillanatban szerveztem meg, rekordközönséget vonzott

Tagja vagyok a helyi vegetáriánus klub vezetőségének, ahol havi találkozókat szoktunk tartani, általában a hónap második szombatján. Amikor egyeztettem az elnökkel, hogy hol kellene tartanunk a márciusi összejövetelt, megtudtam, hogy már folyamatban van a szervezés. Önként vállaltam, hogy folytatom a megkezdett munkát. Február 28-án keddem elmentem abba az étterembe, amelyet kinéztem magamnak a vacsorához, de ott

azt mondták, hogy a tulajdonos csak március 3-án pénteken lesz legközelebb, úgyhogy hagytam neki üzenetet, hogy hívjon föl, ha megérkezett. De sajnos nem jött össze a dolog.

Másnap, március 1-én szerdán elmentem egy thai étterembe, amely csak pár hónappal korábban nyílt meg. Beszéltem a főnökkel, és megkérdeztem, tudnának-e egy vegetáriánus svédasztalos vacsorát készíteni. Mondtam neki, hogy korábbi tapasztalataim alapján 20 fő részvétele biztosra vehető, de nagyon jó esetben akár 30-nál többen is lehetnek. Azt mondta, hogy meg tudják csinálni, de kért

tőlem 100 dollár letétet, hogy biztosan ne érje őket veszteség akkor, ha előkészítenek egy nagy halom ételt, ami aztán nem fogy el, mert nem lesz elég vendég. Megnéztem a menüt, ami rendkívül jól festett: vegetáriánus szusi, leves, négyféle főétel, desszert és tea mindössze 8 dollárért. Azt mondta, hogy megbeszéli a tulajjal, én pedig adjak neki csekket a letétről. Március 2-án véglegesítettük a megállapodást. Írtam egy rövid közleményt a hírlevelünkbe, és elküldtem az elnöknek, hogy jelentesse meg. A vacsora időpontja március 11. szombat, és azt kértem, hogy mindenki jelezze

a részvételi szándékát március 9. csütörtök, du. 5 órai határidővel.

Általában az elnökünk szokta kiküldeni a havi hírlevelet néhány nappal a hónap első napja előtt vagy után. A legtöbbször e-mailben kapják meg a hírlevelet, néhányan pedig hagyományos postával. Pár példányt pedig ki szoktunk tenni bioboltokban és könyvtárakban. Csakhogy most úgy alakult, hogy az elnöknek nem volt ideje kiküldeni a hírlevelet, ezért az én e-mail üzenetemben lényegében csak március 5-én, vasárnap este jutott el a címzettekhez. A hagyományos levélpostával küldött értesítések csak hétfőn mentek ki, nyilvános helyeken

pedig nem tettük ki a hírlevelet. Kezdtém azt hinni, hogy még nagyon jó esetben is legfeljebb 20-an leszünk a vacsorán.

Hétfőn kezdtek beszállingózni a jelentkezések. De csak néhányan jelezték a részvételi szándékukat. Kedden aztán jött még néhány jelentkezés, úgyhogy kezdtem azt hinni, hogy legfeljebb a letét visszafizetéséhez szükséges 13 fő fog majd összejönni. Szerdán azonban megugrott a jelentkezők száma, és úgy nézett ki, hogy több vendég lesz, mint korábban bármikor. A nap végére elértük a 37 főt. De hirtelen az jutott az eszembe, hogy esetleg másfajta probléma adódhat, úgyhogy

gyorsan felhívtam az üzletvezetőt, és megkérdeztem tőle, hány főt tudnak egyszerre kiszolgálni. - 65 fős az étterem - válaszolta. Csütörtökön tovább jöttek a jelentkezések, és mire eljött a határidő vége, már 55 fővel kalkulálunk. Aznap nem valami jól ment nekem a munka, mert annyira izgatott voltam, hogy jóformán egész nap csak az emaileket nézegettem (vonzási faktor?). Felhívtam az üzletvezetőt, és megkérdeztem, ki tudnak-e szolgálni ennyi embert. - Természetesen - válaszolta.

Csütörtök este kabbalah foglalkozásra szoktam menni, ezért csak este 9 után érek haza.

Otthon az üzenetrögzítőmön és az e-mail postafiókomban további jelentkezések vártak. Már 67-nél tartott a létszám. Komolyan elkezdtem azon gondolkodni, hogyan fogom kezelni a többlet létszámot. Az a ragyogó ötletem támadt, hogy a későn jelentkezőket, akik szinte könyörögtek, hadd jöhessenek, egy kicsit későbbi időpontra invitálom. Pénteken és szombaton további foglalások érkeztek. Már 75 főnél tartottunk - fantasztikus eredmény!

A rendezvény kirobbanóan sikeres volt! Nem mindenki jött el, aki helyet foglaltatott, de néhányan olyanok is jöttek, akik nem jelezték

előre a részvételüket (ez egyébként mindig így szokott lenni). Csodálatos energiát lehetett érezni az étteremben amikor rövid idő alatt az összes helyet elfoglalta valaki. Ez szemmel láthatóan nagy hatást tett sok olyan emberre, akik első alkalommal jártak egy ilyen svédasztalos thai vacsorán. Néhányan a régiek közül, akik 10 évvel ezelőtt alapító tagként léptek be az egyesületbe, azt mondták, hogy Oklahoma államban még soha ennyi vendége nem volt egy vegetáriánus vacsorának. Az ülőhelyek váltogatása tökéletesen működött. Voltak olyanok, akik vacsorára jöttek, de hamar

távozniuk kellett, mert más szombat esti programjuk is volt. Így aztán akik később jöttek, azoknak is jutott ülőhely. A vendéglő személyzete pedig érthetően nagyon örült, mert soha még ennyi vendégük nem volt egy rendezvényen.

Csodák a bérautóval

Bérelt autóval utaztam Austinba, mert nem akartam a saját kocsimat lestrapálni. Megnéztem a különféle cégek díjait, és rájöttem, hogy egy hétre kocsit bérelni pont annyiba kerül, mint ha csak szerdától péntekig bérelnék. Az interneten találtam egy kedvező díjú közepes méretű

autót, amiről úgy gondoltam, hogy kényelmesebb, mint egy kompakt kocsi. Amikor aztán elmentem a kölcsönzőbe, láttam, hogy a telephelyen nagyon kevés kocsi van. Észrevettem, hogy volt náluk két db. narancsszínű Chevy HHR, klassz "street rod" kinézetű modellek. Az ügyfélszolgálatos viszont azt mondta, hogy sajnos nem tudnak nekem közepes méretű kocsit adni. Amikor megkérdeztem, hogy akkor kaphatok-e HHR-t, azt mondta, hogy kaphatok, habár valamilyen okból ezek teljes méretű kocsinak számítottak. Úgy gondoltam, klassz dolog lenne egy ilyen narancsszínű hot rodot kibérelni

és azzal menni Austinba, mivel a narancs az alma materemnek, a Texasi Egyetemnek a színe.

De amikor kihajtottam a telepről és elmentem a koccsival az irodámba, észrevettem, hogy a kocsi ugyan jól mutat kívülről, de belülről úgy van kialakítva, hogy alig lehet belőle kilátni. Vissza akartam vinni. Ugyanakkor szükségem volt a koccsira, hogy el tudjak jutni az irodámba, és intézhessem az ügyes-bajos dolgaimat. Úgyhogy aznap már nem tudtam visszavinni. Beszéltem a kölcsönzővel arról, hogy a koccsit esetleg ki tudnák-e cserélni egy hagyományosabb sedan modellre, de azt mondták, hogy még mindig

nincs olyan kocsijuk, amelyet a telepen kértem, de másnap reggel esetleg több szerencsém lesz.

Az este és a másnap reggel is csomagolással telt. Amikor kimentem a HHR-hez, hogy berakjam a bőröndömet, a legnagyobb meglepetésemre felfedeztem, hogy a kocsi hátsó ülésének az egyik ajtaja láthatóan meg van karcolódva. Természetesen soha nem szoktam extra biztosítást kötni, és nem emlékeztem arra, hogy az előző nap láttam volna ezt a karcolást, úgyhogy benne voltam a slamasztikában. Gondoltam, egyelőre hagyjuk ezt az egész dolgot, egy hétig járkálok a

kocsival, aztán majd kitalálok valamit. Sokkal később tudtam csak elindulni, mint ahogyan terveztem, kb. csütörtökön fél egykor, és este fél hétre oda is értem Austinba.

Akkor most ugorjunk szombat délután öt órára, egy órával az előtt, hogy el akartam indulni a Hyattbe, Joe és Dr. Hew Len rendezvényére. Elég sokat aggodalmaskodtam a karcolás miatt, és hogy mit fogok vele kezdeni. Észak-Austinban voltam egy bevásárlóközpontban, egy eldobható digitális fényképezőgépet akartam venni, de nem volt szerencsém. Amikor visszamentem a szállodába a

kocsimmal, már sötétedett, és kitartóan esett az eső. Megálltam, hogy be tudjak sorolni a mellettem lévő forgalmas sávba, amikor hátulról egy nagy löketet éreztem. Valaki belém hajtott. Rögtön az jutott eszembe, hogy a francba, először az ajtó sérül meg, aztán meg ez. Egy óra múlva kezdődik a vacsora, amit már kifizettem, és még szeretnék zuhanyozni és átöltözni is. Ráadásul ez egy forgalmas terület volt, még szombat este is. Megkerestem a kocsikölcsönzős papírjait, és kiszálltam a HHR-ből. Egy fiatal fekete férfi okozta a koccanást. - A gumik - mondta. - Most rakattam bele új gumikat. Nem tudtam

megállítani. - Ezt egy jogász nem fogja bevenni - gondoltam. A franc enné meg, ez egy bérelt kocsi - mondtam. Aztán megnéztük a HHR-t, mennyire sérült meg. Mindketten megnéztük, de nem akartunk hinni a szemünknek. - Nincs is rajta sérülés - mondta a fickó. - Egy karcolás sincsen. Hála Jézusnak! Zsidó lévén ezt elég viccesnek találtam, de én is megnéztem, és nekem is leesett az állam. Hihetetlen, de így volt - egy karcolás sem volt az autón. Nyilván rugalmas műanyag védőréteg van rajta. Tudtam, hogy több időt kellene rászánni, de nem akartam az időmet vesztegetni és

nagy ügyet csinálni a koccanásból. Vissza akartam érní a szállodába. Kezet fogtunk és elindultunk, ki-ki a maga dolgára. Időben odaértem a vacsorára, ahol Joe és Nerissa asztalánál ültem.

Elég komolyan
Ho'oponoponóztam az ajtó
sérülése miatt. Aztán úgy
döntöttem, hogy nem csinállok
semmit egészen addig, amíg már
csak néhány óra maradt ahhoz,
hogy a kocsi pótdíjfizetés nélkül
visszavihessem. Elővettem a
telefonkönyvet, és találtam egy
olyan műhelyt, ahol festés nélkül ki
tudják javítani az ilyen sérüléseket.
A műhelyben a szerelő 95 dollárra
becsülte a várható költséget, de

azt mondta, hogy pár órát eltart a dolog. Csakhogy ez már túl volt azon az időn, ameddig pótdíj fizetése nélkül visszavihettem a kocsit, márpedig igazán nem akartam ráfizetni. Megkérdeztem, mi legyen, és egyértelmű választ kaptam. Legyél őszinte! Hívd fel az autókölcsönző helyi telepét, és mondj el nekik mindent. Ha rám akarják verni a javítást, akkor legalább már van egy költségbecslésem. Így aztán fel is hívtam őket, és a fickó akivel beszéltem azt mondta, hogy ne javíttassam meg az autót, hanem vigyem be hozzájuk, hogy meg tudják nézni a nyilvántartásukban, és elvégezhessek a kárszemlét. -

Rendben - mondtam.
Visszavitettem a kocsit, és
leparkoltam a leadásra váró autók
között. Az ügyfélszolgálatos hölgy
elővette a vonalkód-leolvasót, és
megkezdte a kocsi leolvasását.
Elmondtam neki, hogy mi a
helyzet, ő pedig beküldött az
irodába. Megtaláltam azt az
embert, akivel telefonon
beszéltem. Beütötte a kocsi
azonosítóját a számítógépébe. A
második csoda: A kár már
szerepelt a nyilvántartásukban.
Vagyis nem én voltam a felelős
érte. Halleluja! Megszabadultam a
problémától!

A nővérem megkapta álmai állását

A Dr. Hew Len-nel és Joe-val töltött este után egy héttel felhívott a nővérem. Egy nagy, ismert cég egyik részlegének az alelnöke volt. Elmesélte, hogy megkereste egy fejvadász cég, és megkérdezték, érdekelné-e egy új munkahely. A nővérem szerint pontosan azt az állást ajánlották fel neki, amiről mindig is álmodott. A részletekről azt mondta, hogy inkább előszóban mesélné el. De aztán mégis elküldte e-mailben a munkaköri leírást, amit a fejvadászoktól kapott. Majd leestem a székemről. Talán elég annyi, hogy a vállalat egy luxusmárka gyártója, és ha egyetlen szóban elmondanám a

márkanevet, akkor mindenki azonnal felismerné. Pár hónappal később be is lépett az új céghez!!

És itt egy másik:

2006 októberében részt vettem egy Landmark fórumon, ahol Joe gyorsított gyógyítási módszere szó szerint elállította a patakzó könnyeimet. A megállíthatatlan zokogás annak a gyakorlatnak a során jött elő, aminek a neve „más emberek társasága” vagy valami hasonló volt. A szemináriumvezető úgy helyezett minket „más emberek társaságába,” hogy a 74 résztvevőt négy sorba osztotta be, utána pedig egyesével minden sor tagjai gyakorolták, hogyan

lehetnek más emberek társaságában pusztán azzal, hogy csöndben egymás szemébe néznek. Én a harmadik sorba kerültem.

A szeminárium vezetője szólt, hogy az egyes sor lépjen fel a színpadra, és álljon szembe velünk, a közönséggel. Mi a székeinken ültünk, ők a szemünkbe néztek. Mi pedig visszaneztünk. Aztán a kettes sort szólították színpadra, amely félméternyire állt az egyes sortól (de szemben vele). Három percig csak egymás szemébe néztek. Aztán a kettes sor lement a színpadról, vissza a székekhez. Ismét az egyes sor maradt a

színpadon, néztek minket, az ülő sort, mi pedig őket néztük a színpadon.

Minél inkább közeledett annak az ideje, hogy én is fölmenjek a színpadra, annál inkább szorongtam, bár fogalmam sem volt, hogy miért. A tenyerem izzadt, és azt is észrevettem, hogy fészkelődök a székekben. Pedig nem tűnt valami nagy feladatnak. Egész életemben az volt a szokásom, hogy ha bárkivel beszélgetek, akár idegenekkel, akár barátokkal, mindig tartom a szemkontaktust. Nem lesz ezzel semmi baj.

Aztán eszembe jutott, hogy az

első *Landmark* szemináriumon, ahol részt vettem, a fórum vezetője megosztotta velünk a saját élményét arról, amikor először részt vett ezen a gyakorlaton. Elmondta, hogy amikor először csinálta ezt a gyakorlatot 20 évvel ezelőtt, a térdei annyira reszkettek, hogy az egyik szemináriumi asszisztens odarakta a dzsekijét a térdei közé, hogy elnyomja a zajt.

Amikor visszagondoltam erre a történetre, úgy éreztem, rögtön kirohanok a teremből. Azt mondtam magamban, hogy nem vagyok köteles folytatni a gyakorlatot, már most is mestere vagyok a szemkontaktusnak! De

azt is tudtam, hogy nem illik kirohanni a teremből. Úgyhogy ott maradtam a székesemen, izzadtam és fészkelődtem.

Amikor először szólították színpadra az én soromat, félméternyire kellett állnunk a mások sortól, és a velünk szemben állók szemébe kellett néznünk. Húha! Nem arról van szó, hogy 50 ember szemébe kellene nézni. Csak egyetlen embernek kell a szemében nézni - gondoltam. Beállítottak minket a gyakorlathoz, a szemináriumvezető pedig mindenkít eligazított, hogyan végezze el ezt a háromperces önismereti gyakorlatot. Az első 10

másodpercben rám tört a megállíthatatlan zokogás, csak patakzott a könnyem, és fogalmam sem volt, hogy miért. Nem tudtam abbahagyni a zokogást. Valahányszor ránéztem a partneremre, rám tört egy újabb zokogási roham. - A hármas sor legyen szíves balra elhagyni a színpadot - hallottam. Megköszöntem a partneremnek a gyakorlatot, és leléptem a színpadról.

Mi az ördög történt velem? Elvileg hallgatnom kellett volna a belső hangra, de egyáltalán semmit nem hallottam! Egyszerűen rám tört valami ellenállhatatlan érzés - szavak nélkül. De nem tanultam

semmit! Miféle gyakorlat volt ez? Összezavarodtam és röstelltem magam, és miközben a gyakorlat folytatódott az előttem lévő színpadon, egyre azon morfondíroztam, hogy mire véljem ezt az egészet. - Hármas sor, kérem álljatok föl, forduljatok jobbra, és fáradjatok a színpadra! Jaj! - Csak ezt ne még egyszer! - sikoltottam föl magamban.

Most az én sorom nézett a színpadon kívül leültetett résztvevők szemében. Ezúttal sikerült valahogy kihúznom ezt a három percet, mert egyszerűen nem néztem vissza azokra, akik rám néztek. Ezután a négyes sort szólították színpadra, előttem

pedig egy új partner állt, félméternyire az arcomtól. Ez alkalommal egy nyájasabb, idősebb asszonnal néztem szembe, aki félénken rám mosolygott. - OK, ezúttal már valószínűleg menni fog - mondtam magamban. De amint elkezdődött a gyakorlat, megindultak a könnyeim is. Valahányszor belenéztem a partnerem szemébe, önkéntelenül is elkezdtem zokogni, aztán elfordultam. Ő pedig csöndesen vigasztalt, mondván, hogy minden rendben lesz. Zavarban voltam és röstelltem a könnyáradatot, amit nem tudtam megmagyarázni magamnak. A szemináriumvezető

azt mondta, hogy mindenki hallgasson a belső hangjára - amit magunknak mondunk. De az én fejemben nem szólalt meg a belső hang.

Aztán egyszer csak eszembe jutott, hogy ahelyett, hogy a gondolataimat próbálom hallgatni, megtölthetem a fejem a saját gondolataimmal is. A belső hangom amúgy sem volt beszédes kedvében. És mihelyt sikerült olyan gondolatokat ültetni el a fejemben, amelyek jobbak voltak mint a már ott lévők, azonnal ránéztem a partneremre, és azt gondoltam: Köszönöm. Szeretlek. Köszönöm. Sajnálom. Szeretlek. Köszönöm. Azonnal

megnyugodtam, és tiszta
szívemből hálát és
nagyrabecsülést éreztem az
asszony iránt, akinek a szemébe
néztem. Jobban éreztem magam,
és a könnyeim is elálltak. A
szemébe néztem, és már nem
patakzottak a könnyek.

A legnagyobb meglepetésemre,
most a partnerem fakadt sírva.
Neki is megindultak a könnyei, az
arca és a feje finoman remegni
kezdett, ahogyan ezt súgta: - Most
te ríkattál meg engem. Én pedig
folytattam a gondolataim küldését:
„Köszönöm. Szeretlek. Sajnálom.
Kérlek, bocsáss meg. Köszönöm.”
És így tovább. Ezután a
partneremet leszólították a

színpadról, és pedig ismét ott maradtam, szembeállva 50 emberrel, akiknek az volt a feladatuk, hogy engem és a soromat nézzenek és értékeljenek. Csakhogy ezúttal teljes volt bennem a béke, és álltam a tekintetét azoknak, akik engem néztek. Sőt, kifejezetten kerestem a tekintetüket. Csak azokat néztem, akik engem néztek. Sokkal jobban éreztem magam! Saját magam tudtam lenni idegenek jelenlétében is! Mindenki iránt szeretet és nagy-nagy megbecsülést éreztem.

Hamarosan véget ért a gyakorlat, és folytatódott a szeminárium, ezúttal egy rövid szünet

következett. A kedves asszony, aki az előző körben a partnerem volt, megkeresett, és megbeszéltük a tapasztalatainkat. Mondtam neki, hogy nyilvánvalóan féltém az emberektől, de eddig erről nem tudtam. Elmondta nekem, hogy igazán közel érezte magát hozzám, majd azt is, hogy a szeminárium neki is segítséget jelentett, mert most jött rá, hogy nehezen tudott másoktól szeretetet elfogadni. Ekkor már nyilvánvaló lett a számomra, hogy meg kell vele osztanom a gyógyító technikát, amivel elállítottam a zokogásomat amikor együtt voltunk fenn a színpadon. Sírni kezdett. Megöleltük egymást,

majd elváltunk, hogy a rövid szünetben még másra is jusson időnk.

Nerissa Oden TheVideoQueen.com

Az év elején rájöttem, hogy az egyik alkalmazottam több értékesítési jutalékot vesz fel, mint amennyi járna neki. Ez pedig azt jelentette, hogy engem és a vállalkozásomat több száz dollárral rövidített meg. De nem vállalta ezért a felelősséget. Egy keményen dolgozó hölgyről van szó, aki a mi kisvárosunkban nem is remélheti, hogy talál magának még egy ilyen jól fizető állást. Együttéreztem vele, de egyszerismind sértődött és dühös

is voltam. Az elkövetkező napokban nem tudtam vele beszélni, kivéve konkrét, napi munkával kapcsolatos ügyeket, és szinte rá sem tudtam nézni. Nem tudtam, mit kellene tennem. Joe-hoz fordultam, és ezután valami elképesztő dolog történt. Megköszönte, hogy megkerestem. Ezután pedig elmondta, hogy pontosan mit kell tennem az energia kitisztítása végett. Először is be kell látnom, hogy én vonzottam magamhoz ezt a helyzetet - ez nem könnyű dolog, de elengedhetetlen a technika sikeréhez. Ezután meg kell bocsátanom magamnak, az alkalmazottamnak, és a problémát

körülvevő energiának. A következő lépés az, hogy új szándékokat fogalmazok meg arra vonatkozóan, hogyan alakuljon a helyzet, és elkezdem magamban Dr. Hew Len szavait ismételtetni. Kérlek, bocsáss meg. És szeretlek. „Az eredmény minden várakozásomat felülmúlta. Miután befejeztem az eljárást, ezt a levelet küldtem Joe-nak:

Kedves Joe!

A javaslataid tökéletesen helyénvalóak voltak. Miután elolvastam, el kellett hajtanom Wimberley-ből Austin-ba, és minden lépést pontosan az útmutatásod szerint hajtottam végre. Az eredmény egyszerűen bámulatos volt. Rászántam az időt, hogy alaposan átgondoljam: ezt a helyzetet valóban én vonzottam be, ezután megbocsátottam magamnak, az alkalmazottamnak és a helyzet körül energiának is. Új szándékokat fogalmaztam meg, és több alkalommal elismételtem magamban ezt a szenzációs hawaii gyógyító módszert. Amikor elértem Austint, úgy éreztem, mint ha egy tonna téglát esett volna le a mellkasomról és a gyomromról.

Miután megtettem azt, amit Joe javasolt, teljesen megváltozott bennem az energia. Elűnt a düh és a megbántottság. Tényleg elképesztő volt. Mára helyreállt a

jó munkahelyi légkör. Suzanne, ha valaki megkérdezné, hogy tényleg működik-e ez a rendszer, azt tudom mondani, hogy kiválóan működik!

Victoria Schaefer

Kiadó, Pedal Ranch Publications
Wimberley, Texas

Ezt a saját élményt Denise Kilonsky küldte be, a Louisiana állambeli Shreveport-ból.

Ezt az álmot 2006 októberében kaptam, és teljesen illik a Ho'oponopono rendszerébe.

Egy börtönök nélküli világot láttam, mert nem volt rájuk szükség a Ho'oponopono miatt. Programok és szemináriumok formájában az

egész világon elterjedt a Ho'oponopono üzenete, amelyet Dr. Hew Len, Joe, jómagam és még sokan mások, a módszer gyakorlói adtunk tovább. Ezekben a programokban megtanítottuk az embereknek, különösen pedig a kisgyerekeknek, hogyan szeressék magukat, és ezen keresztül egymást is.

Álmomban láttam magamat, amint egyik szemináriumot a másik után tartom, sok ezer résztvevő számára. Ezekben a szemináriumokban arra inspiráltam az embereket, hogy emlékezzenek vissza, kik is ők valójában, hogy valójában ők az Isteni természet, és hogy mit kell

tenni, hogy ezek legyenek - emlékezzenek vissza arra, hogy valódi természetük a szeretet.

Láttam még az álomban egy tinédzser korú bandatagot is, aki pisztollyal tart sakkban egy másik bandatagot. A fiatalember, akire a pisztolyt fogja, éppen most vett részt egy szemináriumon az iskolában. Ő egyre csak a csodáról beszélt, és azt akarta, hogy az ő törzse is ismerje meg a csodát. De a többiek már torkig voltak ezzel a témával!

Ezen a szemináriumon visszaemlékezett a valódi természetére. Megosztotta a felismerését a többi bandataggal,

akik úgy érezték, veszélyt jelent ez az üzenet a számukra, mivel túl egyszerű volt, túl könnyűnek és komolytalannak tűnt.

Tudod, ez a fiatal bandatag ott volt a szemináriumon, felment a színpadra, és utána hasbalőtt engem. Ahogyan ott feküdtem a padlón, a testemből szivárgott a vér és kezdett elhagyni az életerőm, fölém hajolt a másik fiatalember, megölelt, és azt súgtam a fülébe: - Kérlek, bocsáss meg nekem. Szeretlek. És meghaltam a karjai között, miközben az utolsó porcikámmal is szeretetet sugároztam felé. És ebben a másodpercben a fiatalember vette az üzenetet.

Ahogy an átölelte a holttestemet, zokogva sűgta a könnyein keresztül: - Kérlek, bocsáss meg! Szeretlek. Ebben a pillanatban visszatért a testembe az életerő, és mindkettőnket átjárt egy gyönyörű aranyszínű fény, ami annyira erőteljes volt, hogy nem csak a résztvevők, de sokan még mérföldekkel arrébb is éreztek azt a szeretetet, amelyet együtt teremtettünk.

Ahogy an ezt a szeretet-energiát elkezdtek megérezni mindazok, akiket megérintett, egyre csak nőtt és egyre messzebb terjedt. De még nem mindenki volt hajlandó arra, hogy észre is vegye. A fiatal bandatag, akiről ez a történet szól,

ez a fiatalember, aki éppen egy pisztolyt tartott a testvére halántékához, nem volt hajlandó észrevenni és befogadni ezt a szeretetet. A fiatalember, akit már megváltott a szeretet, ezt mondta neki: - Kérlek, bocsáss meg nekem, szeretlek - majd megölelte, mint ha a saját legsötétebb részeit szeretné és ölelné magához.

És akkor megtörtént! Mindkettőjüket átjárta a szeretet-energia aranyfényű ragyogása, a másik fiatalember pedig hajlandó volt arra, hogy észrevegye, és befogadja a szeretetet, amely feléje áradt. És amikor megkapta, így szólt a társához: - Kérlek,

bocsáss meg. Szeretlek, testvérem. Kérlek, bocsáss meg." És tudod, hogy ezután mi történt? Mindkettőnket átjárt egy gyönyörű, szeretetből és energiából álló aranyszínű gömb, amely egyre csak tágult. Amikor ez az aranyszínű szeretet-energia már betöltötte a termet és a bandatagokat is kivétel nélkül mind megérintette - és ők is észrevették és befogadták a szeretetet - kiáradt az utcákra is, sok mérföldes körzetben. Ahogyan mások is felfigyeltek rá, ők is továbbadták, és az aranyszínű szeretet-energia nőtt és tovább terjedt, kiszélesedett, egészen addig, amíg az egész

földgolyót be nem töltötte a szeretet.

Ez az Aranykor, a Szeretet Kora. Ezért kaptuk ajándékkul a Ho'oponopono-t, hogy emlékezzünk arra, kik vagyunk, és hogy valódi természetünk a szeretet. Mindnyájan arra vágyunk, hogy szeressenek minket.

Gyönyörű álom, nem? A Ho'oponopono témából gyönyörű filmet lehetne csinálni. Eszembe jutott a Jövő kezdete című film és az, mekkora hatást gyakorol mindez a világra. A világ készen áll a Ho'oponopono-ra.

Amikor Joe Vitale legelső

Manifesztációs hétvégéje után hazatértem, már az első héten annyi csoda esett meg velem, hogy nem győztem számon tartani. Szivacsként szívtam magamba az energiát, a tanultakat és az üzenetet, az eredmények pedig villámsebessen jelentek meg az életemben.

Most csak néhány kézzelfogható eredményt említek: Tódulnak hozzám az új ügyfelek. Új szerződések jelennek meg, szinte a semmiből. Egy csomó közös vállalkozás ötletével kerestek meg. A levelezőlistámra több mint háromszorannyian iratkoztak fel (mostanáig). Több fellépésre is felkértek, és szinte már követni

sem tudom, hogy mennyi csodálatos, inspirációval teli elképzeléssel kerestek meg, mindenféle előzmény nélkül, „csak úgy.”

Három hónappal ezelőtt még azt mondtam volna, hogy az én szakmámban ilyen nem létezik. És mindez úgy, hogy semmiféle erőfeszítést nem tettem, nem próbálkoztam, nem kuncsorogtam, nem kínlódtam. Ezek a dolgok egyszerűen csak megtörténtek velem, könnyen és magától köszöntött be a bőség az életembe. Amikor eszembe jut egy inspirált ötlet, azonnal, halogatás nélkül cselekszem, az eredmények pedig minden

várakozásomat fölülmúlják.

Gyakran használom a ho'oponopono „radír módszert,” amivel exponenciális mértékben tudom bővíteni az üzletemet, és izgalommal várom, hogy legközelebb mit fogok teremteni, amikor visszatérek a fehér táblához, és tisztogatok, tisztogatok, tisztogatok,

Köszönöm nektek, Joe és Dr. Hew Len!

Örökké hálás vagyok! Amy Scott Grant <http://thesuccessmethod.com> <http://newsuccess.org>

Joyce McKee ezt írta:

Tavaly új feladatot kaptam: Házi betegápoló lettem. Édesanyám elköltözött a házból, ahol korábban

sok évig lakott, hogy közelebb legyen a lányaihoz, részben pedig azért, mert abban az időben mi is sokat küszködtünk. Röviddel ezután az én sziklakemény, egész életében tevékenyen dolgozó édesanyámnál pangásos szívelégtelenséget és kissejtes tüdőrákot állapítottak meg. Az volt a nagy szerencsénk és a sors kegye, hogy úgy döntött, hátralévő napjait a lányaival fogja eltölteni. Úgy döntött, hogy 88 évesen már nem veti magát alá a rák elleni kezelésnek. Az orvosok azt mondták, hogy már nagyon kevés ideje van hátra.

Tavaly májusban részt vettem Joe Vitale Manifesztáción túl című

tréningjén, ahol megismerhettünk Dr. Hew Len-t és az általa kifejlesztett Ho'oponopono technikát. Nagyon kíváncsi voltam. Rám is nagy hatást tettek azok a csodálatos eredmények, amiket Dr. Hew Len ért el az elmebeteg bűnözők gyógyításában azzal, hogy magába mélyedt, és tisztogatott, tisztogatott és tisztogatott.

Az univerzum bőkezű, és amikor a tanítvány készen áll, a tanárt is elküldi hozzá. Az időzítés tökéletes volt. A hétvégén a fő kérdésem az volt, hogyan tudnék édesanyámnak segíteni a haldoklása során?

Hajlandó voltam arra, hogy előálljak, és elismerjem az univerzumnak, hogy 100%-osan felelős vagyok az életemért - mindenért, ami az életemben történik, beleértve az édesanyámat is. Úgyhogy alkalmaztam a tanultakat. Magamba néztem, és tisztogattam, tisztogattam.

A hatás, amit az édesanyám és én megtapasztaltunk, egyszerű, de lenyűgöző volt. Tiszta maradt a tudata, nem voltak fájdalmai, és egészen a haláláig gondoskodni tudott magáról. És persze voltak kisebb krízisek is, amikor be kellett vennie a gyógyszereket, amelyeket a Hospice-től kapott; de

ezeket a helyzeteket otthon is kezelni tudta, nem kellett kórházba szállítani. Ezek az átmeneti epizódok jó iskolát jelentettek arra, hogy felkészüljünk a végső alkalomra, amikor édesanyám majd átkel a túloldalra.

A legnagyobb ajándék pedig az volt, hogy kapott egy kis „túlórát” az életéhez. Jóval tovább élt, mint ahogy az orvosai jósolták. Minden reggel meglepődve kelt föl, és vidám „Nahát, kaptam még egy napot!” felkiáltással üdvözölt. Maradt időnk arra, hogy kifejezzük egymás iránti szeretetünket, és hogy csak úgy együtt legyünk. Maradt időnk arra, hogy jól felkészüljünk az elmenetelére.

Eljutottam odáig, hogy már nem féltem édesanyám haldoklásától. Tudta, hogy hová készül, és én is tudtam. Azokban a feszült pillanatokban, amikor levegő után kapkodott, láttuk az Isteni kegyelmet, és nem volt bennünk félelem. Micsoda ajándék!

A Ho'oponopono gyakorlása, amelyhez hozzátettem az imáimat, örökre megváltoztatta az életem szemléletemet. Csodálatos tapasztalatot jelent, hogy megéreztem és azóta is érzem az Isteni hatalmát. Az a tudat, hogy nem csak a saját életemben játszhatok aktív szerepet, hanem mások életében is, arra készítet, hogy folyamatosan, életem

minden pillanatában a Mindenség Forrását keressesem.

És itt egy másik:

Amikor 2006 májusában részt vettem a Manifesztációs hétvégén, még mindig fájdalmas érzések voltak bennem: nem sokkal korábban már majdnem sikerült tető alá hozni egy 1,2 millió dolláros szerződést egy sok milliárd dolláros olajcéggel, amikor váratlanul meghiúsult az üzlet. Természetesen az anyagi veszteség is fájdalmas volt.

Hazafelé menet és még napokig ezt mondogattam: Szeretlek. Sajnálom. Kérlek, bocsáss meg. Köszönöm." Néhány nappal

azután, hogy hazaértem, egyszer csak elesettnek éreztem magam, tüsszögtem és köhögtem. Tudtam, hogy a testem most engedi el a negatív érzelmeket.

Röviddel ezután egy marketing szakértővel beszélgettem, és közben azt éreztem, hogy a testemben és az észlelésemben egy eltolódás megy végbe az egész olajcég-üggyel kapcsolatosan. A partnerem köntörfalazás nélkül megkérdezte, hogy mi volt a legnagyobb összeg, amelyet egy ügyfél egy év alatt kifizetett nekem azért, hogy csökkentsem a munkahelyi fájdalmat.

Mondtam neki, hogy 600 000 dollár, amire így válaszolt: - Wendy, akkor te már befutottál. Ebből a pénzből egy egész birodalmat is fel tudsz építeni. Hány ember mondhatja el ezt magáról? Egy pillanat alatt megláttam az összes jó dolgot, az összes rossz helyett. Eddig csak azt a 200 000 dollárt láttam, amit nem fizettek ki nekem, de most már annak a 600 000 dollárnak az értékét is láttam, amit kifizettek.

Már azt is láttam, hogy a pozitív szempontokra való koncentráció elindította bennem a szenvedélyt, és ettől azonnal jó ötleteim támadtak. Kigyulladt egy fény, én pedig ámulattal néztem arra a

hatalmas valamire, ami az imént ment végbe bennem. Olyan volt, mint ha mindenfelől körülvett volna a fény, amely messze túlterjedt a fizikai környezetemen.

Két évig áldozat voltam, és dühös voltam a cégnél dolgozó munkatársakra, akik azt tették, amit tettek, és most egy másodperc alatt már köszönetet mondtam nekik.

Röviddel ezután elkezdett fájni a bal lábam. Nem értettem, hogy mi történhetett. Mindennel megpróbálkoztam - masszázs, nyújtás, forró fürdők. Aztán elmentem egy kínai orvoshoz, aki „leolvasta” a testemet, és azt

mondta, hogy az utóbbi időben nagy stressznek voltam kitéve, és hogy a fájdalom az epehólyag meridiánhoz kapcsolódott - ez a düh meridiánja.

Az energia megrekedt, és ez okozza a fájdalmat. Négy energiakezelést kaptam, hogy oldódjon a blokk, és el is múlt a lábfájás.

A testem azt a dühöt tartogatta, amelyet a nagy olajtársaság iránt éreztem, és amikor már elmúlt ez az észlelés, készen állt a távozásra - csak éppen a kiút elzáródott!

Ez után az élmény után hónapokkal megtudtam, hogy az

az ember, aki az olajtársaság részéről a kapcsolattartóm volt, és akit arra utasítottak, hogy bontsa föl velem a szerződést, nem volt hajlandó egy újabb személyt is megbántani, inkább otthagya az állását. Az osztályt feloszlatták, és azokat a szolgáltatásokat, amelyeket régebben én nyújtottam, most egy másik osztály kezeli.

Ez az energia megtisztította az utat a számomra ahhoz, hogy befejezzem az e-könyvemet és elindítsam az új weblapomat: . Az e-könyv megjelenése olyan lehetőségeket teremtett a számomra, amelyekről korábban nem is álmodtam.

Az volt az álmom, hogy minél több embert megtaníthassak arra, hogyan tud fájdalom nélkül dolgozni számítógép mellett. Lehetőségem nyílt, hogy (eddig) három népszerű webhely ergonomiai szakembere lehessek, ergonomiai tárgyú kérdésekre válaszoljak, és a piacon forgalmazhatom az e-könyveimet, szolgáltatásaimat és más programjaimat.

Éppen megfelelő méretű vállalatok keresnek meg, hogy konzultáljak az alkalmazottaikkal, és tanítsam meg nekik, hogyan lehet elkerülni, hogy a munka fájdalmassá váljon. A szerződések kicsik és gyorsan teljesíthetők, ezért marad időm

arra, hogy kidolgozzam az új inspirációkat, amelyek folyamatosan áradnak hozzám.

Ráadásul ma már a Vonzás Törvényét is tanítom, mint okleveles és engedéllyel rendelkező stratégiai vonzási tanácsadó, a attraction.com webhelyen.

Az áttörés, amelyet röviddel a hétvége után értem el, egyértelműen a Ho'oponopono-nak köszönhető. Segített a régi dolgok kipucolásában, hogy az új dolgok számára is legyen hely. Nincsen más magyarázat.

Wendy Young

És itt egy másik:

Mint intervencionista szakember, a dráma jelenti az egyik legnagyobb akadályt, amelyet segítünk a klienseknek elhárítani vagy leküzdeni. James Redfield a *Mennyei Prófécia* című könyvében meghatározza a „kontroll drámák” fogalmát: „Szembe kell néznünk azzal, hogy a magunk módján hogyan kontrollálunk másokat. Ne felejtse el, hogy a *Negyedik Felismerés* arról szól, hogy az emberek mindig úgy érezték, nem elég az energiájuk, és azzal próbálták egymást kontrollálni, hogy megszerzik az emberek között áramló energiát.” Ezt a koncepciót beépítettem egy inkább

beavatkozó jellegű modellbe, így a saját technikámat ki tudtam egészíteni egy kevés intuícióval azokban az esetekben, amikor a klienseket valami elvonta saját szándékuktól vagy eredményeiktől. Joe Vitale volt az, aki először megismertetett a Ho'oponopono-val, bár nem biztos, hogy ezt ő is tudja. Tehát egyfelől ott van a dráma vagy kontroll dráma koncepciója, intervencionistaként pedig egy kiegyensúlyozó eszközre lenne szükség ahhoz, hogy ne csak megértsem a klienst, hanem ahhoz is hozzásegítsem, hogy ismét teljesen használni tudja az erőforrásait.

A kiegyensúlyozó tényező a „menjünk vissza a zéró állapotba” volt, de ezt csak akkor tudtam pontosan megfogalmazni, amikor Dr. Vitale bevezetett Dr. Hew Len világába. A nyugati világban, különösen pedig az Egyesült Államokban a fősodratú kultúra és az ott megjelenő, mindent átható üzenetek mind arra irányulnak, hogy szakadjunk el saját magunktól, és lépünk ki a minket körülvevő, azonnali örömeket ígérő fogyasztási örület kultúrájába. Talán a „nullától 60-ra” lehetne a legjobb szlogen a fogyasztási kényszerben szenvedő világ érzelmi mozgásainak a leírására (fordító

megjegyzése: az USA-ban az autók gyorsulását azzal szokták jellemezni, hogy álló helyzetből mennyi idő alatt gyorsulnak fel 60 mérföldre, azaz kb. 97 kilométerre).

A Ho'oponopono révén azt értettem meg, hogy a gyógyítást és a valódi beteljesülést akkor érhetjük el, ha elmozdulunk a „60-ról nullára” szemlélet irányába. Annyi metafizikai rendszer van, amelyik azt hirdeti, hogy „ne kötődjünk,” de nekem mindig úgy tűnt, hogy valami még hiányzik ezekből a rendszerekből ahhoz, hogy tökéletesek vagy teljesek lehessenek. Vannak olyan esetek, amikor a kötődés tökéletes hiánya

egyszerűen butaságnak tűnik. Ha viszont sikerül visszatérni a zéró szintre, akkor valóban meg tudom ragadni a kötődés-mentesség dinamikáját, és azt is, hogyan tudok oda eljutni.

Már 10 hónapja, hogy a jó szerencsém elvezérelt arra az estére, amikor Joe interjút készített Dr. Hew Len-nel a Hyatt legfelső szintjén, gyönyörű kilátással a Colorado folyóra. Azóta a saját életem és a családom élete is alaposan átalakult. A szüleim és anyósoméék is óriási mértékben megváltoztatták eddigi szokásaikat, és megtapasztalják, hogy valóra válnak a

legmerészebb álmaik. Anyósoméék most vásároltak egy másfélmillió dolláros házat nyugdíjas éveikre, olyan gyönyörű helyen, amelyenhez foghatót még életemben nem láttam (nem messze Joe házától). Édesanyám rengeteg fizikai és érzelmi nehézséget küzdött le magában, és sikerült újrarázasodnia, most pedig nagyon izgatott, ha arra gondol, hogy még ennyi idősen is átélhet egy új szerelmet. Nekem pedig hirtelen egészen megváltoztak a jövedelmi viszonyaim egy olyan területen, amely nem engedte meg, hogy a legerősebb oldalaimat használjam és megmutassam. Édesapámnak

(72 éves örökifjú) végre sikerült elérnie, hogy egy üzleti ügy miatt ne kelljen hathetenként elutaznia Houstonból az alaszakai Prudhoe Bay-be (amely a világ ötödik legészakibb városa), majd vissza. Az egyik legrégebbi barátom teljesen a feje tetejére állította korábbi jól bejáratott életstílusát, eljött Austinba, ahol jelenleg a saját cégét fejleszti, és átváltott egy egészen más paradigmára. A sógorom végre saját tulajdonú házába költözhet. A sógornőm és a férje kiköltöznek a külvárosból, egy álomszép új házba. A keresztanyámék lánya az idén kezdte a középiskolát, de már szerepelt egy népszerű

tévésorozatban, és Iskolakirálynőnek is jelölték. Édesanyja pedig nemrégiben megkapta élete eddigi legjobb üzleti ajánlatát. Mindaz, ami mára beérett, 2006 februárjában kezdődött, amikor először hallottam a Ho'ponopono-ról. A mindennapi életem 17 komoly és keserves év után egyszer csak ismét megtelt színekkel, derűvel és vidámsággal.

Az élet szokás dolga, úgyhogy szokásommá tettem, hogy jól éljem az életemet.

Semmilyen tekintetben nem vagyok a Ho'oponopono szakértője. Még mindig újdonság

a számomra, és nem tudnám megmondani, milyen irányba fogja az életemet kormányozni. Hálás vagyok amiért Dr. Vitale megismertette velem a Ho'oponopono világot azon a bemutatón, amelyet Dr. Hew Len alig néhány hónappal ezelőtt tartott. Akár a személyes életemről van szó, akár a gyönyörű feleségemről vagy az üzleti ügyeimről, a zéró állapot elérése, a 100 százalékos felelősségvállalás, a bocsánatkérés és a megbocsátás hatalmas erőt hordozó választások, amelyek az én életemre is nagy hatást gyakoroltak. Köszönöm, Joe, és

köszönöm, Dr. Hew Len.

Bruce Burns

www.YourOwnBestGood.com

Kedves Joe!

Szeretnék nagyon hálás
köszönetet mondani neked, amiért
elhoztad Dr. Hew Len-t Austinba.
A program csodálatos volt, és új
felismerésekkel gazdagított az
életről és arról, hogy az univerzális
törvények hogyan határozzák meg
az egészségünket és a
boldogságunkat. Hadd fejtsem ki
egy kicsit bővebben.

Először is szeretném leszögezni,
hogy semmiképpen nem tartom
magam szakértőnek a
Ho'oponopono gyakorlati
alkalmazásában. Úgyhogy

elnézésedet kérem, ha túl sokat olvasok bele abba, amit megosztottatok velem, de el szeretném mondani, hogy mindössze egyetlen este után milyen tanításokkal gazdagodtam.

Dr. Hew Len hosszan beszélt egy olyan dolgról, amely nagyon kedves a szívemnek - a zéró szintre való leszállás művészetéről. Valójában úgy tűnik, hogy éppen ez a Ho'oponopono lényege. Sok éve tanítok harcművészetet és csikungot, és egyre inkább úgy érzem, hogy a tisztításnak és az elme kiürítésének ez a képessége (lemenni a zéró szintre) az emberiség egyik legnagyobb

ajándéka.

Dr. Hew Len emlékeztetett minket arra, mennyire fontos, hogy a nyitottság állapotában éljünk, hogy megtisztítsuk belső reakcióinkat és eljussunk a zéró szintre. Teljes mértékben egyetértettem az életfilozófiájával, és nagyon vártam, hogy találkozhassem bolygónk egy másik lakójával, aki azokról az igazságokról fog mesélni, amelyeket én is annyira megszerettem.

A csi-kung (belső harcművészeti energiagyakorlat) művészetében és gyakorlatában pontosan meg van határozva, hogyan lélegezzünk, és hogyan

keringessük a testünk belső energiáját. A harcművészet régi nagy mesterei felfedezték, hogy testünkben egyetemes törvények uralkodnak, és ha megtanuljuk, hogyan tudjuk köröztetni a belső energiánkat, hatalmas életerőre és egészségre tehetünk szert, és a tudatunkat is sokkal magasabb szintre tudjuk emelni. Ezt az eljárást általában a mikrokozmosz földgolyójának szokták nevezni.

(Lényegében arról szól, hogy belélegezzük a levegőt, a benne lévő életerő energiáját pedig a testünk elülső része mentén lefelé irányítjuk, az alhasi részre (ezt a területet nevezik Tan-tiennek). Ezután az energiát a gerincünk

mentén felfelé irányítjuk, végezetül pedig körben vissza az elülső részre. Ha ezt folyamatosan végezzük, akkor az energiatestünkben létrehozunk egy olyan mikrokozmosz-földgolyót, amely jobb egészséggel és magasabb szintű tudatossággal fog minket megajándékozni.

Amikor Dr. Hew Len egy ábra segítségével magyarázta el a Ho'oponopono-t, és mutatta be, hogy a két ember közötti kommunikáció és tudatosság áramlásának a legjobb formája a körkörös irány, azonnal rádöbbenem a mikrokozmosz-földgolyóhoz való

hasonlatosságra. De akkor lettem a leginkább izgatott, amikor rájöttem arra, amit régebben el sem tudtam volna képzelni, hogy a világmindenség körökkel dolgozik.

Az általa felrajzolt ábra végre rádöbbsentett, hogy a többi emberhez majdnem mindig kétirányú, lineáris módon viszonyulunk. Beszélgetünk egymással; vitázunk, tárgyalunk, egymásra mutogatunk, és így tovább - és mindez vízszintes irányultsággal történik.

Most viszont rájöttem, hogy ha teljesen más irányba mozgunk, akkor hatalmas változásokat érhetünk el, és nagyon mély

kapcsolatot tudunk kiépíteni a másik emberrel - és ez az irány nem más, mint a kör. Számomra Dr. Hew Len ábrája azt mutatta meg, hogy ha először lemegyünk a zéró szintre - mélyen az elme tudatos rétege alá - akkor el tudjuk eresztetni az észlelt világgal kapcsolatos reakcióinkat és kötődéseinket. Ezt követően pedig ismét elindulhatunk fölfelé, egészen a tudatfeletti szintig, végül pedig az Isteni tudatosság állapotáig. Az Isteni képes arra, hogy szeretettel szándékunkat levigye a másik emberhez, lényegében a tudatos elméjének hátsó ajtaján keresztül, így a kapcsolatunk és egymáshoz való

viszonyunk tiszta és torzítatlan lehet.

Csak annyit mondhatok, hogy jobban működik, mint eddig bármi más. Például éppen a múlt héten egy üzleti találkozóm volt, és a tárgyalópartnerem olyasmiket akart, amelyekről először úgy éreztem, hogy inkorrekt és önző igények. Aztán rajtakaptam magam, hogy bekeményítettem, eszembe jutott az ábra és a körkörös irány pozitív hatása, ezért úgy döntöttem, hogy abbahagyom a küzdelemet és eleresztem a dogot.

Tudatosítottam magamban a lélegzetem ritmusát, és lementem

zéró szintre. Éreztem, ahogyan megnő a tudatossági szintem (ugyanúgy, mint a csi-kung gyakorlatban, amelyről már írtam), és a hozzáállásom is azonnal megváltozott. Ha kimondtam volna, amit magamban éreztem, akkor ezt mondtam volna: - Szeretlek és támogatlak. Kérlek, bocsáss meg, amiért keményen beszéltem veled. Hogyan segíthetek neked abban, hogy biztonságban érezd magad, és mindketten megkaphassuk azt, amit akarunk?

Rögtön ezután valami elképesztő dolog történt: A barátom (többé már nem úgy tekintettem rá, mint ellenségre vagy fenyegetésre)

azonnal másként kezdett viselkedni, sokkal nyitottabb és elfogadóbb lett, mintha csak lezárt volna magában valamilyen belső küzdelmet. Alig negyedóra telt el, és máris kidolgoztunk egy megoldást a korábbi dilemmára, egy olyan megoldást, amely mindkettőnk számára tökéletes volt - és amelyre a korábbi beállítottságommal soha nem gondoltam volna.

Ahogy kibontakoznak előttünk az élet titkai, úgy kezdjük el észrevenni, hogy minden mindennel összefügg; minden az univerzális törvényekből ered, amelyek egyike a körök törvénye.

Emlékszem, hogy a Titok című filmben ezt mondták: „az univerzum szereti a gyorsaságot.” Ehhez csak annyit szeretnék hozzátenni, hogy az univerzum a köröket is kedveli, :-)) az élet pedig mindenképpen akkor lesz zökkenőmentes, amikor tudod, hogy a kör milyen irányban akar haladni.

Úgyhogy még egyszer köszönöm, Joe! Nagyon hasznosnak bizonyult az az ábra, amelyen Dr. Hew Len bemutatta a Ho'oponopono-t. Az ábra révén végre felismertem, hogy miről szól ez a folyamat, és csodálatos eszközt kaptam arra az esetre, ha netán erőltetni akarnám

a dolgokat ahelyett, hogy zéró állapotból reagálnék az előállt helyzetre.

Sok szeretettel:

Nick "Tristan" Truscott, Sensei

www.SenseiTristan.com

www.AllWaysZen.com

A májusi Manifesztációs hétvége óta minden nap ezt mondogatom magamban: „Szeretlek , Sajnálom, bocsáss meg, köszönöm.”

Nem tudnék most olyan változást mondani, ami könnyen megfigyelhető, rendszerezhető, vagy ami miatt most ujjonganom kellene, hiszen mostanában csodálatosan alakul az életem.

Természetesen nem bánnám, ha rám szakadna a bank, mert akkor

könnyen meg tudnám látogatni a lányaimat és a családjukat Queensland-ben, az öcsémet Párizsban, a férjemet pedig el tudnám vinni egy luxus vonattúrára. És azt is szeretném, ha a könyveimmel az egész világot tudnám szórakoztatni. De ezek csekély ajándékok lennének ahhoz viszonyítva, ami már most is megvan az életemben.

A láthatatlan változás hihetetlen mértékű. Amikor azt mondom, hogy „sajnálom”, valóban úgy érzem, hogy az én felelősségem az, ami a tudatomban végbemegy az adott pillanatban. Már nem tudom magamat elkülöníteni azoktól az emberektől, akik nem

értenek egyet velem.

Soha életemben nem éreztem még ennyire erős kötődést másokhoz.

Például sajnálom, amit Irakban művelek. Utálok telefonálni, most mégis összevissza telefonálgatok az országban, hátha tudok valamit változtatni azon, amit Irakban művelünk. Segít abban, hogy gyógyuljak.

És mivel érzem, hogy megbocsátottak nekem, nagyon-nagyon hálás vagyok.

Áramszünet a Deer Canyon Road-on

Késő délután van - hirtelen csend lesz. Az elektromos zümmögés hiánya emberibbé teszi a

környezetet - saját magamban
érzem az elektromos vibrálást.

Az egész utcában áramszünet
van, mindegyik házban. Arról sincs
hír, hogy mikor lesz megint.

A külső kádban fürödtünk, kint
vacsoráztunk bort és sajtot, és
visszafogott hangon
beszélgettünk, a csillagokat
bámulva.

Áramszünet a Deer Canyon Road-
on, a kaliforniai Arroyo Grande-
ban, szokatlan és fényűző - nem
úgy, mint Buffalóban vagy
Bagdadban.

Evelyn Cole

A teljes elme írója

Mióta Dr. Hew Len és Dr. Vitale

megismertették velem a Ho'oponopono-t, azt tapasztalom, hogy a vállalkozásom is szinte folyamatosan tisztul. Amikor tisztogatok és visszajutok a zéró pontra, simán megy az üzlet. Folyamatosan tisztogatok, és folyamatosan visszamegyek a zéró szintre azokkal a módszerekkel, amelyeket Dr. Hew Len tanultam.

Egy üzlettársamat elvittem egy Dr. Hew Len-nel és Dr. Vitale-val közösen szervezett találkozóra, ahol kiderült, annyi közös vonásunk van, hogy még aznap este együtt mentünk el szórakozni. Nyolc hónap múltán jobban szeretjük egymást, mint valaha. A

lényeg az, hogy hasonló gondolkodású emberekkel legyünk együtt, gyakoroljuk a megbocsátást és az átalakítást. Köszönöm, Dr. Hew Len és Dr. Vitale, hogy a Ho'oponopono-t szélesebb körben is megismertettétek. És azt is köszönöm, hogy tökéletes találkozóhelyet teremtettek ahol megismerhettem életem nagy szerelmét.

Chris "A prosperitás fickó" Stewart

www.TheProsperityGuy.com

Azok után, hogy már hónapok óta úton voltam a show-val, az Austinba való autózás kikapcsolódásszámba ment.

Amikor magam mögött hagytam Houstont, több mint 24 órára ki tudtam kapcsolódni az utazó produkció minden figyelmet és erőt lekötő világából. Ezen az estén olyan felismerésre jutottam, ami átrendezte a valóságomat, még mielőtt elkezdődött volna a Dr. Joe Vitale által rendezett, vacsora melletti beszélgetés.

Már több hónap, egész pontosan másfél év telt el azóta, hogy utoljára meghallgattam Dr. Ihaleakala Hew Len egyik Ho'oponopono bemutatóját. Bár személyesen még nem ismertem Joe Vitale-t, hálás voltam azért, hogy elhozta Ihaleakala-t egy olyan helyre, amelyet autóval meg

tudtam közelíteni, és így részt tudtam venni az austini rendezvényen.

Ahogy Austin felé haladva a táj változott, és a kocsiban egymás után bukkantak fel a kis texasi városok, felidéztem magamban a többi Ho'oponopono bemutatót, és olyan dolgok is eszembe jutottak, amelyekről azt hittem, hogy már régen elfelejtettem őket. Sokszor hallottam már beszélni Ihaleakalait, de most eszembe jutott az első alkalom, amikor a gerincemen hangyák futkostak, miközben hawaii nyelven elmondott nyitóimáját hallgattam. Eszembe jutott, hogy az első Ho'oponopono

képzés után két héttel sikerült leszerződnöm egy könyvre, pedig csak annyit tettem, hogy elmentem egy kiadói konferenciára, beszélgettem pár emberrel, és átadtam nekik a névjegykártyámat. Két nap múlva az egyik kiadótól felhívtak, és felkértek, hogy járuljak hozzá az ötleteimmel az egyik készülő könyvükhöz. A hónap végére már alá is írtuk a szerződést.

Ahogy közeledtem Austinhoz, újabb emlékek ötlöttek fel bennem. Alig hat hónapja Montreálban egy állatorvos közölte velem a szomorú hírt, hogy a kedvenc macskámnak, Mayának a belében limfóma van. Még az sem volt

biztos, hogy életben lesz, mire hazaérek vele az állatklinikáról. Amikor az állatorvos kiadta Mayát, azt mondta, hogy némi szerencsével lesz egy pár hetünk elbúcsúzni egymástól. Megkerestem lhaleakala-t, hogy segítsen valamilyen különleges tisztítással, hiszen fogalmam sincsen, hogy ez a kedves cica milyen tisztítanivalót vett át tőlem. Már egy éve és három hónapja annak, hogy Mayára megállapították a diagnózist. Akkor nem nagyon tudtam volna elképzelni, hiszen bármelyik pillanatban számítani lehetett arra, hogy eltávozik, hogy hónapokkal később és sok mérfölddel

messzebb még mindig együtt fogunk túrázni.

Amikor újra láttam lhaleakala-t Austinban, úgy éreztem magam, mint ha hosszú víz alá merülés után egyszer csak feljöttem volna a felszínre - amolyan „visszatértem a világba” jellegű tapasztalat volt. Mégis, azonnal belemerültem egy olyan gyakorlatba, amely mélyebben változtatja meg az ember életét, mint bármi, amit az elmúlt 25 év során megismertem, a buddhizmustól a kelta hagyományokon, a hagyományos pszichoterápián, az álomelemzésen (amit pedig jól megtanultam) és az

energiakezeléseken keresztül egészen a wiccáig.

Úgyhogy ott voltam Austinban, egy újabb Ho'oponopono foglalkozáson, egy olyan filozófiát és hagyományt tanulmányozva, amely lényegében tisztára törli a táblánkat, megtisztítva azoktól a gyakorlatoktól, eljárásoktól és elemzések végtelen sorától, amelyeket annyi éven keresztül tanultam - és mindezt azért, hogy megértsem és kijavítsam magamat, és azt az életet éljem, amelynek a kedvéért leszülettem erre a világra. Be kell vallanom, a lényem egyik fele készen állt arra, hogy egy ugrással azok között teremjen, akik eddig még nem

találkoztak a Ho'oponopono-val, és a tudtukra adja: - Én ezt *már most is* csinálom! - de ehelyett inkább tisztogatni kezdtem, amire el is tűntek az ostobaságok (emlékek).

Mielőtt Dr. Vitale bemutatta volna lhaleakala-t azon az estén, villámként hasított belém egy felismerés, olyan erővel, hogy felugrottam az asztalomtól és kiszaladtam a női mosdóba, miközben szinte fojtogattak a könnyeim. Ebben a pillanatban Austin városában, egy olyan teremben, amelyből szép kilátás nyílt az esti belvárosra, a Ho'oponopono körülvette a lényemet, és világosan láttam,

hogy többé nem akarom az országot járni, történjék bármi. Hat hét múlva Mayával, a macskámmal nyugat felé tartottunk Los Angeles irányába, a Topanga Canyon-ban vásárolt új házunk felé, ami pont a legjobbkor bukkant fel az életünkben, mivel a bérlő, aki korábban ki akarta venni, váratlanul visszalépett.

Újabb hét hónap múlva, éppen a múlt héten egy másik fontos változtatáson vacilláltam, amikor valahogyan elővettem Ihaleakala egyik idézetét: „A zéró az a hely, ahol otthon vagyunk.” Tisztogattam, majd léptem egyet előre a szakadék széléről, magam mögött hagyva a korábbi életemet,

és ma már elmondhatom, hogy nem estem bele a szakadékba.

Köszönöm a lehetőséget, hogy megoszthattam azokat a változásokat, felismeréseket és a Ho'oponopono-val kapcsolatos gondolataimat, amelyek a februári austini utazásom óta érlelődtek meg bennem.

Az I békéje

Elizabeth Kaye McCall

A módszerrel való megismerkedésemet megelőző időszakban életem számos területén voltak nehézségeim: egy férj, aki nem hisz bennem és abban, hogy ki tudok magamnak építeni egy jól menő praxist, egy

olyan praxist, amely sok mindennek nevezhető, csak sikeresnek nem, és az az érzés, hogy teljesen magamra hagyatva kell próbálkoznom álmaim és céljaim valóra váltásával.

A Joe-val töltött hétvége során megtanultam a módszert, találgoztam egy fiatal hölgygel, akinek hozzám hasonló az érdeklődési köre és a céljai, és megállapodtunk, hogy közösen fogunk vállalkozni. A vállalkozás rendkívül sikeres lett, és mindössze két hónap alatt a gyengélkedő praxisomat kirobbanóan sikeressé tette. Már a következő közös projekten dolgozunk. Úgy érzem, mintha

már évek, és nem hónapok óta lennénk közeli barátok. A legjobb és a legjelentősebb változás az, hogy már a vállalkozás felfutása előtt, mindössze néhány hét leforgása alatt átalakult a kapcsolatom a férjemmel. Valahányszor rossz érzéseim támadtak a kapcsolatunkat illetően, mindig elővettem a módszert, és egyszer csak azt láttam, hogy a férjem újraolvassa az e-könyveimet, kérdéseket tesz föl, és megosztja velem a saját tapasztalatait. Nagyobb részt vállalt a munkából, most ismét büszke magára és szereti magát, ami valósággal csodát tett a kapcsolatunkkal is!

Az önbizalmam és a saját magamba vetett hitem szilárd, és tökéletesen bízom abban is, ami a szemem előtt kibontakozik, miközben naponta néhány percen keresztül gyakorlok egy egyszerű módszert.

Köszönöm!

Karrie King

A The Red Hot Bedroom
(Vörösen izzó hálószoba)

szerezője (www.redhotbedroom.com) A Joyful
Spaces (Örömteli helyek)

(www.joyfulspaces.com) megalkotója.

A Ho'oponopono visszamegy az időben.

Állatbarát vagyok. Nagyon nagy állatbarát.

Nem a saját állataim érdekelnek, nem azokért aggódok - minden állatot egyformán szeretek. Évekkel ezelőtt egy barátom felhívta a figyelmemet az Állatmentő webhelyre www.theanimalrescuesite.com.

Ha ellátogatsz erre a webhelyre, akkor élelemhez juttathatod a menhelyen tartott állatokat azzal, ha rákattintasz az „Étesd az éhező állatokat” gombra. Minden kattintással 0,6 tálkányi élelmet juttathatsz az állatoknak. Napi egy kattintással már sokat tehetsz. Az elmúlt öt évben minden nap ellátogattam erre a webhelyre, egyetlen napot sem hagytam ki. Az egyik szombat reggel éppen az

e-mailjeimet rendezgettem, és úgy éreztem, hogy a magam lehetőségeivel hozzájárulok a világ jobbításához - „etetem az éhező állatokat.” Ekkor a tekintetem egy képre esett, amelyet a webhely egyik támogatója csatolt az üzenethez.

Egy ketrecbe zárt állat volt a képen, amint a ketrec rácsait próbálja szétharapni. Annyira szörnyű és sokkoló látvány volt, hogy még a gyönyörű, habos szőre sem tudta elfedni a fájdalom látható jeleit. Valójában a szerencsétlen állat külseje annyira elkínzott volt, hogy még a fajtáját sem tudtam megállapítani! Talán medve volt? Vagy inkább

mosómedve? Őszintén bevallom, hogy nem tudtam megállapítani. És semmi kedvem nem volt ahhoz, hogy közelebbről is megnézzem. A félelmem azt súgta, hogy csak arra emlékeztetném magamat, mennyi szenvedés van a világban, és milyen keveset tehetek a szenvedések enyhítésére. De azért annál mégiscsak többet tehetek, mint hogy elfordítom a fejem.

Azt éreztem, hogy valamilyen módon nekem is ki kell vennem a részemet a küzdelemből. Hallottam, ahogyan ez az állat engem szólít, arra kér, hogy ébredjek föl és figyeljek már rá is.

Amikor közelebbről is megnéztem, legnagyobb döbbenetemre azt láttam, hogy a ketrecben foglyul ejtett medvék vannak, akiket talán már évtizedek óta tartanak ilyen körülmények között.

A medvéket olyan ketrecekben tartják, amelyek alig nagyobbak mint maga az állat, a könnyebb „fejés” végett. Az epét úgy vezetik ki, hogy egy vágást ejtenek a medve alhasán, egészen az epehólyagig, ahol a szervezet a máj által termelt és az epevezetéken keresztül elvezetett epét tárolja. A nyílásba, amelyet a vágással ejtettek, egy csövet illesztenek az epe lecsapolására, vagy pedig egy acélpálcát nyomnak az epehólyagba, így az epe egy vályúban gyűlik össze. Minden medvétől naponta 10 és 20 ml közötti mennyiségű epét vesznek le. A WSPA (Állatvédő Világszövetség) beszámolója szerint a fejés közben a vizsgálatra kiküldött megfigyelők azt látták, hogy a medvék nyüszítenek, a rácsokba verik a fejüket és a saját mancsukat rágják. A halálozási arány 50 és 60 százalék között van. Amikor néhány év után a medvék már nem termelnek több epét, átrakják őket

egy mások ketrecbe, ahol vagy hagyják őket éhen pusztulni, vagy levágják őket, és felhasználják a mancsukat és az epehólyagjukat. A medvemancs ingyencségnek számít. (http://en.wikipedia.org/wiki/Bile_bear)

Teljesen fölkavarodott a gyomrom, és zsigerből úgy éreztem, hogy teljes dühömet kiadom azokra a sötét gazemberekre, akik ezt a szörnyűséget művelik. Minden önfegyelmemre szükségem volt ahhoz, hogy lecsillapodjak és emlékezzek arra, hogy a szégyen és a vádaskodás még soha senkit nem változtatott meg, és hogy Dr. Joe-nak és Dr. Hew Len-nek köszönhetően már van a tarsolyomban egy sokkal jobb módszer, amit mindjárt be is vethetek: A Ho'oponopono.

Elkezdtem magamban mondogatni

a betanult mondatokat: Sajnálom. Kérlek, bocsáss meg. Szeretlek. Köszönöm." Ahogyan a mantrát ismételtettem újra és újra, magam elé képzeltem a farmerek szívét, amelyet eltölt a szeretet, a megértés és az együttérzés. Láttam, amint átélik a „megvilágosodás pillanatát,” ahogyan az információim átáradnak rajtuk, és kapcsolatba kerülnek a saját tudatosságukkal. Elképzeltem őket, hogy amint nő a tudatossági szintjük, és a kezükhöz tapadt vér miatt senkit nem vádolhatnak saját magukon kívül, térdre rognak az emésztő fájdalomtól - könyörögnek és arra kérik Istent és a medvéket, hogy

bocsássanak meg nekik, kegyelmet kérnek azért a sok kínzásért és szenvedésért, amellyel ezeket a gyönyörű teremtményeket gyötörték. Aztán láttam őket, amint eleresztik a medvéket, és megadják nekik azokat a gyógyszereket, azt az ápolást és gyógyítást, amire olyan nagy szükségük van, végezetül pedig szabadon engedik őket.

Sokan nem tudják (mint ahogyan én sem tudtam), hogy a medveepét már századok óta használják. Manapság borba, samponba és gyógyszerekbe keverik. Ennek a tragédiának a hatalmas súlya nem csak a jelen pillanat meggyógyítását jelentette -

a tisztogató munkám behatolt a múltba is, sok-sok évszázad mélységben. Sok száz év fájdalmát kellett begyógyítani.

Ez az élmény teljesen magával ragadott. Aznap még órákig semmi mással nem tudtam foglalkozni, csak ezt ismétелgettem magamban: - Sajnálom. Kérlek, bocsáss meg. Köszönöm. Szeretlek.

Ennek a globális fájdalomnak a keserve kivédhetetlen és tagadhatatlan volt. Eltöltött a nyugtalanság. Mélyen elszomorodtam. Úgy éreztem magam, mint ha én magam fogtam volna be azokat a

medvéket, és nálam lenne a börtönük kulcsa.

Hetente egyszer a férjemmel mindig „randevú napot” tartunk. Ezen a napon moziba hívott. De engem annyira átjárt a fájdalom, hogy nem sok kedvem volt moziba menni. Közben azért azt is tudtam, hogy nem sok értelme lenne ezt válaszolni: - Köszönöm, de most nem. Most tényleg nincs hozzá kedvem - túlságosan aggasztanak a medvék.

Inkább magamban tartottam a tisztogató munkát, és beleegyeztem a közös programba. A 16 utca című Bruce Willis filmet néztük meg. Nem is sejtettük,

hogy a film témája teljesen összhangban lesz azzal, amit addigra már én is megtapasztaltam. A film fő üzenete az volt, hogy „az emberek képesek arra, hogy megváltozzanak.”

A film során végig Ho'oponoponoztam. Az egyik jelenetben egy buszt lehetett látni a háttérben, amelynek az oldalán valamilyen hirdetés volt, egy teddy mackó képével, alatta pedig a következő szöveggel: „Küldj szeretetet!”

A korábban tanultakból tudtam, hogy most egy „éber álmot” látok. „A tanítások ezt mondják: - Folytasd, ahogy elkezdted. Jó

úton haladsz!” Így szólna hozzánk az univerzum? Szerintem igen.

Megint kaptam egy emlékeztetőt arról, hogy a medvefarmereknek nem a haragomra van szükségük; a szeretetem kell nekik. A medvéknek a szeretetemre van szükségük. A világnak a szeretetünkre van szüksége. A szeretet az, ami az embereket megváltoztatja, és ez alól a szabály alól nincs kivétel. Ha drámáktól mentes gyógyításra és tartós változásra vágyunk, akkor a veszélyes, csúnya vagy ártalmas helyzetekben csak egyet tehetünk: szeretetet küldünk. Ezt nem mindig könnyű megtenni, de a válasz minden esetben ugyanaz:

szereket.

Ahogy kezdtem lenyugodni a felzaklatott állapotomból, és kezdett leszállni az este, végül enyhülni kezdett a hányinger, a zaklatottság, a büntudat, a fájdalom és a szomorúság, amit korábban éreztem. Azért a nap további részén is a Ho'oponopono segítségével küzdöttem át magam, egészen lefekvésig.

Nem sokkal ezután egyik nap a reggeli hírműsort néztem, ahol bemondták, hogy egy mentőakció keretében nemrégiben medvéket szabadítottak ki. A szívem legmélyén tudtam, hogy ez az üzenet nekem szólt -

megerősítették a számomra, hogy milyen sokat tehetünk azért, hogy a világ bármelyik részén javuljanak az állapotok, függetlenül attól, hogy mi magunk hol élünk. És igen, még akkor is, amikor éppen egy filmet nézünk pattogatott kukoricával az ölünkben.

Köszönöm, Dr. Joe és Dr. Hew Len, és köszönöm mindazoknak, akik előttetek elhozták az életünkbe a Ho'oponopono üzenetét, hogy felébredhessünk és elvihessük az üzenetet, hogy módunkban áll a világot gyógyítani és nemes dolgokat cselekedni. A munkánk még csak most kezdődött.

Azt szeretném, ha mindig
eszünkbe jutna:

Ne árts senkinek.

Szeress mindent.

Szeress mindenkit.

A Ho'oponopono áthatol az
időn

Suzanne Burns www.ThankYouth.com

Egész életemben az asztma
gyógymódját kerestem, és most
megtaláltam ...

Egy titokzatos estén, 50 évnyi
asztma és allergia után, ez a
betegség hirtelen,
megmagyarázhatatlan módon
megszűnt. Az időpont: 2006.
február 25.

Aznap ebéd közben, amelyet egy kellemes mexikói-texasi étteremben költöttem el, hirtelen élénkséget éreztem magamban. Óhh, nagyon titokzatos érzés volt, mintha valami történne, és valamiképpen engem dolgoznának meg. Elöntött egy szeretethullám, egy ideig még az evést is abbahagytam, de aztán befejeztem az ebédemet.

Azon az estén a szálloda konferenciatermében elektromosság vibrált a levegőben - az izgalom megmagyarázhatatlan pulzálása. Dr. Hew Len, az előadó, végül az én asztalomnál telepedett le. A vacsora félidejénél megemlítettem

neki az asztmával kapcsolatos tapasztalataimat, amelyet később bevezetőként használt a beszédéhez.

A hawaii huna spirituális gyógyító modellt már régebben ismertem, de nem ismertem a gyógyítás középpontjában álló gyógyítási-megbocsátási módszertant és filozófiát, amelyet Dr. Len részletesen ismertetett. Dr. Hew Len elmondta, hogy a vacsora minden résztvevőjét tisztítja azzal, hogy felolvassa a nevünket, világosságot és „egységet” kapcsolva hozzánk.

Ezt úgy végzi el, hogy kinyilvánítja a szeretetét, megbocsátást kér

minden rossz cselekedetért, amelyet tudatosan vagy tudattalanul elkövetett a múltban vagy a jelenben akár ő, akár valamelyik őse, a mi sérelmünkre vagy bármelyik ősünk sérelmére, egészen az idők kezdetéig, a mikroba életformáig visszamenően. Húha! Ez nem kevés tisztogatható - és lehetővé teszi, hogy ő is és mi is visszajussunk abba az állapotba, ahol valódi kapcsolatunk van az Isteniben és az Istenivel.

A következő napon pedig megmutatkozott a csoda, amit létrehozott. Együtt ebédeltem a mentorommal (Joe Vitale Vezetői Mentorálási Programjából) és a

feleségével, és mivel nem ugyanabban a városban lakunk, korábban még nem találkoztunk személyesen. Elég sokat kellett gyalogolnom az étteremig, és közben azt vettem észre, hogy nem is kellett használnom az inhalátoromat. Ez a szokatlan élmény volt az első jel. Megjegyezték, hogy biztosan nagyon sokat gyalogoltam a kocsimtól idáig, amire azt mondtam, hogy talán már elmúlt az asztmám, legalábbis én úgy érzem.

Aznap este abban a szerencsében volt részem, hogy együtt vacsorázhattam Dr. Hew Len-nel, beszélgettünk a Ho'oponopono

gyógyításról, és arról, hogy most, hogy én is megtapasztaltam a gyógyító erőt a saját asztmámmal kapcsolatban, talán én is képes leszek mások asztmáját gyógyítani. Arról is beszélt, hogy nagyon fontos az étkezések előtti ivás, a mérgező anyagok kiöblítésére, és hogy otthonunkban ne halmozzunk fel fölösleges dolgokat. Aha!

Nos, amiről azt hittem, hogy már a csúcs, egyre jobb és jobb lett! Azóta csaknem hat hónap telt el, és bár volt egy bronchitisem, gyógyszerek nélkül felgyógyultam. Megszűnt a fulladozás, és már nincs szükségem sem inhalátorra, sem asztmagyógyszerre. Azóta

sokszor jártam olyan lakásokban, ahol macskákat, kutyákat vagy madarakat tartottak, néha órákat is töltöttem ilyen helyeken, de soha nem fulladoztam és az inhalátorra sem volt szükségem. A tüdőm kristálytiszta, és életemben most először mélyen és teli tüdőből lélegzem. Húha!

Bár Dr. Hew Len ezt nem gyógyításnak nevezi, saját magát sem tekinti gyógyítónak, az én gyógyulásomra pedig azt mondaná, hogy az univerzumnak és a lelkemnek köszönhetem, én mégis szeretnék köszönetet mondani neki a Joe Vitale-nak, amiért megrendezte ezt a varázslatos gyógyító vacsoraestet,

ahol megismerhettük Dr. Hew Len
gondolatait! El nem múló hálával:
Martha Snee www.translimits.com

És itt egy újabb:

Egy ír férfi megtalálja az Alohat

Tíz évvel ezelőtt belefogtam
önmagam megismerésébe a
Ho'oponopono segítségével.
Évekig tanulmányoztam különféle
ázsiai gyógyító rendszereket,
harcművészeteket és
energiarendszereket, mielőtt
megismertem volna ezt a hawaii
problémamegoldó eljárást.

Hosszantartó kutatásom
valamiféle megvilágosodás után
fáradtságos taposómalomnak

bizonyult, hiszen ír lévén mindig a puding próbáját keresem (vagyis az eredmények érdekelnek, nem pedig a szép szavak tengere). A Massachusetts állambeli Dél-Bostonban, ahol felnőttem (kemény környék, ír munkásemberek lakják, gyerekkoromban a lövések és a rendőrségi szirénák hangja olyan volt, mint máshol a madárcsicsergés), az univerzum metafizikai megismerésére nem sűrűn adódott alkalom. Ezért az első olyan alkalommal, amikor lehetőségem nyílt arra, hogy meghallgassak egy ingyenes előadást, elhatároztam, hogy megismerkedek ezzel a hawaii

eredetű életszemlélettel.

Amit megtanultam, nagyon különbözött a korábbiaktól. Sok olyan rendszer van, amely energiát használ és mozgat (mint amikor a sakk táblán a figurákat mozgatják). A Ho'oponopono azonban arra tanított, hogyan tudom törölni azokat a negatív elemeket, amelyek problémás helyzetekként jelennek meg saját magamban (vagyis hogyan tudom az összes figurát levenni a sakk tábláról). Enyhén szólva is rendkívül izgatott lettem. De ekkor még nem sok dolog ragadt meg bennem, annyira új volt számomra az egész rendszer. Az előadás

végén azonban úgy gondoltam, adok egy esélyt annak a két ingyenes technikának, amelyeket az előadás végén ajándékként kiosztottak, és elkezdtem használni őket, amilyen gyakran csak tudtam, napközben és amikor a vendégeimet masszíroztam, mert hát a puding próbája az evés. Régebben a Tui Na technikát alkalmaztam, egy egyfajta kínai gyógyító masszázs, de idővel kissé megváltozott a kezelésekről hatásmechanismusáról alkotott véleményem. Mielőtt elkezdtem volna használni ezeket az eszközöket, kialakult véleményem volt az ázsiai energia- és meridián tradíciók alapján arról, hogy mitől

lesz valakinek egészségügyi problémája. De amikor elkezdtem alkalmazni ezeket az eszközöket, észrevettem, hogy már nem azt gondolom a mértékről és a hogyanokról, amiket a korábbi tanulmányaim során, mivel olyan területeket kezeltem, amelyek semmilyen kapcsolatban nem álltak azokkal a problémákkal, amelyekről a vendégeim beszámoltak. És ahogyan tisztogattam, a vendégeim szinte azonnali eredményekről számoltak be, a legkülönbözőbb területeken. Mondanom sem kell, keményen birkóztam a saját korábbi meggyőződésemmel, és egyre inkább kibontakozott előttem egy

teljesebb kép erről a hawaii gyógyító technikáról. A következő tavasszal részt vettem egy teljes körű képzésen, és komolyan nekiláttam a tanult módszerek és gyakorlatok alkalmazásának.

Egyik nap felhívott egy régebbi vendégem, akit most J-nek fogok nevezni, gyakorló pszichológus hölgy. Azt kérte, hogy vizsgáljam meg az egyik páciensét, egy hölgyet, (most F-nek fogom nevezni), akit klinikai vizsgálatok alapján bipoláris zavarral diagnosztizáltak, számos alkalommal kísérelt meg öngyilkosságot, és a saját biztonsága érdekében többször is intézetbe szállították. Azt

mondtam J-nek: - Mit vétettem én neked valaha is? Nevetve válaszolta: - Tudom, hogy segíteni fogsz rajta. Muszáj. Ha nem segítesz rajta, nem fogja túlélni a betegségét. Úgyhogy igent mondtam. A beszélgetés végén J azt is megemlítette, hogy F-et egyszer megtámadta egy gyógymasszőr, Megkérdeztem magamtól: - Mégis mit tudnék csinálni, amivel segíthetnék ezen az asszonyon?

Amikor este hazamentem, leültem és azon kezdtem el töprengeni, hogy mit is tehetnék. Hogyan érhetnék el változást ezen a szinten? Némi töprengés után egyre csak a Ho'oponopono!

Ho'oponopono! szavak zakatoltak az agyamban, mit valami elakadt lemez. Elkezdtem hát használni az eszközöket olyan intenzitással, amilyennel korábban még soha. Minden egyes kezelésbe beleadtam az összes tudásomat, előtte, közben és még jóval utána is, de F-nek soha nem meséltem el a titkomat. A találkozásaink során a kezelőszoba hangulata vidám volt, és ahogyan tisztogattam, szinte tapinthatóvá vált a béke és a nyugalom légköre. Száz szónak is egy a vége, F állapota rohamosan javulni kezdett, és ma már normális életet él, képes megbirkózni a mindennapok kihívásaival. Ő az

élő bizonyítéka annak, hogy ha vállaljuk a 100%-os felelősséget, akkor a helyzet valóban megváltozhat.

A masszázs praxisom is megváltozott, sokkal előrébb tartok vele, és mostanában már ritkán szoktam bárkit is megérinteni. Mostanában olyan az életem, mint ha az országúton száguldanék, néha megzuttyanva egy-egy huplin, és folyamatosan azon ámuldozok, hová fog elvinni a tisztogatás. Egyszerű volt mindez? Nem de őszintén nagyra értékelem azokat a helyzeteket, amelyekbe a sorsom belevitt, és amelyek segítettek annak a felismerésében, hogy ki is vagyok

valójában.

Miután évek óta végzek önkéntes munkát a I Alapítvány Inc. A Kozmosz Szabadsága javára, az állásponantom egyszerű:

Ilyen vagy olyan formában mindig lesz valami gubanc az életünkben, legyen az családi probléma, stressz, vélemények vagy háború, és kezdetben ezt a tényt nehezen tudtam elfogadni. De ma már nem azt mondom ilyenkor, hogy „Miért pont én?” (amire büntudat lesz a válasz), inkább azt, hogy „Ezért én vagyok a felelős” (büntudat nélkül), és egyszerűen elengedem a dolgokat az eszközeim segítségével, és átadom Istennek

az irányítást.

Ez nagyon, nagyon kemény dolog. Azt mondtam volna, hogy kemény? De bízom abban, hogy egy sima útszakasz következik, és hogy egyszerűen nem tudjuk megragadni az út teljességét, mert olyan sok valóság létezik, a miénkkel azonos időkeretben. Nem érdemes az időnket vesztegetni a hogyannal, miérttel és a mikorral, koncentráljunk inkább arra, hogy „csináljuk.”

Ha ezt tesszük, akkor engedünk saját magunknak szabad utat. Mihelyt eltérünk a saját utunktól, bármilyen módon, vádaskodunk, reagálunk, panaszkodunk,

nyöszörgünk és más hasonlók, szem előtt veszítjük a megoldani kívánt problémát - vagyis azt, hogy magunkban lehetőségünk van a probléma elengedésére. Ha vádaskodunk, elszakadunk egymástól (mint amikor nem fizetjük a kábeltévés számlát, klikk! és nincs HBO).

A választásunk abban áll, hogy se önteltté, se depresszióssá ne váljunk, egyszerűen csak úgy tevékenykedjünk, hogy ne ítéljük meg a legértékesebb ajándékot - saját magunkat.

Ha megbotlom tisztogatás közben, egyszerűen felállok, leporolom a ruhámat, és újra kezdem - újabb

lehetőséget kaptam arra, hogy
lássam a puding próbáját.
Köszönöm.

Brian Om Collins

Hogyan érhetünk el eredményt még gyorsabban

Nem azért mondogatod az Isteninek, hogy „Kérlek, bocsáss meg,” mert az Isteninek ezt kell hallania, neked van szükséged arra, hogy ezt halld.

—Dr. Ihaleakala Hew Len

Azoknak a bizonyítékoknak a dacára, amelyeket az előző fejezetben olvashattál, még mindig voltak bennem kétségek. Mondtam Dr. Hew Len-nek, hogy nem mindig láttam azonnali eredményt a tisztogatás után. Ezt válaszolta: - Ha látnád azokat az eredményeket, amelyek a te tisztogatásodból és mások tisztogatásából származnak, leesne az állad. És csak még több tisztogatást végeznél. Ugyanúgy a lelkedben hordod a világ hibáit, mint ahogyan én is az enyémben - tette hozzá. - Shakespeare hihetetlenül pontosan meglátta a lényegét: 'Bűnös poromnak magva, árva lélek, /Kit lázadó hatalmak hányva-vetnek ... ' [146. szonett]."

Shakespeare azt is megfigyelte, hogy a logikus gondolkodás (az intellektus) őrülséget, zűrzavart és átláthatatlanságot okoz:

Mint édes maszlag, mit a vad utába, Hogy bolonduljon, úgy dobtak neki...

129. szonett

Shakespeare az emlékek problémájáról is ír:

Ha a merengés édes ünnepén
Együtt ülök a múlt árnyaival,
Sóhajtt bennem a sok vesztett remény
S elmúlok: sír újra a régi jaj.
És tűnt bánatok új bánata hasgat
S ahogy kín kínra feltámad megint,
Bús számláját sok panaszolt panasznak,
Nem először, fizetem újra mind.

(Győry Vilmos műfordítása)

30. szonett

Mormnah-tól megtudhatjuk, hogy az Isteninek mi a célja azzal, hogy életet ajándékozz nekünk: Tisztítsál, töröljél, töröljél, és találd meg a saját Sangri-ládat. Hogy hol? Saját magadban.

Shakespeare és Mormnah hírvivők, akik a lét misztériumába engednek bepillantást.

Olyan nyitott gondolkodású ember voltam, amennyire csak valaki lehet - legalábbis egy olyan valaki, akinek a neve Joe Vitale, vagy éppen Ao Akua. De még mindig nem érttem a lényegét annak, amit Dr. Hew Len próbált velem megértetni. De azért kitarítottam. Felidéztem azt, amit az egyik korábbi könyvemben írtam: A zavarodottság az a csodálatos állapot, amely a tiszta megértést megelőzi.

Nos hát ebben a „csodálatos állapotban” voltam éppen.

Sok terapeuta keresi föl Dr. Hew Len-t, és arról panaszkodnak, hogy nem érzik jól magukat, vagy úgy érzik, nem tudnak segíteni a pácienseiken. Meg tudtam érteni. Én is elindítottam egy csoda coaching programot a www.miraclescoaching.com webhelyen, és azt akartam, hogy a coach-ok, akiket kiképezek, megértsék, hogy másokat gyógyítani csak saját maguk gyógyítása révén lehet; a többiek valójában már tökéletesek. Dr. Hew Len e-mailben ezt a magyarázatot adta:

Amikor a hétvégén a kaliforniai Calabasas-ban Önidentitás Ho'oponopono keresztül tanfolyamot tartottam, az egyik résztvevő hirtelen bekiabált, miközben a délutáni foglalkozást tartottam:

- Úristen! Most jöttem rá, miért fájdul meg a gyomrom, amikor a klienseimet gyógyítom! Szándékosan átveszem a bajaikat. Pedig nem is lenne muszáj. El is tudom takarítani a bajaikat.

Ez a résztvevő részben rájött arra, amit a „gyógyítók” még nem tudnak. Azt nem szokták megérteni, hogy az ügyfél tökéletes. Nem az ügyfél a probléma. És nem is a gyógyító a probléma. A probléma azzal van, amit Shakespeare így nevez: „sír újra a régi jaj.”

A probléma azokkal a hibás emlékekkel van, amelyeket újra és újra lejátszunk a Tudattalanban, az Unihipili-ben, és amelyeken a „gyógyító” és a páciens is osztozik.

Az „Önidentitás Ho'oponopono-n keresztül” egy problémamegoldó folyamat, amelyben a megbánás, a megbocsátás és az átalakítás kap szerepet, és amelyet bárki *alkalmazhat saját magára*. Ebben az eljárásban arra kérjük az Istenit, hogy a hibák emlékeit az Unihipili-ben alakítsa át zéróvá, semmivé.

És veled is ugyanez a helyzet. Az Unihipilidben lévő hibaemlékek újra játsszák a problémáidat, legyen szó súlyproblémákról, a fiadról, vagy bármi másról. A Tudatos Elmének, az Intellektusnak pedig fogalma sincs az egészről. Halvány elképzelése nincs arról, hogy miről van szó.

Ezért a Ho'oponopono a benned lakozó Istenihez fordul, aki tudja a módját, hogy az Unihipilidben lejátszott emlékeidet zéróvá alakítsa.

Valamit le kell szögeznünk. Az elvárások és a szándékok semmiféle hatást nem gyakorolnak az Istenire. Az Isteni azt tesz és akkor teszi, amit és amikor a saját akaratából jónak lát.

Bár ezt még mindig nem fogtam teljesen, azt megértettem, hogy a „Szeretlek” szónak mekkora ereje van. Elég ártatlannak tűnt. Mi rossz származhat abból, hogy folyamatosan azt mondogatom, hogy „Szeretlek”? Semmi. Valójában zéró.

Ahogy Dr. Hew Len egyszer elmagyarázta: - Ahhoz, hogy megnyíljon az Isteni áradása, **előbb** törölnöd kell az emlékeket.

Mindaddig, amíg emlékek (blokkok / korlátozások) vannak a Tudattalanban, ezek elzárják az Istenit attól, hogy megadja nekünk **a**

mindennapi kenyerünket.

Keztem azt érezni, hogy ezt a „Szeretlek” nevű törölő, tisztító és tisztogató eszközt meg kell osztanom a világgal. És mivel eléggé vállalkozó vagyok ahhoz, hogy meglássam a lehetőséget egy termékre, felhívtam Pat O'Bryan-t, egyik üzleti partneremet azzal, hogy készítsünk egy különleges audió anyagot a módszerről. Egyből megtetszett neki az ötlet. Szenét szerzett hozzá, én pedig hangfelvételt csináltam a négy kifejezéssel, és a webhely reklámszövegét is megírtam. (Itt található: www.milagroresearchinstitute.com/iloveyou.htm.)

Ezzel a webhellyel és a hanganyaggal Pat és én nagyon jó üzletet csináltunk. De még a magas bevételnél is jobb érzéssel töltött el az, hogy segítettünk az embereken, megismertettük velük egy egyszerű tisztogató eljárás erejét. Képzeld el azt, amikor több ezer ember mondja egyszerre, hogy „Szeretlek!”

Mark Ryan - a barátom, mesélt nekem először a titokzatos terapeutáról, aki segített elmebeteg bűnözők gyógyításában - szintén betársult a munkába, hogy készítsünk terméket Dr. Hew Len felismeréseire alapozva.

Mark és én kidolgoztunk egy szubliminális DVD-t. A koncepció az volt, hogy legyen a változás könnyű és erőfeszítés nélküli. Csak annyit kell tenned, hogy a DVD-t becsúsztatod a lejátszóba, hátradólsz, és nézed a műsort. Markot vagy engem fogsz látni, ahogy történeteket mesélünk, eredeti zenei aláfestés mellett. Tudatos szinten gyönyörű tájakat fogsz látni, például szigeteket és felhőket. Van viszont valami, amit tudatosan nem látsz, ezek szubliminális üzenetek, amelyek csak pillanatokra jelennek meg a képernyőn. Ezek az üzenetek olyanok, mint ha táviratokat küldenénk a tudatalan számára. Azokat a szavakat villantják fel, amelyek segítenek abban, hogy elengedd a magadban hordozott neheztelést, helyet adva a szeretet érzésének. Az egész DVD-t úgy alakítottuk ki, hogy segítsen a felhasználójának abban, hogy megbocsásson és újra szeressen. (Lásd www.subliminalmanifestation.com.)

A termékkel az volt a célunk, hogy segítsünk az embereknek a bennük lévő negatív blokkok feloldásában. Ahogyan tisztogattak, egyre közelebb kerültek ahhoz a mennyei boldogsághoz, amelyet a zéró korlátok melletti létezés nyújt.

Azt tapasztaltam, hogy a folyamatos tisztogítás közben ötleteket kapok. Elneveztem ezt Inspirált Marketingnek. A múltban valószínűleg úgy próbáltam volna egy új terméket kidolgozni, hogy egymással kombinálom a meglévő elképzeléseket vagy termékeket. Most viszont sokkal hatásosabbnak, egyben kevésbé megterhelőnek találtam azt, ha egyszerűen hagyom, hogy jöjjenek az ötletek. És akkor már csak volt a dolgom, hogy alkalmazzam is az ötleteket. Így csináltuk meg Pat-tel közösen a „Szeretlek” felvételt. Így csináltuk meg Mark-kal együtt a szubliminális DVD-t. Megjelentek az elmémbe az ötleteket, amelyeket átültettem a gyakorlatba.

Ha egy pillanatra megállsz és végiggondolod, hogy ez mit is jelent, valószínűleg el fogsz ámulni. Azt próbálom ezzel mondani, hogy a folyamatos tisztogítás minden másnál lényegesebb. Amint tisztogatni kezdesz, ötleteket is kapsz. Olyan ötleteket is, amelyekkel nagyon, nagyon gazdaggá válhatsz.

Dr. Hew Len többféle módszert is kidolgozott a non-stop tisztogatásra. Az egyik ilyen ötlet egy szimbólum, amelyet inspirációban kaptam: Így néz ki:



Rátette a szimbólumot a névjegykártyájára, még öntapadókat és jelvényeket és készíttetett vele. (Lásd www.businessbyyou.com.)

A **Ceeport** az angol "Clean, Erase, Erase", vagyis *Tisztogass, törölj, törölj* kifejezésre utal, miközben Visszatérsz a Kikötőbe - az zéró állapotba (*fordító megjegyzése: angol nyelvű szójáték. A Port szó jelentése kikötő, a Ceeport pedig kiejtve úgy hangzik, mint a Seaport, azaz tengeri kikötő szó*).

Mivel ma már meg vagyok győződve arról, hogy a tisztogítás az egyetlen mód arra, hogy gyorsabban érnünk el eredményt, nem is egy, hanem

két jelvényt hordok. Ezen kívül matrica formájában ráteszem a szimbólumot mindenre, a számítógépemből kezdve a pénztárcámon keresztül a kondigépeimre. Legszívesebben a homlokomra is felragasztanám, de félek, hogy akkor nagyon furcsán néznék ki. De persze bármikor magamra tetováltathatom.

Egy nap, amikor Dr. Hew Len meglátogatott, hogy megbeszéljük ennek a könyvnek a terveit, megmutattam neki az új névjegykártyámat. Az egyik barátom lefényképezett, amint a legutóbb vett új autóm, egy 2005 Panoz Esperante GTLM mellett állok. Ez egy kézzel épített egzotikus luxus sportautó, amelyet Atlanta mellett készítenek. Tudtam, hogy magabiztos benyomást keltek a képen, és valószínűleg gazdagságot sugároztam magamból, de fogalmam sem volt arról, hogy a kép hatása mennyire erőteljes. (Lásd a Francine-ről és rólam készült fényképet a névjegykártyámon).



- Ez egy tisztítóeszköz - mondta Dr. Hew Len, miután pár másodpercig nézegette. - Ki tudod tisztítani az emlékeket és a negativitást pusztán azzal, hogy ráteszed a névjegykártyádat holmokra vagy emberekre, akár saját magadra is.

Akár igaza volt, akár nem, az biztos, hogy máris jobb érzéssel tekintettem a névjegyemre, és persze mindjárt nagy kedvem lett ahhoz, hogy boldog-boldogtalannak osztogassam. Rögtön el is húztam a magam előtt, hogy ha van körülöttem valamilyen negativitás, ki tudjam tisztítani. Dr. Hew Len elmosolyodott, aztán el is nevette magát.

Dr. Hew Len azt is elmondta, hogy a Panoz kocsi vállalati emblémája, egy eredeti címer a jin-jang jellel és háromlevelű lóhere, szintén tisztító eszköz. Egy darabig szemlélte a világospiros, fehér és kék színeket és bennük a zöld lóherét, majd azt mondta, hogy ez is hatásos tisztító szimbólum. Mivel imádom a Panozomat és elég sokat is járok vele, jó érzéssel töltött el, ha arra gondoltam, hogy amikor a volánnál ülök, még tisztulok is tőle.

A névjegykártyámmal kapcsolatban pedig az a legjobb, hogy a kocsim is rajta van, még a hűtőn lévő Panoz embléma is látszik rajta. Úgyhogy a névjegykártya duplán tisztít.

Biztos vagyok benne, hogy az ehhez hasonló kijelentések alapján gondolják sokan, hogy Dr. Hew Len-nek elment a józan esze. Akár bolondnak hiszed, akár nem, azok a dolgok, amelyeket én is és mások is megszerzünk az olyan „őrült” tisztogató eszközökkel, mint amilyen a névjegykártyám vagy a Ceeport embléma, nagyon is valóságosak. Nem hiszem, hogy érdemes lenne itt felsorolni ha nagyon szkeptikus természetű vagy. Végül is elég ostoba vagy éppen babonás dolognak tűnhet, ha elmesélem, hogy vannak olyan emberek, akik az irodájukban Ceeport emblémákat raknak ki, hogy ezzel növeljék az eladásokat. De az is lehet, hogy placebo hatásról van szó: Azért működik, mert hiszel benne, hogy működik. Ha így van, akkor csak azt tudom mondani, hogy ne hagyd abba.

Ott van például Marvin, aki értékesítő, és egymás után dönti meg a rekordokat luxusautók eladásában. A következő fejezetben többet is megtudhatsz róla. Elmesélte nekem, hogy „mindenhová” kiteszi a Ceeport matricákat.

- Odateszem az íróasztalom alá, a plafonra, a számítógépemre, a kávéskancsóra, a kocsik alá, kirakom az autószerelőszobában, a váróban, és még egy csomó helyre - mondta. - És még csak kedvezményt se kapok, amikor a matricákat veszem. Több százat veszek, és mindenütt használom őket.

Talán azért működik, mert hisz a tisztító eszközben.

De az is lehet, hogy az eszköz végzi a teljes munkát.

Ki tudhatja ezt biztosan?

Egy orvos egyszer ezt mondta nekem: „Minden gyógyszerben vannak fölösleges dolgok és placébók.

Ha a névjegykártyám placébó, hát legalább lényegesen olcsóbb, mint a legtöbb hasonló szer.

Azt mondom, hogy ma működik, akkor csináld. Tisztogass, tisztogass, tisztogass.

Hogyan juthatunk még nagyobb gazdasághoz

Én vagyok az „I”.

Owau no ka "I."

A következő szemináriumom Dr. Hew Len-nel különbözött az elsőtől. Bár az üzenet továbbra is arról szólt, hogy tisztítsuk ki és töröljük a programjainkat vagy emlékeinket, ezúttal egy még lazább és előre formába öntött megközelítést alkalmazott. Felmutatott egy baseball-labdát, és megkérdezte, hogy mi a játék célja.

- A hazafutás! - kiáltotta be valaki. (Fordító megjegyzése: a baseballban „home run”, azaz hazafutás a legszebb és leglátványosabb pontszerzési lehetőség neve).

- A nyerés - mondta másvalaki.

- Az, hogy mindig szemmel tartsd a labdát - mondtam.

- Pontosan! - válaszolta Dr. Hew Len erős hawaii akcentusával. - Ha nyerni akarsz, vagy el akarsz érni egy hazafutást, folyamatosan a labdát kell figyelned. És az életedben mi a baseball labda?

Senkinek nem volt ötlete.

- A lélegzeted - mondata valaki.

- A jelen pillanat - mondta valaki más.

Dr. Hew Len látta, hogy nem nagyon értjük a dolgot, azért megadta a választ is: - A labda nem más, mint az az Isteni - mondta. Arra kell koncentrálnod, hogy visszamenj a zéró állapotban. Nincsenek emlékek. Nincsenek programok. Zéró."

Tisztogató. Tisztogató. Tisztogató.

Csak két dolgot tehetsz: tisztogatsz vagy nem tisztogatsz. Mindent kiválaszthatsz, amit csak akarsz, de nem te fogod eldönteni, hogy megkapod-e vagy sem. Az Istenibe kell helyezni a bizalmadat, hogy azt fogja tenni, ami jó neked. Vagy talán jobban tudod, mint az Isteni? Aligha. Engedd el.

Tisztogass. Tisztogass. Tisztogass.

- Az a célom, hogy összhangban legyek az Isteni szándékával - mondtam Dr. Hew Len-nek. - Jó neked, Joseph.

A szándékok korlátok. Úgy dönts, hogy az első sorban fogsz leparkolni. Ez a szándékod. Csakhogy az Isteni egy mérfölddel arrébb jelöli ki a parkolóhelyet a számadra. Miért? Mert arra van szükséged, hogy még sétálj egy kicsit. Engedd el.

Tisztogass. Tisztogass. Tisztogass.

Még két napot töltöttem Dr. Hew Len-nel. Tizenhárom ember van a teremben. Azzal foglalkozunk, hogyan keletkeznek a problémák.

- Mindig lesznek problémáid - jelenti be. Nem szimpatikus ez a kijelentés, de azért leírom. Tisztogass. Tisztogass. Tisztogass.

- A problémák visszajátszott emlékek - mondja. Az emlékek programok. Nem csak a tied. Közösek. Az emléket azzal tudod elengedni, ha szeretetet küldesz az Isteninek. Az Isteni hallja ezt és válaszol rá, de olyan módon, ami mindenkinek a javát szolgálja, és abban az időben, ami mindenki számára a legkedvezőbb. Te választasz, de nem te dönts. Az Isteni dönt.

Nem értettem. Tisztogass. Tisztogass. Tisztogass.

Marvin, aki egy fülöp-szigeteki származású, jókedvű, széles mosolyú fickó, feláll és elmondja, hogy évente 150 millió dollár értékben ad el luxusautókat azzal, hogy senkire nem próbál meg semmit rászózni. Csak annyit tesz, hogy tisztogat.

- Csak annyit csinállok, hogy egész nap ezt mondogatom: „Szeretlek” - mondja némi akcentussal. - Tisztogatok, amikor valaki beszél hozzám. Csak annyit csinállok, hogy tisztogatok, tisztogatok, tisztogatok. Folyamatosan tisztogatok.

- Semmilyen szándékot nem nyilvánítasz ki? - kérdeztem szkeptikusan. Gondoltam, annyi szándékot biztos nyilvánít, hogy kocsikat adjon el, végül is ezért fizetik.

- Soha - válaszolta. - Nincsenek elvárásaim. - Elmegyek dolgozni, és tisztogatok.

Tisztogass. Tisztogass. Tisztogass.

Két napot töltöttem azzal, hogy tisztogatással kapcsolatos történeteket hallgattam olyan átlagemberektől, mint te vagy én. De azzal együtt is nagyon nehéz ezt elfogadni. Csak tisztogatok és azt mondom „Szeretlek” - ettől változna meg a világ? Több kocsit adsz el? Pénzt keresel? Tessék?

- Minden teljesen a te felelősséged - mondja Dr. Hew Len. - Minden ott van benned. A teljes egész. Nincs kivétel. Vagy tisztogatsz, vagy nem fog megtisztulni.

Tisztogató a terrorizmussal miatt?

Tisztogass. Tisztogass. Tisztogass.

Tisztogató a gazdaság miatt?

Tisztogass. Tisztogass. Tisztogass.

Tisztogató a miatt (töltsd ki a pontozott részt)?

Tisztogass. Tisztogass. Tisztogass.

- Ha megtapasztalod, akkor tisztogatni is neked kell - mondja Dr. Hew Len.

Amikor szünetet tartok és hazatelefonálok, hogy van Nerissa és a háziállatok, Nerissa azzal lep meg, hogy elmeséli, azzal töltötte a napot, hogy előkészített egy meglepetést a számomra. Hosszú listát készített a teendőkről. De nem tartottam valószínűnek, hogy ebben én is helyet kapnék.

- És mi lenne az? - kérdeztem.

- Egy nagy meglepetés.

- Ki vele, miről van szó?

- Ha száz évig élsz, akkor sem fogod kitalálni - mondta.

- Hadd ne kelljen találgatnom! Most éppen nincs rá száz évem.

De mielőtt elárulom, hogy mit mondott, hadd meséljek el még valamit. Nerissa elég komoly stressz alatt van, mivel nagyon sok mindent kellett egyszerre intéznie. Nem tud lépést tartani ezzel az ütemmel. Készít nekem egy videót, egy másikat pedig egy megrendelőnek. Készített egy szoftvert, amit terjeszteni szeretne. Aztán ott vannak a háziállatok meg a háztartás, ezek mind rá hárulnak, ha én nem vagyok otthon. Még arra is alig van ideje, hogy megtervezze a napját, és akkor ott vannak a saját projektjei is. Szóval elképzelheted, mennyire meglepődtem, amikor ezt mondta:

- Szétszedtem a szekrényedet, és újra összeraktam.

Tisztogass. Tisztogass. Tisztogass.

Majd hanyatt estem. A szekrény kipucolása nem hogy az ő teendői között nem szerepelt, de még az enyémeik között sem.

Leszedtem az összes ruhádat, leszedtem a polcokat, megcsináltam az új polcokat, visszaaggattam a ruháidat, szépen fölvettem a ruháidat az akasztókra, és átrendeztem azokat a ruhákat, amelyek a padlón voltak.

Ez olyan sokkot okozott, mint ha egy csekket hagyott volna nekem mondjuk négymillió dollárról.

Hihetetlen volt.

- És mi készített erre? - kérdeztem.

- Egy ideje már meg akartam csinálni - válaszolta.

Meg akarta csinálni? Talán tényleg akarta. De nem volt rá ideje. Teljesen hirtelen jött a készítés.

Dr. Hew Len azt mondja, hogy ha kitérőlted az emlékeidet, akkor fog ájtönni az inspiráció. Nerissa láthatóan arra kapott inspirációt, hogy kitakarítsa a szekrényemet. Ez egy metafora és bizonyíték arra, hogy a belső tisztítás külső eredményekhez vezet.

Nem tudod a szándékkal meghatározni, hogy mik lesznek a külső eredmények.

Erre is vonatkozik, hogy választhatsz, de nem dönthetsz.

Később Dr. Hew Len motelszobájában leültünk, mint mester és tanítvány. Azzal a kis különbséggel, hogy úgy kezelt engem, mint ha én lennék a mester.

- Joseph, te egyike vagy Isten eredeti 10 emberének.

- Az volnék?

Hízogló volt, amit mondott, de fogalmam sem volt róla, hogy mit beszél. - Azért jöttél, hogy felébreszd az emberekben az Istenit - magyarázta. Hipnotikusan írész. Ez a te képességed. De van még más is. - Más?

- Tisztogass. Tisztogass. Tisztogass.

Te vagy az üzleti élet J embere. Tudod, hogy az mi?

- Mondtam, hogy fogalmam sincsen.

- Te vagy az üzlet Jézusa - mondta. - A változás éllovasa.

Ahogy hallgattam, azt gondoltam, hogy erről a beszélgetésről senkinek nem fogok beszámolni. Úgysem hinnék el. Én se hiszem el. Tisztogass. Tisztogass. Tisztogass.

- Amikor Mormnah-val voltam - mondja, felidézve azokat az éveket, amelyeket kahunájával töltött, aki megtanította neki a Ho'oponopono aktualizált rendszerét, amelyet ma is oktat - az első öt évben azt gondoltam, hogy megbolondult. De egy nap elmúlt ez a gondolatom.

Dr. Hew Len stílusa csapongó, költői és látónoki. Valószínűleg egyszerre használja a jobb és a bal agyféltekéjét, míg a többi ember általában csak az egyiket vagy a másikat használja egy időben. Arról kezd beszélni, hogy én vagyok az üzlet megmentője, aztán pedig rögtön Mormnah jön. A maga módján ez hipnotikus. A székembe szögező. Még többet akarok.

- Egy koszorú van a fejedem, Joseph - mondja, látván valami olyat, amit én nem látok és nem is érzek. - Sasként köröző dollárjelekből áll.

Valamiért úgy érzem, meg kell mutatnom neki a gyűrűt, amelyet hordok. Tömör aranyból van, 2500 éves, az ókori Rómából való. Kinyújtja a kezét, én pedig beleteszem a gyűrűt a tenyerébe.

A felirat a gyűrűn latin nyelvű - magyarázom. - A Fidem jelentése „hitet.”

Dr. Hew Len csöndesen a kezében tartja a gyűrűt. Úgy tűnik, képeket vagy benyomásokat kap. Csöndben várok, miközben megpróbál a gyűrűre hangolódni.

- Valamelyik előző életemben nagy szónok voltál - mondja. - De a tömeg meglincselte és kirabolt. A gyűrű ezt az emléket gyógyítja benned.

Ez nagyon érdekes. Gyakran felillant bennem, hogy valamikor a múltban legendás szónok voltam, de ma már félek a nyilvános megszólalástól, mert a múltban egy beszédem után megöltek. De azt hittem, ezt az emléket csak az egóm gyártotta, és nem egy valós múltbeli életemből származik. Azzal, hogy a gyűrűt a kezében tartotta, Dr. Hew Len ezt az emléket érzékelte.

- Ritkán hordom - vallottam be.

- Hordjad - válaszolta. - Mindig.

A gyűrűre mered.

- Ez elképesztő - szólal meg. - Ezt a gyűrűt egy olyan gyógyító hordta, aki tisztában volt az „Ismerd meg önmagad” mondás értékének.

Le vagyok nyűgözve. Dr. Hew Len a valóság viharaiban is a nyugodt tenger auráját mutatja. A világ háborog, de ő mozdulatlan. Ami a szívében, az a száján, és elfogd mindent, ami jön, vagy amit mondanak. Engem bámul, és a lábamat nézi.

- Joseph, te jó Isten, a lábaddnál kellene ülnöm - mondja, és amit látszik, hogy valóban megindítja az, amit bennem lát. - Olyan vagy, mint az istenek.

Tisztogass. Tisztogass. Tisztogass.

- Csak azért vagyunk itt, hogy tisztogassunk - idézi fel a lényegét, nekem és a hétfői tréning összes többi résztvevőjének. - Mindig tisztogassál, szünet nélkül, minden emléket, hogy az Isteni inspirálhasson minket arra, amiért erre a világra jöttünk. Tisztogass. Tisztogass. Tisztogass.

A tréning során rájöttem, hogy az egyik könyvemet tisztogattam, de egy másikat nem. Rászántam az időt arra, hogy szeretetet küldjek a Vonzási Faktornak, ami listavezető bestseller is lett. Van viszont egy olyan könyvem, a There's a Customer Born Every Minute (Minden percben születik egy vevő), ami nem fogyott olyan jól, és nem is töltöttem el túl sok időt azzal, hogy szeretetet küldtem felé. Amikor ez tudatosodott bennem, erőteljes energiaáramlást éreztem a gerincemben. Szóval ezért nem fogyott olyan jól, mint a többi könyvem!

Amikor az első tréningen részt vettem, megtanultam, hogyan kell tisztogatásra használni a ceruza radiós végét. Megérintem a tisztogatnivalót a radírral. Ennyi. Ez az emlékek törlésének a szimbóluma, vagy akár a megtörténte. Elővettem akkoriban megjelent könyvem, a Life's Missing Instruction Manual, (Tankönyv az élethez, amit még nem kaptál meg) egyik példányát, és rátettem a ceruza radiós végét. Hónapokon keresztül minden nap böködtem a radírral. Valahányszor elsétáltam mellette, megálltam egy pillanatra, kézbevettem a ceruzát, és a radiós végével ráböktem a könyvre. Nyugodtan nézél hülyének. De ez a böködés elindított bennem egy pszichológiai mechanizmust, ami a könyvvel kapcsolatos emlékek törlődését váltotta ki. Nos a könyv szinte azonnal bestseller lett, és négy napig vezette az eladási listát. Komoly cégek rendeltek belőle több ezer példányt. A Wal-Mart is felvette a kínálatába. Méltatták a Woman's Day magazinban.

Csakhogy a There's a Customer Born Every Minute című művem nem tisztogattam. Megjelent a könyv. Közel került a bestseller listához, de a top 10-be nem került be. Komoly reklámkampányt szerveztem, hogy a fölkeltssem az érdeklődést a könyv iránt. Valamennyire meg is élénkült az érdeklődés, de ebből nem születtek azonnali eladások. Elmeséltem az esetet Dr. Hew Len-nek.

- A lelki szemeid előtt lásd, ahogyan a könyv elmerül egy pohár vízben, ahol még gyümölcsök is vannak - tanácsolta. - Tudom, hogy hülyeségnek hangzik. De jegyezd föl a mai dátumot, merítsd a könyvet vízbe, aztán figyeld meg, mi fog vele történni.

Azzal is meglepett, hogy kérdezősködött Oprah felől.

- Szeretnél bekerülni Oprah műsorába?

Erre válaszul azt dadogtam, hogy hát persze, egyszer majd az is nagyon jó lenne. Ebben az időben még a Larry King Live show-ban sem szerepeltem még, úgyhogy ehhez képest Oprah nagy ugrásnak tűnt.

- Meg kell tisztulnod, ha nem akarsz fulladozni - tanácsolta.

Tisztogass. Tisztogass. Tisztogass.

- Két olyan szerzőt is láttam, akik bementek, és fulladoztak - magyarázta. - Hát én nem szeretnék így járni - mondtam.

- Ha bekerülsz Oprah műsorába, akkor az azért lesz, mert ő ezt akarja, és nem azért, mert te akarsz - mondta.

- Mélyértelmű magyarázat - válaszoltam.

- Verd ki a fejedből azt az elképzelést, hogy az emberek érted tesznek dolgokat. Saját magukért teszik. Csak annyit kell tenned, hogy tisztogatsz. Tisztogass. Tisztogass. Tisztogass.

Mielőtt az utazás végeztével elköszöntem Dr. Hew Len-től, még egyszer kérdezősködni kezdtem azokról az évekről, amelyeket elmebeteg bűnözők intézetében töltöt pszichológusként.

- Van valami, amit mindenképpen tudnod kell - mondta. - Nem volt könnyű, és nem is egyedül tettem.

Úgy mentem el, hogy még mindig volt egy csomó megválaszolatlan kérdés bennem. Nagyon sok.

Tisztogass. Tisztogass. Tisztogass.

Úgy tűnik, hogy aki gyakorolja a Ho'oponopono-t, annak előbb-utóbb lesz egy hipnotikus története. Például egy ilyen:

Kedves Dr. Hew Len!

Nemrégiben részt vettem egy Ho'oponopono találkozón Philadelphiában. Szeretném mélyen, szívből és alázattal megköszönni neked, hogy emlékeztettél a Hazavezető útra. Örökké hálás leszek az Istennek, neked és Isten azon gyermekeinek, akik segítenek ebben a tanítói munkádban.

Most pedig szeretnék egyfajta sikertörténetet elmondani a foglalkozással kapcsolatosan. Azokkal szeretném megosztani, akiket érdekel, mekkora ereje van a Ho'oponopono-nak. Ha úgy gondolsz, hogy érdemes másokkal is megosztani, akkor tedd azt. Ha nem találsz érdekesnek, akkor dobd a kukába, és úgy veszem, hogy a hálám tökéletesen elegendő volt.

Mély és őszinte köszönet mindenkinek.

Kívánom, hogy adjon neked a Mindenható békét, bölcsességet, egészséget és hosszú életet, amelyben tisztogathatsz és Hazatalálhatsz.

Sok, sok szeretet és áldás, Dana Hayne

Sikertörténet a philadelphiai Ho'oponopono találkozóról

Dr. Hew Len a foglalkozást egy előadással és rajzokkal indította. Felvázolta a Ho'oponopono kozmológiáját. Megkérdezte tőlünk: - Kik vagytok? Tudjátok? Együtt feltártuk saját Valódi Énünk hihetetlen, örök, korlátok nélküli, totális, teljes, zéró realitását, amely minden béke forrása. Ő „Otthonnak” nevezte. Utána pedig feltártuk a „Mit is jelent az, hogy probléma?” természetét. A következő kérdést tette föl: - Megfigyelted már, hogy ha valamilyen probléma van, akkor te is ott vagy benne? Mond ez valamit? Mint a jó öreg Szókratész, minket is bevont a beszélgetésbe, kérdések és válaszok követték egymást. Nem is sejtettem, hogy Dr. Hew Len ügyesen feltárta a rejtett emlékeket és ítéleteket, hogy aztán kitisztítsa és átalakítsa őket.

Engem is magával ragadott a beszélgetés, fölemeltem a kezem, kérdeztem és hozzászóltam. De ahogyan teltek az órák, egyre inkább úgy éreztem, hogy valahányszor kérdeztem valamit Dr. Hew Len-től, leintett. Csalódást éreztem. Minden válasz hideg zuhanyként hatott, úgy éreztem, hogy mások előtt megszégyenítettek, megaláztak.

Vasárnap reggelre annyira megharagudtam Dr. Hew Len-re, hogy ott akartam hagyni az egészet. Arrogánsnak, korlátozóknak és erőszakosnak bélyegeztem. Ott ültem, forrt bennem a düh, már majdnem elbőgtem magam.

Olyan dühös voltam, hogy legszívesebben azonnal fölugrottam volna a helyemről, és kiszaladtam volna. De mivel nem voltam biztos abban, hogy tényleg el akarok-e rohanni, fölkeltem és kimentem a mosdóba, nehogy ott, a többiek előtt bögiem el magam. Ott ültem az egyik ammóniaszagú fülkében, és éreztem, ahogy forr bennem a düh. Egészen gyilkos indulatok dúltak bennem. Egyik részem nem akarta elengedni ezt a gyilkos indulatot. De volt még valami más is, ami arra készítetett, hogy ezt mondogassam: Bocsáss meg. Bocsáss meg. És szeretlek.

Folyamatosan ezt mondogattam a bennem forrongó dühnek. És akkor rájöttem, hogy ez nem valami új érzés volt, hanem korábban is ezt az erős felindulást éreztem, amint bennem tombol, saját magát lassú égésnek álcázva, a tudatom hátsó részén - valahányszor a férjem lehordott valamiért, vagy ha jogász édesanyám ragaszkodott ahhoz, hogy neki legyen igaza (mindig ragaszkodott hozzá). És azok közé az emberek közé tartozott, akik el tudják veled hitetni, hogy a fekete valójában fehér, amivel alaposan összezavarta ennek a gyerekeknek az ártatlan szívét.

És akkor leesett. Beugrott. Aha! Erről van szó! Ez valamilyen nagyon régi emlék, a fényugár a szememben, a fényugár, amellyel mások szívébe tekintek. Ez az az emlékkard, amelyet a szívemben hurcolok magammal, és amelyet bevonszok a „jelenbe,” és aztán másokat kaszabolok le vele - Dr. Hew Len-t, az édesanyámat, a férjemet, Bush-t, Szaddam Husszeint, akit csak meg tudok vádolni és le tudok kaszabolni. Erről beszélt Dr. Hew Len, a végtelenített szalagról, amely folyton szól a lejátszómban.

Nem hagytam ott a tanfolyamot. Visszamentem a terembe, és a nap további részében mély nyugalmat éltem meg. Magamban halkan ezt mondogattam: Sajnálom. Kérlek, bocsáss meg. Köszönöm. Szeretlek. Amikor később Dr. Hew Len kérdésekre válaszolt, csak szeretetet éreztem tőle, a korábbi érzelmeket nem. Ő semmit nem változott. Bennem volt az, ami változott.

Röviddel azután, hogy visszamentem a terembe, Dr. Hew Len megosztotta velünk egy személyes tapasztalatát arról, hogyan került kapcsolatba a Ho'oponopono-val. Nem is egyszer, hanem háromszor hagyta ott a tanfolyamot, minden egyes alkalommal azért, mert szerinte az oktató „megbolondult,” és minden egyes alkalommal elbukta a tanfolyami díjat. Vajon tudta, hogy nekem mi járt a fejemben? Tudta, hogy én is csaknem leléptem, mert azt gondoltam, hogy elment a józan esze?

A következő szünet alatt óvatosan odamentem Dr. Hew Len-hez. Nagy szeretettel elmagyarázta nekem, hogy a férfi dominancia ősi, gyakran felidézett emléke támadt fel bennem. Elmagyarázta, hogy ez az emlék sokakban ott él, és csak erős kitartással és szorgalommal gyógyítható. Csak amikor hazaértem, akkor kezdtem érteni, hogy mennyire mély volt az a gyógyulás, amelyet a foglalkozás alatt átéltem.

Az egész hétvége során eszközöket kaptunk Dr. Hew Len-től az átalakításhoz, olyan eszközöket, amelyeket racionális elmével soha nem fogunk megérteni. Eredményeket nem várva, kötelességtudóan, ámbár szkeptikusan kézbe vettem a rádiomat, azt mondtam, „harmatcsepp”, és megérintettem azt a három szót, amelyet felírtam egy papírlapra, és amelyek a gondjaimat jelképezték: „számítógép, fiam, férjem.” Most is az történt, hogy csak akkor világosodott meg előttem ezeknek a szavaknak az ereje, amikor hazaértem.

Amikor beléptem a házba, a férjem és a fiam üdvözöltek. Mindketten szélesen vigyorogva mondták: - Nem fogod kitalálni, mivel gyarapodtunk, amíg te nem voltál itthon. - Egy új számítógéppel? Kitaláltam. Olyan gondjaink voltak a számítógéppel, amelyeket szó szerint több órák munkával sem tudtak kijavítani, sem távsegítséggel, sem helyszíni szervizzel, egészen odáig, hogy már komolyan azon gondolkodtam, hogy a számítógép rosszindulatú, talán szellemek vagy dzsinnek költöztek belé. De ennél is rosszabb volt, hogy az elmúlt pár hétben már folyton veszekedtünk a gyengélkedő számítógépek miatt. Nem a számítógépek izgattak. Mindössze harmóniára vágytam.

Kicsit meglepődtem, amikor mind a férjem, mind a fiam igennel válaszolt, ugyanis új számítógépet vettek. Éppen az előző este beszéltük meg, hogy várunk még egy fél évet, és akkor már az új, 64-bites gépet fogjuk megvenni. Aztán folytatták: - Találd ki, milyen típusú! Végigmentem a listán: Dell, Hewlett-Packard, Sony, Gateway, Compaq, és a többi. Felsoroltam mindenféle számítógépmárkát, ami csak az eszembe jutott. - Nem. Nem. Nem - hangzott a válasz minden találgatásomra. - Föladom - kiáltottam fel. Elsírtam magam.

Tudnotok kell, hogy a férjem, akivel már 30 vagyunk házasságban, nagyon ragaszkodik az elveihez. Vasakarata van, ami ha tudatossággal és koncentrációval párosul, egészen fantasztikus eltökéltséget eredményez. Ha viszont nem elég tudatos, akkor ez az eltökéltsége inkább macacsságnak tűnik, ahonnan senki és semmi nem tudja kimozdítani. Mindig is szilárdan hitt abban, hogy PC-t érdemes venni, és semmivel, de semmivel nem lehetett erről lebeszélni. Úgyhogy amikor együtt azt kiáltották, hogy „Apple!”, majd összeestem. A helyzet az, hogy eredetileg Apple-t akartam volna, de a mi otthonunkban az Apple kb. annyira volt szívesen látott vendég, mint egy vallásos zsidó otthonában a rövidkaraj.

Ez sokak szemében talán nem valami nagy dolog. De én már 30 éves házasság vagyok. A 30 év alatt a házasságunk megjárta a maga hegyeit és völgyeit, ahogyan mindketten küzdöttünk a közös célok, az egység és az egyenlőség eléréséért. Ez a látszólag jelentéktelen számítógépvásárlási történet azt jelentette, hogy „letettük a fegyvert,” amit persze csak azok vesznek észre, akik maguk és végigküzdötték a csatákat. Ha valaki azt mondta volna nekem, hogy Kína elismerte Tibet függetlenségét, az sem lepett volna meg ennél jobban.

Eszembe jutott, hogy mentálisan felemeltem a rádiós ceruzámat, azt mondtam, hogy „harmatcsepp,” majd ráböktem a „férjem”, „számítógép” és „fiam” szavakra. Lehetséges, hogy egy 30 éves konfliktust ilyen gyorsan és erőfeszítés nélkül meg lehessen szüntetni? Lehetséges, hogy a „Sajnálom,” „Bocsáss meg,” „Köszönöm” és „Szeretlek” kifejezések ismételtetésével véget vethetünk azoknak a külső konfliktusoknak, amelyek egész életünket végigkísérték olyan tekintélyelvű szereplőkkel fenntartott kapcsolataink során, mint édesanyánk, a telefontársaság vagy a férjünk? Csak annyit tudok, hogy a tanfolyam két hete volt. Naponta gyakorlom a Dr. Hew Len-től tanultakat, annyi odaadással, amennyi csak tőlem telik. A fiam túljutott egy hosszú, macacs betegségen, a férjemmel pedig olyan dolgokat beszélünk meg, amelyeket régebben szigorúan magamban tartottam. Ja, és tegnap este azt mondta: - Tudod, szívem, ha gondolod, vehetsz magadnak egy olyan kis laptopot is.

A választás korlátozás

Megtehetjük, hogy az Istenihez folyamodunk, aki ismeri a személyes programunkat arra, hogyan tudjuk meggyógyítani az összes olyan gondolatot és emléket, amelyek jelenleg még akadályt jelentenek a számunkra.

—*Morrhah Simeona*

Dr. Hew Len 2006. októberében elrepült a texasi Austinba, hogy néhány napot velem töltsön. Amikor kimentem elé a repülőtérre, azonnal beszélgetni kezdtünk az életről, Istenről, programokról, tisztításról és még sok mindenről. Megkérdezte, hogy mostanában milyen terveim vannak. Elmeséltem neki, mennyire izgatott vagyok.

- Van egy film, amelyikben az egyik szereplő ezt mondja: „Vannak olyan emberek, akik már felébredtek vannak, és ők az állandó ámulat állapotában élnek.” - Én elég közel vagyok ehhez az állapothoz - mondtam. - Varázslatokat és csodákat élek át, az élet pedig lelkesedéssel tölt el.

- Beszélj még erről - noszogattott.

Beszéltem neki az imádott új kocsimról. Ez egy 2005-ös évjáratú Panoz Esperante GTLM egzotikus luxus sportkocsi. A Panoz család készíti. Minden egyes darabot kézzel szerelnek össze, mindegyiket aláírja a készítője, és saját nevet kap. Az én autóm például Francine-nek hívják. Tudtam, hogy Dr. Hew Len értékelni fogja azt a sok szeretetet, amit a kocsihoz pakolnak, és azt is, hogy hús-vér emberek készítik. Számára minden dolog él.

Meséltem neki arról, hogy behívtak a Larry King Live tévéműsorba annak kapcsán, hogy szerepeltem a Titok című filmben. Arra volt kíváncsi, hogy Larry King milyen közelről. Elmeséltem neki. King közvetlen, barátságos, józan paraszttésszel megáldott ember. Szimpatikusnak találtam.

Aztán meséltem Dr. Hew Len-nek a könyveim, pl. a Vonzási faktor és a *Tankönyv az élethez, amit még nem kaptál meg* sikeréről, és néhány perc után éreztem, hogy csak úgy pezseg bennem az energia.

- Mit gondolsz, mi változott meg azzal, hogy elvégezted az első ho'oponopono tanfolyamot?

Egy percregondolkoztam, aztán ezt válaszoltam: - Abbahagytam a dolgok kontrollálását. Most elengedem a dolgokat. - Csak annyit teszek, hogy tisztogatok, törölgetek és az a szándékom, hogy eljussak a zéró pontra.

Megveregette a vállam és mosolygott, ezzel mintegy lehorgonyozta ezt a pillanatot, elismerve azt, ami érzése szerint számomra a legjobb.

Elindultunk a kocsi felé, de pár lépés után megállt és rám nézett.

- Te nem is lépsz, hanem szinte repülsz - mondta, szinte csodálattal a hangjában. - Rugókkal a lábadon jársz.

- Nos, annak én örülök, hogy láthatlak - mondtam.

Elmentünk ebédelni, evés közben pedig elmeséltem neki, hogy csalódott vagyok, amiért a *There's a Customer Born Every Minute* című könyvem nem fogy úgy, ahogy reméltem.

- Joseph, nagyon kell szeretned azt a könyvet.

Azt akartam, hogy a könyvem jól fogyjon, úgyhogy nem nagyon értettem, mi köze van a szeretetnek mindehhez.

- Joseph, ha három gyereked van, és az egyikük gyengén teljesít az iskolában, azt mondanád neki, hogy csalódtál benne?

- Nem - válaszoltam. És ekkor belém hasított a felismerés. A könyvem az én gyermekem, és eddig azt mondogattam, hogy nem teljesített olyan jól, mint a többi gyerekem. És olyan erősem éreztem ezt, hogy szinte elsírtam magam ott, az étteremben.

- Pontosan - mondta Dr. Hew Len. - Minden gyerekedet szeretned kell.

Szörnyen éreztem magam, hogy elidegenítettem magamtól a „gyerekeimet”, aki nem jól teljesített az iskolában. Őszintén sajnáltam a dolgot. Elkezdtem magamban ezt mondogatni az Istennek: „Szeretlek Sajnálom. Kérlek, bocsáss meg. Köszönöm,” miközben a szívemben a könyvet éreztem. Később, amikor hazaértem és megnéztem a könyvet, kézbevettem és a szívemhez tartottam, átöleltem, szerettem, és kértem a bocsánatát, hogy nem értékeltem kellőképpen pusztán azért, mert van.

Később, amikor Dr. Hew Len hazafuvaroztam a texasi Wimberley-ben lévő házába, azt mondtam, hogy egy manót látott bennem. - Egy mit?

- Egy manót - ismételte meg.

Már hozzászóltam ahhoz, hogy olyan dolgokat lát bennem amiket én képtelen vagyok magamban fölfedezni. Ő ezt nem különleges szellemi képességnek nevezné, inkább azt mondaná, hogy minden pillanatban feltárulnak a dolgok.

- A manóknak nagy szemük és fülük van. Belül akarnak maradni, nem szívesen mutatkoznak a nyilvánosság előtt.

- Ez az a részem, amelyik otthon akar maradni, a számítógépen dolgozni, és nem akar másokkal kapcsolatba kerülni.

De van egy olyan részem is, amelyik nem idegenkedik a rivaldafénytől.

- Kétharmadrészem szeretne a Larry King és az Oprah show-ban szerepelni, és felkelteni mások figyelmét - vallottam be - de van egy olyan részem is, amelyik inkább otthon maradna és visszavonult életet élne.

- A manó gondoskodik arról, hogy megmaradjon a józan eszed - magyarázta Dr. Hew Len. - Azok, akik semmit mást nem akarnak, csak sztárrá válni, megőrjítik saját magukat. Azok pedig, akik csak egy barlangban szeretnének élni, a saját fényüket takarják el. De benned megvan az egyensúly.

Még aznap elmeséltem a szerelmemnek, Nerissának ezt a manós sztorit.

- Mi a neve annak a részednek, amelyik színpadra kívánczik? - kérdezte.

- Fogalmam sincs.

Egy pillanatig gondolkodott, aztán ezt mondta: - Szerintem Sprite a neve. - Sprite?

- Igen, Sprite. Találó névnek tűnik.

Elnevettem magam, és kénytelen voltam igazat adni neki. Másnap, amikor elmeséltem Dr. Hew Len-nek, hogy Nerissa Sprite-nak nevezte a kifelé forduló részemét, hangosan elnevette magát, és tetszett neki ez a név.

- Sprite szereti a fényt - énekelte.

A Dr. Hew Len érkezése utáni napon beültem a kocsimba, és meglátogattam. Egy asztalnál ült két mexikói nyugdíjas asszony társaságában, akik valóságban csüggték a szavain. Intett, hogy menjek oda az asztalához. Rendeltem egy kávé, és készültem, hogy leüljek a mellette lévő

székre. De megállított, és arra kért, hogy ne abba a székbe üljek, hanem egy székkal távolabb tőle, szemben a két asszonnal.

- Meséld el a hölgyeknek, hogy mivel foglalkozol - mondta.

Meséltem a könyvemről, a filmszereplésemről és arról, hogyan segíték másoknak a boldogság megtalálásában.

- Meséld el nekik, hogyan kezeled a problémáidat - mondta.

- Régebben megpróbáltam megoldani a problémákat, az enyémet és másokét is. Ma már úgy hagyom őket, ahogy vannak, de tisztogatom a problémákat okozó emlékeket. Eközben a problémák is megoldódnak, és én is mindvégig jól érzem magam.

- Joseph, mondanál erre egy példát?

- A hűgom miatt sokat fáj a fejem - vallottam be. - Segélyből él, betörték a házába, és többször is ellopták a személyazonosságát. Rosszul él, és nekem fáj a fejem emiatt. Próbáltam segíteni rajta azzal, hogy küldtem neki pénzt, könyveket, filmeket, és még egy DVD-lejátszót is, hogy megnézze vele a filmeket. Nem veszi a fáradságot, hogy megváltozzon. De ma már én sem próbálok megváltoztatni.

- És akkor mit csinálsz? - kérdezte az egyik asszony.

- Saját magamon dolgozom - válaszoltam. - Ma már tudom, hogy az élet, amit él, nem olyasvalami, amit ő maga tesz. Sokkal inkább egy program vagy emlék, amelyet lejátszik saját magában, és aminek a hálójába belegabalyodott. Olyan, mint ha elkapott volna valami vírust. Egyáltalán nem az ő hibája. És mivel én is érzem, mivel érzem a fájdalmát, tudom, hogy mi ketten egyszerre futtatjuk ezt a programot. Nekem kell megtisztítanom. És ahogyan a programot tisztogatom, ő is egyre inkább kilábal belőle.

- Hogyan csinálod a tisztogatást?

- Mindössze azt mondogatom folyamatosan, hogy „Szeretlek.” „Sajnálom,” „Kérlek, bocsáss meg,” és „Köszönöm”.

Dr. Hew Len elmagyarázta, hogy az egyszerű „Szeretlek” szóban három olyan elem van, amely képes bármit átalakítani. Szerinte ez a három elem a következő: hála, tisztelet és átformálás. Én pedig tovább magyaráztam, hogy szerintem ilyenkor mi történik.

- A kifejezések, amiket mondogatok, a mesebeli kaput kitérő varázsígehez hasonlóan megnyitják az univerzum zárát. Amikor a kifejezéseket mondogatom, amelyek úgy jönnek elő, mint valami vers, megnyitom magam az Isteni tisztogatás előtt, és kitérík belőlem azokat a programokat, amely megakadályozzák, hogy itt és most éljek.

Dr. Hew Len azt mondta, tetszett neki, ahogyan elmeséltem a ho'oponopono tisztítási módszer lényegét.

- Pontosan fogalmazol, ha arról beszélsz, hogy valaki elkapott egy vírust - mondta. - Egy programról van szó, ami kint van a külvilágban, és amit elkaptunk. Ha valaki elkapta, és te észreveszed, akkor te is elkaptad. A lényeg az, hogy 100 százalékban vállaljuk a felelősséget. Ha pedig magadat tisztítod, akkor mindenki másból is kitisztítod ezt a programot. Kis szünet után még hozzátette: - Csak hogy rengetegféle program létezik ám. Ezek gyomnövények módjára burjánzanak a zéró szinten. Ahhoz, hogy eljussunk a zéró limithez, többet kell tisztogatnunk, mint amit valaha is el tudnál képzelni.

Úgy tűnt, hogy az asszonyok értették a dolgot, ami meglepett. Egészen észbontó dolgokról beszélgettünk, de mégis tudtak követni. Kénytelen voltam arra gondolni, hogy esetleg egyszerűen csak ráhangolódtak Dr. Hew Len rezgéseire, nagyjából úgy, ahogyan egy hangvilla megadja az alaphangot mindennek, ami körülötte van és venni tudja a rezgését.

Elmentünk egyet sétálni Dr. Hew Len-nel. Félórás séta volt a reggeli csipős levegőben, egy poros kavicsösvényen. Közben özek sétálgattak körülöttünk. Egy ponton elhaladtunk egy kutyafalka mellett, akik teljes erejükből csaholtak, ami egyébként nem zavart minket a sétában és a beszélgetésben. Hirtelen Dr. Hew Len feléjük intett, mintha csak megáldaná őket, és így szólt: - Szeretünk titeket.

A kutyák abbahagyták a csaholást.

- Mindannyian csak arra vágyunk, hogy szeressenek minket - mondta. - Te is, én is, de még a kutyák is.

Az egyik kiskutya, amelyik a többiek mögött volt, erre halkán elvakkantotta magát. Egyre az járt a fejemben, hogy a kutya ezzel azt akarta mondani, hogy „Pontosan így van,” de talán még azt is hozzá akarta tenni, hogy „Köszönöm,” vagy esetleg „Én is szeretlek.”

A beszélgetéseink mindig fellelkesítettek. Volt egy pont, amikor Dr. Hew Len teljesen ledöbbsentett, mivel azt mondta, hogy életünkben az az egyetlen választási lehetőségünk, hogy tisztogatunk-e vagy sem.

- Vagy az emlékeidből, vagy az inspirációból élsz - magyarázta. - Ennyi az egész.

Ezt válaszoltam: - Mindig azt szoktam mondani az embereknek, hogy választhatnak, inspirációból akarnak-e élni, vagy sem. Ez a szabad akarat. Az Isteni elküldi az üzenetét, te pedig vagy az alapján cselekedhetsz, de tétlen is maradsz. Ha igen, akkor minden rendben lesz. Ha pedig nem, akkor gondjaid adódhatnak.

A választási lehetőség abban áll, hogy tisztogatsz vagy nem tisztogatsz - mondta. - Ha megtisztultál, amikor jön az inspiráció, minden további nélkül aszerint fogsz cselekedni. Nem gondolkodsz rajta. Ha elkezded gondolkodni rajta, akkor az inspirációt valamivel összeveted, márpedig az a valami nem más lesz, mint egy emlék. Ha kitisztítod az emléket, utána már nem lesz választásod. Csak az inspiráció marad, amit gondolkodás nélkül fogsz megvalósítani. Egyszerűen csak ott van.

Húha! Majdnem dobtam egy hátast. Kellemetlenül éreztem magam, hogy annyi mindent írtam és mondtam arról, hogy szabad akarunktól választunk, most pedig megtudom, hogy a szabad akarat annyit jelent, hogy megrekedünk az emlékeink között. Amikor a zéró állapotban vagy, zéró korlátok mellett, kizárólag azokat a dolgokat fogod megcselekedni, amelyek rád tartoznak. Éppen ez a lényeg.

Olyan, mint ha egy nagyszerű szimfónia részei lennének - magyarázta Dr. Hew Len. - Mindenkinek megvan a maga hangszere, amin játszik. Nekem is megvan a magam hangszere. Az olvasóidnak is. És nincs közöttük két egyforma. Ahhoz, hogy a koncertet meg tudjuk tartani, és mindenki élvezhesse a muzsikát, kinek-kinek a maga szólását kell játszania, és nem a másikat. És ha nem vesszük fel a saját hangszerünket, vagy ha azt gondoljuk, hogy a másike jobb, akkor bizony bajba kerülünk. Ez az emlék.

Kezdett megvilágosodni bennem, hogy egy koncerthez kellenek díszletmunkások, hirdetési ügynökök és takarítók is. Mindenkinek megvan a maga szerepe.

Aztán eszembe jutottak azok az ismerőseim is, akiknek láthatóan fogalmuk sem volt arról, hogy mik volnának a saját sikertechnikáik. Ott van például az ismert színész James Caan, aki többek közt a *Keresztapában* és a *Las Vegas* című TV-sorozatban játszott. Többször volt alkalmam találkozni vele. Hogy miért lett belőle sztár, azt ő éppen úgy nem érti, mint ahogyan én sem. Kiváló színész, élő legenda. Miközben csak annyit tesz, hogy saját magát adja. Eljátssza azt a szerepet, amelyet az univerzum forgatókönyvében kiosztottak neki.

Rám is ugyanez vonatkozik. Vannak olyan ismerőseim, akik valamiféle gurunak tekintenek. Láttak engem a *Titok* című filmben, vagy olvasták valamelyik könyvemet, mint például a *Vonzási Faktort*, és úgy gondolják, hogy valamiféle közvetlen vonalam van Istenhez. Az igazság az, hogy én csak annyit teszek, hogy a saját hangszeremen játszom az élet koncertjében.

A világ akkor működik, amikor te is meg én is a saját szerepünket játsszuk. A problémák akkor jönnek, amikor te az én szerepemet próbálsz meg eljátszani, én pedig a tiédet.

- És ezeket a szerepeket ki osztotta ki? - kérdeztem. Dr. Hew Len-t.

- Az Isteni - válaszolta. - A Zéró.

- És mikor volt a szerepkiosztás?

- Minden régen készen volt már akkor, amikor te meg én még amőba formában sem léteztünk. - Akkor tehát egyáltalán nincs is olyan, hogy szabad akarat? - Egyszerűen bele vagyunk szorítva a saját szerepeinkbe?

- Tökéletesen szabad akaratod van - válaszolta. - Minden egyes lélegzetteddel teremtesz, de ahhoz, hogy zéró állapotból élj, el kell engedned minden emlékedet.

Be kell vallanom, hogy ezt nem értettem teljesen. De annyi ájtott, hogy az az én dolgom, hogy a saját hangszeremen játszok. Ha a saját hangszeremen játszom, akkor az élet kirakós játékában egy olyan darab vagyok, amelyik megtalálta a maga helyét. De ha a tábla egy másik, nem nekem való helyére próbálok beilleszteni magamat, akkor az egész kép szét fog csúszni.

- A tudatos elméd megpróbálja mindezt megérteni - magyarázta Dr. Hew Len. - Csakhogy a tudatos elméd mindössze 15 bitnyi információt képes észlelni, miközben folyamatosan 15 milliárd bitnyi információ veszi körül. A tudatos elmédnek halvány fogalma sincsen arról, hogy mi történik valójában.

Hát, nem mondhatnám, hogy ez nagyon megnyugtatóan hangzott.

Legalábbis a tudatos elmém számára biztosan nem.

Már említettem, hogy régebben tartottam egy szemináriumot „A pénz titka” címmel. Mindenkinek azt mondtam, hogy ha tisztába kerülnek a dolgokkal, akkor pénzük is lesz. Ha le vannak égvé anyagilag, akkor nincsenek tisztában a dolgokkal. Meséltem erről Dr. Hew Len-nek, aki egyetértett velem.

- Az emlékek megakadályozhatják a pénzszerzésben - mondta. - Ha a pénzzel kapcsolatban elvégezted a tisztítást, akkor meg is fogod kapni. Az univerzum megadja neked, ha hajlandó vagy elfogadni. Az elmédben lejátszott emlékek tartják távol tőled a pénzt, vagy akadályoznak meg abban, hogy legyen pénzed.

- És hogy kerülhetek tisztába a pénzzel?

- Csak mondogasd, hogy „Szeretlek”!

- A pénznek mondjam?

- A pénz is lehet szeretni, de még jobb, ha egyszerűen csak az Isteninek mondogatod. Ha eljutottál a zéró szintre, akkor a korlátaid is megszűnnek, és még a pénz is eljuthat hozzád. De ha az emlékeidben vagy, akkor ezt saját magad fogod megakadályozni. Rengeteg emlék szól a pénzről. És ha ezeket tisztogatod, akkor mindenki számára tisztulni fognak.

Besétáltunk egy kis étkezdébe, leültünk és kávét rendeltünk. Amikor leültünk, még nagyon csendes volt a helyiség, de aztán fokozatosan egyre többen ültek le körülöttünk, és az üzlet egyre hangosabb és zsúfoltabb lett. Folyamatosan nőtt az energiaszint.

- Észrevetted? - kérdezte.

- Felélenkült az étkezde - mondtam. - Úgy tűnik, vidámabbak lettek az emberek.

- Ahogy bejöttünk, behoztuk magunkkal a tisztább énlünket, és az üzlet ezt megérezte - mondta.

Mesélt arról, hogy Európában elment különféle éttermekbe. Korábban nem ment túl jól az üzlet, de az ő látogatása után megélenkült a forgalom. Több különböző helyen is ellenőrizte, hogy így lesz-e. Minden esetben így lett. Elment az egyik étteremtulajdonoshoz, és megkérdezte: - Ha elmegyünk önökhöz, és utána megnő a forgalmuk, akkor ad nekünk ezért cserébe egy ingyen vacsorát? A tulaj beleegyezett. Dr. Hew Len-t gyakran meghívták egy vacsorára cserében azért, hogy ott volt.

Azt is észrevettem, hogy könnyen ad ki pénzt. Bement egy kis boltba. Vett néhány üveg nippet, egy barátjának. Aztán kirakott a pultra egy húszdolláros bankjegyet, és hozzátette: - Ez a magáé! A boltos meglepődött, amin persze nem lehetett csodálkozni. - Dehát ez csak pénz - tette hozzá Dr. Hew Len.

Később, egy étteremben busás borralalót adtam a pincérnőnek. Leesett az álla a csodálkozástól. - Nem fogadhatom el - mondta. - Dehogynem! - mondtam ellent neki.

Később aztán eszembe jutott egy termék ötlete, amelyikről tudtam, hogy sok pénzt fogok vele keresni. Dr. Hew Len ezt így magyarázta: - Az univerzum megjutalmazott a bőkezűségéért. Te aztál, ő pedig visszaadta neked. Tőle kaptad az inspirációt. Ha te nem lettél volna bőkezű, az univerzum sem lett volna az.

Na és ott van a pénzkeresés valódi titka.

- Mi amerikaiak hajlamosak vagyunk elfelejteni, mi van rányomtatva a dollárbankjegyekre: Bízunk Istenben - mondta Dr. Hew Len. - Kinyomtatjuk, de nem hiszünk benne.

Egyszer Dr. Hew Len egy táplálék-kiegészítőket gyártó cégről kérdezett, amely egy orvossal és egy táplálkozástudóssal közösen alapítottam. A cég egy Cardio Secret nevű természetes koleszterincsökkentő készítményt gyártott. (Lásd: www.CardioSecret.com.) Régebben kikértem Dr. Hew Len tanácsát arról, hogy mi legyen a termék neve, és milyen nevet adjunk a cégnek. Kíváncsi volt, hogy végül milyen nevet választottunk.

- Egyelőre jegeltük a dolgot - mondtam. - Felfogadtam az Élelmiszer- és Gyógyszerügyi Hivatal (FDA) egyik jogászát, hogy vizsgálja meg a webhelyünket és a csomagolást, és most az ő véleményét várjuk. De amíg ezen a terméken dolgoztam, támadt egy ötletem egy még izgalmasabb termékre, aminek a Fit-A-Rita nevet adtam.

Elmondta, hogy a Fit-A-Rita egy természetes margarita koktéjalap. (Lásd: www.fitarita.com.) Nemrégiben a barátaimmal iszogattam, és akkor támadt ez az ötlet. Ebben az időben éppen egy újabb testépítő fitness versenyre készültem, úgyhogy ritka és becses alkalom volt az, amikor megengedtem magamnak egy kis margaritát. Miközben iszogattunk, megszólaltam: - Tudjátok, mi kellene? Valamilyen Testépítő Margarita koktél. És ahogy ezt kimondtam, már tudtam, hogy kiváló ötlet jutott az eszembe.

- Jó neked, Joseph - mondta Dr. Hew Len. - Nem kötődél az első termékhez, és nem ragaszkodtál ahhoz, hogy mindenképpen jól járj, ezért az Isteni megajándékozott egy új pénzkeresési ötlettel. Túl sokan járnak úgy, hogy ráakaszkoznak egy elképzelésre, és megpróbálják erővel úgy alakítani, hogy megfeleljen az elvárásaiknak, és nem tudatosul bennük, hogy éppen ezzel blokkolják azt a gazdagságot, amelyhez hozzá akarnak jutni. Jó neked, Joseph, jó neked. Persze, hogy igaza van. Mindaddig jönni fognak az ötletek az Istenitől, amíg nyitott vagyok az elfogadásukra. A Fit-A-Rita termék mellett egy másik ötlet is jött, ez utóbbi lett a „tisztogató alátét.” Ezek az alátétek tisztítják a rájuk helyezett ételt fogyasztás előtt. (Lásd www.clearingmats.com.) De ez még mindig nem minden. Dr. Hew Len-nek is támadt egy ötlete.

- Még soha nem láttam olyan weboldalt, ami tisztítja azokat, akik leülnek megnézni - mondta nekem. - Csináljunk egy ilyen weboldalt a könyvünkhöz!. Amikor az emberek ellátogatnak erre az oldalra, már attól is tisztulni fognak, amit beleszöttünk.

Meg is csináltuk. Lásd: www.zerolimits.info.

Mérhetetlen mennyiségben fogsz ötletekhez és pénzhez jutni akkor, ha elengeded a rászorultságodat, és hagyod, hogy hozzád jöjjenek a dolgok. Mint mindig, a kulcs most is az, hogy tisztogass, tisztogass, tisztogass.

- Mit tegyenek a terapeuták, amikor a klienseiket kezelik? - kérdeztem, mivel szerettem volna valamilyen konkrét módszert hallani, amivel elő lehet segíteni az emberek gyógyulását. - Egyszerűen csak szeressék őket - válaszolta Dr. Hew Len.

- De mit csinálsz akkor, ha egy olyan valaki keres fel, aki valamilyen traumát élt át a múltban, és még nem tudta túltenni magát rajta? - kérdeztem Dr. Hew Len-t, amivel sarokba akartam szorítani, hogy préseljen már ki magából valamilyen módszert, amit én is tudnék alkalmazni.

- Mindenki csak annyit akar, hogy szeressék - mondta. - Te talán nem ezt akarod? Nem számít, hogy mit mondasz vagy mit teszel mindaddig, amíg szereted a másikat.

- Tehát lehetsz jungiánus, freudiánus, reichianus, vagy bármi más?

- Lényegtelen - hangsúlyozta. - Csak számít, hogy szeresd a másikat, mert ő is a részed, és ha szereted, azzal elősegíted az életében aktíválódt programok kitörését, kipucolását.

Ez a válasz nem elégtett ki, bár láttam, hogy hová akar kilyukadni.

- De mi van azokkal, akik orvosilag igazoltan elmebajosok?

- Egyszer eljött hozzám egy nő, akit skizofrénnak tartottak - kezdte a választ. - Megkértem, hogy mesélje el a történetét. De meg kell értened, hogy amit ez az asszony vagy bárki más elmesél nekem, az nem a valódi probléma. A történetük csak azt mutatja, hogy tudatosan hogyan értelmezik az eseményeket. De ami valójában történik, az nem tudatosul bennük. Ugyanakkor az a legjobb kiindulópont, ha meghallgatod a történetüket.

Elmondta nekem a történetét, én pedig végighallgattam. Magamban csak azt ismételttem, hogy „Szeretlek”, az Isteninek címezve, és bízom abban, hogy aminek meg kell tisztulnia, az meg is fog. Közben elmondta a teljes nevét, ami egy kötőjeles név volt.

- Mint például Vitale-Oden, vagy ilyesmi?

- Pontosan. Tudtam, hogy ez a probléma része. Ha valakinek meg van osztva a neve, akkor a személyisége is meg van osztva. Arra volt szüksége, hogy visszakapja a születési nevét.

- Azt kérte tőle, hogy csináljon szabályos névváltoztatási eljárást?

- Idáig nem kellett elmenni - magyarázta. - Csak annyit kellett mondanom, hogy a neve egyetlen szó, máris képes volt relaxálni, és ismét egész embernek érezte magát.

- De mi volt, az ami ténylegesen megadta a döntő lökést, a névváltoztatás, vagy a „Szeretlek”, amit mondogattál?

- Ki tudja?

- De én tudni akarom - mondtam. - Indítottam egy Csoda coaching programot a webhelyen. Azt akarom, hogy a coach tanulóim a megfelelő dolgokat mondják és tegyék, hogy tényleg segíthessenek az embereknek.

Erre elmagyarázta, hogy a terapeuták azt hiszik, hogy segíteniük kell az embereken, vagy meg őket menteniük. Valójában azonban saját magukat kell gyógyítaniuk azokból a programokból, amelyeket a pácienseikben látnak. Ahogyan az emlékek törölődnek a terapeutában, ki fognak törölődni a páciensben is.

Nem számít, hogy te vagy a coach-od mit mondotok vagy tesztek mindaddig, amíg szeretetet küldtek annak a személynek, akivel vagytok - magyarázta el ismételtlen. Ne feledd, hogy a másik személy, akit látsz, a te tükörképed. Osztozol vele a tapasztalatain. Tisztítsd meg a közös programot, és mindketten rendbe jöttök.

- De hogyan?

- Szeretlek - mondta.

Kezdem ráérezni, hogy miről is szól a dolog. Amióta csak elkezdtem olvasni, kezdetben gyerekkönyveket, később pedig képregényeket, azóta töröm a fejem azon, hogyan is működik a világ. A „Superman” és a „Flash” megértése nem volt túl nehéz kihívás. Ma pedig tudománnyal, vallással, pszichológiával és filozófiával kell foglalkoznom, na meg a saját elmeszüleményeimmel.

És amikor már éppen azt gondolnám, hogy sikerült megragadnom a dolgok lényegét, a derült égből előkerül egy újabb könyv, ami aztán megkérdőjelezi a nagy keservesen kialakított világnézetemet. Most pl. Balsekar Consciousness Speaks című könyvét olvastam, amikor elkezdett kerülgetni a fejfájás.

Ha szavakban össze kellene foglalnom a könyv üzenetét, olyan emberként, akit alaposan megzavartak az olvasottak, azt mondanám, hogy semmi olyat nem tudunk tenni, ami a szabad akaratunkból származna. Saját magunkon keresztül lényegében utasításokat hajtunk végre. Azt hisszük, hogy tudatos cselekvők vagyunk. Csakhogy nem így van. Ezt csak az egónk mondatja velünk. Bizonyos tekintetben az Isteni bábjai vagyunk, ahogyan a bennünk lévő energia mozgatja rajtunk lévő marionett-zsinórokat.

Most akkor erre varrjál gombot:

Én vagyok az a fickó, aki megírta a Vonzási Faktort, egy olyan könyvet, ami ismerteti azt az ötlépéses folyamatot, melynek segítségével megszerezheted, vagy megteheted bármit, amit akarsz, illetve bármi lehetsz, ami lenni szeretnél. Én is és mások is felhasználtuk a módszert arra, hogy különféle dolgokat bevonzunk az életünkbe, gazdagságtól kezdve házastárson, egészségen át egészen egy új állásig, szóval lényegében mindent elértünk vele, ami csak az eszembe jut. Az egész arról szól, hogy kinyilvánítod a szándékokodat, utána pedig megvalósítod. Ennek során azzal dolgozol, ami megjelenik az életedben, vagy ami a belsődből felbuborékoszik. Röviden tehát te vagy a bábjátékos, a világ pedig a báb, amit a kezében tartasz.

Akkor viszont hogyan tudom összeegyeztetni ezt a két, látszólag teljesen ellentétes filozófiát magamban anélkül, hogy teljesen begolyóznék?

Azt hiszem, a dolog a következőképpen néz ki:

Először is, olyan világban élünk, amelyet a hit mozgat. Akármiben is hiszel, az a hit működni fog. De legalábbis az fogja a mindennapjaidat meghatározni. A hit fogja olyan észlelésekbe rendezni a tapasztalataidat, amelyeknek értelme lesz a számodra. És ha olyan dolog bukkan föl az életedben, ami látszólag nem illik a világmépedbe / hitrendszeredbe, megtalálod a módját annak, hogy elracionalizáld, és valahogyan mégiscsak belegyömöszöljed. De ha mégsem, akkor még mindig ott az idegnyugtató.

Másodszor, kénytelen vagyok arra gondolni, hogy mindkét filozófia igaz: Mi vagyunk a bábok és a bábjátékosok is. De ez csak akkor fog működni, ha félreállunk a saját utunkból. Az elménk az, ami miatt többet eszünk és iszunk a kelleténél, dorbézolunk, hazudunk, és még azzal is túl sok időt töltünk el, hogy aggódjunk a világ működése miatt. Az elménk az, ami szabotálja a dolgok természetes áramlását. Az elménk tudja, hogy kudarcra van ítélve, de ki nem állhatja ennek a gondolatát, ezért hát olyan szenvedélyeket hoz létre, amelyek jó érzéseket keltenek bennünk, így segítve őt a túlélésben. A valóságban (akármilyen legyen az), az elméd az, ami miatt nem tudod megtapasztalni a pillanat boldogságát.

És ha ez így van, akkor minden tisztítási technika - amelyeket harmadik lépésként ismertetek a Vonzási Faktorban a rendelkezésedre áll, hogy segítsenek eltávolítani mindazt, ami az Isteni terv *útjában állhat*.

Ha például egy olyan módszert használasz, mint az Érzelmi Szabadság Technika (EFT) - ahol a különféle problémákat kopogtatással hárríthatod el - szétoszlatoz a téged zavaró problémákat.

Na de mi történik utána?

Utána valamilyen határozott cselekedetre van szükség.

Jó, jó, de hát a határozott cselekedetre amúgy is szükség lett volna, nem?

Hiszen már eleve onnan tudtad, hogy van valamilyen probléma.

Más szóval, a cselekvésre való buzdítást az Isteni küldte neked, a cselekvés útjába pedig nem más állt, mint a saját aggodalmaskodásod. Távolítsd el ezt az akadályt, és megint egygyé válsz az Istenivel, ami azt jelenti, hogy megint te leszel a báb is és a bábjátékos is.

Akkor hadd foglaljam össze, hogy látom a dolgokat, legalábbis a jelenlegi megértési szintemen:

Amikor a világra jöttél, valamilyen képességet hordoztál magadban. Lehet, hogy ezt már rögtön az elején tudtad, de az is lehet, hogy nem. És az is lehet, hogy még most sem tudod. De előbb vagy utóbb érezni fogod magadban. Készülj rá, hogy az elméd ítéletet fog mondani fölötte. Ha az elméd rossznak ítéli, akkor terápiára fogsz járni, vagy valamilyen módszert keresel, esetleg drogokba vagy káros szenvedélyekbe menekülsz, hogy valahogy kezelni tudd, vagy el tudd rejteni, meg tudd oldani, el tudd engedni vagy el tudd fogadni. De ha már sikerült eltávolítanod azt az akadályt, ami gátol a képességed kihasználásában, akkor eljött a cselekvés ideje. Röviden az Isteni bábja leszel, de a saját életedben te leszel a bábjátékos.

A választási lehetőség abban áll, hogy együtt haladsz-e az áramlással, vagy nem.

Ez, és *nem más a szabad akarat*. Vannak, akik „szabad nem akarásnak” nevezik, mivel a valódi döntési szabadságod abban áll, hogy cselekedsz-e az impulzus hatására vagy sem.

P.T. Barnum, a nagyszerű showman és marketingzseni, akiről a *There's a Customer Born Every Minute* című könyvem írtam, szintén tudta ezt. A tettek embere volt. Nagyban csinálta a dolgokat. De mindig valamilyen felsőbb parancsnak engedelmeskedett. A sírkövére ezt vésette föl: „Ne az én, hanem a te akaratod legyen meg.”

Az ötleteit úgy váltotta valóra, hogy az elméje nem szólt bele a végrehajtásba, ő pedig hagyta, hogy az eredmények úgy alakuljanak, ahogy, bízva abban, hogy mindez az univerzum teljes képének a része. Képes volt arra, hogy elengedje a dolgokat *miközben* cselekedett.

A *Vonzási Faktorban* ez az ötödik lépés.

Ma este rájöttem, hogy működik a világ. (Legalábbis azt hiszem).

Hogy holnap is így lesz-e, azt már nem tudom.

Megint képregényeket szeretnék olvasni.

- Mindenki van tehetsége valamihez - mondta Dr. Hew Len egyik közös sétánk során.

- És mi a helyzet Tiger Woods-szal? - kérdeztem. A választ persze előre tudtam, de így akartam fölvezetni egy mélyebb kérdést.

- Ő is eljátssza a maga szerepét az Isteni Színjátékban.

- De mi van akkor, amikor elkezdi tanítani, hogyan kell golfozni? - Soha nem fog neki menni - mondta Dr. Hew Len. - Neki az a szerepe, hogy golfjátékos legyen, és nem tanító. A tanítás valaki más dolga. Mindannyiunknak megvan a magunk része. - Még egy portásnak is?

- Hogyne! Vannak olyan portások és kukások, akik imádják a munkájukat - mondta. Erre te azért nem gondolsz, mert elképzeled, hogy neked kell eljátszanod az ő szerepüket. De ők sem tudják eljátszani a te szerepedet.

Hirtelen eszembe jutott egy idézet, amelyet valamilyen régi önéletrajzi tanfolyamon hallottam: „Ha Isten megmondta, hogy mit csinálj, akkor tedd meg, és boldog leszel. Nos, Isten szerint azt kell csinálnod, amit éppen most csinálsz.”

A lényeg az, hogy ne állj ellen a rád osztott szerepnek. Lehet, hogy dalszerző szeretnél lenni, mint Michelle Malone, vagy színész, mint James Caan, esetleg testépítő, mint Frank Zane, vagy éppen egy Jack Londonhoz hasonló író. Még az is lehet, elég kellemes dalokat tudnék írni, tűrhető színész lennék, nem vallanék szégyent a testépítő versenyen, vagy jó kis regényeket jelentetnék meg. Csak hogy az *én* szerepem az,

hogy *inspiráljak*. Azért írok könyveket, hogy felébresszen az embereket, jobban mondva azért, hogy felébresszem *saját magamat*.
És ahogyan magamat felébresztem, téged is felébresztelek.

Szivarok, hamburgerek és az Isteni megölése

A tisztogatás segít abban, hogy kisebb legyen a lelkedet terhelő jelzalog.
—*Dr. Ihaleakala Hew Len*

Egyik nap Dr. Hew Len megéhezett. Hétfő este volt. Egy kisvárosban voltunk, ahol a hétvégén mindenki a turistákat igyekszik kiszolgálni, ezért hétfőn szinte semmi nincs nyitva. Csak egy hely volt, ahová mehettünk, a Burger Tanya nevű hamburgerező. De ezt még említeni se nagyon akartam, mert úgy gondoltam, hogy Dr. Hew Len nem szívesen enne egészségtelen ételt. Ráadásul én is igyekeztem változtatni az életmódomon és az étkezési szokásaimon, ezért egy gyorsétkezdének még a közelébe se nagyon mertem menni. De azért megemlítettem Dr. Hew Len-nek ezt a helyet.

- Hamburger, nagyszerűen hangzik - mondta látható izgatottsággal.
- Biztos vagy benne? - kérdeztem.
- Hát persze! Imádom a jó hamburgert.

Elhajtottunk az étkezdébe, és leparkoltunk. Bementünk és leültünk az egyik asztalhoz. Az étlapon nem volt túl nagy választék egészséges ételekből.

- Egy hamburgert kérek dupla hússal, dupla sajttal, fehér zsemlével - rendelt Dr. Hew Len.

Leesett az állam. Ettől a kajától szívrohamot lehet kapni, gondoltam. Hús? Sajt? És fehér zsemle? Nem akartam elhinni. De az is elég hihetetlen volt, hogy én is ugyanezt rendeltem. Gondoltam, ha a nagy sámánnak megfelel az ilyen étel, akkor nekem is jó lesz.

- Nem gond a sajt, a hús meg a fehér kenyér? - kérdeztem.

- Egy kicsit sem - hangzott a válasz. - Reggelire mindig csilis dogot szoktam enni. - Imádom ezeket a kajákat. -

Nem mondod?

- Nem az étel a veszélyes -
magyarázta. - Hanem az, amit az
ételről gondolsz.

Máskor is hallottam már ezt a
gondolatot, de soha nem fogadtam el.
Úgy voltam vele, hogy az étel
kézzelfogható dolog, a gondolat meg
nem, úgyhogy az előbbi nyilván többet
számít. De lehet, hogy nem volt
igazam.

Tovább magyarázott: - Mielőtt
hozzálátnék az étel elfogyasztásához,
magamban azt mondom neki:
Szeretlek! Szeretlek! Ha ebbe a
helyzetbe bármi olyat beleviszek,
amitől betegnek érezném magam evés
közben, az nem te vagy! De nem is én
vagyok! Ezzel olyan dolgot váltok ki,
amiért hajlandó vagyok vállalni a
felelősséget! Ezután már nyugodtan

megehetem az ételt, mert megtisztítottam.

Már megint az történt, hogy a felismerés megijesztett és felrázott. Egy csomó időt eltöltöttem azzal, hogy egészségügyi problémákról és a különféle ételek veszélyeiről olvastam, a végére már üldözési mániám lett, és képtelen lettem arra, hogy jóízűen elfogyasszak egy szimpla hamburgert. Úgy döntöttem, hogy tisztogatni fogom az üldözési mániámat. Amikor megérkezett az étel, jóízűen elfogyasztottuk.

- Soha életemben nem ettem még ilyen finom hamburgert - jelentette be.

Annyira ízlett neki az étel, hogy kiment a konyhába, és köszönetet mondott a szakácsnak. A szakács nem volt hozzászokva ahhoz, hogy a vendégek megköszönjék neki az olajban sült

hamburgert. Nem is talált szavakat.

Ahogy én sem.

Amikor megmutattam Dr. Hew Len-nek a házamat, a saját kis edzőtermemmel együtt, visszatartottam a lélegzetemet. A konditeremben ugyanis szivarokat is tartok. Ironikusnak tűnhet, hogy reggel edzem, este meg szivarozok, de hát ez van; az én életem ilyen. Most viszont aggódtam, hogy Dr. Hew Len-nek lesz majd egy-két keresetlen szava a dohányzásomról.

Megmutattam neki a különféle edzőtermi eszközöket, a falon a híres testépítők képeit, és azokat az okleveleket, amelyeket fitness versenyeken szereztem. Próbáltam úgy kalauzolni, hogy ne nagyon vegye észre a padra kirakott szivarokat. De nem kerülték el a figyelmét.

- Ez itt micsoda? - kérdezte.

- Szivarok - mondtam egy nagy sóhaj kíséretében.

- Edzés közben dohányzol?

- Nem, de este szoktam - magyaráztam. - Ilyenkor meditálok. Leülök a padra, szivarozok, és hálás vagyok az életemért.

Egy pillanatra elszótlanodott. Azt vártam, hogy elkezdi majd sorolni a különféle statisztikákat arról, hogy a dohányzás milyen káros. Végül aztán megszólalt.

- Szerintem ez gyönyörű dolog.

- Nem mondod? - kérdeztem.

- Azt hiszem, a Panoz kocsisdal is szivaroznod kellene.

- Ezt meg hogy érted? Készítsek egy képet arról, hogy Francine előtt állok egy szivarral a kezemben?

- Az se rossz ötlet, de én arra

gondoltam, hogy miközben a kocsit fényezed vagy tisztogatod, nyugodtan szivarozhatsz.

- Azt hittem, ki fogsz nevetni azért, hogy dohányzom - böktem ki végre. - Valaki olvasta a blogomban, hogy szivarozom, erre írt nekem, hogy mérgeket juttatok a szervezetembe, és kicsinálom magamat.

- Gondolom, ez az ember még sosem hallott arról az indián szokásról, hogy körbeadják a békepipát - mondta - és arról sem, hogy törzsben a dohányzás beavatási szertartás, a kötelékek megerősítésének és a megosztásnak, a család összetartásának az eszköze.

Megint csak azt tanultam meg, hogy Dr. Hew Len szerint a kulcs az, hogy mindent szeressünk. Ha így teszel, a szereteted tárgya is megváltozik. A dohányzás rossz, ha rossznak

gondolod; a hamburger is rossz, ha annak tekinted. Mint az ősi hawaii hagyományban minden, ez is a gondolattal kezdődik, a nagy gyógyító pedig a szeretet.

Végre felderengett bennem, mennyire fontos az, hogy elérjük a zéró korlát állapotát.

De akadt olyan is, aki másként érzett.

Egyik este telefonos szemináriumot tartottam, ahol mindenkinek elmeséltem a Dr. Hew Lennel kapcsolatos tapasztalataimat, amelyeknek a többségét most veletek is megosztottam. A résztvevők figyelmesen hallgattak. Kérdéseik is voltak. Úgy tűnt, megértették, amit magyaráztam. De a beszélgetés végén kiderült, hogy a gondolkodásuk mit sem változott. Bár azt mindannyian elfogadták, hogy 100 százalékos

felelősséget kell vállalnunk az életünkért, megint csak másokról beszéltek. Miközben mindannyian egyetértettek abban, hogy a Dr. Hew Len által tanított tisztítási módszer nagyon hatásos, rögtön visszatértek a régi megszokásaikhoz.

Egyikük ezt mondta: - Nem szívesen mondanám, hogy „Sajnálom”, mert akármit is mondok utána, én is azzá leszek.” *(Fordító megjegyzése: az angol nyelvben az „I’m sorry” szó szerint „Szomorú vagyok”, erre utal ez a kijelentés).*

Legszívesebben ezt válaszoltam volna: „Nos, ezt is meg tudjuk tisztítani” - tudván, hogy amit mondott, az csupán egy hiedelem. Így hát egyszerűen ezt mondtam ennek a hölgynek: - Dr. Hew Len azt szerint csináld azt, ami neked működik.

Elismerem, hogy kezdetben ezt kínosnak találtam. De aztán rájöttem, hogy *nekem* is tisztogatnom kell. Végtére is, ha 100 százalékos felelősséget vállalok azért, amit tapasztalok, akkor ez azt jelenti, hogy én tapasztalom meg *őket*. Ha pedig az egyetlen eszköz, amivel tisztogathatunk a „Szeretlek” szó, akkor azt kell tisztogatnom, amit én látok másokban, mivel amit én látok másokban, az *én magam* vagyok.

Azt hiszem, a ho'oponopono-nak ez a legnehezebben megemészthető része. Semmi nincs, ami rajtunk kívül állna. Minden ott van bennünk. Akármit is tapasztalsz, azt saját magadban tapasztalod meg.

Egyszer valaki meg akart cáfolni ebben a témában, ezért megkérdezte: - Na és mi a helyzet azzal az 50 millió

emberrel, akik a nekem nem tetsző elnökre szavaztak? Elég egyértelmű, hogy nekem aztán semmi közöm nincs a választásukhoz.!

- Hol tapasztalod meg azt az 50 millió embert? - kérdeztem.

- Hogy érted, hogy hol tapasztalom meg őket? - jött a viszontkérdés.

Olvasok róluk, látom őket a tévében, az pedig tény, hogy ezek az emberek a nekem nem tetsző elnökre szavaztak.

- Rendben, de hol tapasztalod meg ezeket az információkat?

- A fejemben, hírekként.

- Saját magadban, igaz? - kérdeztem.

- Nos, persze, az információkat magamban dolgozom fel, de hát igen, ezek rajtam kívül álló dolgok. - Sehol nincs bennem 50 millió ember.

- Pedig benned van mind az 50 millió -

mondtam. - Te tapasztalod meg őket saját magadban, tehát kizárólag akkor léteznek, amikor saját magadba nézel.

- De ha kinézek, akkor is látom őket.

- Saját magadban látod őket - mondtam neki. - Minden, amit feldolgozol, ott van benned. Amit nem dolgozod fel magadban, az nem is létezik.

- Ez olyan, mint amikor kidől egy fa az erdőben, és ha nincs senki, aki hallaná, akkor nem is ad hangot?

- Pontosan.

- De ennek semmi értelme.

- Pontosan - mondtam. - De ez a hazavezető út.

Aztán úgy gondoltam, hogy még egy kicsit próbára teszem. Megkérdeztem tőle: - Meg tudnád mondani, hogy mi lesz a következő gondolatod?

Egy pillanatra elcsöndesült.

Megpróbált kinyögni valamilyen választ, de nem sikerült.

- Senki nem tudja megmondani, hogy mi lesz a következő dolog, ami az eszébe fog jutni - magyaráztam neki. - Ha már ott van a fejedben a gondolat, akkor meg tudod fogalmazni, de amikor az eszedbe jut, akkor a tudattalanból jön fel. Nincs fölötte hatalmad. Annyi a választási lehetőség, hogy amikor a gondolat felmerült, vagy megcselekeded, vagy sem.

- Itt elvesztettem a fonalat.

- Bármit csinálhatsz akkor, amikor már ott a fejedben a gondolata, de maga a gondolat a tudattalanodban keletkezik - magyaráztam. - Ha ki akarod tisztítani a tudattalanodat, hogy jobb gondolataid támadjanak, valami mást kell tenned.

- Úgy mint?

- A helyzet az, hogy most írok erről egy egész könyvet - válaszoltam - arra a könyvre utalva, amit most éppen olvasol.

- És ennek mi köze van a rajtam kívül álló 50 millió emberhez?

- Csak annyira állnak rajtad kívül, mint amennyire a saját gondolataid.

Mindegyik ott van benned. Csak annyit tehetsz, hogy tisztogatsz, amivel kipucolod az elmédből a sok-sok belé rögzült programot. Tisztogatás közben a felbukkanó gondolatok pozitívabbak és produktívabbak lesznek, akár még szeretetteljessé is válnak.

- Szerintem ez az egész zagyvaság - mondta.

- Tisztogatni fogom ezt is - válaszoltam.

- Elég valószínű, hogy soha nem esett le neki a dolog. De ha el akarok jutni a

zéró korlát állapotába, akkor teljes felelősséget kell vállalnom azért, hogy nem esett le neki ez az elképzelés. Az ő emléke az én emlékem. Az ő programja az én programom. A pusztán tény, hogy elmondta nekem, azt jelenti, hogy osztozunk ezen a programon. Ezért ahogyan én kipucolom, az ő fejében is megtisztul. Ahogyan ezt a szöveget írom, azt mondogatom, hogy „Szeretlek”, a gondolataimban, a szavak mögött, a gépelés mögött, a számítógép mögött, a színfalak mögött. A „Szeretlek” ismételtetése munka, írás, olvasás, játék, beszéd és gondolkodás közben kísérlet arra, hogy szünet nélkül tisztogassak, töröljek, és kipucoljak mindent, ami köztem és a zéró szint között állhat. Érzed a szeretetet?

Egy reggel Dr. Hew Len azt mondta,

látott egy nekem való logót, amiben egy négylevelű lóhere szerepelt. - A negyedik levél aranyszínű, mint egy nyelv - mondta. Percekig tartott, amíg pontosan leírta, hogy mit látott az elméjében, a levegőben. Nem igazán tudom, honnan jött neki az a kép. Ő sem tudta megmondani.

- Keresned kellene egy grafikust, aki megrajzolja neked ezt a logót - mondta. Később elment a városba egyet sétálni. Ebédeltünk, aztán megnéztünk néhány boltot. Az első boltban ólomüveg dísz tárgyakat árultak. Mindkettőnknek nagyon tetszettek. Ahogyan a tulajdonos hölgy munkáit csodáltuk, odajött és megszólított minket: - Ha valamilyen logóra vagy tervrajzra lenne szükségük, meg tudjuk csinálni.

Dr. Hew Len elvigyorodott és felém hajolt, amire én is elvigyorodtam és

feléje hajoltam. Az, hogy a zéró állapotból jöttünk, szinkronicitást hozott létre.

Amikor a könyvnek ezt a részét írtam, meginterjúvoltak egy másik filmhez. Ez a Film a Titokhoz hasonló, de inkább arról szól, hogyan lehetsz egészséges a gondolataid segítségével. Azzal kezdtem az interjút, hogy elmondtam, a gondolatok nem annyira fontosak, mint az, hogy ne legyenek gondolataid. Megpróbáltam elmagyarázni a zéró korlátok létállapotot, amelyben megengeded az Isteninek, hogy gyógyítson, ahelyett, hogy te gyógyítanád saját magadat. Nem igazán tudom, hogy ezt miért mondtam. Az énem egy része azt kérdezte, hogy megvan-e még a józan eszem. De csak mentem az áramlattal.

Amikor véget ért a felvétel, a hölgy, aki

addig a háttérből figyelt, azonnal odajött hozzám és elmesélte, hogy a zéró szintre való leszállással gyógyít embereket. Kiderült, hogy a hölgy orvos, aki állatokat gyógyít azzal, hogy a beteg állat jelenlétében belép a gondolatnélküli, zéró korlátozottság állapotában. Mutatott nekem fényképeket hályogos szemű kutyákról, akik a következő képek tanúsága szerint már teljesen meggyógyultak. Az Isteni ismét jelét adta annak, hogy övé az összes hatalom és nem az enyém. Az én dolgom csak a tisztogatás, hogy jobban halljam, és engedelmeskedhessek neki. Tegnap este másfél órát beszéltem telefonon egy sikerkönyves íróval és önsegítő guruval. Évek óta a rajongója vagyok ennek a férfinak. Imádom az összes könyvét. Rá vagyok kattánva

az üzeneteire. Mivel ő is szereti az én munkáimat, kapcsolatba kerültünk egymással és beszélgettünk. De a beszélgetésünk témája ugyancsak ledöbbsentett.

Ez a személyes fejlesztési szakértő elmesélte nekem, milyen szörnyű volt az életében ez elmúlt néhány év.

Valaki, akit szeretett, kihasználta és bántalmazta. Miközben hallgattam, egyre azon csodálkoztam, hogy mondhatja, hogy valakinek áldozatul esett, miközben azt hirdeti, hogy vállaljuk a felelősséget az életünkért.

Kezdttem rájönni, hogy szinte senkinek - beleértve azokat az önsegítő szakembereket is, akik tanítani próbálnak minket (és persze saját magamat is) - nincs arról fogalma sem, hogy valójában mit csinál. Náluk is hiányzik még a kirakós játék egyik

darabja. Eljutnak addig a pontig, amikor úgy gondolják, hogy ami a múltban működött nekik, az a jövőben is mindig fog működni, és nem csak nekik, de mindenki másnak is.

Csakhogy az élet nem ilyen.

Mindannyian különbözőek vagyunk, az élet pedig folyamatosan változik.

Amikor már úgy gondolnád, hogy mindenre rájöttél, beüt valami krach, és az életed megint kicsúszott az ellenőrzésed alól.

Dr. Hew Len munkássága arra tanít minket, hogy engedjük el a dolgokat és bízzunk az Isteniben, és közben folyamatosan tisztogassuk az összes olyan gondolatot és tapasztalatot, amelyek a felszínre kerülve akadályoznak minket az Isteni meghallásában. Ezzel a folyamatos munkával ki tudjuk tisztítani a

programjainkban tenyésző gyomokat, így az életünket jobban tudjuk kezelni, könnyedén és elegánsan.

Ahogy hallgattam ezt a szerzőt, az önsegítés tanítóját, amint beszámol a sérelmeiről, magamban ezt mondogattam az Isteninek:

„Szeretlek” . Amikor befejezte a mondókáját, úgy tűnt, megkönnyebbült és jobban érezte magát.

Van egy fontos dolog, amit Dr. Hew Len mindig az eszembe juttatott nekem is és másoknak is: Az Isteni nem valamilyen szobalány. Nem kérsz tőle semmit; csupán tisztogatsz.

Nagyon szerettem Dr. Hew Len társaságában lenni. Soha nem zavarták a kérdéseim. Egyszer megkérdeztem tőle, vannak-e haladó módszerek is a tisztogatásra. Végére is, ő már több mint 25 éve gyakorolja a

ho'oponopono-t. Egészen biztosan kitalált vagy kapott más módszereket is az emlékek tisztogatására, azon kívül, hogy „Szeretlek”.

Mostanában hogyan szoktál tisztogatni? - kérdeztem.

Kicsit kuncogott, majd ezt válaszolta: - Öld meg az Istenit!

Leesett az állam.

- Öld meg az Istenit? - mondtam utána, nem tudván mire vélni ezt a kijelentést.

- Tudom, hogy még az inspiráció is azt jelenti, hogy egy lépésre eltávolodtunk a zéró állapottól - magyarázta. - Azt mondták nekem, hogy meg kell ölnöm az Istenit ahhoz, hogy hazaérjek. - Rendben, de az Istenit hogyan kell megölni? - Csak folytasd a tisztogatást - mondta.

Mindig, mindig, de mindig oda jutottam

vissza, hogy egyetlen refrén van, ami minden sebet begyógyít: „Szeretlek. Sajnálom. Kérlek, bocsáss meg. Köszönöm”

Amikor 2006 végén Varsóban jártam, úgy döntöttem, hogy a hallgatóság számára bemutatom a zéró korlátok és a zéró állapot fogalmát. Két napot töltöttem ott, a hipnotikus marketingről és a *Vonzási faktor* című könyvemről beszéltem. Azt tapasztaltam, hogy az emberek nyitottak, tele vannak szeretettel és tudásvágygal. Ezért nekik is megtanítottam azt, amit most veletek megosztottam: hogy az életedben mindenért te vagy a felelős, és hogy egy egyszerű „Szeretlek” mondattal mindent meg lehet gyógyítani.

Bár tolmács fordította angolra a mondandómat, látszott, hogy nagy

figyelemmel fogadták a szavaimat.
Aztán valaki fölött egy érdekes
kérdést:

- Itt Lengyelországban az emberek
egész nap Istenhez imádkoznak és
templomba járnak, mégis Hitler
lebombáztatta a városunkat, évekig
hadiállapotban éltünk, és nagyon sokat
szenvedtünk. Miért nem működtek
ezek az imádságok, és ez a hawaii
imádság mitől más?

Tartottam egy kis szünetet, hogy
kigondoljam a helyes választ, és
közben az járt a fejemben, hogy
bárcsak itt lenne velem Dr. Hew Len,
hogy segítsen. Aztán ezt válaszoltam:

- Az emberek nem annyira azt kapják,
amit mondanak, mint inkább azt, amit
éreznek. A legtöbb imádkozó nem hisz
abban, hogy az imái meghallgattatnak,
vagy hogy megkapja a kért segítséget.

A legtöbb ember imájának forrása a kétségbeesés, ami azt jelenti, hogy abból vonzanak be még többet, amit éreznek: vagyis még több kétségbeesést.

Úgy láttam, hogy a kérdező megértette ezt a gondolatot, és elfogadta a válaszomat. Bólintott. De amikor visszatértem az Egyesült Államokba, írtam Dr. Hew Len-nek, és megkérdeztem, hogy ő mit válaszolt volna. A következő e-mailben jött a válasz:

Ao Akua:

Köszönöm, hogy lehetőséget adott arra, hogy tisztogassam, ami bennem van, és amit most a te kérdésként tapasztalok meg.

Két évvel ezelőtt a spanyolországi Valenciában tartottam szemináriumot, ahol egy amerikai nő is részt vett. - Az unokám rákbeteg lett - mesélte nekem az egyik szünetben. Imádkoztam érte, azt kértem, hogy ne hajjon meg, de mégis meghalt. Hogyan lehetséges ez?

- Nem azért az emberért imádkoztál, akiért kellett volna - válaszoltam. Inkább magadért kellett volna imádkoznod, azért kellett volna megbocsátást kérned, ami benned volt, és amit úgy tapasztaltál meg, hogy beteg lett az unokád.

Az emberek nem saját magukat tekintik a tapasztalataik forrásának. Amikor az ember kér valamit, az imája általában nem arra irányul, ami saját magában megy végbe.

Az I békéje,

Ihaleakala

Tetszett nekem ez a teljesen őszinte válasz. Újra és újra az a vezérfonál, hogy semmi nincs rajtunk kívül. Az

emberek többsége imádkozáskor úgy viselkedik, mint ha sem hatalma, sem felelőssége nem lenne. De a ho'oponopono szerint teljes mértékben te vagy a felelős. Az „ima” azt jelenti, hogy megbocsátásért könyörögsz amiatt, ami saját magadban van, és ami kiváltotta a külső körülményt. Az ima azt jelenti, hogy újra összeköttetésbe kerülsz az Istenivel. Ezen kívül csak annyi a dolgod, hogy bízzál az Isteni gyógyító erejében. És ahogyan te meggyógyulsz, úgy gyógyulnak meg a külső körülmények is. Minden, kivétel nélkül minden benned van.

Larry Dossey jól fogalmazta meg a Healing Words

(Gyógyító szavak) című könyvében: „Ilyenkor vissza kell emlékeznünk arra, hogy az ima az Abszolúthoz vezető hídként *soha nem vall kudarcot*. 100%-ban működik -

kivéve akkor, ha mi magunk akadályozzuk meg a működését azzal, hogy elfelejtjük ezt a tényt.”

De volt valami, ami zavart engem a Dr. Hew Len-nel folytatott munkámban.

Ahogy fejlődtem, és értékes felismerésekre jutottam, aggódni kezdtem, hogy az összes korábbi könyvemben téves dolgokat hirdettem, amivel félrevezetem az embereket.

Például a *Vonzási Faktorban* a szándék hatalmát dicsértem. Most pedig, évekkel az után, hogy megírtam a könyvet, tudom, hogy a szándék a bolondok játéka, az ego játékszere, a valódi erőforrás pedig nem más, mint az inspiráció. Ma már azt is tudom, hogy a boldogság nagy titka az élet igenlésében, nem pedig a kontrollálásában rejlik. Túl sok ember töltötte azzal az időt, saját magamat is

beleértve, hogy vizualizálással és megerősítésekkel manipulálja a világot. Ma már tudom, hogy erre semmi szükség. Sokkal jobban jársz akkor, ha együtt haladsz az áramlattal, és közben folyamatosan tisztogatod azt, ami az utadba kerül.

Kezdtém azt érezni, amit Neville Goddard is minden bizonnyal érzett. Neville az egyik kedvenc misztikus író. Korai könyvei arról szóltak, hogyan tudod létrehozni a saját valóságodat azzal, hogy az „érzéseidet tényekké alakítod.” Ezt „törvénynek” nevezte az olyan könyveiben, mint például a *The Law and the Promise* (A törvény és az ígéret). A „törvény” azt jelentette, hogy az érzéseiddel befolyásolod a világot. Az „ígéret” pedig arra utalt, hogy belenyugszol Isten rád vonatkozó akaratába.

Neville azzal kezdte a karrierjét, hogy az embereket arra tanította, hogyan érhetik el vágyott céljaikat az „emelkedett képzelet” segítségével (ahogyan ő nevezte). Ennek a kifejezésnek a rövid leírása Neville kedvenc idézetére vonatkozik: „A képzelet teremti meg a valóságot.” A legelső könyvének a címe *At Your Command* (parancsodra) volt, amelyet később én dolgoztam át. Ebben azt magyarázta el, hogy a világ tényleg a „parancsodra vár.” Mondd el az Isteninek vagy Istennek, hogy mit akarsz, és teljesülni fog. Későbbi éveiben, 1959 után azonban Neville tudatára ébredt egy még nagyobb erőnek: az elengedés erejének, annak, hogy engedd az Istenit *rajtad keresztül* működni.

A gond az, hogy nem tudta visszahívni

a korábbi könyveit, mint ahogy egy autógyártó visszahív egy hibás modellt. Fogalmam sincsen arról, hogy ez zavarta-e vagy sem. Úgy gondolom, hogy nem zavarta. Kint hagyta a könyveit a világban, mert úgy érezte, hogy „a törvény” hasznos lehet az embereknek abban, hogy leküzdjék az élet buktatóit. De én szerettem volna visszahívni a könyveimet. Úgy éreztem, hogy félrevezetem velük az embereket. Elmondtam Dr. Hew Lennek, hogy úgy érzem, rosszat teszek ezzel a világnak.

- A könyveid olyanok, mint a lépcsőfokok - magyarázta Dr. Hew Len.
- Az emberek az út különféle szakaszain tartanak. A könyveid az útnak azon a szakaszán szólítják meg őket, ahol éppen tartanak. Amikor a könyvet arra használják, hogy

fejlődjenek, megérnek a következő könyvedre. Nem kell visszahívni egyik könyvedet sem. Mindegyik tökéletes.

Ahogy gondolkodtam a könyveimen, Neville és Dr. Hew Len könyvein, az olvasóimon, a múltbeli, a jelenbeli és az eljövendő olvasóimon egyaránt, csak ennyit tudtam mondani: Sajnálom. Kérlek, bocsáss meg. Köszönöm. Szeretlek.

Tisztogass. Tisztogass. Tisztogass.

