

Joe Vitale
dr. Ihaleakala Hew Len



HOPONOPONÓ



A titkos hawaii módszer,
amivel bőséget, egészséget és
békét teremthetsz

HOPONOPONÓ

*A titkos hawaii módszer,
amivel bőséget, egészséget és
békét teremthetsz*

JOE VITALE
DR. IHALEAKALA HEW LEN

A mű eredeti címe: ZERO LIMITS
(The Secret Hawaiian System for Wealth, Health, Peace and More)
Az eredeti mű kiadója: John Wiley & Sons, Inc.,
Hoboken, New Jersey, U.S.A.
© 2007, Hypnotic Marketing and Dr. Ihaleakala Hew Len

Fordította: Náfrádi Zoltán

Szerkesztette: dr. Dómyán László és Sólyom Ildikó

© Agykontroll Kft., Budapest, 2011

ISBN 978 963 7491 26 9

Borítótér és nyomdai előkészítő munkák:
B&B Grafikai Stúdió (tel.: 1/208-5964)

Készült: az IMIPrint Kft. nyomdájában, Nyíregyházán
Felelős vezető: Nagy Imréné

Mornah-nak és Ka'ínak
dr. Hew Len

Mark Ryannek és Nerissának
dr. Vitale

A *ho'oponopono** kivételes ajándék, amellyel az ember működő kapcsolatot képes kialakítani a benne rejlő ISTENIVEL, és megtanulja kérni, hogy minden másodpercben megtisztuljanak azok a hibáink, amelyeket gondolatban, szóban, tettben vagy cselekedetben elkövettünk.

A módszer alapvetően a szabadságról, a múltunktól való teljes megszabadulásról szól.

Mornah Nalamaku Simeona,
ho'oponopono-mesteroktató,
az „Önidentitás-ho'oponopono-
rendszer” megalkotója,
akit 1983-ban „Hawaii állam élő
kincsének” nyilvánítottak,
a honolulu-i „Hongwanji”
misszióban és a hawaii állami
törvényhozásban

*E szó - kiejtésének megfelelően - többnyire *hoponoponó* formában szerepel majd a könyvben. (Szerkesztői megjegyzés.)

Köszönetnyilvánítás

Két embernek kell köszönetet mondanom e könyv létrejöttéért. Mark Ryan barátomnak, aki először beszélt nekem arról a furcsa terapeutáról, akiről ebben a könyvben olvasni fogsz. (Ő dr. Ihaleakala Hew Len, aki ma már szintén a legjobb barátaim közé tartozik.) A másik, akinek köszönetet mondok: Nerissa, a szerelmem, a legfőbb támogatóm és az élettársam. Köszönetet mondok továbbá Matt Holtnak és kedves barátaimnak a John Wiley & Sons, Inc. Kiadónál, akikkel öröm volt együtt dolgozni. Suzanne Burnsnek, a legfontosabb asszisztensemnek és PR-osomnak, aki ennek a kéziratnak az egyik korai változatát lektorálta. Munkámban végig élveztem saját agytrösztcsoportom támogatását, akik: Jillian Coleman-Wheeler, Cindy Cashman, Craig Perrine, Pat O'Bryan, Bili Hibbler és Nerissa Oden. Köszönet azoknak is, akik elolvasták könyvem korai változatát, és tanácsaikkal segítettek annak alakításában és tökéletesítésében, köztük Mark Weissernek és Mark Ryannek. És szeretnék köszönetet mondani az ISTENINEK, hogy útmutatást nyújtott számomra a könyv megírása során. Mindannyiuknak hálás vagyok.

Tartalom

Előszó	
<i>Ahol a béke elkezdődik (dr. Ihaleakala Hew Len)</i>	7
Bevezetés	
<i>Az univerzum titka (dr. Joe Vitaié)</i>	9
Kezdődik a kaland	17
Rátalálok a világ legkülönösebb terapeutájára	25
Első beszélgetésünk	32
Megrázó igazság a szándékokról	37
Milyen kivételek?	47
Szeretlek	59
Vacsora az ISTENIVEL	74
A bizonyíték	83
Hogyan érhetünk el eredményt még gyorsabban?	124
Hogyan juthatunk még nagyobb gazdagsághoz?	132
A szkeptikus elme tudni akar	144
A választás korlátozás	154
Szivarok, hamburgerek és az ISTENI elpusztítása	171
A történet mögötti igazság	185
Epilógus	
<i>A felébredés három állomása</i>	196
A) függelék	
<i>Az alapelvek</i>	202
B) függelék	
<i>Hogyan gyógyítsd magadat (vagy bárki más)</i>	
<i>úgy, hogy közben rátalálsz az egészségre,</i>	
<i>a gazdagságra és a boldogságra?</i>	205
C) függelék	
<i>Ki a főnök? (dr. Ihaleakala Hew Len)</i>	207
<i>Irodalomjegyzék</i>	225
<i>Inernetes források</i>	229
<i>A szerzőkről</i>	230

Előszó

Ahol a béke elkezdődik

A drága Mornnah Nalamaku Simeona, az „Önidentitás Ho'oponopono” megteremtője és első mestere az íróasztalán egy feliratot tartott, amelyen ez állt: „A béke velem kezdődik.”

Tanúja voltam ennek a minden képzeletet felülmúló lelki békének, mivel együtt dolgoztam és utaztam vele 1982-től addig a baljós napig, amely a németországi Kirchheimben következett be, 1992. februárjában. Amikor ott - kaotikus helyzetben - a halálos ágyán feküdt, élettelenül, még akkor is áradt belőle a minden képzeletet felülmúló nyugalom és békesség.

Kivételes szerencsének és megtiszteltetésnek tartom, hogy Mornnah-tól kaptam meg a tanításokat 1982. novemberében, s hogy egy évtizedig a közelében lehettem. Azóta is folyamatosan alkalmazom a hoponoponót. Nagy öröömre szolgál, hogy barátom, dr. Joe Vitaié segítségével ez az üzenet immár az egész világhoz eljuthat.

Az igazság az, hogy valójában csak hozzád kell eljutnia, mert mindenjában egyek vagyunk, és minden belül történik.

Az én békéje,
dr. Ihaleakala Hew Len
nyugalmazott elnök
Foundation of I, Inc. Freedom of the Cosmos
(Az Énalapítvány, a Kozmosz szabadsága szervezet)
www.hoponopono.org www.businessbyyou.com

Bevezetés

Az univerzum titka

2006-ban írtam *A világ legkülönösebb terapeutája* című cikket. A cikk egy pszichológusról szól, aki úgy segített egy kórházban a pszichiátriai osztályon kezelt bűnözőkön, hogy személyesen egyiküket sem kezelte. Egy Hawaiiról származó, szokatlan gyógyítási módszert alkalmazott. 2004-ig ismeretlen volt ő is és a módszer is. Két évig keresgéltem, amíg rátaláltam. Aztán megtanultam a módszerét, és megírtam az azóta híressé vált cikkemet.

A cikk futótűzként terjedt az interneten. Feltöltötték mindenféle oldalra, és rengeteg embernek elküldték. A saját honlapom - www.mrfire.com - látogatói közt nagy tetszést aratott, és innen is több tízezer emberhez eljutott, akik aztán családtagjaiknak és barátaiknak is továbbküldték. Becslésem szerint vagy ötmillióan olvasták a cikket.

Minden olvasója hitetlenkedett. Akadt, akiket inspirált a cikk. Mások szkeptikusan fogadták. De mindenki többet akart tudni a dologról. Ez a könyv az ő vágyuk és az én útkeresésem eredménye.

Még ha nagyon alaposan ismered is *A vonzásfaktor* című, korábban írt könyvemet, akkor sem fogod érteni azokat a rendkívüli felismeréseket, amelyekbe hamarosan beavatlak. Legalábbis: első olvasásra aligha. Az az egyszerű módszer, amit e könyvből megismersz, segít majd megérteni, hogy miként tudtam - erőlködés nélkül - óriási eredményeket elérni. Felsorolok közülük néhányat:

- *A botrányos marketing ereje (The Power of Outrageous Marketing)* című audioprogramomat a Nightingale-Conant kiadó úgy jelentette meg, hogy előtte 10 évig hiába dörömböltem az ajtajukon.
- Hajléktalan emberből fokozatosan szegény, majd küszködő, egykönyves író lettem; idővel bestseller-szerző; majd internetes

marketingguru. Mindezt úgy, hogy ehhez közben semmiféle tervet sem alakítottam ki.

- Az a vágyam, hogy magamhoz vonzzák egy BMW Z3 sportkocsit, olyan ötletre inspirált az internetes marketing területén, amire korábban még senki sem gondolt, és ami egyetlen nap alatt 22 500 dollár bevételt hozott nekem, s a következő év során egymilliót.
- Az a vágyam, hogy vegyek magamnak egy vidéki házat Texas hegyei között, és odaköltözzek, holott le voltam égve és éppen egy válás kellős közepén jártam, egy új üzlet megalapítását eredményezte, amivel *egyetlen nap leforgása alatt* 50 ezer dollárt kerestem.
- 40 kilós súlyfölöslegem leadása *azt követően* következett be, hogy már feladtam a fogyókúrát, és a vágyam valóra váltásához megnyíltam egy új módszer felé.
- A vágyam, hogy bestseller-író legyek, oda vezetett, hogy megírtam egy olyan bestsellert, amit *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 tettem ebben az ügyben semmit.
- Szerepeltem a *Larry King Live* műsorban 2006. novemberében, majd 2007. decemberében, mindezt úgy, hogy az sohasem állt szándékomban.
- Amikor e sorokat írom, néhány ismert hollywoodi nagygégyű arról tárgyal, hogy A *vonzásfaktor (The Attractor Factor)* című könyvemből filmet készít, mások pedig arról gyözködnek, hogy indítsak saját tévéműsort.

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

De *miért* történik mindez?

Mi történt velem, hogy produkálni tudtam ezt a sok sikert?

Igen, követtem az álmaimat.

Igen, cselekedtem.

Igen, kitartó voltam.

Csakhogyz ezt sokan mások is elmondhatják magukról, akiket viszont elkerült a siker.

Mi tehát a különbség?

Ha kritikus szemmel végignézed eredményeim listáját, 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, s nem is mindig lelkes résztvevő...

Most pedig elmondom más megfogalmazásban is: 2006 vége felé tartottam egy kurzust *A nyilvánfztáláson túl (Beyond Manifestation)* címmel (www.BeyondManifestation.com), aminek anyaga nagyrészt arra épül, amit ettől a titokzatos hawaii gyógyítótól tanultam. A tanfolyamon mindenkit megkértem, sorolják fel, milyen módszereket ismernek arra, hogy valamit megteremtsenek vagy bevonzzanak az életükbe. Sok mindenről meséltek: pozitív állítások, vizualizálás, szándék, testtudatossági módszer, érezni a végeredményt, célok leírása, Érzelmi Szabadság Technika (Emotional Freedom Technique = EFT) - más néven „kopogtató módszer” - és még nagyon sok másról. Amikor a csoport már minden módszert felsorolt, amit a saját valóságunk megteremtésére használhatunk, megkérdeztem, hogy ezek a módszerek kivétel nélkül minden esetben működnek-e?

Egyhangú válasz született: nem mindig működnek.

- És miért nem? - kérdeztem tőlük.

Senki sem tudta biztosan.

Ekkor lecsaptam rájuk a saját megfigyelésemmel:

- Az összes említett módszernek megvan a maga korlátja. Ezek olyan játékszerek, amelyekkel az elmétek játszik, hogy mindig azt gondolhassátok, ti irányítjátok a történeéseket. Pedig az igazság az, hogy nem ti irányítjátok a dolgokat. A valódi csodák akkor következnek be, ha leteszitek a játékokat, és egy olyan részetekbe vetitek a bizalmatokat, ahol nem léteznek korlátok.

Aztán elmondtam nekik, hogy ahol az életben lennetek kell, az a hely ezek mögött a játékszerek mögött, tehát az elme fecsegése mögött található. Pontosan ott, amit ISTENINEK nevezünk. Elmagyaráztam

nekik, hogy az életnek legalább három szakasza van. Először áldozat vagy; majd életed megteremtője; végül pedig - ha szerencséd van - eljutsz oda, hogy az ISTENI szolgájává válsz. Ebben az utolsó fázisban - amelyet könyvemben később fogok részletezni - elképesztő csodák történnek, s azok megtörténtéhez szinte semmit sem kell tenned.

A minap meginterjúvoltam egy célélérési szakértőt. (Lásd: www.HypnoticGold.com.) Ő tucatnyi könyvet írt, amelyeket sok millió példányban adtak el. Tudja, hogyan kell az embereket tanítani, hogyan kell célokat kitűzni. Módszerének kulcsa, hogy meglegyen benned a cél elérése iránti izzó vágy. Csakhogy 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 válaszát -, a világon szinte minden problémát meg tudnék oldani.

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

- De mi van akkor, ha nem vagy eléggé kiéhezve? - kérdeztem.
 - Akkor nem fogod elérni a célodat.
 - És hogy éhezteted ki magadat? Hogyan motiválsz önmagadat?
- Erre már nem tudott válaszolni.

És ez a itt a bökkenő. Létezik egy pont, amin túl az önsegítő, illetve a vágyott célok valóra váltására irányuló módszerek kudarcot vallanak. Beleütköznek abba a zavaró ténybe, hogy ha valaki nem áll készen a szóban forgó dolog elérésére, akkor nem fogja fenntartani az annak manifesztálásához szükséges energiaszintet. Vagyis fel fogja adni. Ezt az élményt mindenki ismeri, aki valaha is tett valamilyen fogadalmat január 1-jén, amit aztán január 2-án már el is felejtett. A jó szándék megvolt. Ám valami mélyebb dolog nem állt összhangban a tudatos vággyal.

De hát akkor hogyan kezeljük azt a mélyebb valamit, ami nem „éhes”?

És ezen a ponton lép be a képbe az a hawaii módszer, amit e

könyvből sajátíthatsz el. Segít megtisztítani a *tudattalant*, ahol ez a blokk található. Segít azoknak a rejtett programoknak a semlegesítésében, amelyek megakadályoznak céljaid elérésében, legyen szó egészségről, gazdagságról, boldogságról vagy bármi másról. Mindez benned történik.

Mindent el fogok magyarázni. Egyelőre csak a következőt gondold át:

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

Röviden: e könyv arról szól, hogy visszatérsz a zéróállapotba, ahol semmi sem létezik, de minden lehetséges. A zéróállapotban nincsenek gondolatok, szavak, tettek, emlékek, programok, hiedelmek vagy bármi egyéb. Csak a semmi.

De egy nap a semmi meglátta magát a tükörben, és te akkor születél meg. Attól kezdve pedig létrehoztál és tudattalanul magadba szívtál és elfogadtál: hiedelmeket, programokat, emlékeket, gondolatokat, szavakat, tetteket stb. E programok között sok olyan akad, ami egészen a létezés kezdetéig nyúlik vissza.

Ez a könyv alapvetően hozzásegít - minden pillanatban - a csoda megtapasztalásához. Mostantól ugyanis veled is olyan csodák fognak történni, mint amilyeneket önmagammal kapcsolatban felsoroltam. Személyedre szabott csodákra számíthatsz, de ugyanolyan nagyszerűekre, varázslatosakra és rendkívüliekre.

E mérhetetlen erőbe röpítő „űrhajóról” szerzett saját élményeim mindenféle emberi értelmet meghaladnak, szinte leírhatatlanok. A sikereim a legmerészebb álmaimat is felülmúlják. Új képességekre tettem szert; önmagam és a világ iránti szeretetem pedig olyan szintre emelkedett, amit szavakkal jobbra el sem tudnék mondani. Szinte állandóan az elragadtatottság állapotában érzem magam.

Így tudnám megfogalmazni: mindenki valamilyen szemüvegen keresztül nézi a világot. A vallások, a filozófiák, a terápiák, az írók, a tévériporterek, a guruk és a gyertyaöntők, mindenki valamilyen gon-

dolatrendszeren keresztül szemléli a világot. E könyvből azt fogod megtanulni, hogy miként juthatsz olyan új „szemüveghez”, ami az összes többi „szemüveget” megsemmisíti. És amint ez megtörtént, akkor ott találd magadat, amit én a korlátlanlanság helyének nevezek.

Tudd, hogy az emberiség történelme során most először kerül nyilvánosságra ez a hawaii gyógyító módszer, amelynek a teljes neve: önidentitás-ho'oponopono. De azt is tudd, hogy e könyvben csak egyetlen ember e módszerrel kapcsolatos tapasztalatairól szólok: az enyémről. Bár e könyvet annak a terapeutának az áldásával írtam, aki ezt a csodálatos módszert megtanította nekem, mindaz, ami benne szerepel, a saját szemüvegemen keresztül mutatja be a világot. A ho'oponopono teljes megértéséhez szükséged van egy hétvégi tréningre, hogy ott saját tapasztalatot szerezz. (A tréningek listáját itt találad: www.hooponopono.org és www.zerolimits.info.)

Végezetül, a könyv lényegét egy szóban tudom összefoglalni. Egy olyan szóban, amit megtanulsz majd használni. Egy olyan szóban, ami felfedi az univerzum végső titkát. Egy olyan szóban, amit most rögtön el akarok mondani neked és az ISTENINEK:

„szeretlek”.

Válts jegyet, és helyezkedj el kényelmesen, mert máris indul a lelkedbe vezető „vonat”!

Kapaszkodj a kalapodba!

Szeretlek.

Aloha no wau ia oe.

dr. Joe Vitaié

(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 összes békém!

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

2004 augusztusában a Hipnotizőrök Országos Szövetségének éves kongresszusán tartottam előadást, majd azt követően a standunknál álltam. Tetszetek az emberek, tetszett a rendezvény, az ottani energia, a számtalan kapcsolatteremtési lehetőség. Azt azonban nem sejtettem, hogy aznap meg fog változni az életem.

Mark Ryan barátom dolgozott velem a standnál. Mark is hipnoterapeuta. Rendkívül nyitott gondolkodású, kíváncsi ember. Remek a beszédkézsége, és az élet titkainak feltárásában rendkívül lényeglátó. Sokszor órákig beszélgettünk. A terápia hőseiről váltottunk szót, Milton Ericksonról és számos, kevésbé ismert sámánról. Az egyik ilyen beszélgetés során Mark fölött nekem egy - igencsak meglepő - kérdést:

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

Ez a mondat mellbe vágott. Hallottam már ezoterikus gyógyítókról, és távgyógyítókról is, de úgy tűnt, hogy Mark nem ezekről beszél.

- Egy olyan pszichológusról beszélek, aki egy kórházi osztálynyi elmebeteg bűnözött gyógyított meg úgy, hogy közben egyikükkel sem találkozott személyesen.

- És ezt hogy csinálta?

- Egy Hawaii szigetéről származó gyógyító módszert használt. Úgy hívják: hoponoponó.

- Ho... *micsoda?*

Vagy egy tucatszor elismételtetem Markkal ezt a furcsa, hawaii szót. Korábban még sohasem hallottam. Mark nem ismerte részle-

teiben sem a sztorit, sem az eljárást, úgyhogy ennél többet nem is nagyon tudott mondani. Szavai kíváncsivá tettek, de - bevallom - képtelkedtem a történetben. Úgy gondoltam, hogy ez csak valami városi legenda. Valaki úgy gyógyított meg embereket, hogy még csak nem is látta őket?! Na persze...

Ezt követően Mark a következő sztorit mesélte el:

- Kb. 16 évig utazgattam, és kerestem a helyemet a világban. Egyszer egy barátomtól kis füzetet kaptam, ami aztán igen emlékeztetessé vált számomra. Fehér papíron kék betűk sorakoztak. A szóban forgó hawaii terapeutáról és módszeréről szólt a könyvecske. Éveken át újra és újra elolvastam. Nem részletezte, hogy a terapeuta mit tett, de azt írta, hogy ezzel a módszerrel sikeresen gyógyított.

- És most hol van ez a füzet? Én is elolvasnám.

- Nem találom. De úgy éreztem, beszélnem kell neked róla. Én is többet akarok erről tudni.

Egy év múlva rendezték a következő kongresszust. Keresgéltem az interneten információt arról a terapeutáról, aki úgy gyógyított embereket, hogy nem is látta őket, de nem jártam sikerrel. Persze sok anyagot találtam távgyógyításról, amikor valaki a távolból hatott sikerrel beteg emberre, de én úgy értelmeztem, hogy a hawaii terapeuta valami mást csinált. Ahogy később megtudtam, ő olyan módszert használt, amelyiknél *egyáltalán* nem létezik távolság. Ráadásul még azt sem tudtam, hogy kell a *ho'oponopono* szót helyesen leírni, ami nem könnyítette meg a keresést. Így aztán sokáig nem is foglalkoztam vele.

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

- Találtál róla valamit? - kérdezte.

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

Mark nem adta fel. Félrevonultunk, bekapcsoltam a laptopomat, kerestem egy vezetékek nélküli internetkapcsolatot, és folytattam a kutatást. Elég hamar rátaláltam a módszer egyetlen hivatalos webhelyére: www.hooponopono.org. Pár cikket is találtam, amelyekből fogal-

mat alkothattam arról, hogy mekkora fába is vágtam a fejszémet.
A következő meghatározást találtam a módszerről:

„A hopenoponó olyan eljárás, amellyel el tudjuk engedni a bennünk lakozó mérgező energiákat, lehetővé téve ezzel, hogy ISTENI indíttatású gondolatok, szavak, tettek és történések szülessenek.”

Nemigen értettem, hogy ez mit akar jelenteni, ezért aztán folytattam a keresgélést. Ezt találtam:

„Egyszerűen megfogalmazva: a hopenoponó annyit jelent, hogy »jól tenni«, illetve »hibát kijavítani«. Hawaïi őslakosai szerint a hibák olyan gondolatok nyomán keletkeznek, amelyeket múltbeli fájdalmas emlékek piszkítottak be. A hopenoponó 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 jelent?

Ahogy átnéztem a honlapot - információk után kutatva arról a titokzatos pszichológusról, aki úgy gyógyított, hogy közben a pácienseit még csak nem is látta -, megtudtam, hogy létezik a hopenoponónak egy továbbfejlesztett formája, amit úgy neveznek: önidentitás ho'oponoponóval.*

Nem próbáltam úgy tenni, mintha értettem volna. Mark se tett úgy. Kétfős felfedező csapat voltunk. A laptopunk „háta” „kilovagoltunk” az ismeretlen vadonba. Válaszokat kerestünk. Bátran törtünk előre a billentyűzetünkkel.

*Angol nyelvű rövidítése: SITH.

Találtunk egy írást, ami némi magyarázattal szolgált. Idézem:

Önidentitás ho'oponoponóval

100%-os felelősséget vállalok a betegeim problémáíért

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, s 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 felismerésére, hogy a probléma oka aző-s nem a páciens - hibás gondolataiban rejlik. A terapeuták sohasem veszik észre, hogy valahányszor egy probléma felmerül, abban ők is mindig benne vannak!

Ha a terapeuta 100%-os felelősséget vállal a probléma létrehozásáért, akkor 100%-os felelősséget fog vállalni a megoldásáért is. A modernizált hopenoponó használatával, amelyet Lapa'au kahuna (Morrnah Nalamaku Simeona) dolgozott ki, és amely a megbánásról, a megbocsátásról és az átalakításról szól, a terapeuta képessé válik arra, hogy az önmagában és a páciensében meglévő helytelen gondolatokat a SZERETET tökéletes gondolataivá alakítsa át.

Könny gyűlik a szemeiben. A szája sarkában mély árkok futnak. „Aggódok a fiam miatt” - sóhajtja Cynthia halkán. „Újra drogozik.” Ahogyan elmeséli a fájdalmas történetet, *elkezdem megtisztítani magamban azokat a helytelen gondolatokat, amelyek a problémáját létrehozták.*

Ahogy a helytelen gondolatok szeretetteljes gondolatokra cserélődnek a terapeutában, a gondolatok a páciensben, annak családtagjaiban, rokonaiban és őseiben is kicserélődnek. A modernizált hopenoponó segítségével a terapeuta közvetlenül dolgozhat a

Forrással, aki a helytelen gondolatokat SZERETETTÉ tudja átalakítani.

A könnyek eltűnnek Cynthia szeméből. A szája körüli árkok kevésbé mélyek. Mosolyog, arcán látszik a megkönnyebbülés. „Nem tudom miért, de jobban érzem magam!” - mondja. Én sem tudom, miért. Valóban nem tudom.

Az élet misztérium mindenki számára, kivéve a SZERETETET, mert a SZERETET mindent tud.

Ennél a pontnál szélnek is eresztem ezt a gondolatot, és egyszerűen köszönetet mondok a SZERETETNEK, minden áldás forrásának.

A modernizált hopenopenóval történő problémamegoldás során a terapeuta először a saját identitását, a saját elméjét, összeköti a Forrással, amelyet mások SZERETETNEK vagy ISTENNEK neveznek. Amikor létrejött a kapcsolat, a terapeuta a SZERETETHEZ folyamodik azoknak az önmagában hordozott, helytelen gondolatoknak a kijavításáért, amelyek a problémát okozzák: elsősorban saját maga, másodszorban pedig a páciense számára. Ez a „folyamodás” megbánás és bocsánatkérés a terapeuta részéről: „Sajnálom a magamban hordozott helytelen gondolatokat, amelyek a problémát okozták nálam és a páciensnél is. Kérlek, bocsáss meg!”

Válaszul arra, hogy a terapeuta megbánást mutatott és bocsánatot kért, a SZERETET megkezdi a helytelen gondolatok átalakításának misztikus folyamatát. Ebben a spirituális korrekciós folyamatban a SZERETET először a probléma kialakulásáért felelős, helytelen érzelmeket alakítja át, legyen szó akár neheztelesről, félelemről, dühről, vádaskodásról vagy zavarodottságról. A következő lépésben a SZERETET szélnek engedi a gondolatokból származó, immár semlegesített energiákat, kialakítva egy üres, tartalom nélküli állapotot, a valódi szabadság állapotát.

Az üres és szabad gondolatokat pedig maga a SZERETET fogja betölteni. Az eredmény? A terapeuta megújul, ismét a SZERETET járja át. Ahogy 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 fel.

A hopenoponó megtanítja az embereket arra, hogy kik ők valójában, hogyan tudják a problémáikat percről percre megoldani, s eközben a SZERETETBEN megújulni és regenerálódni. A tréning kétórás, ingyenes előadással kezdődik. A résztvevők számára áttekintést adunk arról, hogy a bennük hordozott gondolatok hogyan jelennek meg spirituális, mentális, emocionális, testi vagy párkapcsolati problémaként az életükben, illetve családtagjaik, rokonaik, őseik, barátaik, szomszédaik és munkatársaik életében. A hétvégi tréning során a résztvevők megtanulják, hogy mik valójában a problémák, azok hol találhatóak, s azokat miként tudják - 25-féle problémamegoldó eljárás segítségével - megoldani, s hogyan tudnak magukról a legjobban gondoskodni. A tréning során a fő hangsúly mindig arra helyeződik, hogy 100%-ban felelősséget kell vállalni magunkért, az életünkben történő eseményekért és a problémáink erőlködés nélküli megoldásáért.

A modernizált hopenoponó csodája, hogy minden pillanatban újra találkozol saját magaddal, és hogy az eljárás minden egyes alkalmazásával egyre jobban értékeled a SZERETET megújító : csodáját.

Életemet és a kapcsolataimat a következő felismerések alapján alakítom:

1. A fizikai univerzum gondolataim testet öltése.
2. Ha a gondolataim betegek, akkor beteg fizikai valóságot teremtenek.
3. Ha a gondolataim épek, akkor olyan fizikai valóságot teremtenek, amelyben túlcsoordul a SZERETET.
4. 100%-ban felelősséget vállalok azért, hogy a fizikai univerzumot olyannak teremtettem, amilyen.
5. 100%-ban felelősséget vállalok a beteg valóságot teremtő beteg gondolataim korrigálásáért.
6. Nem létezik „odakint.” Minden gondolatként létezik az elemében.

Markkal elolvastuk a cikket. Gondolkoztunk, vajon a két terapeuta közül melyik az, akit keresünk: Charles Brown vagy ez a dr. Hew Len? Nem tudtuk eldönteni. És ki volt ez a Morrnah, akit a cikk említett? És egyáltalán, mi az az „önidentitás ho-valami”? Megmondaná valaki?

Tovább olvastunk.

Találtunk még néhány olyan cikket, amelyek kissé megvilágították a minket érdeklő témát. Akadtak bennük beszédes mondatok, mint például:

„A hopenoponó a problémákat nem nyűgnek, hanem lehetőségnek tekinti. A problémák nem egyebek, mint visszajátszott múltbeli emlékek, amelyek azért jönnek elő, hogy lehetőséget kapjunk a SZERETET szemével való látásra és az inspirációból* történő cselekvésre.”

*belső sugallat, ösztönzés

Kíváncsivá tettek ezek a mondatok, de nem igazán értettem őket. A problémák mint „visszajátszott múltbeli emlékek”? Micsoda? Mit jelent ez? 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 Morrnah, aki kahuna, vagyis a titkok egyik őrzője. Ez a Morrnah asszony azzal segít az embereknek meggyógyulni, hogy „a választásuk szerinti ISTENI Teremtőhöz folyamodik, »azon az ISTENIN keresztül, aki mindenkinben ott van ... és, aki valójában az ISTENI Teremtő kinyúló része.«”

Lehet, hogy te ezt most érted. Én akkor nem értettem. És Mark sem. Csak annyit tudtunk, hogy ez a Morrnah valamilyen szöveget mondott, valami imaféleséget, ami segített a gyógyulásban. Arra gondoltam, hogy ezt az imát meg kéne szerezni, de első lépésként meg kellett találnom a terapeutát, és meg kellett tanulnom a gyógyítási módszerét. Egyre izgatottabban vártam, hogy találkozhatnék ezzel a sámán terapeutával. Habár Marknak és nekem már nagyon kellett volna visszamennünk a kongresszusi standunkhoz, kis ideig még folytattuk a keresést.

A cikkek és a honlap alapján úgy tűnt, hogy az általunk keresett terapeutát Hew Lennek hívják. Nem akármilyen keresztnév... Fogalmam sem volt, hogy kell kiejteni ezt a nevet. És azt sem tudtam, hogy hol keressem őt. A honlapon nem szerepelt semmilyen elérhetősége. Markkal keresgeltünk a Google-ban, de nem jártunk sikerrel. Lassan már azt gondoltuk, hogy ez az „illanékony” terapeuta tán nem is valós személy, illetve talán már nyugdíjba vonult vagy meghalt.

Kikapcsoltam a laptopomat, és visszamentem a kongresszusi standunkhoz.

De a kaland ezzel már elkezdődött.

Rátalálok a világ legkülönösebb terapeutájára

*Aki kifelé néz, álmodik;
aki befelé, felébred.*

Carl Jung

Amikor hazaértem a texasi Austin melletti otthonomba, nem tudtam szabadulni a terapeuta történetétől, aki úgy gyógyított meg embereket, hogy nem is látta őket. Vajon milyen módszerrel dolgozott? Egyáltalán kicsoda ő? Vagy az egész sztori kamu?

Mivel már 20 éve dolgozom a személyiségfejlesztés területén, többet akartam tudni a témáról. Mindig is kíváncsi természetű voltam. Hét évet töltöttem el egy ellentmondásos megítélésű guru mellett. Interjúkat készítettem az önfejlesztés elismert mentoraival és bölcseivel, előadókkal, misztikusokkal és az elme mágusaival. Könyveim sikere miatt nyugodtan felhívhattam különféle vezető szakértőket a humán fejlesztés területén, készségesen fogadtak. De ennek a terapeutának a sztorijától nem tudtam szabadulni. Ez más volt, mint a többi. Igazi áttörés.

Többet akartam tudni a dologról.

Így hát ismét keresésbe fogtam. Régebben előfordult, hogy magándetektívekkel kerestettem eltűnt személyeket. Így tettem, pl. akkor is, amikor Bruce Barton reklámzséniről írtam *A siker hét elveszett titka* (*The Seven Lost Secrets of Success*) című könyvemben. Már éppen meg akartam bízni egy profi nyomozót dr. Hew Len felkutatásával, amikor furcsa dolog történt.

Egy nap, amikor szokás szerint dr. Hew Len után kutattam, megláttam a nevét az interneten. Fogalmam sincs, hogy a korábbi keresések során miért nem bukkantam rá, most viszont ott volt.

A telefonszáma ugyan nem szerepelt az adott honlapon, viszont az a lehetőség igen, hogy dr. Hew Lentől - e-mailen keresztül - sze-

mélyes konzultációt kapjak. A terápiának ugyan kissé fura módja ez, de az internet korában semmi sem lehetetlen. Azonnal e-mailt írtam neki. El se tudom mondani, mennyire izgatottan vártam a válaszát! Vajon hogyan reagál majd? Valami emelkedett üzenetet küld? Vagy e-mailben fog meggyógyítani?

Aznap este az izgalomtól nem jött álom a szememre. Másnap reggelre megérkezett a válasza:

Joe:

Köszönöm, hogy konzultációt kértél tőlem. A konzultációkat általában interneten vagy faxon bonyolítom le. A konzultációt kérő személy tájékoztat engem a konzultáció jellegéről, vagyis leírja a problémáját. Ezt követően én feldolgozom az információt, majd meditációban továbbítom azt az ISTENIHEZ. Utána e-mailben visszajelek a kliensnek, hogy a meditációban mit kaptam.

Amikor ma elmentem ebédelni, egy Hawaiin lakó ügyvéd kliensem közben információt faxolt el hozzám. A feldolgozás után visszajelek neki, hogy a meditációban az ISTENI mit közölt velem.

A munkám jellegéről bővebben itt informálódhatsz:

www.hooponopono.org.

Nyugodtan hívdál föl, hogy megbeszéljük, a te esetedben mi lenne a legjobb megoldás.

Minden képzeletet felülmúló békét kívánok neked.

Az én békéje,

dr. Ihaleakala Hew Len

Furcsa egy e-mail volt. Az ISTENIVEL beszélget? Ügyvédeknek dolgozik? Még nem tudtam eleget ahhoz, hogy véleményt tudjak mondani akár róla, akár a módszeréről, de tény, hogy furdalt a kíváncsiság.

Így aztán azonnal úgy döntöttem, hogy befizetek egy e-mailes konzultációra. Az ára 150 dollár volt, amit könnyen ki tudtam fizetni. Végre hallok majd valamit a régóta keresett, csodatévő pszichológusról! Nagyon izgatott lettem!

Töprengtem, mit kérdezzek tőle. Nagy gondok nincsenek az életemben. Vannak könyveim, sikereim, autóm, házaim, élettársam, rendben van az egészségem, és boldog vagyok, szóval megvan az az a dolgok az életemben, amire a legtöbb ember vágyik. Negyven kilót fogytam, és remekül éreztem magam, de azért még vagy 8 kilónyi fogyás rám fért volna. Mivel ezzel még küszködtem, úgy döntöttem, hogy a fogyással kapcsolatban fogok konzultációt kérni dr. Hew Lentől. Meg is tettem. Egy napon belül válaszolt. A következő e-mailt küldte:

Köszönöm a válaszodat. Joe.

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

Beszélg 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 lüktet.”

A testedet partnernek tekintsd az életedben, ne pedig szolgának! Úgy beszélj a testedhez, ahogy egy kisgyerekhez szólnál! Barátkozz össze vele! Szereti, ha sok-sok vizet kap, hogy jobban tudjon az énjével együttműködni. Olykor úgy érzed, mintha éhes lenne, pedig valójában csak szomjas.

A napfénnel kezelt „kék” víz átalakítja azokat az emlékeket, amelyek a tudatalatti (a gyermek) elmében visszajátsszák a problémákat, és segítenek abban, hogy „elengedd a dolgokat, és hagyd Istent cselekedni”. Szerezz egy kék színű üveget! Töltsd meg csapvízzel! Zárd le az üveget dugóval vagy celofánnal! Tedd napfényre vagy lámpa alá, legalább egy órára! Idd meg a vizet, illetve öblítsd le vele magadat fürdés vagy zuhanyozás után! A napfénnel kezelt, „kék” vízzel főzhetsz, moshatsz, és minden olyan dologra használhatod, amire a vizet használni szokták. Kávét vagy kakaót is készíthetsz vele.

Az e-mailedből az egyszerűség eleganciája árad, ami hatalmas ajándék.

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

Minden képzeletet felülmúló békét kívánok neked.

Az én békéje.

Ihaleakala

Bár nagyon tetszett az üzenetből sugárzó békesség, az e-mail mégsem elégített ki maradéktalanul. Ilyen nála egy konzultáció? Így kezelte azokat is, akiket az elmeegógyintézetben meggyógyított? Ha igen, akkor valami fontos dolog hiányzik. Úgy gondolom, a legtöbben ezt az e-mailt nem fogadták volna el a fogyással kapcsolatos végső megoldásként. Ha azt mondom: „te vagy én,” azzal még nem oldottam meg semmit.

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

Joe:

A béke velem kezdődik.

A problémáim nem egyebek, mint a tudatalattimban visszajátszó emlékek. A problémáimnak nincs köze senkihez, semmilyen helyhez vagy helyzethez. Ezek a problémák „panaszolt panaszok”, ahogy azt Shakespeare az egyik szonettjében költőien megfogalmazta.

Amikor azt tapasztalom, hogy az emlékeim problémákat játszanak vissza, van választási lehetőségem. Választhatom azt, hogy továbbra is kötődök hozzájuk; vagy megtehetem, hogy az ISTENIHEZ folyamodok, hogy átalakítással szabadítson meg tőlük. Az elmémet így vissza tudom állítani eredeti, nulla, üres állapotába. Az emlékmენტesség állapotába. Amikor mentesülök az emlékeimtől, akkor ISTENI ÖNVALÓM vagyok, ahogyan az ISTENI létrehozott, pontosan saját maga hasonlatosságára.

Amikor a tudatalattim zéróállapotban 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 birkózásban, az ügyek kezelésében. Ha megengedem, hogy az emlékek uraljanak, akkor azzal lemondok elmém élességéről és az ISTENIVEL való harmóniámról. Nincs ráhangolódás, nincs inspiráció. Ha nincs inspiráció, nincs cél.

Amikor emberekkel dolgozom, mindig azt kérem az ISTENITŐL, hogy a tudatalattimban alakítsa át azokat az emlékeket, amelyek velük kapcsolatos érzékeléseimként, gondolataimként és reakcióimként visszajátszódnak. Zéróállapotban az ISTENI ezt követően elárasztja a tudatalatti és a tudatos elmémet inspirációval, így a lelkem már ugyanúgy tapasztalhatja meg ezeket az embereket, ahogyan az ISTENI tapasztalja meg őket.

Az ISTENIVEL dolgozva a tudatalattimban átalakuló emlékek minden elme tudatalattijában át fognak alakulni. S nem csupán az emberek elméjében, hanem az ásványokéban, az állatokéban és a növényekéban is, tehát a létezés minden látható és láthatatlan tartományában. Milyen csodálatos is felismerni, hogy a béke és a szabadság velem kezdődik!

Az én békéje,

Ihaleakala

Nos, még mindig nem értettem. Ezért úgy döntöttem, megkérdem, dolgozhatnak-e vele, írhatnak-e könyvet a tevékenységéről. Logikusan gondolkozva úgy tűnt, hogy leginkább így érthetném meg módszerének a titkát, és azokról az évekről is így tudhatnék meg valamit, amikor a pszichiátrián dolgozott. Az e-mailemben arra is utaltam, hogy ezzel sokakon segíthetnénk, s hogy a munka oroszlánrészét én végezném. A következőt válaszolta:

Joe:

„A béke velem kezdődik.”

Az emberiség olyan, függőséget okozó emlékeket halmozott fel, amelyek szerint mások közreműködésére és segítségére van szükség. A hoponoponó lényege, hogy tudatalattinkból szélnek eresztjük azokat az emlékeket, amelyek visszajátsszak az olyan érzékeléseket, amelyek szerint a probléma „odakint” van, s nem idebent.

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

A hoponoponó célja saját önidentitásunk helyreállítása, ami az ISTENI

intelligenciával fennálló, természetes ritmus. Amikor ezt az eredeti ritmust visszaállítjuk, a zéró megnyílik, és a lélek megtelik inspirációkkal.

Akik megtanulták a hoponoponót, azok általában meg akarják azt osztani másokkal, hogy segítsenek nekik. Nem könnyű kilépni a „segíteni tudok” üzemmódból. Ám ha „elmagyarázzuk” az embereknek a hoponoponót, azzal önmagában még nem szabadítjuk fel a problémák emlékeit. Ezt csak a hoponoponó gyakorlásával érhetjük el.

Ha hajlandók vagyunk megtisztítani magunkat a „panaszolt panaszoktól”, akkor rendben leszünk, és mindenki más is rendben lesz. Ezért senkinek sem tanácsoljuk, hogy ossza meg másokkal a hoponoponót. Ehelyett mindenkit arra ösztönzünk, hogy tegyék félre a másokkal kapcsolatos ügyeiket; először magukat szabadítsák fel, és mindenki mást csak azután.

„A béke velem kezdődik.”

AÉB,

Ihaleakala

Nos, *továbbra* sem értettem...

Válasz e-mailemben megkérdeztem, beszélhetnénk-e telefonon. Megírtam, hogy szeretném meginterjúvolni. Hajlandó volt rá. Megegyeztünk, hogy néhány nap múlva, pénteken fogunk telefonon beszélni. Olyan izgatott lettem, hogy azonnal e-mailt írtam barátomnak, Mark Ryannek, s elújságoltam neki a hírt, hogy végül mégiscsak beszélni fogok a titokzatos hawaii sámánnal, akiről évekkel ezelőtt mesélt nekem. Ő is rendkívül izgatott lett.

Mindketten nagyon kíváncsian vártuk, vajon mit fogunk megtanulni. Fogalmunk sem volt arról, mit fogunk átélni.

Első beszélgetésünk

Mindenki a saját látásának korlátait véli a világ korlátainak.

Arthur Schopenhauer

2005. október 21-én végre beszéltem dr. Hew Lennel.

A teljes neve dr. Ihaleakala Hew Len. De azt mondta, szólítsam csak „E”-nek. Igen, mint az ABC egyik betűje. Rendszerben - gondoltam -, ezen ne múljon... Az első telefonhívás alkalmával nagyjából egy órát beszélgettem „E”-vel. Megkértem, mesélje el részletesen, hogyan lett terapeuta.

Elmondta, hogy három évig a Hawaii Állami Kórházban dolgozott. Az elmebeteg bűnözők osztálya nem volt éppen veszélytelen hely. Havonta felmondott egy-egy pszichológus. A munkatársak folyton beteget jelentettek, vagy egyszerűen csak otthagyták az osztályt. A gyógyító személyzet tagjai hátukkal a falhoz simulva közlekedtek az osztályon, nehogy valamelyik ápolat hátulról megtámadja őket. Nem volt kellemes ott élni és dolgozni. Még a pusztán látogatás is nyomasztó érzést váltott ki.

Dr. Hew Len - „E” - elmondta, hogy sohasem végzett a betegeken pszichológusi szakkezelést. Sohasem folytatott velük pszichoterápiát. Azt vállalta, hogy átnézi a leleteiket. A páciensek papírjait átlapozva saját magán dolgozott. Ahogyan elkezdett önmagán dolgozni, a betegek elkezdtek gyógyulni.

A történetet még döbbenetesebbnek találtam, amikor a következőket is megtudtam „E”-től:

„Néhány hónap után a bilincsben tartott betegeknél megengedték, hogy szabadon járkáljanak. Az erősen legyógyszerezett páciensek gyógyszeradagját csökkentették. És olyan kezeiket kezdték hazaengedni, akikről korábban azt hitték, hogy örökre az intézetben maradnak.”

A szám is tátva maradt...

„De ez még nem minden” - folytatta. „A személyzet tagjai is elkezdték élvezni a munkájukat. Megszűntek a hiányzások, s véget ért a fluktuáció. Egy idő után a szükségesnél nagyobb lett a személyzet létszáma, mert a betegek száma folyamatosan csökkent. Végül bezárták az osztályt.”

Feltettem a kulcskérdést:

- Mit tettél magadban, amivel megváltoztattad ezeket az embereket?

- Egyszerűen csak megtisztítottam énemnek azt a részét, amit megosztottam velük.

- Tessék?

Nem értettem...

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

Hűha! Ezt nem könnyű megemésztetni... Odáig rendben van, hogy felelős vagyok azért, amit mondok vagy teszek. De hogy azért is én lennék a felelős, ha *bárki más* bármit tesz az életemben?!

Az igazság azonban a következő: ha teljes felelősséget vállalsz az életedért, akkor minden, amit látsz, hallasz, ízlelsz, tapintasz, vagy bármi módon megtapasztalsz, az a te felelősséged, mivel a *te életedben* jelenik meg.

Ami azt jelenti, hogy neked kell meggyógyítani a terroristát, az elnököt, a gazdaságot, bármit, amit tapasztalsz. Fogalmazhatunk úgy is, hogy ők kizárólag a bensőd kivetüléseiként léteznek.

A probléma nem velük van, hanem veled.

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

Pontosan tudom, hogy ezt milyen nehéz megemésztetni. Hát még elfogadni, és ténylegesen megélni. Vádaskodni sokkal könnyebb, mint teljes felelősséget vállalni. Ám ahogy dr. Hew Lennel beszélgettem, kezdtem rájönni, hogy számára - és a hoponoponóban - a gyó-

gyítás azt jelenti: szeressük magunkat! Ha jobbá akarod tenni az életedet, akkor ahhoz gyógyítani kell az életedet. Ha bárkit meg akarsz gyógyítani - akár egy elmebeteg bűnözőt -, akkor ahhoz *magadat* kell gyógyítanod.

Megkérdeztem dr. Hew Lent, hogyan gyógyította önmagát. Tehát, hogy pontosan mit tett, amikor a betegek kartonját nézegette.

- Folyamatosan azt mondogattam, hogy „sajnálom” és „szeretlek”.

- Ennyi?

- Ennyi.

A helyzet az, hogy önmagunk javításának a legjobb módja, ha szeretjük magunkat. És ha magadat javítod, a világot is javítod.

Amikor dr. Hew Len - „E” - a kórházban dolgozott, bármi is jött benne fel, azt átnyújtotta az ISTENINEK, és azt kérte, hogy az eresztesse szélnek. Mindig biztosan hitte, hogy ez meg is történik. És a dolog mindig működött. Dr. Hew Len megkérdezte magától: „Mi zajlik bennem, hogy ezt a problémát okoztam, és hogyan tudnám azt magamban kijavítani?”

A jelek szerint ezt a belülről kifelé történő gyógyítást nevezik hoponoponónak. Létezik ennek egy régebbi változata is, amit nagymértékben befolyásoltak a Hawaiiin tevékenykedő misszionáriusok. Abban szerepelt egy „lebonyolító” is, aki úgy segített az embereknek a problémáik megoldásában, hogy azt velük ki beszéltette. Amikor el tudták vágni a probléma zsinórját, a probléma eltűnt. A modernizált hoponoponónál azonban nincs szükség ilyen „lebonyolítóra”. Minden benned megy végbe. Kíváncsi voltam, és tudtam, hogy ezúttal jobban meg fogom érteni.

Dr. Hew Lennek nincsenek még segédanyagai a módszerhez. Felajánlottam, hogy írok egy könyvet, de nem mutatott iránta érdeklődést. Lehet kapni egy régi videót, amit meg is rendeltem. Azt is javasolta, hogy olvassam el *A felhasználó illúzió* (Tor Norretranders *The User Illusion*) című művét. Mivel könyvmoly vagyok, azonnal megrendeltem az Amazon.com-on. Amikor megérkezett, egy ültő helyemben elolvastam.

Norretranders azt írja, hogy tudatos elménknek fogalma sincs arról, hogy mi történik valójában. így fogalmaz: „Tény, hogy minden egyes másodpercben több millió bit információ áramlik keresztül az érzék-szerveinken, ám tudatos folyamataink maximum 40 bitnyit tudnak ebből feldolgozni. Sok millió bit sűrűsödik össze az olyan tudatos meg-tapasztalásban, ami gyakorlatilag semmi információt sem tartalmaz.”

Ha jól értettem, dr. Hew Len azt mondja, hogy mivel valójában nem tudjuk, hogy egy adott pillanatban mi történik, mindössze annyit tehe-tünk, hogy átadjuk a dolgot, és bízunk. A lényeg, hogy az életünkben mindenért 100%-ban vállaljuk a felelősséget. Mindenért. Azt mondja, az ő munkája: önmaga megtisztítása. Ennyi. És ahogy tisztítja magát, úgy tisztul a világ is, mert ő maga a világ. Minden, ami rajta kívül van, kivetülés és illúzió.

Bár e tanítás részben jungiánusnak hangozhat abban az értele-mben, hogy amit kívül látsz, az a saját életed árnyéka, ám amit dr. Hew Len mond, az ennél sokkal több. A jelek szerint elfogadja, hogy a vilá-gon minden a te tükörképed, ám azt is mondja, hogy a te felelősséged minden általad megtapasztalt dolog kijavitása. Mégpedig a bensődből történő korrekciója, amit úgy tehetsz meg, hogy kapcsolatba lépsz az ISTENIVEL. Szerinte a külső dolgokat csak egyféleképpen lehet kija-vítani. Oly módon, hogy kimondod a „szeretlek” szót az ISTENINEK, amit nevezhetünk Istennek, életnek, univerzumnak vagy - bármilyen egyéb szóval illetett - kollektív, magasabb erőnek.

Húha! Nem akármilyen telefonbeszélgetés volt ez! Dr. Hew Len alig ismert, mégis időt szánt rám. És közben alaposan össze is zavart... A már csaknem 70 éves férfi, akit egyesek feltehetően nagy gurunak látnak, mások bogaras öregembernek.

Rendkívüli módon feldobott, hogy végre beszélhettem dr. Hew Lennel, de ennél többre vágytam. Nyilvánvaló volt, hogy szavait csak részben értettem meg. Állandóan a fejemben motoszkált a története, miszerint ezzel a módszerrel még a reménytelennek tartott betegeket is meg tudta gyógyítani - hiszen az elmebeteg bűnözőket általában reménytelennek tartja a szakma.

Tudtam, hogy dr. Hew Len hamarosan tanfolyamot tart.

Megkérdeztem tőle:

- Mit kapok ettől a tanfolyamtól, ha elmegyek rá?
- Azt kapod, amit kapsz.

No, ez éppen úgy hangzott, mint a régi E. S. I-tréning, a hetvenes években. „Akármit is kapsz, azt kapod, amit kapnod kell.”

- Hányan lesznek a tanfolyamon?
- Folyamatosan végzem a tisztítást, hogy csak azok jöjjenek, akik készen állnak rá. Talán 30 vagy 50 fő. Sohasem tudom előre.

Mielőtt letettem a telefonkagylót, megkérdeztem „E”-t, mit jelent az e-mailjei végén szereplő „AÉB”.

- „Az én békéje”. Az a béke, ami minden értelmet meghalad.

Ekkor még nem igazán értettem, miről beszél. Ma már tökéletesen világos számomra.

A megrázó igazság a szándékokról

*Ami emberi lényekként valóban számít nekünk,
az szubjektív, belső életünk.
Mégis viszonylag keveset tudunk arról,
hogy az hogyan alakul ki, és
miként játszik szerepet tudatos cselekvési szándékainkban.*

Benjámin Libet, *Mind Time*

A dr. Hew Lennel folytatott első beszélgetésem után rengeteg megválaszolatlan kérdésem maradt. Kérdeztem a néhány héttel később induló tanfolyamáról, de nem próbált meg beszervezni rá. Azt mondta - mint említettem -, hogy folyamatosan tisztítást végez, hogy csak azok jöjjenek el, akiknek valóban ott a helyük. Tehát nem tömeget akart, hanem nyitott szívű embereket. Bízott abban, hogy az ISTENI - ez a kedvenc szava arra az erőre, ami mindnyájunknál nagyobb, ám akik mi magunk is mindannyian vagyunk - majd kialakítja a megfelelő tanfolyami létszámot.

Megkérdeztem Mark Ryan barátomat - akitől először hallottam dr. Hew Lenről -, hogy van-e kedve velem tartani. Felajánlottam, hogy kifizetem a részvételi díját, hiszen neki köszönhetem, hogy egyáltalán tudok erről a csodáról. Mark természetesen igent mondott.

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

munkássága lenyűgöző, de semmi köze ahhoz a terapeutához, akit megismerni óhajtottam. Kezdeti számomra világossá válni, hogy az én terapeutám módszeréről Long sohasem hallott. Abban a formában legalábbis biztosan nem, ahogy azt dr. Hew Len gyakorolta.

Minél többet olvastam a témáról, annál kíváncsiabb lettem. Alig vártam már a napot, amikor a repülőből kiszállva személyesen találkozhatok a gyógyítóval.

Elutaztam Kaliforniába, Markhoz. Kellemesen telt az időnk, de valószínűleg mindketten arra vágytunk, hogy végre találkozassunk azzal az emberrel, akiről olyan sokat hallottunk. Mindketten a tanfolyamra voltunk kíváncsiak.

A terem előtt kb. harmincan álltunk sorban. A sor végéről lábujjhegyre állva próbáltam leskelődni. Látni akartam a gyógyítót. A titokzatos embert, dr. Hew Lent. Amikor végre eljutottam az ajtóhoz, személyesen üdvözölt:

- Aloha, Joseph - mondta, és kezét nyújtott. Halkan beszélt, de sugárzott belőle a karizma és a tekintély. Vászonnadrágot viselt, edzőcipőt, inget (nyakkendő nélkül) és zakót. Baseballsapka volt a fején. (Később tudtam meg, hogy ez a „védjegye”.)

- Aloha, Mark - üdvözölte barátomat.

Kicsit beszélgettünk arról, hogy milyen volt a repülőút, meddig tartott, amíg Texasból Los Angelesbe értem, és hasonlók. Azonnal megtetszett nekem ez az ember. Volt valami a csendes magabiztosságában és a nagypapás stílusában, ami rögtön megragadott.

Dr. Hew Len pontosan szokott kezdeni. Amint elkezdődött a tanfolyam, azonnal megszólított.

- Joseph! Amikor valamit kitörölsz a számítógépedből, hova kerül a törölt fájl?

- Fogalmam sincs - feleltem. Mindenki nevetett. (Biztos voltam benne, hogy ők sem tudják a választ.)

- Amikor valamit kitöröltök a számítógépetekből, hova kerül a törölt fájl? - kérdezte a többiektől is.

- A gép lomtárába - kiáltotta valaki.

- Pontosan - mondta dr. Hew Len. - Továbbra is ott van a géped, 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.

Tetszett a gondolatmenet, de nem tudtam, hogy hová akar vele ki-lyukadni. Miért jó az nekem, ha véglegesen kitörlöm az emlékeimet?

- Kétféleképpen élheted az életedet - magyarázta dr. Hew Len. Emlékből vagy inspirációból. Az emlékek visszajátszódó, régi programok. Az inspiráció pedig az, amikor az ISTENITŐL kapsz üzenetet. Az inspiráció az, amire szükséged van. És csak akkor hallhatod meg az ISTENIT és kaphatod meg az inspirációt, ha minden emléket kitakarítasz. Csak annyit kell tenned, hogy tisztítasz.

Dr. Hew Len hosszan magyarázta, hogy miért az ISTENI a zéróállapotunk. Elmondta, hogy ebben az állapotban nincsenek korlátaink. Nincsenek emlékeink. Nincs identitásunk. Semmi sincs, csak az ISTENI. Akadnak az életünkben olyan pillanatok, amikor eljutunk a korlátok nélküli állapotba, de többnyire az történik, hogy elménkben a szemét - amit ő emlékeknek nevez - pereg.

- Amikor a pszichiátrián dolgoztam, és néztem a betegek anyagát - mesélte -, éreztem magamban a fájdalmat. Ez közös emlék volt. Olyan program, ami miatt a páciensek viselkedése olyan lett, amilyen. Nem voltak a maguk urai. Egy program foglyaivá váltak. Amint meg-éreztem a programot, máris tisztítottam.

A központi téma ezután a tisztítás lett. Többféle tisztítási módszert ismertetett, amelyek többségét nem írhatom le, mert titkosak. Ha valamennyit meg akarsz tanulni, akkor ahhoz neked is részt kell venned egy hoponoponó-tanfolyamon (lásd www.hoponopono.org). De elmondhatom azt a tisztítási módszert, amelyet dr. Hew Len a leggyakrabban használt és használ, és amelyet én is alkalmazok.

Mindössze négy egyszerű mondatot kell ismételtetni, szünet nélkül, az ISTENINEK címezve:

„Szeretlek.”

„Sajnálom.”

„Kérlek, bocsáss meg!”*

„Köszönöm.”

Ahogy elvégeztem ezt az első hétvégi tanfolyamot, a „szeretlek” szó belső monológom részévé vált. Biztos előfordult már veled is, hogy fölébredve egy dal „szólt” a fejedben. Nos, nálam ez a „dal” a „szeretlek” szó volt. Olykor tudatosan, olykor tudattalanul, de szinte állandóan hallottam. Csodálatos érzéssel járt! Nem tudom, hogy ez mi módon tisztított meg bármit is, de tény, hogy tette a dolgát. Hogyan is lehetne a „szeretlek” rossz, bárhogyan is?!

A tanfolyamon egy alkalommal dr. Hew Len engem szólított meg: - Joseph! Hogyan tudod eldönteni valamiről, hogy az emlék vagy inspiráció?

- Nem értem a kérdést - feleltem.

- Honnan tudod, hogy ha valakinek rákbetegsége van, akkor azt önmaga okozta, vagy az ISTENITŐL kapta kihívásként, hogy segítsen magán?

Próbáltam megemésztetni a kérdést. Tehát miből tudhatjuk, hogy egy történés a saját elménkből származik, vagy pedig az ISTENI elméjéből?

- Fogalmam sincs - válaszoltam.

- Én se tudom - mondta dr. Hew Len. - Pontosan ezért kell folyamatosan tisztogatni, tisztogatni, tisztogatni. Tisztítást kell végezni

*Angolul „Please forgive me”, ami szó szerinti fordításban: „Kérlek, bocsáss meg nekem!”. Van aki röviden így mondja: „Bocsáss meg!” (Szerkesztői megjegyzés)

mindenen és mindenkin, mivel nem tudhatod, hogy mi az emlék és mi az inspiráció. Azért kell tisztogatni, hogy eljuss a korlátok nélküli állapotba, ami a zéróállapot.

Dr. Hew Len szerint az elménk a világnak csupán picinyke darabját látja, és a képe nem csak hiányos, de még pontatlan is. Én ezt a koncepciót nem tudtam elfogadni. Egészen addig, amíg el nem olvastam Guy Claxton *A csapongó elme (The Wayward Mind)* című könyvét.

Könyvében Claxton olyan kísérleteket ismertet, amelyek azt bizonyítják, hogy agyunk már azt *megelőzően* megmondja, hogy mit tegyünk, hogy meghoztuk volna a tudatos döntésünket. Híres kísérletében Benjámín Libet neurológus EEG-vel figyelte, hogy mi történik a kísérleti személyek agyában. 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 tudatlanságból jött, és csak ezt *követően* tudatosult.

Claxton így ír erről: „Libet felfedezte, hogy a mozgásra irányuló szándék kb. egyötöd másodperccel előbb 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 *A vágyról: miért akarjuk azt, amit akarunk? (On Desire: Why I/We Want What I/We Want)* című művében: „Az iméntihez hasonló kísérletek azt mutatják, hogy a választásaink nem tudatos, racionális módon alakulnak ki. Valójában felbugyborékolnak a tudatlan elménkből, és amikor végül eléri a tudatosság felszínét, akkor fogadjuk el őket a magunkénak.”

Maga Benjámín Libet pedig, vagyis az az ember, aki ezt a sokat vitatott és sokatmondó kísérletet vezette, ezt írta az *Elmeidő (Mind Time)* 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 veszed a kezébe, mert tudatosan így döntöttél, valójában azonban az agyad először

küldött egy jelet arra, hogy vedd a kezébe, *utána* pedig a tudatos elméd ehhez hozzátett egy kinyilvánított szándékot. Olyasmit, hogy: „ez a könyv érdekesnek tűnik, azt hiszem, a kezembe veszem.” Úgy is dönthetnél volna, hogy nem veszed a kezébe, és akkor arra valamilyen más racionális magyarázatot adtál volna. Azt azonban nem tudod megtenni, hogy kontrolláld 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 világos előérzet.

Ezzel kapcsolatban a következő kérdés zavar: honnan jött a gondolat?

Ez észbontó! Azok után, amiket a szándék erejéről írtam *A vonzásfaktor (The Attractor Factor)* című könyvemben, és amiket a témáról mondtam *A titok* 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 elindult az agyamból.

Azt a kérdést kell tehát feltennünk, hogy az agyam kinek vagy mi-nek a hatására küldte a szándékot? Meg is kérdeztem dr. Hew Lent: „Akkor most ki a főnök?” Nevetett, és csak annyit mondott, tetszik neki a kérdés.

Nos, mi is hát a válasz?

Bevallom, hogy zavart éreztem 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 Lennek, és megkérdeztem, mit gondol erről. Ezt válaszolta:

A zérópontban semmi sem létezik, Ao Akua*, problémák sem, és arra sincs ott 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 mögött meghúzódó emlékeket.

Csak két törvény határozza meg a tapasztalatodat: inspiráció az ISTENITŐL, vagy a tudatalatti elmében tárolt emlék. Az előbbi vadonatúj, az utóbbi viszont régi.

Jézus állítólag azt mondta: „Ezért ti elsősorban az Isten országát és annak igazságát keressétek (zérót), s ezeket mind megkapjátok hozzá (inspiráció).”

A zéró az, ahol te és az ISTENI lakoztok... „ahonnan és akitől minden áldás - gazdagság, egészség és béke - ered.”

AÉB

dr. Hew Len

Ahogy meg tudtam állapítani, dr. Hew Len túltekintett a szándékokon, és egyenesen a Forráshoz ment - a zéróállapothoz -, ahol nincsenek korlátok. Onnan tapasztalhatod meg az emlékeket vagy az inspirációt. A kövérséggel kapcsolatos probléma egy emlék. Csak azt kell tenned, hogy szereted azt és megbocsátasz neki, sőt még köszönetet is mondasz érte. Kitakarításával lehetővé teszed, hogy az ISTENI elérhessen téged egy inspirációval.

A jelek szerint az étel iránti túlzott vágyam - a torkosság -, ami miatt életem nagyobb részében túlsúllyal küszködtem, egy program volt. A tudattalanomból bugyborékol föl. Ha nem tisztítom ki, ott ma-

*Ez később válik érthetővé. (Szerkesztői megjegyzés.)

rad, és továbbra is föl-fölbugyborékol. Ahogyan a felszínre tör, folyamatosan emlékeztetnem kell magamat a választásomra: normális evés vagy féktelen habzsolás. Végül életfogytig tartó harccá válik. Nem túl vidám kilátás. És persze le lehet győzni az evés iránti túlzott vágyadat, ha nemet mondasz rá. Amihez nyilvánvalóan hatalmas energia és szorgalom szükségeltetik. Idővel az is megtörténhet, hogy a habzsolás elutasítása válik az új szokásoddá. De amíg eljutsz odáig, micsoda poklon fogsz keresztülmenni!

Ha viszont kipucolod az emléket, akkor a túlevés iránti vágyad egy nap alatt el fog tűnni, és soha többé nem bukkan fel. Csak a lelki béke marad meg.

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 valóban így működik, és még mindig zavar élt a fejemben a szándék erejével kapcsolatban. Ezért úgy döntöttem, folytatom a felfedezőutat.

Egyszer Rhonda Byrne-nel, *A titok* című sikerfilm létrehozójával és producerével vacsoráztam. Megkérdeztem: - Tőled származott a film ötlete, vagy kaptad valahonnan?

Tudtam, hogy váratlanul jött inspiráció hatására készítette el híressé vált filmelőzetesét - lásd: www.theseecret.tv -, ami aztán futótűzként terjedt. Az előzetes ötlete hirtelen jött, pár másodperc alatt. Utána 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-e, vagy úgy érezte, hogy valami más miatt kell elkészítenie. Ez volt a lényege a szándékokkal kapcsolatos őrlődésnek. Vajon olyan szándékokat nyilvánítottunk ki, amelyek valóban számítottak, vagy inkább ötleteket kaptunk, amelyeket később szándéknak nevezünk ki? Ezt kérdeztem tőle, amikor együtt vacsoráztunk.

Rhonda sokáig hallgatott. Felnézett, elgondolkodott a kérdésesen, kereste saját magában a választ. Végül ezt mondta:

- Nem tudom biztosan. Azt viszont határozottan tudom, hogy az ötlet csak úgy jött valahonnan. De a munkát én végeztem el. Én alkotam meg a filmet. 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, és olyan briliáns módon hirdetik, azt kell hinnem, hogy itt az ISTENI megnyilvánulásáról van szó. Igen, sok munka kellett hozzá, s azt Rhonda végezte el. De maga az ötlet inspirációként érkezett.

Érdekes, hogy amikor a filmet már több hónapja játszották, s a körülötte csapott hírverés történelmi méreteket öltött, Rhonda e-mailt küldött a filmben szereplőknek: „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. Készült egy audiováltozat is. Tervezték a folytatásokat.

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

És csodák történnek.

Meg is tudod *állítani* az inspirációt.

Rhonda azt is megtehetette volna, hogy egyszerűen nemet mond arra a készítésre, hogy készítse el a filmet. A jelek szerint ezen a ponton lép be a képbe a szabad akarat. Amikor megjelenik elmédben az ötlet - ami vagy inspirációból, vagy emlékből származik -, hogy valamit megtegyél, akkor már te döntöd el, hogy cselekszel-e.

Jeffrey Schwartz, *Az elme és az agy {The Mind and the Brain}* című, jelentős könyv szerzője szerint tudatos akaratod - az a képességed, hogy választani tudsz - megvétőzhatja a tudattalanod által elindított impulzust. Más szóval: kaphatsz egy impulzust, pl. arra, hogy ezt a könyvet a kezedbe vedd, de ha úgy döntesz, akkor 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 felbugyborékoló gondolatok számára, és nem hátrította el ennek az erkölcsi vonatkozásait sem.”

A legendás pszichológus, William James úgy érezte, hogy a szabad akarat a cselekvésre ösztönző impulzus *után*, de még a tényleges cselekvés *előtt* kap szerepet. Megint csak arról van szó, hogy mondatsz ígert is és nemet is. De ébernek kell lennünk, hogy észrevegyük a választási lehetőséget. Dr. Hew Lentől azt tanultam meg, hogy ha folyamatosan tisztogatjuk az összes gondolatunkat - származzanak azok inspirációból vagy emlékből -, akkor jobban el tudjuk majd dönteni, hogy az adott pillanatban mi a helyes cselekvés.

Kezdtém ráébredni, hogy azért tudtam lefogyni, mert úgy döntöttem, hogy nem engedelmeskedek annak az emléknek vagy szokásnak, ami arra sarkallt, hogy egyek sokat, és mozogjak keveset. Mivel úgy döntöttem, hogy többé már nem követem ezeket az addiktív impulzusokat, beindítottam a szabad akarat - a szabad „nem akarás” - képességét. Más szóval: a túlevésre ösztönző késztetésem emlék volt, s nem inspiráció. Egy programból származott, nem pedig az ISTENITŐL jött. Csak aztán a programot sikerült figyelmen kívül hagynom, illetve felülrnom. Úgy értelmeztem dr. Hew Len szavait, hogy szerinte jobban tesszük, ha megszűnéséig szeretjük a programunkat, s ami azt követően visszamarad, az már csak az ISTENISÉG.

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

Milyen kivételek?

Én az a történet vagyok, amit te látni vélsz-

Byron Katie, All War Belongs on Paper

A hétvégi kurzus mélyebbre ment, mint azt valaha is gondoltam volna. Dr. Hew Len elmagyarázta, hogy minden, amit keresel és minden, amit megtapasztalsz - *minden, de minden* - benned van. Ezért, ha bármit is meg akarsz változtatni, azt belül kell megtenned, s nem kívül. A lényeg: a teljes felelősség felvállalása. Nincs senki, akire mutogathatsz. Csak te magad vagy.

- De mi a helyzet azzal, ha valakit megerőszakolnak? - kérdezte valaki. - Vagy mondjuk, ha autóbaleset történik? Ezekért már csak nem mi vagyunk a felelősek, vagy mégis?

- Megfigyelted-e, hogy valahányszor valamilyen problémád támad, te is ott vagy? - kérdezte. - A lényeg, hogy életünkben mindenért vállaljunk 100%-os felelősséget. Nincs kivétel. Nincs olyan kiskapu, ahol kimenekülhetsz, ha valami nem tetszik. Mindenért te vagy a felelős. Mindenért.

Ő még akkor is vállalta a felelősséget, amikor a pszichiátrián dolgozott, ahol a kezelték gyilkosok és erőszaktevők voltak. Tudta, hogy emlékből, illetve programból cselekedtek. Ahhoz, hogy segítsen nekik, el kellett távolítania az emléket. És ezt csak tisztogatással lehet elérni. Erre utalt, amikor azt mondta, hogy szokványos pszichoterápiás relációban sohasem foglalkozott azokkal a betegekkel. Csak a leírt anyagukat nézte meg, s közben azt mondogatta magában az ISTENINEK: „Szeretlek. Sajnálom. Kérlek, bocsáss meg! Köszönöm.” Azt tette, amiről tudta, hogy segíteni fog a betegeknek a korlátok nélküli állapotba való visszatérésben. S ahogy ezt dr. Hew Len *önmagán* megtette, a betegek meggyógyultak.

Dr. Hew Len így szólt: - Egyszerűen megfogalmazva: a hohonoponó azt jelenti, hogy helyrehozunk valamit, hogy 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 hohonoponó révén el tudjuk engedni ezeknek a fájdalmas gondolatoknak vagy hibáknak az energiáját, amelyek felborítják az egyensúlyt, és betegséget okoznak.

Röviden: a hohonoponó egyszerűen problémamegoldó folyamat. Amit azonban teljes egészében *önmagádban* folytatsz le.

Ezt az új és tökéletesített eljárást Morrnah, a szeretett kahuna* dolgozta ki, és ő tanította meg dr. Hew Lennek is. Dr. Hew Len hírért vette, hogy egy „csodatevő” tart előadásokat kórházakban, egyetemeken, sőt még az Egyesült Nemzeteknél is. Találkozott vele, látta, ahogy a lányát kigyógyítja a bőrbetegségéből, és ezt követően mindenét otthagyta, hogy vele lehessen és megtanulhassa az általa kidolgozott, egyszerűsített gyógyító módszert. Mivel ez idő tájt dr. Hew Lennek házassági problémái támadtak, a családját is elhagyta. Ez egyáltalán nem szokatlan. A történelem folyamán számtalanszor előfordult, hogy valaki elhagyta a családját, csakhogy tanulhasson egy spirituális tanítótól. Dr. Hew Len meg akarta tanulni Morrnah módszerét.

A szokatlan tanítást azonban nem fogadta el azonnal. Feliratkozott Morrnah egyik foglalkozására, de három óra elteltével kísértált onnan. - Szellemekkel beszélgetett, és úgy festett, mint akinek elment a józan esze - mondta. - Ezért aztán otthagytam.

Egy hét múlva azonban visszament. Ismét kifizette a részvételi díjat, és megpróbálta végigülni a teljes tanítást. De másodjára sem

*hawaii pap, mágus

sikerült. Morrnah tanítása akkora örültségnek tűnt dr. Hew Len egyetemen csiszolt elméje számára, hogy ismét kisétált a kurzusról.

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

Morrnah önirányított, belső módszere - dr. Hew Len és mások szerint is - csodákat tett. Imájának pusztá elmondása valami módon kitörölt régi emlékeket és programokat. Tudtam, hogy meg kell tanulnom ezt a rituálét, s hogy addig nem nyugszom, amíg el nem sajátítom.

Morrnah megemlítette a módszerét egy írásában, amit a *Nyertes vagyok [I Am a Winner]* című könyv számára írt. „A régi rendszert két-éves korom óta használom. Kicsit módosítottam a formulát, de úgy, hogy az ősi bölcsesség lényege azért megmaradjon.”

Mabel Katz ezt írja *A legkönnyebb út (The Easiest Way)* című könyvecskéjében: „A hoponoponó a megbocsátás, a megbánás és az átalakítás eljárása. Valahányszor használjuk, mindig 100%-ban felelősséget vállalunk, és megbocsátást kérünk (saját magunk számára). Megtanuljuk, hogy minden, ami megjelenik az életünkben, pusztán »programjaink« kivetülése.”

Kíváncsi voltam, hogy a Morrnah által kidolgozott hoponoponó mi-ben különbözött a hagyományostól. Dr. Hew Len így magyarázta el a különbségeket.

Morrnah hoponoponója

1. A problémamegoldás személyen belüli.
2. Csak te és az én vesznek benne részt.
3. Fizikailag csak te vagy jelen.
4. Megbánás az éntől.
5. Megbocsátás az éntől.

A hagyományos hoponoponó

1. A problémamegoldás személyek közötti.
2. Egy tapasztalt ember közvetít a problémamegoldásban, az összes résztvevőt érintően.
3. Mindenkinek jelen kell lennie, akit a probléma érint.
4. Minden résztvevőnek megbánást kell mutatnia a többiek felé, amit a tapasztalt vezető közvetít, nehogy veszekedés törjön ki a résztvevők között.
5. Minden résztvevőnek megbocsátást kell kérnie az összes többi résztvevő számára.

A hagyományos hoponoponónál a tapasztalt, a problémamegoldás dinamikájában jártas vezetőnek kell gondoskodnia arról, hogy mindenki kimondhassa, amit ő problémának lát. Ez pedig mindig vita forrása lehet, hiszen a csoport minden tagja másként látja a problémát. Be kell ismernem, tetszett az új és tökéletesített eljárás, mivel ez esetben minden egy személyen belül történik. Senki másra sincs hozzá szükség. Számomra ez elfogadhatóbb. Mivel alapvetően jungiánus tanítóktól tanultam - pl. Debbie Fordtól - azt már tudtam, hogy a változás helye saját magadban van, s nem a környezetben vagy valaki másban.

- A modernizált hoponoponó kialakításában - folytatta dr. Hew Len - Morrnah azt az útmutatást kapta, hogy vegye bele az ego három részét is, amelyek az önazonosság kulcsát jelentik. Ezt a három részt - amelyek ott található a valóság minden molekulájában - úgy ne-

vezik, hogy „unhipili” (gyermek/tudattalan), „uhane” (anya/tudatos) és „aumakua” (apa/tudatfeletti). Amikor ez a „belső család” összhangban él, az illető személy is átveszi az ISTENI ritmusát. És ha ez az egyensúly beáll, az élet akadálytalanul áramolhat. A hoponoponó tehát segít helyreállítani az egyensúlyt először az egyénben, azt követően pedig a teljes teremtésben.

További részleteket is elmagyarázott erről a döbbenetes módszerről:

- A hoponoponó 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 átitatva: 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 hoponoponót alkalmazod, az ISTENI elveszi tőled a fájdalmas gondolatot, és semlegesíti vagy megtisztítja azt. Nem a személyt, a helyet vagy a dolgot tisztítod meg. Azt az energiát semlegesíted, amit ehhez az emberhez, helyhez vagy dologhoz kapcsolnál. Ezért a hoponoponó első fázisa ennek az energiának a megtisztítása.

- És ezen a ponton valami csodálatos dolog történik! Az energia nem csak semlegesítődik, hanem *elszáll*, és így tiszta lapot kapsz. A buddhisták ezt nevezik „ürességnek”. A végső lépés az, hogy megengeded az ISTENINEK, hogy belépjen, és fénnel töltsse fel az ürességet.

- Ahhoz, hogy alkalmazd a hoponoponót, 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 teendőd, hogy azonnal elkezdjed *kitisztítani* azzal, hogy ezt mondod: „Sajnálom. Kérlek, bocsáss meg!”

Amikor Morrnah-ról gyűjtöttem anyagot, még olyan DVD-ket is ta-

láltam, amelyek vele készült interjúkat tartalmaztak. Végre megtaláltam azt az imát is, amit mások gyógyításáért mondott el, akár látta ezeket az embereket, akár nem. A liturgia a következő volt:

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

Nem tudtam, hogy ezzel hogyan tudta megnyitni a gyógyulás csatornáját a másik emberben, de azt felfogtam, hogy a hangsúly a megbocsátásra helyeződik. Látható, hogy Morrnah és dr. Hew Len úgy érezték, hogy ha megbocsátásért folyamodnak, azzal megtisztítják az utat a gyógyulás megtörténtehez. 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 hoponoponó meggyógyítani engem, téged, vagy az elmebetegeket. De tovább figyeltem. Dr. Hew Len ezt követően elmondta, hogy 100%-os felelősséget kell vállalnunk az életünkért. Nincs kivétel, nincs kifogás, nincs kibúvó.

- El tudjátok képzelni, milyen az, ha mindannyian tudjuk, hogy 100%-ig vagyunk felelősek? - kérdezte. - Tíz éve megállapodtam magammal, hogy egy gigantikus adag fagyalaltra hívom meg magam, ha egyetlen napot úgy el tudok tölteni, hogy közben senkit sem ítélek meg. Eddig még - egy teljes napig - egyszer sem sikerült.

Most már legalább láttam, hogy ő is emberből van. Együtt tudtam érezni vele. Ugyanis akármennyit is dolgoztam már eddig magamon, még mindig ki tudnak akasztani emberek és helyzetek. Igaz, sokkal

jobban el tudom már viselni a legtöbb gubancot, mint régebben, de még nagyon távol állok attól, hogy minden helyzetet teljes szeretettel tudjak kezelni.

- De hogyan tudom megértetni az emberekkel, hogy mindnyájan 100%-ban vagyunk felelősek a problémákért? - kérdezte.

- Ha meg akarsz oldani egy problémát, akkor dolgozz magadon! Ha a problémád történetesen valaki mással kapcsolatos, akkor csak azt kell magadtól megkérdezned: „Mi zajlik *bennem*, ami miatt ez az ember piszkál?” Az emberek csak azért bukkannak fel az életedben, hogy piszkáljanak! Ha ezt tudod, akkor minden helyzeten javíthatsz. Hogyan? Egyszerű: „Sajnálom, ami történik. Kérlek, bocsáss meg!”

Aztán elmagyarázta, hogy ha masször vagy csontkovács vagy, és valaki hátfájás miatt kéri a segítségedet, akkor a következő kérdést kell föltenned: „Mi zajlik *bennem*, ami miatt ez az ember fölkeresett engem a hátfájásával?”

Ez aztán az újszerű életszemlélet! Szinte szó szerint szédítő! Valószínűleg - legalább részben - ez a magyarázata annak, hogy dr. Hew Len meg tudta gyógyítani az ominózus, elmebeteg bűnözőket. Nem rajtuk, hanem *önmagán* dolgozott.

Aztán elmagyarázta, hogy a szívünk mélyén mindannyian tiszták vagyunk. Ott nincs bennünk semmilyen program, emlék, de még inspiráció sem. Ez a zéróállapot. Ahol nincsenek korlátok. Ám életünk során különféle programokat és emlékeket „kapunk el”, mint a náthát. A nátha nem tesz minket rosszra, azt mégis megfelelő kúrával kell magunkból kitisztítanunk. Ez a helyzet a programokkal is. Elkapjuk őket. Ha valakiben meglátunk egy programot, magunknak is begyűjtjük. A megoldás: a tisztítás.

Dr. Hew Len így fogalmazott:

- Mindenki számára létezik kiút a problémákból és a betegségekből, aki hajlandó 100%-os felelősséget vállalni azért, ahogyan az élete

t percről percre - alakul. A hopenoponó ősi, hawai módszerével az egyén a szeretethez fordul, hogy az korrigálja az őbenne lévő hibákat. Ezt mondogatod: „Sajnálom. Kérlek, bocsásd meg nekem azt, ami bennem zajlik, és létrehozza ezt a problémát!” Ezután már a szeretet a felelős azért, hogy átalakítsa benned azokat a hibákat, amelyek a problémát létrehozták.

Hozzáte: - A hopenoponó a problémákat nem nyűgnek, hanem lehetőségnek tekinti. A problémák csupán visszajátszott, múltbeli emlékek, amelyek azért jönnek elő, hogy lehetőséget kapjunk a szeretet szemével történő látásra és az inspirációból történő cselekvésre.

Sajnos ismét azt kell mondanom, hogy a kurzuson történekről nem árulhatok el többet. Valóban nem. Alá kellett írnom egy titoktartási nyilatkozatot. Főként a résztvevők személyiségi jogainak a védelme érdekében. A tanfolyamról annyit azonban elmondhatok, hogy arról szól: vállaljunk felelősséget az életünkért.

Tudom, hogy ezt már hallottad. Én is hallottam már. De még sohasem vitted el arra a - mindent magába foglaló - szintre, amit a kurzuson tanítanak. A teljes felelősség azt jelenti, hogy mindent elfogadsz. Még azokat az embereket is, akik belépnek az életedbe, a *gondjaikkal egyetemben*, mert az ő problémáik a te problémáid. Ők immár a *te életedben* vannak, és ha teljes felelősséget vállalsz az életedért, akkor azért is teljes felelősséget kell vállalnod, amit *ők* tapasztalnak meg. (Ezt olvasd el még egyszer! Állítom, hogy nem lesz könnyű befogadni...)

Ez szédítő, észbontó, agyzsibbasztó gondolat! S ha átülteted a gyakorlatba: az életed gyökeresen átalakul! Csak hogy a 100%-os felelősség pusztá megértése is meghaladja azt, amire a legtöbben

hajlandóak vagyunk, és akkor még nem beszéltünk az említett gondolat *elfogadásáról!*

De ha már sikerült elfogadnod, az lesz a következő kérdésed, hogy miként tudod önmagadat úgy átalakítani, hogy a világ többi része is megváltozzon?

Az egyetlen biztos módszer a „szeretlek”. Ez az a kulcs, ami megnyitja a gyógyulás kapuját. De azt *önmagadon* használd, s ne másokon! Emlékezz: az ő problémájuk a *te* problémád, ezért ha *őrajtuk* dolgozol, az *rajtad* nem segít. Nem nekik van szükségük a gyógyulásra, hanem *neked*. Neked önmagadat kell gyógyítanod. Te vagy *minden* megtapasztalás forrása.

Ez a modernizált hoponoponó *lényege*.

Szeretném, ha *ezt* most emésztgetnéd.

Én addig halkán mondogatom: „szeretlek”.

A hétvégi kurzus egyik lényeges része: annak felismerése, hogy vagy emlék, vagy inspiráció hatására cselekszel.

Az emlék: gondolkodás;
az inspiráció: megengedés.



A legtöbbször alapvetően az emlékeinkből élünk. S azért nem vagyunk ennek a tudatában, mert lényegében tudattalanok vagyunk. Ennyi.

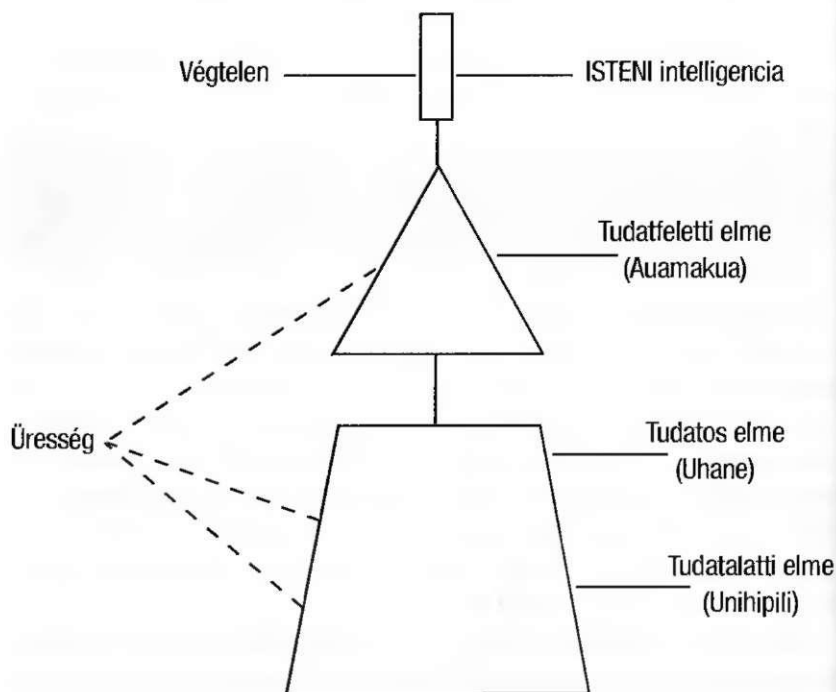
E szerint a világszemlélet szerint az ISTENI üzenetet küld odafentről, egyenesen az elmédbe. De ha te az emlékeidet játszod vissza - és szinte mindig azt teszed -, nem fogod meghallani az inspirációt, és főleg nem fogsz az alapján cselekedni. Így viszont: az ISTENI nem jut szóhoz. A fejedben zakatoló hangok túlságosan lefoglalnak ahhoz, hogysem meghalld az ISTENIT.

Dr. Hew Len, hogy érthetőbbé tegye, illusztrálta a dolgot. (Lásd az üresség diagramját!) Az ábra egyik része a háromszög. Ahogy mond-

ta: ez te vagy, az egyén. A legbelső középpontban, a „magban” semmi más nincs, csak az ISTENISÉG. Ez a zéróállapot, ahol nincsenek korlátok.

Az ISTENITŐL kapsz inspirációt. Az inspiráció az ISTENITŐL érkezik, egy-egy emlék viszont nem egyéb, mint az emberiség kollektív tudattalanjának egy-egy programja.

A program olyan, mint egy hiedelem. Egy olyan beprogramozódás, amin osztozunk másokkal, amikor azt másokban észrevesszük. A feladatunk: kipucolni az összes programot, hogy visszajussunk a zéróállapotba, ahol az inspiráció megérkezhet.



Dr. Hew Len rengeteg időt töltött annak elmagyarázásával, hogy az emlékeken osztozunk. Amikor valakiben neked nem tetsző dolgot szúrsz ki, akkor magadban is ugyanazt hordozod. Az a teendőd, hogy kitisztítsd. És amikor ezt megteszed, a másik embert is megszabadítod tőle. Történetesen az végül elhagyja a világot.

- Az egyik legmakacsabb program a nők férfigyűlölete - mondta dr. Hew Len. - Folyamatosan tisztogatom, de olyan, mintha egy hatalmas gyommezőn szálanként húzogatóm ki a gatz. Minden gyom a program egy-egy gyökérszála. A nőkben mélyen gyökerezik a férfiakkal iránti gyűlölet. Szeretnünk kell ahhoz, hogy ezt elengedhessük.

Képtelen voltam mindezt teljes egészében felfogni. Úgy tűnt, ez is csak egy újabb modell, egyfajta „világtérkép”. Amije minden pszichológusnak, filozófusnak és vallásnak van. Engem azért érdekel ez a „térkép”, mert a jelek szerint ezzel az egész bolygónkat gyógyítani lehet. Hiszen ha ennek alapján dr. Hew Len egy egész pszichiátriai osztályra való beteget meg tudott gyógyítani, akkor az nyilván sok minden mást is lehetővé tesz.

De dr. Hew Len azt is elmondta, hogy a hoponoponó nem könnyű dolog. Elkötelezettség kell hozzá. - Ez nem McDonald's típusú élet-szemlélet - mondta. - Nem gyorsétterem, ahol azonnal felveszik a rendelésedet. Isten nem vesz föl rendeléseket. Folyamatosan koncentrálni kell, és tisztítani, tisztítani, tisztítani.

Történeteket mesélt olyanokról, akik a tisztítás módszerével lehetetlennek tartott eredményeket produkáltak. Az egyik történet egy NASA-mérnöknőről szólt, aki azért kereste fel, mert gondok voltak az egyik, már kilőtt rakétával.

- Mivel ő jött hozzám, biztosítottam róla, hogy én is a probléma része vagyok - magyarázta dr. Hew Len. - Így aztán el is kezdtem a tisztítást. „Sajnálom” - mondtam a rakétának. Később a mérnöknő visszatért, és elmondta, hogy repülés közben a rakéta valahogyan rendbejött.

Vajon a hoponoponó befolyásolta a rakétát? Dr. Hew Len és a

mérnökknő szerint igen. Beszéltem a mérnökknővel, aki azt mondta, lehetetlen volt, hogy a rakéta korrigálja önmagát. Valami másnak kellett történnie, ami már a csoda kategóriájába tartozik. Számára a dr. Hewi Lennel végzett tisztítás ezt jelentette.

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

A kurzuson odalépett hozzám egy férfi:

- Van egy ismert internetes marketingszakember, akit ugyanúgy hívnak, mint téged.

Nem tudtam eldönteni, hogy komolyan beszél-e vagy csak viccel, ezért megkérdeztem: - Valóban?

- Igen. Sok könyvet írt például a spirituális marketingről és a hipnózisról. Tetszenek a művei.

- Nos, ez a fickó én vagyok - mondtam.

A férfi igencsak zavarba jött... Mark Ryan hallotta ezt a beszélgetést, és rendkívül mókásnak találta.

De nem számított, hogy a tanfolyam résztvevői tudják-e rólam, hogy „internet-celeb” vagyok, mivel a teremben e nélkül is egyre ismertebbé váltam. Dr. Hew Len ugyanis olyan gyakran szólított meg, hogy a tanfolyamtársaim kezdték azt hinni, kipécézett magának. Valaki megkérdezte: „Te rokona vagy dr. Hew Lennek?” Mondtam, hogy nem, és megkérdeztem, miből gondolta, hogy rokonok lennénk. „Csak abból, hogy gyakran hozzád beszél.”

Nem éreztem úgy, hogy dr. Hew Len negatív értelemben kiszúrt volna magának. Tetszett, hogy figyel rám, és úgy láttam, hogy ezzel segíteni akar nekem, mert tudja, hogy írtam néhány könyvet, és vannak követőim. Meggyőződése, hogy tudta: ha megkapom tőle az információt, sok emberen tudok segíteni.

Akkor még nem tudtam, hogy az ISTENI inspiráció hatására azon dolgozik, hogy guruvá neveljen. De nem a világ számára, hanem saját magam számára.

Szeretlek

Amikor elsősorban önmagad vagy, semmit sem tagadhatnak meg tőled, ami tökéletes, egész, teljes és a javadra válik.

Ha elsősorban önmagad vagy, akkor automatikusan megtapasztalod a tökéletességet isteni gondolatok, szavak és cselekedetek révén.

Ha azonban mérgező gondolataidat engeded az első helyre, akkor automatikusan a tökéletlenséget fogod megtapasztalni: betegség, zűrzavar, neheztelés, depresszió, ítélkezés vagy szegénység formájában.

dr. Ihaleakala Hew Len

Amennyire tudtam, megemésztettem dr. Hew Len szavait, de még rengeteg kérdésem maradt megválaszolatlanul. Mindig értettem ahhoz, hogy miként kell magamba szívni az információt, és - pusztán a nyitottságommal - „venni” a számomra elmagyarázott gondolatokat. Az első tanfolyam után úgy éreztem, hogy az életben egyetlen feladatom van: mindennek és mindenkinek, amivel és akivel találkozom, azt kell mondanom, hogy „szeretlek”, akár jónak, akár rossznak vélem. Minél inkább el tudom oszlatni azokat a korlátozó programokat, amiket látok vagy érzek, annál gyakrabban el tudom érni a korlátok nélküli állapotot, és - önmagamon keresztül - békét tudok hozni bolygónkra.

Mark már egy kicsit nehezebben tudta megemészteni a kurzus üzenetét. Állandóan valamilyen logikus keretbe próbálta bepasszírozni. Kezdett számomra világossá válni, hogy az emberi elmének valójában halvány fogalma sincs arról, hogy mi is történik, ezért bármilyen logikus magyarázat kreálására irányuló kísérlet eleve kudarcra ítéltetett.

Dr. Hew Len ismételten hangsúlyozta, hogy tudatos elménk számára pillanatonként 15 bit áll rendelkezésre, miközben 15 millió bit kavargó körülöttünk. Esélyünk sincs arra, hogy minden, az életünkben szerepet játszó elemet megértsünk. Ezért nem erőlködünk, hanem bízunk kell.

Bevallom, sok minden örültségnek tűnt. Az egyik tanfolyami hallgatótársam például arról számolt be, hogy látta, amint kinyílik egy kapu, s azon halottak vonulnak át.

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

- Mert a lelkekről beszélgettünk - szólt be valaki.

- Pontosan - bólintott rá dr. Hew Len. - Bevonzottad őket azzal, hogy beszéltél róluk. De nem kell más világokba tekintened. Éppen elég dolgod akad ebben a pillanatban ebben a világban.

Én nem láttam szellemeket. És nem tudtam mit kezdeni azokkal, akik láttak. Tetszett a *Hatodik érzék* című film, de csak mint játékfilm. Semmi kedvem sem volt szellemeket bámulni, és beszélgetni velük.

Az viszont kiderült, hogy dr. Hew Len számára ez egyáltalán nem furcsa. Elmesélte, hogy amikor az elmegyógyintézetben dolgozott, éjszakánként sokszor hallotta, hogy a WC-öblítő magától aktiválódik.

- Az a hely tele volt szellemekkel - mesélte. - Sok beteg már éveken korábban meghalt, de még mindig nem tudatosodott bennük, hogy már nem élnek. Ezért továbbra is ott tartózkodtak.

- Ott voltak és használták a WC-t?

- Azt kell mondjam, hogy igen.

Akad ennél hajmeresztőbb is. Dr. Hew Len elmondta, hogy ha a beszélgetőpartnerünk szemén azt látjuk, hogy az szinte teljesen fehér, s a szélek körül felhős réteg észlelhető, akkor ezeket az embereket valami megszállta.

- Meg se próbálj ilyen emberekkel szóba elegyedni! Inkább tisztogasd magadat, és reménykedj, hogy a tisztogatással el tudod távolítani az őket megszálló sötétséget.

Én ugyan elég nyitott vagyok, de ez a szöveg a szellemekről, a megszállt lelkekről és a WC-t használó kísértetekről még nekem is

sok volt. Ám ennek ellenére nem hagytam félbe a kurzust. Meg akartam ismerni a gyógyítás végső titkait, hogy segíthessek magamon és másokon, hogy magamat és másokat gazdagsághoz, egészséghez és boldogsághoz juttathassam, illetve juttathassak. Arra azonban nem számítottam, hogy ehhez keresztül kell ballagnom a láthatatlan világon és a „szürkületi zónán” is.

Egy másik alkalommal a padlón feküdtünk, és olyan gyakorlatot végeztünk, ami megnyitja testünk energiáit. Dr. Hew Len magához intett.

- Amikor őrá nézek, Sri Lanka minden éhezőjét látom - mondta. Én csak egy, a szőnyegen fekvő hölgyet láttam.
- Rengeteg tisztogatnivalónk van még! - mondta dr. Hew Len.

A fejemben ugyan káosz uralkodott, ám - legjobb tudásom szerint - gyakoroltam azt, amit sikerült felfognom. A legkönnyebben az ment, amikor folyamatosan a „szeretlek” szót kellett mondogatni. Meg is tettem. Amikor az egyik este kikanyarodtam a WC-re, azt éreztem, hogy alighanem valamilyen húgyúti fertőzést kaptam. „Szeretlek” - mondtam az ISTENINEK, s közben a fertőzésre gondoltam. Hamarosan el is feledkeztem a dologról, és reggelre a fertőzés elmúlt.

Tovább mondogattam magamban, hogy „szeretlek”, újra és újra, akármi is történt, akár jó, akár rossz. Maximális igyekezettel próbáltam megtisztítani mindent, ami csak történik. Hadd adjak egy röpke példát arra, hogy miként is működik ez a gyakorlatban.

Egyik reggel bosszantó e-mailt kaptam. Régebben ilyen esetben elkezdtem volna dolgozni az érzelmi „forró gombjaimon”, vagy - az eszére apellálva - párbeszédbe bonyolódva próbáltam volna meg kommunikálni azzal, aki ezt az ocsmány e-mailt írta. Most azonban úgy döntöttem, hogy kipróbálom dr. Hew Len módszerét.

Csöndesen ezt mondogattam magamban: „sajnálom” és „szeretlek.” Ezeket a szavakat nem egy konkrét személyhez címeztem. Egyszerűen előhívtam magamban a szeretet szellemét, hogy az meggyógyítsa azt, ami a szóban forgó körülményt megteremtette vagy bevonzotta.

Egy óra sem telt el, s máris újabb e-mail érkezett, ugyanattól a feladótól. Bocsánatot kért az előző üzenetéért...

Vedd észre, hogy semmilyen külső dolgot sem tettem 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, amiben mindketten benne voltunk.

Ha ezt a gyakorlatot végzed, nem számíthatsz minden esetben azonnali eredményre. Nem az a lényeg, hogy eredményt érj el, hanem, hogy békét teremts. Ha ez sikerült, akkor többnyire azt az eredményt is megkapod, amire eredetileg törekedtél.

Az egyik nap például az történt, hogy az egyik alkalmazottam eltűnt. Fontos projekten kellett volna dolgoznia, aminek viharesebesen közeledett a leadási határideje. Nemcsak hogy nem végzett a projekttel, de egyszerűen úgy eltűnt, mintha a föld nyelte volna el.

Nem túl jól viseltem a helyzetet... Bár ekkor már ismertem dr. Hew Len módszerét, nehezen tudtam rávenni magamat, hogy a „szeretlek” üzenetet ismételgessem, mert gyakrabban jött volna számra a „kinyírlak” szó... Valahányszor eszembe jutott az illető, dühbe gurultam.

Ennek ellenére tovább mondogattam, hogy „szeretlek”, „kérlek, bocsáss meg” és „sajnálom”. Nem egy konkrét személynek mondtam ezeket a szavakat. Azért mondtam, hogy mondhassam. Az biztos, hogy szeretetet nem éreztem közben... Háromnapi mondogatásba került az, hogy egyáltalán *megközelítem* a lelki béke állapotát...

És ekkor felbukkant az alkalmazottam.

Börtönbe került. Onnan hívott telefonon, és a segítségemet kérte. Megadtam neki a segítséget, és folytattam a „szeretlek” szó mondogatását, valahányszor csak eszembe jutott. Bár azonnali eredményt nem hozott a dolog, a lelki békém megtalálása elegendő eredmény volt ahhoz, hogy jól érezzem magam. És ekkor - valahogyan - azt az alkalmazottam is megérezte. Ekkor kérte meg az őrt, hogy telefonálhasson nekem. Így tudtam megkérdezni tőle a sürgős projekttel kap-

csolatos legfontosabb dolgokat, ami elég volt ahhoz, hogy határidőre elkészüljek.

Amikor dr. Hew Len első hoponoponó-kurzusán jártam, dicsérte *A vonzásfaktor (The Attractor Factor)* című könyvemet. Azt állította: ahogy tisztítom magamat, a könyv rezgésszáma is emelkedni fog, amit minden olvasó meg fog érezni. Röviden: ahogy én fejlődök, 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 a 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 teljes mélységében elmagyarázzam. (Épp ezért írom ezt a könyvet, dr. Hew Len jóváhagyásával.) Most csak annyit mondanék, hogy valahányszor ki akarsz valamit javítani az életedben - pénzügyektől a társkapcsolatokig terjedően -, mindössze egy helyre kell tekintened: *saját magadba*.

A tanfolyamon nem minden résztvevőnek sikerült megemésztenie dr. Hew Len szavait. Az utolsó nap vége felé kérdésekkel kezdték bombázni. Olyan kérdésekkel, amelyek kivétel nélkül az elménk 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 csalódottnak látszott. Ha figyelembe vesszük, hogy az egész mondandója arról szólt, hogy nem létezik „odakint”, hanem minden, de minden benned van, feltehetően

azt érezte, hogy a résztvevők általános értetlensége a saját értetlenségét tükrözte vissza. Azt vártam, hogy egy nagyot fog sóhajtani. Csak azt tudtam elképzelni, hogy magában ezt mondja: „Sajnálom. Szeretlek.”

Feltűnt, hogy a résztvevők közül sokan hawaii nevet viselnek, holott nem látszanak helybelinek. Megkérdeztük őket Markkal, hogy ezt mire véljük. Elmondták, hogy aki akar, az kérhet dr. Hew Lentől új nevet. Ugyanis miközben arra törekszel, hogy megszabadulj az egódtól, és a zérószinten egyesülj az ISTENIVEL, segít, ha először egy új egóval azonosulsz.

Azt addig is tudtam, hogy egy új névnek rendkívüli hatása lehet. Még 1979-ben felvettem a Swami Anand Manjushri nevet. Azt a nevet akkori tanítóm, Bhagwan Shree Rajneesh adta nekem. Akkoriban még mindig küzdöttem a múltammal, próbáltam kiemelkedni a szegénységből, és értelmet keresni az életemben, s az új név segített az újrakezdésben. Hét évig használtam ezt a nevet. Ezek után természetesen megkérdeztem dr. Hew Lent, adna-e nekem új nevet.

Azt felelte: megbeszéli a kérdést az ISTENIVEL. Amikor úgy érzi, hogy megkapta az inspirációt, majd közli velem a választ. Nagyjából egy hónappal az első tanfolyam után ezt írta nekem:

Joe:

A minap azt láttam, hogy egy felhő jelenik meg az elmémben. Mindjárt át is alakult. Lassan valami rendkívül puha anyaggá változott. Majd nyújtózni kezdett, mint amikor egy gyerek a láthatatlanságra ébred. A láthatatlanságból az **Ao Akua - „Istenes”** - név emelkedett elő.

A következő idézetet egy mai e-mail mellékletében olvastam:

„Atyám, aki életet kölcsönzöl nekem, kölcsönözz nekem olyan szívet, amiben túlsordul a hála!”

Minden képzeletet felülmúló békét kívánok neked.

Az én 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:

Joe:

Az „A” olyan, mint a „father” (apa) szóban.

Az „O” olyan, mint az „oh” (ó) szócskában.

A „K” olyan, mint a „kitchen” (konyha) szóban.

Az „U” olyan, mint a „blue” (kék) szóban.

Az én békéje,

Ihaleakala

Így tehát megtudtam a kiejtést is, és nagyon megtetszett az új nevem. Nyilvánosan sohasem használtam, de amikor dr. Hew Lennek írtam levelet, így írtam alá. Később, amikor elindítottam a internetes blogomat a (www.JoeVitale.com), az Ao Akua nevet használtam ott is. Csak keveseknek akadt ezzel gondjuk. Nekem azért tetszett, mert úgy éreztem, mintha ezzel arra kérném az ISTENIT, hogy tisztítsa meg a blogomat egy kifejezéssel, ami számomra olyasmit jelentett, hogy „a felhők szétválnak, és felfedik Isten orcáját”.

Bár a hétvégi tréning stabilan beültette a fejembe a „szeretlek” szót - legalábbis egy időre -, többre vágytam. Levélben megkérdeztem dr. Hew Lent, hogy hajlandó lenne-e eljönni Texasba, és szűk baráti körben előadást tartani a hoponoponóról. Ezzel azt akartam elérni, hogy több időt tölthessek vele. Arra gondoltam, hogy ha eljönne Texasba egy rövid előadásra, és nálam lakna, akkor kiszedném belőle, hogy

mit tud, és persze azt is, hogy hogyan gyógyított meg egy egész pszichiátriai osztályt. Dr. Hew Len elfogadta az ajánlatot, és ezt írta vissza:

Joe:

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

A februári, austini találkozóhoz „interjúformát” javasolnék. Az interjú háttéranyaga lehetne valamilyen problémamegoldó technikával kapcsolatos felmérés a *Belső kalandok: egy, a belső világgal foglalkozó újságíró vallomásai (Adventures Within: Confessions of an Inner World Journalist)* című könyvedből. Többnek tekintelek, mint egyszerű interjúkészítőt, ahogy magamat is többnek tekintem, mint egy meginterjúvölt személyt.

Az információ átadásában - bármilyen formában is történjen - rendkívül fontos az egyértelműség. Sok a bizonytalanság például azzal kapcsolatban, hogy mit tekintünk problémának, főként pedig, hogy mi a probléma oka. Hogyan oldjunk meg egy olyan problémát, aminek esetleg az okát sem tudjuk? Hol van a megoldandó, feldolgozandó probléma? Az elmében? Az micsoda? Vagy a testben (amit a legtöbben mondanának)? Vagy mindkettőben? De az is lehet, hogy ezek egyikében sincs.

És akkor még ott van az a kérdés is, hogy ki vagy mi fogja a problémát megoldani?

Ahogy a könyvedben említetted, nagyon nehéz visszafogni hajlamunkat az ítélkezésre, még akkor is, ha a problémát olyan módszerekkel próbáljuk megoldani, mint az „Opció” vagy a „Fórum”. Az ítélkezés vagy a hiedelem lenne a valódi probléma? Lenne szíves a valódi probléma felállni, hogy mindenki láthassa?

Az interjú témája nem a jó vagy a rossz, a helyes vagy a helytelen mód-szerek vagy koncepciók lenne. Arról szólna, hogyan száműzhetjük az újra és újra megjelenő tisztázatlanságot. Ha csak egy csöppnyivel is egyértelműbbé tudnánk tenni a dolgokat, azzal már hatalmas szolgálá-tot tennénk a többieknek.

Természetesen minden egyes pillanatnak megvan a maga sajátos ritmu-sa és ütemezése. Végül pedig, ahogy Brutus mondja (szabadon vissza-adva) Shakespeare Július Caesar című drámájában: „Meg kell várnunk a nap végét, hogy láthassuk, hogyan alakulnak a dolgok.” Mi is ezt fogjuk tenni.

Tudasd velem, hogyan képzeled el a javasolt interjút! Nem vagyok vele úgy eljegyezve, ahogy Brutus a véggel.

Béke,

Ihaleakala

Gyorsan bejelentettem, hogy dr. Hew Lennel zártkörű vacsorát ren-dezünk. Gondoltam, eljönnek majd öten vagy hatan. Ehelyett csak-nem százan mutattak érdeklődést, és 75-en fizették ki a vacsora és a terembérlés árát.

Dr. Hew Len kissé meglepett azzal, hogy listát kért a vacsorára érkező személyekről. „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 tisztításról van szó, arról, hogy meg tudjunk szabadulni a nemkívánatos dolgoktól, és hogy ne álljon semmi közük és Isten közé.

„Akkor hát, lélek, te használd ki őt,
A szolgálodat, ne rontsd a készleted;
Por-órákon végy isteni időt;
Belül hízz, külsőd hitvány is lehet:
Hízz Halálón, aki embereken -
Haljon meg csak O, többé senki sem!"
(*Részlet Shakespeare 146. szonettjéből*)
(Szabó Lőrinc fordítása)

Béke veled,

Ihaleakala

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

- Amit a könyvedben - itt a *Belső kalandok (Adventures Within)* című művemre utalt - az életemről írtál, a szerint sok mindenbe belefogtál, csak hogy megtaláld a békédet. Mi volt az, ami valóban működött?
- hangzott az első kérdés.

Elgondolkodtam a kérdésén, majd azt válaszoltam, hogy mind-egyikben voltak értékes elemek, de talán az „Opciótechnika” volt a leghasznosabb és a legmegbízhatóbb. Elmagyaráztam, hogy ennek használatakor megkérdőjelezzük a hiedelmeinket, hogy rájövünk, mi az, ami valós.

- Amikor megkérdőjelezed a hiedelmeidet, végül mi marad?

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

- És honnan jön ez az egyértelműség? - kérdezte.

Nem igazán tudtam, hová akar kilyukadni.

Aztán fölött egy váratlan kérdést:

- Mi a magyarázata annak, hogy akadnak olyan emberek, akik gazdagok, holott seggfejek?

Ez a kérdés ugyancsak meglepett. Gondoltam elmagyarázom, hogy a gazdagság és a „seggfejség” nem egymást kizáró fogalmak. Sehol

sincs kőbe vésve, 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 gazdagságot.

- És ez a hit honnan jön? - kérdezte.

Mivel már részt vettem a tanfolyamán, eleget tudtam ahhoz, hogy a kérdést megválaszolhassam:

- Ezeket a programokat az emberek a mindennapi életük során szedik össze.

Itt megint témát váltott, és arról kezdett beszélni, hogy én valójában hipnotikus hatású író vagyok. Elkezdett játszani a gondolattal, mi lenne, ha könyvet írnék a hoponoponóról.

- Készen állsz-e erre a könyvre? - kérdeztem.

- Várjuk meg, hogy sikerül ez a hétvége - felelte.

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

- Sohasem készítek terveket - mondta. - Egyszerűen az ISTENIBE helyezem a bizalmamat.

- De te fogsz először beszélni, vagy én? Illetve egyáltalán, hogyan lesz? És megírtad már azt a bevezetőt, amit majd nekem kell felolvasnom?

- Majd meglátjuk - felelte. - Ne tervezz!

Ettől rossz érzésem támadt. 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 még nem ismertem.

- Ahogy egyik pillanatról a másikra éljük az életünket, nem is vesszük észre, 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 mindenekelőtt magából az ISTENI Teremtőből. Egyszerűen fogalmazva: mi, emberek, utat tévesztve 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 és anyagilag is -tette hozzá. - Shakespeare-től eltérően mi nem vagyunk a tudatában annak, hogy folyamatosan az ellenállás, s nem a szabad áramlás állapotában tartózkodunk. 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 a termet, ahol a vacsorát tartjuk. Egy nagy bálterem szolgált a rendezvényre, a texasi Austin egyik belvárosi szállodájának a legfelső emeletén. A főnök udvariasan beengedett minket a terembe. Dr. Hew Len azt kérte, hogy egy kicsit hagyjon magunkra. A főnökasszony bólintott és kiment.

- Észreveszel valamit? - kérdezte tőlem.

Körülnéztem és csak ennyi jutott az eszembe: - A szőnyeget ki kéne 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.

Kicsit lazítottam, és próbáltam a jelen pillanatra koncentrálni. Hirtelen sűrű forgalmat, elnyűttséget, sötétséget éreztem. Nem tudtam biztosan, hogy ez mi, vagy hogy mit jelent, de elmondtam dr. Hew Lennek.

- Ez egy megfáradt terem - mondta. - Az emberek ki-be mászkálnak, és sohasem 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?
- Igen, és Sheila szívesen hallaná, hogy nagyra értékeljük.

Nem nagyon tudtam, hogy erre mit kéne válaszolnom.

- Engedélyt kell kérnünk tőle, 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, megkönnyebbülve, mert a teremre kifizetett foglalót semmiképp nem kapnám vissza.

Tovább magyarázott: - Egyszer egy előadóteremben tartózkodtam, 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, aki-nek 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: „Oké! Jöhet a következő fickó!”

Szóval 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 hoponoponó módszert? Hiszen hamarosan elutazom innen. Biztosan örülnétek neki, ha saját magatoknak is el tudnátok végezni a tisztítást, 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 *Tisztítás (Clearing)* című könyvében azt írja, hogy a különböző helyeken gyakran találhatók ottragadt

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 alkonyba burkolózó város képét nézte. A hatalmas épületeket, pl. az Állami törvényhozás székházát, 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 a halált. Csak egy várost. Ismét megtanultam, hogy dr. Hew Len minden pillanatban agya mindkét féltekéjét használja, így a tárgyakat metaforákként is érzékelte, és ahogy meglátta őket, beszélt is hozzájuk. Én erre nem voltam képes. Én csak - felöltözve - aludtam, nyitott szemmel.

Talán egy félórát maradtunk a szálloda termében. Amennyire meg tudtam állapítani, dr. Hew Len körbesétálva megtisztította a szobát, bocsánatot kért, szeretetet irányított Sheila felé, és tisztogatott, tisztogatott és tisztogatott.

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

- Azt mondta a barátnőm, hogy ez a terem megengedi, hogy benne 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 kimondod 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, legyen az emlék vagy inspiráció, annak azonnali és abszolút hatása van az égvilágon mindenre, az emberektől az ásványokig, a növényekig és az állatok világáig terjedően - mondta. - Amikor egy tudatalatti elmében az ISTENI egy emléket zéróvá alakít, akkor az az emlék minden tudatalatti 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 tudatalattidból, alakítsa át őket zéróvá, és a te lelkedben és mindenki más lelkében töltsön a helyükre ISTENI gondolatokat, szavakat, tetteket és cselekedeteket!

Erre mit mondasz?

Csak egyetlen gondolatom maradt: „szeretlek.”

Vacsora az ISTENIVEL

A megbánást, megbocsátást és átalakítást magába foglaló, modernizált hoponoponó olyan eljárás, melynek során a szeretethez folyamodunk, hogy az 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 továbbáramlik, keresztül az intellektuális elmén, a tudatos elmén, megszabadítva azt a gondolkodás energiáitól. Végezetül pedig eljut az emocionális elmébe, a tudatalattiba, 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 érkeztek, mint Alaszka, New York és más távoli helyek. Akadtak olyanok, akik autóval kocsikáztak el Oklahomából. Fogalmam sem volt róla, miért jöttek el. Néhányan kíváncsiságból. Néhányan a könyveim - például *A vonzásfaktor (The Attractor Factor)* - miatt, mert tetszettek nekik, és most a következő lépést akarták megtenni.

Még ekkor sem tudtam, hogy mit kellene mondanom. Nem tudtam, hol is kezdjem. Dr. Hew Lent mindez nem zavarta, nyugodtan úszott együtt az áramlattal. Békésen vacsorázott az egyik asztalnál, miközben mindenki a szavain csüngött. Az egyik barátnőm, Cindy Cashman, a következő élménybeszámolót küldte nekem:

2006. február 25. volt, szombat. Elutaztam Austinba, hogy ott meghallgassam dr. Hew Len előadását. A vacsorán mellette ültem. Az üzenete az volt, hogy mindenért vállaljunk 100%-os felelősséget. Alkalmam nyílt néhány nagyon erőteljes energiaváltozás megtapasztalására. Egy asszony az asztalunknál állandóan egy férfit panaszkodott, aki nem hívta fel 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, szeretetten 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. Hűha! Ismét csak hálás voltam, hogy ráébresztett, mit tettem.

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 ez az asszony előhozakodott ezzel az ügygel? Hogyan vállalhatom ezért a 100%-os felelősséget?

Felküldi az energiáját az ISTENINEK, és ezt mondja:

„Köszönöm - szeretlek - sajnálom”, és erre az ISTENITŐL ezt hallja, hogy: „Mondd neki, hogy igyon több vizet!”

Nekem pedig ezt mondta: - Tudom, hogyan lehet úgy tisztítani, 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 Lent, megbeszélhetnék-e egy privát foglalkozást, de ő nemet mondott, mert az ISTENI azt közölte velem, hogy nekem már van belső tudásom.

Csodálatos volt ezt a megerősítést hallani!

Összességében az üzenet, amelyet ma este megtanultam, a következő volt:

- 1. Megtapasztaltam, ahogy dr. Hew Len az asszony energiáját panaszodásból hálává alakította át.*
- 2. Láthattam, hogyan ítéltem meg az asszonyt és a vizet.*
- 3. Megismerhettem azt a rendszert, amelyet saját maga megtisztítására használ, és megtudhattam, hogy ezt mindannyian mennyire hatékonyan tudjuk használni.*
- 4. Megtanultam gyakrabban mondani a „köszönöm” és a „szeretlek” szavakat.”*

Én azzal kezdtem a vacsorát, hogy - minden előzetes felkészülés nélkül - elmondtam, hogyan szereztem tudomást arról a titokzatos terapeutáról, aki egy egész pszichiátriai osztálynyi beteget gyógyított meg. Minden tekintet rám szegeződött. Mondtam, hogy nyugodtan kérdezzenek, hiszen dr. Hew Len és én nyilvános beszélgetést tartunk, olyant, amelyet valószínűleg Szókratész és Platón is tartana, bár ami azt illeti, Platónról nekem legfeljebb a plátói szerelem jut az eszembe.

Dr. Hew Len a következőképpen 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. Ám, mivel úgyis meg fogjátok kérdezni, hát muszáj ezzel is foglalkoznom. Csakhogy ez ahhoz hasonlít, mint amikor megérintek egy nagyon forró tárgyat, s 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 -, már beszéltem is vele. Megkérdeztem tőle a nevét, mert van neve. Aztán azt kérdeztem tőle: „Nincs kifogásod az ellen, hogy bejőjjek?” A terem ezt válaszolta: „Rendben van, bejöhetsz.” De mi lett volna, ha azt mondja: „Nem. Úgy látom, hogy te - elnézést a szóért - 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 ide.

Ezen a ponton félbeszakítottam, hogy minden jelenlevőhöz szólhassak. Azt akartam, hogy mindenki tudja, dr. Hew Len és én miért vagyunk ott ezen a rendezvényen, s hogy ez egy spontán és kötetlen est. Mindenkinek azt javasoltam, hogy legyen laza és nyitott, mert dr. Hew Len esetében sohasem lehet előre tudni, hogy mit fog mondani vagy tenni.

Megkérdezte a résztvevőket, vajon miért kap valaki emlőrákot? Senki sem 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 semmiről.

- A tudomány sem tudja biztonsággal megmondani, hogy mi megy végbe az életünkben - magyarázta. - Még a matematika sem egyértelmű, a nulla miatt. Charles Seife *Zéró: egy veszélyes gondolat életrajza* (*Zero: The Biography of a Dangerous Idea*) 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 visszahátrálni, ahonnan jött. A világegyetem a zéróval kezdődik és végződik.”

Dr. Hew Len így folytatta: - Ezért az elmém univerzumát visszaállítottam a zérópontra. Nincsenek benne adatok. Ezt többféleképpen megfogalmazhatjuk: üresség, formanélküliség, tisztaság. Tőlem akárhogy is nevezhetitek. Az én elmém már visszatért a zérópontra. Akármilyen is történjen, még ha nem is vagyok tudatában, a technika

amiről beszélek: a *folyamatos, szüntelen nullázás*, ami eljuttat a zérópontra.

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

-A „*Ha*” tehát 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* szó ezt jelenti. A *Hawaii* szó már önmagában is egy tisztító eljárás, ezért akárhol is vagyok, mielőtt például bemennék egy terembe, ezt mondom magamban: „Van-e itt olyan dolog, amiről még nem tudom, hogy meg kell tisztítanom? Fogalmam sincs, 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 zéróhoz.

- Csak a zérónál... És azt is tudnod kell, hogy az elme egyszerre csak két úr egyikét szolgálhatja. Vagy azt szolgálja, ami éppen az elmédben történik, vagy pedig az inspirációt. Az elsőt emlékeknek nevezik.

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

- Az ISTENI intelligenciától jön minden inspiráció, és az *benned* van! Ne kívül keresd! Nem kell sehová elmenned érte. Nem kell sehová elmenned! Senkit sem kell megkeresned. Mert már eleve *benned* van! A következő szint a tudatfeletti. Elég egyszerű. A hawaiiak így nevezik: az *Aumakua*. Az „*u*” jelentése „minden időn és téren át”, a „*makua*” pedig „szent szellem vagy Isten”, ami annyit jelent, hogy van egy részed, amelyik időtlen, és nem ismer kötöttségeket. Ez a részed pontosan tudja, hogy mi a helyzet.

- Aztán még ott van a tudatos elméd, hawaii nevén az *Uhane*. És végezetül ott van a tudatalattid, amit a hawaii őslakosok *Unihipilinek* neveznek.

- Szóval az egyik legfontosabb dolog, aminek tudatában kell lenned, hogy megkérdezd: „ki vagyok én?” Tehát arról beszélünk - és én ezt osztom meg veletek - hogy az identitásod ezekből az elmealkotó részekből áll. Nagyon fontos tudnotok, hogy ez az elme üres! Tehát, hogy ez az elme a *zéró*. Ki vagy tehát? Egy ISTENI lény vagy - ez a *zéró*. Miért akarnál tehát *zéró* lenni?

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

- Tehát az ISTENI képmására alkottak meg. Ez pedig azt jelenti, hogy az érme egyik oldalán űrnek és végtelenségnek teremtődött. Amint készen állsz arra, hogy elereszd a szemetet, és kiürítsd magad, abban a pillanatban eltölti lényedet az inspiráció, és szabadon, otthon vagy. De még csak nem is kell tudnod, hogy szabadon, otthon vagy, ugyanis legtöbbször nem leszel ennek tudatában. „Hol is van? Hol is van? Megtisztultam! Na, mondd már, hol is van!? Még többet fogok dolgozni!” Legtöbbször nem fogod tudni!

- Amikor az intellektus elakad a lényben, akkor *még jobban* elakad. Ezt az állapotot úgy nevezik a hawaii őslakosok, hogy *Kukái Pa'a*. Tudja valaki, hogy a *Kukái Pa'a* mit jelent? Azt jelenti: intellektuális székrekedés.

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

- Amikor valami gondod támad egy másik emberrel, akkor valójában *nem azzal* az emberrel van a gondod - felelte dr. Hew Len. - A gond azzal az *emlékkel* van, ami felszínre jön benned, és amire *reagálsz*. Ezzel van a gondod. *Nem* a másik emberrel.

- Dolgoztam olyan emberekkel, akik ki nem állhatták a férjüket vagy a feleségüket. Egyszer egy asszony ezt mondta: „Azon gondolkodom, hogy el kellene mennem New Yorkba. Ott jobbak az esélyeim.” Mindjárt utána hallottam, ahogyan az ISTENI ezt mondja: „Nos, akárhová is megy ez az asszony, a gondja is elkíséri.”

Ezt követően dr. Hew Len elmagyarázta, hogy ha valaki bejelentkezik hozzá terápiás foglalkozásra, akkor ő mindig saját magát veszi szemügyre, és nem a leendő páciensét.

- Nemrégiben például felhívott egy 92 éves asszony lánya. Elmondta, hogy az édesanyját már hetek óta intenzív csípőtáji fájdalmak kínozzák. Miközben beszélünk, azt kérdeztem az ISTENITŐL: „Mi történik bennem, amivel ezt a fájdalmat okoztam az idős asszonynak?” Aztán pedig ezt kérdeztem: „Hogyan tudnám magamban kijavítani ezt a problémát?” Megkaptam a válaszokat a kérdéseimre, és azoknak megfelelően cselekedtem.

- Nagyjából egy hét múlva felhívott az asszony, és ezt mondta: „Az édesanyám már jobban érzi magát!” Ez nem jelenti, hogy a probléma nem újulhat ki, mivel gyakran több ok is meghúzódik a látszatra ugyanannak a gondnak tűnő jelenség mögött. Folytatom a munkát, de saját magamon, nem pedig az asszonyon.

Valaki más a tengerentúlon folyó háborúról kérdezett. Arra volt kíváncsi, hogy azért is felelősnek érzi-e magát. 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 határozottan. - Mindennap végzem a tisztogatást, de azt nem mondhatom, hogy 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. Talán ha még többet tisztogattam volna, még jobb eredmények születtek volna. Én is csak ember vagyok, és a tőlem telhető maximumot teszem.

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.

Másnap kis társasággal reggeliztem. Ott volt dr. Hew Len, Elizabeth

McCall - *A lovak taója (The Tao ofHorses)* című könyv szerzője -, és néhány más ember. Dr. Hew Len társaságában belül mindig elcsendesedek. Lehet, hogy a zéróállapotot érzem ilyenkor. De az is lehet, hogy nem. Ki tudja?

Mindenesetre váratlanul egy olyan sugallatot kaptam, hogy egy hétvégi rendezvényt kellene szerveznem, olyasmi címmel, hogy *Manifesztálási hétvége*. Fogalmam sincs, honnan jött az ötlet. Legalábbis ekkor még nem sejtettem. Ma már tudom, hogy az ISTENITŐL kaptam inspirációt. Reggelizés közben azonban végig úgy tűnt, hogy ez egy jó ötlet, amit én azonban nem akarok megvalósítani.

Ugyanis épp eléggé el voltam foglalva projektekkel: utazásokkal, reklámokkal, fitneszversenyekkel 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 is még mindig ott van a fejemben, akkor valósítsam meg. Úgyhogy megírtam életem leggyengébben megfogalmazott e-mail-üzenetét, és elküldtem az adatbázisomban szereplő embereknek. Legnagyobb meglepetésemre: három perccel az e-mail kiküldése után már akadt egy jelentkező a rendezvényre. Bizonyára ott ült a számítógépe előtt, 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, ugyanis úgy éreztem, hogy 25 emberhez könnyebben tudok szólni, mint 2500-hoz. Ráadásul ilyen szemináriumot korábban még sohasem vezettem. Valójában fogalmam sem volt róla, hogyan kellene csinálnom.

Beszámoltam dr. Hew Lennek az inspirációról és az aggályaimról.

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

- De én mindig szoktam tervezni! - magyaráztam. - Leírom, amit el akarok mondani; power pointos vetítési anyagot készítek; és a

résztevők kezébe adható, írásos munkaanyagot. Megnyugtát a tudat, hogy a mondandóm logikusan épül fel.

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

Tudtam, hogy ezen azt érti, hogy mivel a problémát ő is megtapasztalja, neki is van valami tisztogatnivalója az ügyben. Megint csak arról van szó, hogy valójában mindenben osztozunk egymással. A te tapasztalatod az enyém is, és viszont, mihelyt tudatosul bennünk.

A tőlem telhető legnagyobb igyekezettel hanyagoltam a tervezést. De egy ponton annyira elhatalmasodott rajtam a félelem, hogy azért készítettem egy kis segédletet, amit kioszthatok a résztvevőknek. Végül azonban nem használtam fel, meg se néztem. A jelek szerint 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 Lenről, a hoponoponóról, és arról, hogy a „a saját valóságodat te teremted” állítás többet jelent, mint gondolták volna.

- Amikor megjelenik az életedben valaki, akit nem kedvelsz - magyaráztam -, azt is te teremtetted meg. Ha te teremted a saját valóságodat, akkor őket is te teremted meg.

A hétvége csodálatos volt. A mai napig, ha ránézek a tanfolyamon készült csoportképre, fel tudom idézni azt a szeretetet, ami a résztvevőket átjárta. (Ezt a képet megnézheted itt: 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 fényt kergetők sötét oldala)

A vacsora és a *Manifesztációs hétvége* rengeteg résztvevő számára hozott gyökeres fordulatot. Ebben a fejezetben valódi történeteket olvashatsz, amelyekből fogalmat alkothatsz a hoponoponó erejéről. Íme egy beszámoló Louis Greentől:

Kedves Joe!

Szeretnék ismét köszönetet mondani azért, hogy megszervezted ezt az estét dr. Hew Lennel. Köszönet illeti Suzanne-t is sok mindenért, a többi közt azért, hogy nekem vegetárius vacsorát rendelt. Nagyon örültem annak is, hogy az asztalunknál remek embereket - köztük téged és Neríssát - ismerhettem meg.

Igazán szerencsésnek érzem magam, hogy az első sorból hallgathattam dr. Hew Lent, 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 hoponoponót próbáltam alkalmazni, valahányszor csak eszembe jutott - ami az igazat megvallva nem túl gyakran történt meg -, mindig felöltött bennem, hogy az ő imái is segítenek nekem.

**Közvetlenül a hangfelvétel meghallgatása után kaptam
a felkérést a dr. Hew Lennel kapcsolatos történetek megírására**

Az első tapasztalat, amit megemlítenék: e-mail Suzanne-tól, aki történeteket és válaszokat kért a dr. Hew Lennel töltött estéről. Érdekes módon megvettem A hiányzó használati útmutató az élethez (Life's Missing Instruction Manuál) című könyvet, és letöltöttem a veled és dr. Hew Lennel készült hangfelvételt. Éppen befejeztem az MP3-as hanganyag meghallgatását, amikor megérkezett Suzanne e-mailje.

**Jogi esetem országos hírre tett szert,
anélkül, hogy bármit is tettem volna ezért**

A második tapasztalatom szinte hihetetlen. Egy új keresetet kellett beadnom, mielőtt - február 23-án - elutaztam Austinba. Nem tudtam mindent időben összekészíteni, ezért csak másnap, február 24-én adtam fel a küldeményt, egy austini postáról. A boríték azonban megmagyarázhatatlan módon elkallódott, és nem ért oda a címzetthez, akinek március 6-ig kellett volna a keresetet iktatnia.

A Listserv listáján - a fogyasztóvédelemmel foglalkozó jogászok között - én is szerepelek. A múlt héten, péntek délután, egy Connecticut állambeli ügyvéd megjelentette a listán egy ügy összefoglalását. Olyan ügyét, amit az Oklahoma állambeli Canadian megyében nyújtottak be. Azt kérdezte, hogy a Tulsában működő kollégáim nyújtották-e be ezt a keresetet. Azt hittem, dobok egy hátast, ugyanis az én ügyem volt az! Visszaírtam neki e-mailben, és az irodáját is felhívtam, hogy kiderítsem, hogyan jutott az ügy a tudomására. A következő egy órát Google-kereséssel töltöttem, de sikertelenül.

Válaszában azt írta, hogy előfizet egy Bíróügyi Hírek (www.courthousenews.com) nevű online-szolgáltatásra, ahová olyan bedolgozók (és valószínűleg beépített emberek) írnak, akik az

egész országban figyelemmel kísérik a jogi beadványokat és értelmezéseket. Azért teszik, hogy felhívják a figyelmet a fontos, jelentős vagy egyszerűen csak érdekesnek ígérkező fejleményekre. Az egybekezdéses összefoglaló* a honlap címlapján jelent meg, holott én senkinek, semmiféle tudósítást sem küldtem 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 ügyem került a címlapra!

Egy vacsorán, amit pedig az utolsó pillanatban szerveztem meg, rekordszámú résztvevő jelent meg

Tagja vagyok a helyi vegetáriánus klub vezetőségének, ahol havi találkozókat szoktunk tartani, általában minden 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, kedden, elmentem abba az étterembe, amelyet kinéztem magamnak a vacsorához, de ott azt mondták, hogy a tulajdonos legközelebb csak március 3-án, pénteken lesz elérhető. Ezért hát üzenetet hagytam a számára. Kértem, hívjon föl, ha megérkezett. Sajnos nem jött össze a dolog.

Másnap, március 1-jén, szerdán, elmentem egy thai étterembe, amely csak pár hónappal korábban nyílt meg. Beszéltem a főnökkel, és megkérdeztem, tudnának-e egy vegetáriánus, svéd-

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

asztalos vacsorát produkálni. Mondtam neki, hogy korábbi tapasztalataim alapján 20 fő részvétele biztosra vehető, de jó esetben 30-nál többen is lehetünk. Azt felelte, hogy vállalják, de kért tőlem 100\$ letétet, hogy ne érje őket veszteség, ha - kevés vendég esetén - a nyakukon marad a sok étel. Megnéztem a kínálatukat, ami remeknek ígérkezett: vegetáriánus szusi, leves, négyféle főétel, desszert és tea, mindössze 8 dollárért. Azt mondta, hogy megbeszéli az ügyet 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, legkésőbb március 9., csütörtök, du. 5 óráig.

Általában az elnökünk szokta kiküldeni a havi hírlevelet, néhány nappal a hónap első napja előtt vagy után. A legtöbben e-mailben kapják meg a hírlevelet, néhányan azonban postán küldött levélben. Pár papírpéldányt ki szoktunk tenni bioboltokban és könyvtárakban. Csakhogy ez alkalommal úgy alakult, hogy az elnöknek nem volt ideje kiküldeni a hírlevelet, ezért az én e-mail üzenetem 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 a legjobb esetben is maximum 20-an leszünk a vacsorán.

Hétfőn kezdtek szállingózni a bejelentkezések, ám alig néhányan jelezték a részvételi szándékukat. Kedden jött még néhány jelentkezés, ezért kezdtem reménykedni, hogy legalább a letét visszafizetéséhez szükséges 13 fő összejön. Szerdán azonban megugrott a jelentkezők száma, és úgy festett, hogy több vendég lesz, mint korábban bármikor. A nap végére elértük a 37 főt! Hirtelen az jutott az eszembe, hogy mi lesz, ha túl sokan jelentkeznek. Ezért felhívtam az üzletvezetőt, és megkérdeztem tőle, hogy maximum hány főt tudnak kiszolgálni. „Az étterem 65 személyes” - válaszolta. Csütörtökön tovább szállingóztak a bejelentkezések, és mire elérkezett a határidő, már 55 fővel kalkulálhattunk. Aznap

nem túl jól ment nekem a munka, mert annyira izgatott voltam, hogy jóformán egész nap csak az e-maileket nézegettem. (Vonzásfaktor?) Felhívtam az üzletvezetőt, és megkérdeztem, ki tudnak-e szolgálni ennyi embert. „Természetesen” - felelte.

Csütörtök esténként kabbala-foglalkozásra járok, 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 aggódni, hogy miként fogom kezelni a többletlétszámot. Az a remek ötletem támadt, hogy a későn jelentkezőket, akik szinte könyörögtek, hogy hadd jöhessenek, egy kicsit későbbi időpontra invitálom. Pénteken és szombaton további foglalások érkeztek. Már 75 főnél tartottunk, ami fantasztikus eredmény!

A rendezvény kirobbanóan sikeres lett! A helyet előre lefoglalok közül ugyan nem mindenki jött el, de néhányan olyanok is érkeztek, akik nem jelezték előre a részvételüket (ez egyébként mindig így szokott lenni). Csodálatos energiát lehetett érezni az étteremben, ahogy megtelt velünk az egész helyiség! Ez szemmel láthatóan erősen hatott számos olyan emberre, akik első alkalommal vettek részt 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 vegetáriánus vacsorának. Az ülőhelyek változtatása tökéletesen működött. Akadtak olyanok, akiknek hamar távoznuk kellett, mert más szombat esti programjuk is volt. Így aztán azoknak is jutott ülőhely, akik később jöttek. A vendéglő személyzete is örült, mert ez volt az első ekkora rendezvényük.

Csodák a bérautóval

Bérelt autóval utaztam Austinba, mert nem akartam a saját kocsimat nyúzni. Megnéztem a különféle autókölcsönzők díjait, és kiderült, hogy egy hétre kocsit bérelni éppen annyiba kerül,

mint ha csak szerdától péntekig bérelnék. Az interneten találtam egy kedvező díjú, közepes méretű autót, amiről úgy gondoltam, hogy kényelmesebb, mint egy kis kocsi. Az autókölcsönzőhöz érve azonban azt láttam, hogy a telephelyen nagyon kevés kocsi áll. Észrevettem, hogy van két, narancsszínű Chevy HHR-jük, ami nagyszerű „Street rod” modell. Az ügyfélszolgálatos közölte, hogy sajnos nem tudnak közepes méretű kocsit adni. Erre megkérdeztem, hogy akkor kaphatok-e HHR-t? Azt felelte, hogy igen, de ezek nagyméretű kocsinak számítanak. Engem azonban vonzott a lehetőség, hogy narancsszínű hot roddal mehetnék Austinba, mivel a narancs az alma materemnek, a Texasi Egyetemnek a színe.

Amikor kihajtottam a telepről a kocsival, és elmentem vele az irodámba, kiderült, hogy kívülről jól mutat ugyan a kocsi, ám alig lehet belőle kilátni. Ezért vissza akartam vinni. Azonban szükségem volt a kocsira, hogy el tudjak jutni az irodámba, és ott intézhessem az aktuális ügyeimet. Emiatt viszont aznap már nem tudtam visszavinni az autót. Megkérdeztem telefonon a kölcsönzőtől, hogy ki tudná-e cserélni a kocsit egy hagyományosabb szedán modellre, de azt mondták, hogy még mindig nincs bent olyan kocsijuk. Javasolták, próbálkozzak másnap reggel, hátha akkor több szerencsém lesz.

Az este és a másnap reggel is csomagolással telt. Amikor kimentem a HHR-hez, hogy berakjam a bőröndömet, döbbenten láttam, hogy a kocsi egyik ajtaja láthatóan megkarcolódott. Sohasem szoktam extrabiztosítást kötni, és nem emlékeztem arra, hogy az előző nap láttam volna ezt a karcolást, úgyhogy benne voltam a slamasztikában. Gondoltam, egyelőre hagyjuk ezt a dolgot, egy hétig járkálok a kocsival, aztán majd kitalálok valamit. Sokkal később - csak csütörtökön kb. fél 1-kor-tudtam elindulni, mint ahogy terveztem, és este fél 7-re értem Austinba.

Akkor most ugorjunk szombat délután 5 órához, egy órával azelőttre, hogy el akartam indulni a Hyattbe, Joe és dr. Hew Len rendezvényére. Elég sokat aggodalmaskodtam a karcolás miatt, hogy mit fogok vele kezdeni. Épp Észak-Austinban jártam, egybe-

vásárlóközpontban, ahol is eldobható digitális fényképezőgépet akartam venni, de nem kaptam. Amikor visszamentem a szállodába a kocsimmal, már sötétedett, és megállás nélkül esett az eső. Megálltam, hogy be tudjak sorolni a mellettem futó, forgalmas sávba, amikor hátulról egy nagy lökést éreztem. Valaki belém hajtott. Rögtön az jutott eszembe, hogy „A fenébe! Először az ajtó sérül meg, most meg ez történik! Egy óra múlva kezdődik a vacsora, amit már kifizettem, és előtte még szeretnék lezuhanyozni és átöltözni.” Elővettem a kocsikölcsönzős papírjait, és kiszálltam a HHR-ből. Egy fiatal fekete férfi okozta a koccanást. „A gumik” - mondta. „Most rakattam fel új gumikat, ezért nem tudtam megállni.” Ezt egy jogász nem veszi be - gondoltam. „A fene egye meg, ez egy bérelt kocsi!” - mondtam. Aztán megnéztük a HHR-t, mennyire sérült meg. Nem akartunk hinni a szemünknek! „Nincs is rajta sérülés” - mondta a fickó. „Egy karcolás sincs! Jézusnak hála!” Zsidó vallású ember lévén ezt elég viccesnek találtam, de én is megnéztem, és nekem is leesett az állam. Hihetetlen, de így volt: egyetlen karcolás sem látszott az autón! Nyilván rugalmas, műanyag ütköző védi a kocsit. Tudtam, hogy több időt kellene rászánnom, de nem akartam az időmet vesztegetni, és nagy ügyet csinálni a koccanásból. Igyekeztem vissza a szállodába. Kezet fogtunk, és elindultunk, ki-ki a maga dolgára. Időben odaértem a vacsorára, ahol Joe és Nerissa asztalánál ültem.

Elég komolyan hoponoponóztam az ajtó sérülése miatt. Aztán úgy döntöttem, hogy nem csinálok semmit, egészen addig, amíg már csak néhány óra maradt ahhoz, hogy a kocsit 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 igénybe vesz a javítás. Csakhogy ez már túlhaladt volna azon az időpontra, ameddig még pótdíj fizetése nélkül visszavihettem a kocsit. Megkérdeztem gondolatban: „Mit tegyek?” Egyértelmű választ kaptam: „Legyél őszinte! Hívd fel az autókölcsönző helyi telepét, és mondd el ne-

kik mindent! Ha rád akarják verni a javítást, akkor legalább már rendelkezzel információval a javítás költségéről.” így aztán fel is hívtam őket. A fickó, aki felvette a telefont, azt mondta, hogy ne javíttassam meg az autót, hanem vigyem be hozzájuk, hogy meg tudják nézni a nyilvántartásukat, és elvégezhezzék a kár-szemlét. „Rendben” - feleltem. Visszavitettem a kocsit, és leparkoltam a leadásra váró autók között. Az ügyfélszolgálatos hölgy elővette a vonalkód-leolvasót, és megkezdte a kocsit regisztrálását. Elmondtam neki, hogy mi a helyzet, ő pedig beküldött az irodába. Megtaláltam azt az embert, akivel telefonon beszéltem. Beütötte a kocsit azonosítóját a számítógépébe. A második csoda: a kár már szerepelt a nyilvántartásukban! Tehát nem én voltam érte a felelős! Halleluja! Megszabadultam a problémától!

A nővérem megkapta álmai állását

Egy héttel a dr. Hew Lennel és Joe-val töltött este után felhívott a nővérem. Ő akkor még egy nagy, ismert cég egyik részlegének az alelnöke volt. Elmesélte, hogy megkereste egy fejedelmének a cégét, 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 élőszóban mesélne. De aztán mégis elküldte e-mailben a munkaköri leírást, amit a fejedelmektől kapott. Majd leestem a székemről! Talán elég annyi, hogy a vállalat egy luxustermék gyártója, és ha leírnám a márkanevet, akkor mindenki azonnal felismerné. Pár hónappal később be is lépett az új céghez!

És itt egy másik történet:

2006 októberében részt vettem egy „Határkő-fórumon”, ahol Joe gyorsított gyógyítási módszere szó szerint elállította patakzó

könnyeimet. A megállíthatatlan zokogás annak a gyakorlatnak a során jött elő, aminek a neve „más emberek társasága” vagy valami hasonló. 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 (azzal szemben). 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 székemen. 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” - mondtam magamnak.

Aztán eszembe jutott, hogy az első „Határkő-szemináriumon”, amelyen részt vettem, a fórum vezetője megosztotta velünk a saját élményét arról, amikor először végezte ezt a gyakorlatot, 20 évvel korábban. Elmondta, hogy a térdei annyira reszkettek, hogy az egyik szemináriumi asszisztens a két térde közé dugta a dzsekijét, hogy megszüntesse a zajt.

Amikor eszembe jutott ez a történet, úgy éreztem, rögtön kirohanok a teremből! Azt mondtam magamban: „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 székemen, izzadtam és fészkelődtem.

Amikor először szólították színpadra az én soromat, félméternyi-

re kellett állnunk a második sortól, és a velünk szemben állók szemébe kellett néznünk. Hűha! „Nem 50 ember szemébe kell nézni, hanem csak egyetlen emberébe” - gondoltam. Beállítottak minket a gyakorlathoz, a szemináriumvezető pedig mindenkit eligazított, hogyan végezze el ezt a háromperces önismereti gyakorlatot. Tíz másodperc után rám tört a megállíthatatlan zokogás! Valósággal patakzott a könnyem, és fogalmam sem volt, hogy miért! Képtelen voltam abbahagyni a zokogást. Valahányszor ránéztem a partneremre, újabb és újabb zokogási roham tört rám. „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 semmit sem hallottam! Egyszerűen rám tört valami ellenállhatatlan, szavakkal le nem írható érzés. De nem tanultam semmit! Miféle gyakorlat volt ez? Összezavarodtam, és szégyelltem magam. Miközben a gyakorlat folytatódott a 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! Újra?!” - sikoltottam magamban.

Most az én sorom nézett a színpadon kívül leültetett résztvevők szemébe. 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 nyájásabb, idősebb asszonnyal néztem szembe, aki félénken rám mosolygott. „Oké, ezúttal már valószínűleg menni fog” - mondtam magamban. De amint elkezdődött a gyakorlat, megindultak a könnyeim. Valahányszor belenéztem a partnerem szemébe, elkezdtem zokogni. Aztán elfordultam. Ő pedig csendesen vigasztalt, mondván, hogy minden rendben lesz. Zavarban voltam, és röstelltem a könnyáradatot, amit nem tudtam magamnak megmagyarázni. A szemináriumvezető azt mondta, hogy mindenki hallgasson a belső hangjára, tehát arra, amit magunknak mondunk. Az én fejemben azonban nem szólalt meg a belső hang.

Aztán egyszer csak eszembe jutott, hogy ahelyett, hogy a gondolataimat próbálom hallgatni, megtölthetném a fejemet a saját gondolataimmal. A belső hangom amúgy sem volt beszédes kedvében. És mihelyt sikerült olyan gondolatokat ültetni a fejembe, amelyek jobbak voltak az ott levőknél, azonnal ránéztem a partneremre, és azt gondoltam: „Köszönöm. Szeretlek. Köszönöm. Sajnálom. Szeretlek. Köszönöm.” Azonnal megnyugodtam, és őszinte 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 ezúttal a partnerem fakadt sírva. Neki is megindultak a könnyei, az arca és a feje finoman remegni kezdett, ahogyan ezt súgta: „Most te rikattál meg engem.” Én pedig folytattam a gondolataim küldését: „Köszönöm. Szeretlek. Sajnálom. Kérlek, bocsáss meg! Köszönöm.” És így tovább. Ezután a partneremet leszólították a színpadról, én 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 az engem nézők tekintetét. Sőt, kifejezetten kerestem a tekintetüket! Csak azokat néztem, akik engem néztek. Sokkal jobban éreztem magam! Idegenek jelenlétében is önmagam tudtam lenni! Mindenki iránt szeretetet és mély megbecsülést éreztem.

Hamarosan véget ért a gyakorlat, és folytatódott a szeminárium. Rövid szünet következett. A kedves asszony, aki az előző körben a partnerem volt, megkeresett, és megbeszéltük a tapasztalatainkat. Mondtam neki, hogy nyilvánvalóan félttem az emberektől, holott eddig erről nem tudtam. Elmondta, 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 számomra, hogy meg kell vele osztanom a gyógyító technikát, amivel elállítottam a zokogásomat, amikor együtt voltunk fenn a

színpadon. Sírni kezdett. Megöleltük egymást, majd elbúcsúztunk egymástól, hogy a rövid szünetben még másra is jusson időnk.

Nerissa Oden

The VideoQueen. 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, illetve rövidítette meg. Ám nem vállalta a dologért a felelősséget! Egy keményen dolgozó hölgyről van szó, aki a mi kisvárosunkban nem is remélheti, hogy talál magának még egy ilyen jól fizető állást. Együtt éreztem vele, de egyszersmind sértődött és dühös is voltam. A következő napokban nem tudtam vele erről az ügyről beszélni, csak a konkrét, napi munkával kapcsolatos dolgokról. Szinte rá se tudtam nézni! Sejtelmem sem volt, mit tegyek. Joe-hoz fordultam, és ezután valami elképesztő dolog történt. Megköszönte, hogy megkerestem, majd elmondta, hogy mit kell tennem az energia megtisztítása érdekében. Először is be kell látnom, hogy én vonzottam magamhoz ezt a helyzetet. Ez ugyan nem könnyű, de elengedhetetlen a dolog sikeréhez. Ezután meg kell bocsátanom magamnak, az alkalmazottnak, 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! Szeretlek.” Az eredmény minden várakozásomat felülmúlta! Miután befejeztem az eljárást, ezt a levelet küldtem Joe-nak:

Kedves Joe!

A javaslataid tökéletesen helyénvalónak bizonyultak.

Miután elolvastam az e-mailedet, kocsival Wimberleyből

Austinba kellett mennem. 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; majd megbocsátottam magamnak, az alkalmazottnak és a helyzet körüli energiának is. Új szándékokat fogalmaztam meg, és több alkalommal elismételtem magamban ennek a szenzációs hawaii gyógyító módszernek a szavait. Ahogy elértem Austint, úgy éreztem, mintha egy tonnányi téglát került volna le a mellkasomról és a hasamról.

Miután megtettem azt, amit Joe javasolt, teljesen megváltozott bennem az energia! Eltűnt a düh és a megbántottság. Valóban elképesztő volt! Mára helyreállt a jó munkahelyi légkör. Suzanne, ha valaki megkérdezné, hogy valóban működik-e ez a rendszer, azt tudom mondani, hogy abszolút működik!

Victoria Schaefer

könyvkiadó

Pedal Ranch Publications

Wimberley, Texas

A következő tapasztalatot Denise Kilonsky küldte be, a Louisiana állambeli Shreveportból.

Ezt az álmot 2006 októberében kaptam, és teljesen illik a hoponoponó rendszerébe.

Egy börtönök nélküli világot láttam, ugyanis a hoponoponó miatt nem volt szükség börtönökre. Az egész világon elterjedt a hoponoponó üzenete, amelyet dr. Hew Len, Joe, jómagam és a módszer sok többi használója adott tovább. Megtanítottuk az

embereknek, különösen pedig a kisgyerekeknek, hogy hogyan szeressék magukat, és ezen keresztül egymást is.

Álmomban láttam magamat, amint az egyik kurzust tartom a másik után, sok ezer résztvevő számára. Ezeken a szemináriumokon arra inspiráltam az embereket, hogy emlékezzenek vissza, kik is ők valójában - az ISTENI természet -, s hogy mit kell tenniük ahhoz, hogy ez a lényegi természetük a felszínre bukkanjon. Arra tanítottam az embereket, hogy emlékezzenek: valódi természetük a szeretet.

Továbbá láttam álmomban egy tinédzserkorú bandatagot, aki pisztollyal tart sakkan egy másik bandatagot, aki most vett részt egy szemináriumomon az iskolában. Utóbbi egyre csak a csodáról beszélt, és azt akarta, hogy a többiek is ismerjék meg azt. A banda többi tagja azonban már torkig volt ezzel a témával.

A szemináriumon a fiatalember visszaemlékezett a valódi természetére. Elmesélte felismerését a többi bandatagnak, akik úgy érezték, hogy ez az üzenet veszélyt jelent számukra. Túl szimplának, túl egyszerűnek és komolytalannak vélték.

Álmomban az első bandatag feljött a színpadra, s ott hasba lőtt. Ahogy ott feküdtem a padlón, a testemből szivárgott a vér, és kezdett elhagyni az életerőm. Ekkor a másik fiatalember fölém hajolt. Megöleltem, majd ezt súgtam a fülébe: „Kérlek, bocsáss meg! Szeretlek.” Majd a karjai között meghaltam, miközben minden porcikámmal szeretetet sugároztam felé. És ebben a másodpercben a fiatalembervette az üzenetet. Ahogy átölelte a holttestemet, a könnyein keresztül zokogva súgta: „Kérlek, bocsáss meg! Szeretlek.” Ebben a pillanatban visszatért a testembe az életerő, és mindkettőnkétájárt egy gyönyörű, aranyszínű fény, ami annyira erőteljes volt, hogy nem csak a résztvevők, de sokan még mérföldekkel arrébb is érezték azt a szeretetet, amelyet együtt teremtettünk.

Ahogy ezt a szeretetenergiát elkezdték megérezni mindazok, akiket az megérintett, az egyre csak nőtt, és egyre messzebbre terjedt ki. Ennek ellenére nem mindenki volt hajlandó észrevenni azt. Az első bandatag, aki nem volt hajlandó észrevenni és be-

fogadni ezt a szeretetet, pisztolyt szorított társa halántékához. A fiatalember, akit már megmentett 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 energiájának aranyfényű ragyogása, s a másik fiatalember végre hajlandó lett észrevenni és befogadni a feléje áradó szeretetet. Ezt követően így szólt a társához: „Kérlek, bocsáss meg! Szeretlek, testvérem. Kérlek, bocsáss meg!”

És tudod, hogy ezután mi történt?

Mindkettőnket körbefogott egy gyönyörű, szeretetből és energiából álló, aranyszínű gömb, ami egyre csak tágult és tágult. Amikor ez az aranyszínű szeretetenergia már betöltötte a termet, és valamennyi bandatagot megérintett - tehát ők is felismerték és befogadták a szeretetet -, akkor az sok mérföldes körzetben kiáradt az utcákra is. Ahogyan mások is felismerték, ők is továbbadták, és az aranyszínű szeretetenergia így tovább nőtt és terjedt. Végül már az egész Földet betöltötte a szeretet.

Ez az aranykor, a szeretet kora. Ezért kaptuk, ajándéku, a hoponoponót. Hogy emlékezzünk, kik vagyunk, s hogy valódi természetünk a szeretet. Mindnyájan arra vágyunk, hogy szeressenek minket.

Gyönyörű álom, nem? A hoponoponóról gyönyörű filmet lehetne készíteni. Eszembe jutott a Fizesd ki előre! (Pay It Forward) című film, s arra gondoltam, hogy a film mekkora hatást gyakorol az emberekre. A világ készen áll a hoponoponóra!

Amikor Joe Vitaié legelső manifesztációs hétvégéje után hazatértem, már az első héten annyi csoda történt velem, hogy nem győztem lejegyezni őket. Szivacsként szívtam magamba az energiát, a tanultakat és az üzenetet, s az eredmények villámsebessen jelentek meg az életemben.

Most közülük csak néhány, kézzelfoghatót említek meg. Tódulnak hozzám az új ügyfelek! Új szerződések születnek, szinte a semmiből! Számptalan közös vállalkozás ötletével kerestek meg. A levelezőlistámra feliratkozottak száma hirtelen - már mostanáig - a háromszorosára ugrott! Több fellépésre is felkértek, és szinte már követni sem tudom, hogy hány csodálatos, ihletett elképze-
léssel kerestek meg, mindenféle előzmény nélkül, „csak úgy.”

Három hónapja még azt mondtam volna, hogy az én szak-
mámban ismeretlennek számítok.

És mindez úgy történt meg, hogy semmiféle erőfeszítést sem tettem, nem próbálkoztam, nem kuncsorogtam, nem kínlódtam! Ezek a dolgok egyszerűen csak megtörténtek velem, a bősé-
g könnyen és magától köszöntött be az életembe. Amikor eszembe jut egy inspirált ötlet, azonnal, halogatás nélkül cselekszem, s az
eredmények pedig minden várakozásomat fölülmúlják!

Gyakran használom a hoponoponó „radír módszerét,” amivel
exponenciális mértékben tudom bővíteni az üzletemet, és izga-
lommal várom, hogy legközelebb mit fogok teremteni, amikor
visszatérek a fehér táblához, és tisztogatok, tisztogatok, tiszt-
gatok.

Köszönöm nektek Joe és dr. Hew Len!

Örök hálával,

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, részben azért,
hogy közelebb legyen a lányaihoz, részben pedig azért, mert ab-

ban az időben mi is sokat küszködtünk. Röviddel ez után az én sziklakemény, egész életében tevékeny 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 tölteni. 88 évesen már nem akarta alávetni magát a szokásos rákellenes kezelésnek. Az orvosok közölték, hogy már csak nagyon kevés ideje van.

Tavaly májusban részt vettem Joe Vitaié A manifesztáción túl című tréningjén, ahol megismerhettük dr. Hew Lent és az általa kifejlesztett hoponoponó módszert. Nagyon kíváncsi voltam. Rám is nagy hatást tettek azok a csodálatos eredmények, amiket dr. Hew Len ért el az elmebeteg bűnözők meggyógyításában azzal, hogy magába mélyedt, és tisztogatott, tisztogatott és tisztogatott.

Az univerzum bőkezű, és amikor a tanítvány készen áll, elküldi hozzá a tanárt. Az időítés tökéletesnek bizonyult. A hétvégén a fő kérdésem az volt, hogyan tudnék édesanyámnak segíteni a haldoklásában?

Hajlandó voltam elismerni az univerzum előtt, hogy az életemért 100%-osan felelős vagyok. Mindenért, ami az életemben történik, beleértve az édesanyám ügyét is. Tehát alkalmaztam a tanultakat. Magamba néztem, és tisztogattam, tisztogattam.

A hatás, amit az édesanyámmal mindketten megtapasztaltunk, egyszerű, ám lenyűgöző volt. Tiszta maradt a tudata, nem érzett fájdalmat, és egészen a haláláig gondoskodni tudott önmagáról. Persze akadtak kisebb krízisek is, s akkor be kellett vennie a gyógyszereket, amiket a hospice-szolgálattól kapott, de ezeket a helyzeteket is kezelni tudta, s nem kellett kórházba szállítani. Ezek az átmeneti időszakok felkészítettek minket a végső epizódra, amikor édesanyám majd átkel a túloldalra.

A legnagyobb ajándéknak azt tekintem, hogy kapott egy kis „ráadást”. Jóval tovább élt, mint ahogy azt az orvosai megjósolták. 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 alaposan felkészüljünk a távozására. Eljutottam odáig, hogy már nem féltem édesanyám haldoklásától. Mindketten tudtuk, hogy hova készül. Azokban a feszült pillanatokban, amikor levegő után kapkodott, éreztük az ISTENI kegyelmet, és nem volt bennünk félelem. Micsoda ajándék!

A hoponoponó gyakorlása, amelyhez hozzátettem az imáimat, örökre megváltoztatta az életszemléletemet. Csodálatos tapasztalatot jelent, hogy megéreztem -és azóta is érzem - az ISTENI erejét. Az a tudat, hogy nem csak a saját életemben tölthetek be aktív szerepet, hanem mások életében is, arra készítet, hogy folyamatosan, életem minden pillanatában a Mindenség Forrását keressem.

És itt egy másik:

Amikor 2006 májusában részt vettem a Manifesztációs hétvégén, még mindig fájdalmas érzések éltek bennem. Nem sokkal korábban ugyanis már majdnem sikerült tető alá hozni egy 1,2 milliárd dolláros szerződést egy sok milliárd dollár tőkéjű olajcéggel, amikor váratlanul meghíúsult az üzlet.

A rendezvény után hazafelé menet - és még napokig - ezt mondogattam: „Szeretlek. Sajnálom. Kérlek, bocsáss meg! Köszönöm.” Néhány nappal később egyszer csak elesettnek éreztem magam, tüsszögtem és köhögtem. Tudtam, hogy a testem most engedi el a negatív érzelmeket.

Röviddel ez után egy marketingszakértővel beszélgettem, és közben azt éreztem, hogy a testemben és az észlelésemben változás megy végbe az egész olajcégüggyel kapcsolatban. A partnerem köntörfalazás nélkül megkérdezte, hogy mi volt a legnagyobb összeg, amelyet ügyfél egy év alatt kifizetett nekem azért, hogy csökkentsem a munkahelyi problémák számát.

Közöltem, hogy 600 000 \$. Így felelt: „Wendy, akkor te már be-

futottál. 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 \$-t láttam, amit nem fizettek ki nekem, de most már annak a 600 000 \$-nak az értékét is láttam, amit kifizettek.

Már azt is láttam, hogy a pozitív szempontokra koncentráls bekapcsolta bennem a szenvedélyt, és ettől azonnal jó ötleteim támadtak. Kigyulladt egy fény, én pedig ámulattal figyeltem, hogy mi történik bennem. Olyan volt, mintha mindenfelől fény ölelte át, ami messze túlterjedt a fizikai határaitmon.

Két évig áldozatnak éreztem magam, és haragudtam a cégnél dolgozó munkatársakra, akik azt tették, amit tettek; és most hirtelen már köszönetet mondtam nekik.

Röviddel ezután megfájdult a bal lábam. Nem értettem, mi történhetett vele. 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, s hogy a fájdalom az epehólyag-meridiánhoz kapcsolódott, ami a düh meridiánja.

Az energia megrekedt, és ez okozza a fájdalmat, közölte. 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 másként láttam a helyzetet, a harag készen állt a távozásra, csak éppen elzáródott a kiút.

Hónapokkal később megtudtam, hogy 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 a régebben általam nyújtott szolgáltatásokat most egy másik osztály vette át.

Ez az energia megtisztította az utat számomra ahhoz, hogy befejezzem az e-könyvemet, és elindítsam az új honlapomat: www.getinsideyourcomfortzone.com. Az e-könyv megjelenése olyan

lehetőségeket teremtett 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 honlap ergonomiai szakembere lehessenek, 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 megtanítsam nekik, hogyan lehet elkerülni, hogy a munka fájdalmassá váljon. A szerződések kicsik és gyorsan teljesíthetők, ezért marad időm kidolgozni az új inspirációkat, amelyek folyamatosan áradnak hozzám.

Ráadásul ma már - okleveles tanácsadóként, a honlapomon keresztül - a vonzás törvényét is tanítom (www.theuniversallawofattraction.com).

Az áttörés, amit röviddel a hétvége után értem el, egyértelműen a hoponoponónak köszönhető. Segített a régi ügyek megtisztításában, s helyet teremtett új dolgok számára. A történetekre nincs más magyarázat.

Wendy Young

És itt egy másik:

Kapcsolati szakemberként mondhatom, hogy a közös munka egyik legnagyobb akadályja az érzelmi dráma. Nekem ilyenkor az a feladatom, hogy segítsek a dráma elhárításában vagy leküzdésében. James Redfield a Mennyei prófécia című könyvében meghatározza a „kontrolldráma” fogalmát: „Észre kell vennünk, hogy - a magunk módján - hogyan kontrollálunk másokat. Hiszen a negyedik felismerés arról szól, hogy az emberek mindig is ke-

vésnek érezték az energiájukat, és ezért úgy próbálják egymást kontrollálni, hogy megszerzik az emberek közt áramló energiát." Ezt a koncepciót beépítettem egy munkamodellbe, így a saját technikámat ki tudtam egészíteni némi intuícióval arra az esetre, ha a klienst valami elvonta a saját szándékától.

Joe Vitaié ismertetett meg elsőként a hoponoponóval, bár nem biztos, hogy ezt ő is tudja. Tehát egyfelől ott van a dráma vagy kontrolldráma koncepciója, kapcsolati szakemberként pedig egy kiegyensúlyozóeszközzé lett volna szükségem ahhoz, hogy ne csak megértsem a klienst, hanem ahhoz is hozzásegítsem, hogy ismét maradéktalanul használni tudja az erőforrásait.

A kiegyensúlyozó tényező a „térjünk vissza a zéróhoz” volt, de ezt csak akkor tudtam pontosan megfogalmazni, amikor dr. Vitaié bevezetett dr. Hew Len világába. Nyugaton, különösen pedig az Egyesült Államokban alapvetően azt üzenik az embereknek, hogy szakadjunk el saját magunktól, és lépünk be a minket körülvevő és azonnali örömet ígérő fogyasztási örület kultúrájába. Talán a „O-ról 60-ra” lehetne a megfelelő szlogen a fogyasztási kényszerben szenvedő világ érzelmi mozgásainak leírására.*

A hoponoponó révén azt értettem meg, hogy a gyógyítást és a valódi beteljesülést akkor érhetjük el, ha a „60-ról O-ra” szemlélet irányába mozdulunk. Számptalan metafizikai iskola hirdeti, hogy „ne kötődjünk,” de mindig azt éreztem, hogy valami még hiányzik ezekből a rendszerekből. Például bizonyos esetekben a kötődés tökéletes hiánya egyszerűen butaságnak tűnik. Ha viszont sikerül visszatérni a zérószintre, akkor valóban meg tudom ragadni a kötődésmentesség dinamikáját, és azt is, hogy miként tudok oda eljutni.

Már 10 hónapja, hogy a jó szerencsém elvezérelt arra az estére - a Hyatt legfelső szintjén, gyönyörű kilátással a Colorado folyóra

*Az USA-ban az autók gyorsulását azzal szokták jellemezni, hogy álló helyzetből mennyi idő alatt érik el a 60 mérföld/óra, azaz kb. 100 km/óra sebességet. (A fordító megjegyzése.)

- ahol Joe meginterjúvolta dr. Hew Lent. Azóta jelentős mértékben átalakult az életem és a családom élete is. A szüleim, és az anyósoméis, megváltoztatták eddigi szokásaikat, és megtapasztalják, hogy valóra válnak a legmerészebb álmaik. Anyósomé most vásároltak egy másfélmillió dolláros házat a nyugdíjas éveikre, olyan gyönyörű helyen, amilyenhez foghatót még életemben nem láttam. (Nem messze Joe házatól.) Édesanyám rengeteg fizikai és érzelmi nehézséget küzdött le magában, és sikerült újra férjhez mennie, most pedig nagyon izgatott, ha arra gondol, hogy még ilyen idősön is átélhet egy új szerelmet. Nekem pedig hirtelen egészen megváltoztak a jövedelmi viszonyaim egy olyan területen, amely korábban nem engedte meg, hogy ott megmutassam a képességeimet.

Édesapámnak (72 éves örökifjú) végre sikerült elérnie, hogy egy üzleti ügye miatt ne kelljen hathetente Houstonból az alaskai Prudhoe Baybe utaznia (a világ ötödik legészakibb városába), 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 gondolkozásmódra. A sógoromnak végre saját tulajdonú háza lesz. Feleségével elköltöznek a külvárosból egy álomszép, új házba. A keresztanyámék lánya az idén kezdte a középiskolát, de már szerepelt egy népszerű tévésorozatban, és „iskolakirálynőnek” is jelölték. Az édesanyja pedig nemrégiben megkapta élete eddigi legjobb üzleti ajánlatát. Mindaz, ami mára beérett, 2006 februárjában kezdődött, amikor először hallottam a hoponoponóról. A mindennapi életem 17 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 sem számítok a hoponoponó szakértőjének. Még mindig újdonság a számomra, és nem tudnám megmondani, milyen irányba fogja az életemet kormányozni. Hálás vagyok, amiért dr. Vitaié megismertette velem a hoponoponó vi-

lágát azon a bemutatón, amelyet dr. Hew Len alig néhány hónapja tartott. Akár a személyes életemről van szó, akár a gyönyörű feleségemről vagy az üzleti ügyeimről, a zéróállapot elérése, a 100%-os felelősségvállalás, a bocsánatkérés és a megbocsátás hatalmas erőt hordozó döntések, amelyek az én életemre is nagy hatást gyakoroltak. Köszönöm Joe, és köszönöm dr. Hew Len!

Bruce Burns

www. YourOwnBestGood.com

Kedves Joe!

Szeretnék hálás köszönetet mondani neked, amiért elhoztad Austinba dr. Hew Lent. 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 sem tartom magamat szakértőnek a hoponoponó gyakorlati alkalmazásában. Ennek ellenére elmesélem, hogy - mindössze egyetlen este - milyen tanításokkal gazdagodtam.

Dr. Hew Len hosszan beszélt egy olyan dologról, ami nagyon kedves a szívemnek: a zérószintre ereszkedés művészetéről. Nekem úgy tűnik, hogy éppen ez a hoponoponó lényege. Sok éve tanítok harcművészetet és csi-kungot, és egyre inkább úgy érzem, hogy a tisztításnak és az elme kiürítésének ez a képessége (lemenni a zérószintre) 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 zérószintre. Teljes mértékben egyetértettem az életfilozófiájával, és nagyon vártam, hogy találkozhasak bolygónk egy másik lakójával, aki azokról az igazságokról fog mesélni, amelyeket én is annyira megszerettem.

A csi-kung (belső harcművészeti energiagyakorlat) művésztében és gyakorlatában pontosan meghatározott, hogy hogyan lélegezzünk, és hogyan keringessük testünk belső energiáját. A harcművészet régi, nagy mesterei felfedezték, hogy testünkben egyetemes törvények uralkodnak, és ha megtanuljuk, hogy miként 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 visszavisszük 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 hoponoponót, és mutatta be, hogy a két ember közötti kommunikáció és tudatosság áramlásának a legjobb formája a körkörös irány, azonnal rádöbbsen a mikrokozmosz-földgolyóhoz való hasonlatosságra. De akkor lettem a legizgatottabb, 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 stb., de mindez vízszintes irányultsággal történik.

Most viszont rájöttem, hogy ha teljesen más irányban mozgunk, akkor hatalmas változásokat érhetünk el, és nagyon mély kapcsolatot tudunk kiépíteni a másik emberrel, és ez az irány: a kör. Számomra dr. Hew Len ábrája azt mutatta meg, hogy ha először lemegyünk a zérószintre - mélyen az elme tudatos rétege alá -, akkor el tudjuk ereszteni az észlelt világgal kapcsolatos re-

akcióinkat és kötődéseinket. Ezt követően pedig ismét elindulhunk fölfelé, egészen a tudatfeletti szintig, végül pedig az ISTENI tudatosság állapotáig. Az ISTENI képes arra, hogy szeretetteli szándékunkat eljuttassa a másik emberhez, lényegében az ő tudatos elméjének „hátsó ajtaján” át, s így kapcsolatunk és egy-máshoz való viszonyunk tiszta és torzítatlan lehet.

Csak annyit mondhatok, hogy jobban működik, mint eddig bármi. Például éppen a múlt héten egy üzleti találkozón a tárgyalópartnerem olyasmiket akart, amelyekről először úgy éreztem, hogy inkorrekt és önző igények. Azon kaptam magam, hogy bekeményítek. De aztán eszembe jutott az ábra és a körkörös irány pozitív hatása, ezért úgy döntöttem, hogy abbahagyom a küzdelemet, és eleresztem a dolgot.

Tudatosítottam magamban a lélegzésem ritmusát, és lementem zérószintre. Éreztem, ahogy megnő a tudatossági fokom (ugyanúgy, mint a csi-kung gyakorlatban, amelyről már írtam), és a hozzáállásom is azonnal megváltozott. Ha kimondtam volna, amit 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 ezt követően valami elképesztő dolog történt: A barátom (többé mérnem úgy tekintettem rá, mint ellenségre vagy fenyegetésre) azonnal másként kezdett viselkedni, sokkal nyitottabb és elfogadóbb lett, mintha csak lezárt volna magában valamilyen belső küzdelmet. Szűk negyedóra alatt megoldást dolgoztunk ki a korábbi dilemmára. Olyan megoldást, ami mindkettőnknek tökéletesen megfelelt, s ami a korábbi beállítottságommal soha sem jutott volna eszembe.

Ahogy kibontakoznak előttünk az élet titkai, úgy kezdjük el észrevenni, hogy minden mindennel összefügg, s hogy minden az univerzális törvényekből ered, amelyek egyike a „körök törvénye”. Emlékszem A titok című film egyik sorára: „az univerzum szereti a gyorsaságot”. Ehhez hozzátenném: az univerzum

a köröket is kedveli. Az élet pedig akkor válik zökkenőmentessé, amikor tudod, hogy a kör milyen irányban akar haladni.

Úgyhogy ismételten köszönöm neked, Joe! Számomra rendkívül hasznosnak bizonyult az az ábra, amelyen dr. Hew Len bemutatta a hoponoponót. Az ábra révén végre megértettem, hogy miről szól ez a folyamat, és csodálatos eszközt kaptam arra az esetre, ha netán erőltetni akarnám a dolgokat, ahelyett, hogy zéróállapotból reagálnék az előállt helyzetre.

Szívélyes üdvözléssel:

Nick„Tristan” Truscott, Sensei

www.SenseiTristan.com

www.AHWaysZen.com

A májusi Manifesztációs hétvége óta mindennap ezt mondogatom magamban: „Szeretlek, sajnálom, bocsáss meg, köszönöm.”

Nem tudnék olyan változásokat felsorolni, amelyek szembe-tűnők, amelyek rendszerezhetőek, vagy amelyek miatt most ujjonganom kéne, mert mostanában összességében csodálatosan alakul az életem.

Természetesen nem bánnám, ha „rám szakadna” a bank, mert akkor könnyen meg tudnám látogatni a lányaimat és a családjukat Queenslandben, az öcsémet Párizsban, a férjemet pedig el tudnám vinni egy luxus vonattúrára. És annak is örülnék, ha a könyveimmel az egész világot szórakoztathatnám. De ezek is csekély ajándékok lennének ahhoz képest, 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 az adott pillanatban történik. Már nem tudom magamat elkülöníteni azoktól az emberektől, akik nem értenek velem egyet.

Eddig még sohasem éreztem magamban ennyire erős kötődést másokhoz.

Például sajnálom, amit Irakban művelek. Utálok telefonálni, most mégis összevissza telefonálgatok, hátha tudok valamit változtatni azon, amit Irakban művelek. Ez segít gyógyulnom.

És mivel érzem, hogy számomra megbocsáttatott, nagyon mély hálát érzek.

ÁRAMSZÜNET A DEER CANYON ROADON*

Késő délután hirtelen néma csend támad.

Az elektromos zümmögés hiánya emberibbé teszi a környezetet.

Magamban érzem az elektromos vibrálást.

Az egész utcában áramszünet van, mindegyik házban.

Arról sincs hír, hogy mikor lesz újra áram.

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

*Áramszünet a Deer Canyon Roadon,
a kaliforniai Arroyo Grande-ban.*

*Szokatlan és „fényűző” történés,
nem úgy, mint Buffalóban vagy Bagdadban.*

Evelyn Colé

The Whole-Mind Writer (A teljes elmés író)

<http://write-for-wealth.com>

Amióta dr. Hew Len és dr. Vitaié megismertették velem a hopononót, azt tapasztalom, hogy a vállalkozásom is szinte folya-

**Eredeti, angol nyelvű változatában ez vers.*

matosan tisztul. Amikor tisztogatók és visszajutok a zérópontra, simán megy az üzlet. Folyamatosan tisztogatók, és folyamatosan visszamegyek zéróba, azokkal a módszerekkel, amelyeket dr. Hew Lentől tanultam.

Egy üzlettársamat elvittem a dr. Hew Lennel és dr. Vitaiéval 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, hogy hasonló gondolkodású emberekkel legyünk együtt, gyakoroljuk a megbocsátást és az átalakítást. Köszönöm dr. Hew Len és dr. Vitaié, hogy a hothononót szélesebb körben is megismertettétek. És azt is köszönöm, hogy tökéletes találkozóhelyet teremtettetek életem nagy szerelmének megismeréséhez.

Chris Stewart, a „prosperitás fickó”
www. TheProsperityGuy.com

Azok után, hogy már hónapok óta úton voltam a show-val, az Austinba való autózást kikapcsolódásnak éreztem. Amikor magam mögött hagytam Houstont, több mint 24 órára le tudtam tenni az utazó produkció minden figyelmemet és erőmet igénylő világát. Ezen az estén olyan felismerésre jutottam, ami átrendezte a valóságomat, még mielőtt elkezdődött volna a dr. Joe Vitaié rendezte vacsora melletti beszélgetés.

Már több hónap, egész pontosan másfél év telt el azóta, hogy meghallgattam dr. Ihaleakala Hew Len legutóbbi hothononó-ismertetőjét. Bár személyesen korábban nem találkoztam Joe Vitaiéval, hálás vagyok, hogy elhozta Ihaleakalát egy olyan helyre, amelyet autóval meg tudtam közelíteni, és így részt tudtam venni az austini rendezvényen.

Ahogy Austin felé haladva változott a táj, és a kocs ablakában egymás után bukkantak fel a kis texasi városok, felidéztem

magamban a többi hoponoponó-bemutatót, és olyan dolgok is eszembe jutottak, amikről azt hittem, hogy már régen elfelejtettem őket. Sokszor hallottam már beszélni Ihaleakalát, de most eszembe jutott az első alkalom, amikor a gerincemen „hangyák” futkostak, miközben hawaii nyelven elmondott nyitóimáját hallgattam. Eszembe jutott, hogy az első hoponoponó-tréning 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 buktak felszínre. Alig hat hónapja Montreálban egy állatorvos közölte velem a szomorú hírt, hogy a kedvenc macskámnak, Mayának a belében daganat, limfóma van. Még az is kérdéses volt, hogy életben marad-e, amíg az állatklinikáról hazaérek vele. Amikor az állatorvos kiadta Mayát, azt mondta, hogy szerencsés esetben lesz néhány hetünk elbúcsúzni egymástól. Megkerestem Ihaleakalát, hogy segítsen valamilyen különleges tisztítással, hiszen fogalmam sincs, hogy ez a kedves cica milyen tisztítanivalót vett át tőlem. Már egy éve és három hónapja, hogy Maya betegségét diagnosztizálták. Akkor nem nagyon tudtam volna elképzelni - hiszen távozására bármelyik pillanatban számítani lehetett -, hogy hónapokkal később és sok mérfölddel messzebb még mindig együtt fogunk túrázni.

Amikor újra láttam Ihaleakalát Austinban, úgy éreztem magam, mintha hosszú ideig tartó víz alá merülés után egyszer csak feljöttem volna a felszínre. Amolyan „visszatértem a világba” érzés volt. Azonnal belemerültem annak a módszernek a használatába, ami 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 alaposan kitanultam) és az energiakezeléseken át, egészen a wicca vallásig.

Tehát ott voltam Austinban, egy újabb hoponoponó-foglalkozáson, olyan filozófiát és hagyományt tanulmányozva, ami üresre törli a táblánkat, megtisztítva azon praktikák és elemzések végtelen sorától, amelyeket annyi éven keresztül tanultam. És mindezt azért, hogy megértsem és kijavítsam magamat, és végre azt az életet éljem, amiért leszülettem erre a világra. Be kell vallanom, a lényem egyik fele legszívesebben azonnal közölte volna a hoponoponóval először találkozókkal: „Én már alkalmazom!”, de e helyett inkább tisztogatni kezdtem, amire el is tűnt ez az ostoba gondolat.

Mielőtt ezen az estén dr. Vitaié bemutatta volna lhaleakalát, villámként hasított belém egy felismerés. Olyan erővel, hogy felugrottam az asztaltól, 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 hoponoponó körülölelt, és világosan láttam, hogy többé nem akarom az országot járni, történjék bármi. Hat héttel később Maya macskámmal nyugat felé tartottunk, Los Angeles irányába, a Topanga kanyonban vásárolt, új házam felé, ami éppen a legjobbkor bukkant fel az életemben, mivel a bérelő, aki korábban ki akarta venni, váratlanul visszalépett.

Hét hónappal később - a múlt héten - épp egy másik fontos változtatáson vacilláltam, amikor valahogy a kezembe került lhaleakala egy mondata: „A zéró az a hely, ahol otthon vagyunk.” Tisztogattam, majd előreléptem a „szakadék” széléről - magam mögött hagyva a korábbi életemet -, és ma már elmondhatom, hogy nem zuhantam le.

Köszönöm, hogy beszámolhattam a változásokról, s hogy megoszthattam azokat a hoponoponóval kapcsolatos gondolataimat, amelyek a februári, austini utazásom óta érlelődtek meg bennem.

AÉB

Elizabeth Kaye McCall

A módszerrel való megismerkedésemet megelőző időszakban életem számos területén akadt nehézségem. Például egy olyan férj, aki nem hisz bennem és abban, hogy ki tudok magamnak építeni egy sikeres praxist. Továbbá: hogy teljesen egyedül kell megpróbálnom megvalósítani az álmaimat.

A Joe-val töltött hétvégén, ahol megtanultam a módszert, találkoztam egy fiatal hölgygel, akinek hozzám hasonló az érdeklődési köre. Megállapodtunk, hogy közösen fogunk vállalkozni. A cégünk rendkívül sikeres lett, és - mindössze két hónap alatt - a gyengélkedő praxisom szárnyalni kezdett. Mára következő közös projekten dolgozunk. Úgy érzem, mintha már évek, s nem csupán hónapok óta lennének közeli barátok. A legörömtelibb változás pedig, hogy - már a vállalkozás felfutása előtt, mindössze néhány hét leforgása alatt - átalakult a kapcsolatom a férjemmel. Valahányszor rossz érzéseim támadtak kettőnköt illetően, alkalmaztam a hoPONONÓT. Egyszer csak azt látom, hogy a férjem újraolvassa az e-könyveimet! Kérdéseket tesz fel, és megosztja velem a saját tapasztalatait. Nagyobb részt vállalt a munkából, s most ismét büszke magára, ami valósággal csodát tett a kapcsolatunkkal is!

Az önbizalmam és az önmagamba vetett hitem szilárd. Tökéletesen bízom abban is, ami a szemem előtt kibontakozik, miközben naponta néhány percig gyakorolok egy egyszerű módszert.

Köszönöm!

Karrie King

A Vörösén izzó hálószoba (The Red Hot Bedroom) szerzője (www.redhotbedroom.com),
az Örömteli helyek (Joyful Spaces) megalkotója (www.joyfulspaces.com).

A hoponoponó visszamegy az időben

Állatbarát vagyok.

Nagyon nagy állatbarát.

Nem a saját állataim érdekelnek, nem azokért aggódom. Minden állatot egyformán szeretek.

Évekkel ezelőtt egy barátom felhívta figyelmemet a www.theanimalrescuesite.com állatmentő honlapra.

Aki ellátogat erre a honlapra, az-az, Etesd az éhező állatokat!" gombra kattintással - élelemhez juttathatja a menhelyen tartott állatokat. Minden kattintással 0,6 tálkányi ételmet juttathatsz az állatoknak. Napi egy kattintással már sokat tehetsz. Az elmúlt öt évben mindennap ellátogattam erre a honlapra, egyetlen napot sem hagytam ki.

Egyik szombat reggel éppen az e-mailjeimet rendezgettem, és úgy éreztem, hogy a magam lehetőségeivel hozzájárulok a világ jobbá tételéhez, hiszen etetem az éhező állatokat. Ekkor a tekintetem egy képre esett, amelyet a honlap egyik támogatója csatolt az üzenethez.

Egy ketrecbe zárt állat szerepelt a képen, ahogy a ketrec rácsait próbálja szétharapni. Annyira szörnyű és sokkoló látvány volt, hogy még a gyönyörű, fénylő szőre sem tudta elfeledtetni a fájdalom jól látható jeleit. A szerencsétlen állat külseje annyira elkinzott volt, hogy még a fajtáját sem tudtam megállapítani! Talán medve volt? Vagy inkább mosómedve? Őszintén bevallom, hogy nem tudtam megállapítani. És kedvem sem volt ahhoz, hogy közelebbről vizsgálgassam. A félelmem azt súgta, hogy csak arra emlékeztetném magamat, hogy mennyi szenvedés van a világban, és milyen keveset tehetek annak enyhítésére. De azért annál mégiscsak többet, mint hogy elfordítom a fejemet.

Úgy éreztem, hogy valamilyen módon nekem is ki kell vennem a részemet a küzdelemből. „Hallottam”, ahogy ez az állat megszólít, arra kér, hogy ébredjek föl és figyeljek már rá is. Amikor közelebbről is megnéztem, legnagyobb döbbenetemre azt lát-

tam, hogy a ketrecben foglyul ejtett medvék vannak, akiket talán már évtizedek óta tartanak ilyen körülmények között.

A medvéket olyan ketrecekben tartják - a könnyebb „fejés” végett -, amelyek alig nagyobbak, mint maga az állat. Az epéjüket úgy vezetik ki csövön, hogy vágást ejtenek a medve hasán, amin át eljutnak az epehólyagig. Ezt követően csövet dugnak abba, hogy az epét lecsapolják. Medvéneként napi 10-20 ml epét gyűjtenek be. A WSPA (Állatvédő Világszövetség) beszámolója szerint a vizsgálatra kiküldött megfigyelők azt látták, hogy fejés közben a medvék nyüsztítenek, a rácsokba verik a fejüket, és a mancsukat rágják. A halálozási arány 50 és 60% közötti. Amikor - néhány év után - a medvék már nem termelnek epét, átrakják őket egy másik ketrecbe, ahol hagyják őket éhen pusztulni; vagy lemészárolják őket, s felhasználják a mancsukat és az epehólyagjukat. A medvemancs ingyenségnek számít. (http://en.wikipedia.org/wiki/Bile_bear)

Teljesen fölkavarodott a gyomrom, és első reakcióként elementáris intenzitású dühöt éreztem azokkal a sötét gazemberekkel szemben, akik ezt a szörnyűséget művelik. Minden önfegyelemre szükségem volt, hogy lecsillapodjak, és emlékezzek arra, hogy a harag és a vádaskodás még soha senkit meg nem változtatott; s hogy - dr. Joe-nak és dr. Hew Lennek köszönhetően - már van a tarsolyomban egy remek módszer, amit mindjárt be is vethetek: a hoponoponó.

Elkezdtem mondogatni magamban a betanult mondatokat: „Sajnálom. Kérlek, bocsáss meg! Szeretlek. Köszönöm.” Mantraként ismételtettem ezt, újra és újra, magam elé képzelve közben a farmerek szívét, amit eltölt a szeretet, a megértés és az együttérzés. Láttam, amint átélik a „megvilágosodás pillanatát”, ahogy az információm átáramlik rajtuk, és kapcsolatba kerülnek a saját tudatosságukkal. Elképzeltem őket, hogy a tudatossági szint-

jük növekedésével egyszer csak - mivel a kezükhöz tapadt vér miatt önmagukon kívül senkit sem vádolhatnak - fájdalomtól gyötörtén térdre rognak, és arra kérik Istent és a medvéket, hogy bocsásson meg nekik. Kegyelemért könyörögnek, hogy a tengernyi kín, amit okoztak, megbocsáttassék. Aztán láttam őket, amint megadják a medvéknek a szükséges gyógyszereket és ápolást, majd szabadon engedik őket.

Sokan nem tudják (én se tudtam), hogy a medveepét már évszázadok óta használják. Manapság borba, samponba és gyógyszerbe keverik. Ennek a tragédiának a hatalmas súlya nem csak a jelen pillanat meggyógyítását jelentette. Tisztogatásom behatolt a múltba is, több évszázadnyi mélységben. Sok esztendő fájdalmát kellett orvosolni.

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, mintha én magam fogtam volna be azokat a medvéket, és nálam lenne a börtönük kulcsa.

Férjemmel hetente egyszer „randevúnapot” tartunk. Ez alkalommal moziba hívtam. Engem azonban annyira átvitt a fájdalom, hogy nem sok kedvem volt a mozihoz. Ugyanakkor nem láttam értelmét azt mondani, hogy „Köszönöm, de most nincs kedvem mozihoz, mert annyira aggasztanak a medvék.”

Inkább nem szóltam a tisztogatásomról, és beleegyeztem a közös programba. A 16 Blocks (16 épület) című Bruce Willis-filmet néztük meg. Nem is sejtettem, hogy a film fő üzenete totálisan harmonizál az engem foglalkoztató üggyel: „az emberek képesek arra, hogy megváltozzanak.”

A film során végig hoponoponóztam. Az egyik jelenetben egy busz szerepelt, aminek az oldalán teddy mackó képe virított, s alatta a következő szöveg: „Küldj szeretetet!”

A korábban tanultakból tudtam, hogy most egy „éber álmot” látok. A tanítások ezt mondják: „Folytasd! Jó úton haladsz!” így szólna hozzánk az univerzum? Szerintem igen.

Emlékeztetőt kaptam, hogy a medvefarmereknek nem a haragomra, hanem a szeretetemre van szükségük. A medvéknek is. A világnak is 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 vagy borzalmas szituációkban csak egyet tehetünk: szeretetet küldünk. Ezt nem mindig könnyű megtenni, de a válasz minden esetben ugyanaz: szeretet.

Ahogy felzaklatott állapotomból kezdtem lenyugodni, és lassan beesteledett, végül csillapodni kezdett bennem a hányinger, a zaklatottság, a bűntudat, a fájdalom és a szomorúság érzése. Azért a nap további részén is a hoponoponó segítségével küzdöttem át magam, egészen lefekvésig.

Nem sokkal később a reggeli hírműsort néztem. Bemondták, hogy egy mentőakció keretében medvéket szabadítottak ki. A szívem legmélyén tudtam, hogy ez az üzenet nekem szól: visszajelzést kaptam, hogy milyen sokat tehetünk azért, hogy - a világ bármely részén - javuljanak az állapotok. Igen, még akkor is, ha éppen filmet nézünk, ölünkben pattogatott kukoricával.

Köszönöm dr. Joe és dr. Hew Len, és köszönöm mindazoknak, akik előttetek elhozták az életünkbe a hoponoponó üzenetét, hogy felébredhessünk, és továbbadhassuk az üzenetet: mődunkban áll a világot gyógyítani és nemes dolgokat cselekedni. A munkánk még csak most kezdődött.

Azt szeretném, ha mindig eszünkben tartanánk az útmutatást:

Ne árts senkinek!
Szeress mindent!
Szeress mindenkit!"

A hoponoponó áthatol az időn...

Suzanne Burns
www. ThankYouth.com

Egész életemben a tüdőasztmám 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 - amit egy kellemes mexikói-texasi étteremben költöttem el -, hirtelen élénkséget éreztem magamban. „Ó!” - mondtam. Rendkívül titokzatos érzés volt. Mintha valami történne, mintha éppen engem „dolgoznának meg”. Elárasztott egy szeretethullám. Egy időre még az evést is félbehagytam.

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, amiről később a beszédében is szólt.

A hawaii huna spirituális gyógyító modellről már korábban is hallottam. Viszont nem ismertem a gyógyító tevékenység lényegét képező gyógyítási/megbocsátási módszertant és filozófiát, amelyet dr. Len részletesen ismertetett. Dr. Hew Len elmondta, hogy a vacsora valamennyi résztvevőjét tisztítani fogja azzal, hogy felolvassa a nevünket, világosságot és „egységet” kapcsolva hozzánk. Ezt úgy végzi el, hogy kinyilvánítja a szeretetét, megbocsátást kér minden rossz cselekedetért, amelyet akár ő, akár valamelyik őse

tudatosan vagy tudattalanul elkövetett a múltban vagy a jelenben a mi sérelmünkre vagy bármelyik ősünk sérelmére, egészen az idők kezdetéig, a mikroba-életformákig visszamenően. Hűha! Ez nem kevés tisztogatnivaló! Viszont lehetővé teszi, hogy ő is és mi is visszajussunk abba az állapotba, ahol valódi kapcsolatunk van az ISTENIBEN és az ISTENIVEL

A következő napon megmutatkozott az általa létrehozott csoda. Együtt ebédeltem a mentorommal (Joe Vitaié Vezetői Mentorálási Programjából) és a feleségével, és mivel nem ugyanabban a városban lakunk, ez volt az első alkalom, hogy személyesen is találkoztunk. Elég sokat kellett gyalogolnom az étteremig, és közben - furcsa módon - azt tapasztaltam, hogy nem kell használnom az inhalátoromat Ez a szokatlan élmény volt az első jel. Megjegyezték, hogy bizonyára sokat gyalogoltam a kocsimtól az étteremig. Azt feleltem, hogy igen, de talán már elmúlt az asztmám, legalábbis úgy tűnik.

Aznap este szerencsémre együtt vacsorázhattam dr. Hew Lennel. A hoponoponó-gyógyításról beszélgettünk, s arról, hogy most, hogy a saját asztmámmal kapcsolatban megtapasztaltam a gyógyító erőt, talán én is képes leszek mások asztmáját gyógyítani. Arról is beszélt, hogy a mérgező anyagok kiöblítése miatt fontos evés előtt inni, s hogy az otthonunkban ne halmozzunk fel fölösleges dolgokat. Aha!

Nos, amiről azt hittem, hogy már a csúcs, az még jobb lett! Azóta csaknem hat hónap telt el, és bár egy alkalommal jelentkezett hörghurut, mégis elmondhatom, hogy gyógyszerek nélkül meggyógyultam! Megszűnt a fulladozásom, és mára már se inhalátorra, se asztmagyógyszerre nincs szükségem! Azóta sokszor jártam olyan lakásokban, ahol macskákat, kutyákat vagy madarakat tartottak - néha órákat is eltöltöttem ilyen helyiségben -, de sohasem fulladoztam, és az inhalátorra sem volt szükségem! A tüdőm kristálytiszt, és életemben először immár mélyen és teli tüdőből lélegzem. Fantasztikus!

Dr. Hew Len, te ezt ugyan nem gyógyításnak nevezed. Saját

magadat sem tekinted gyógyítónak. Az én gyógyulásomra pedig azt mondanád, hogy az univerzumnak és a lelkemnek köszönhetem. Én mégis szeretnék köszönetet mondani neked és Joe Vitaiénak is, aki megrendezte ezt a varázslatos, gyógyító vacso-
raestet, ahol megismerhattuk dr. Hew Len gondolatait.

El nem múltó hálával:

Martha Snee

www. translimits. com

És itt egy újabb:

Egy ír férfi megtalálja az alohát*

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

Valamiféle megvilágosodás utáni, hosszan tartó kutatásom fáradtságos zárándokúinak bizonyult, hiszen - ír ember 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 olyannak számított, mint máshol a madárcsicsergés -, az univerzum metafizikai megismerésére nem sok lehetőség adódott... Ezért azonnal „ugrottam”, amint lehetőségem nyílt arra,

*Az „aloha” hawaii nyelven szeretetet, békét, együttérzést, könyörületességet és megbocsátást jelent.

hogy - egy ingyenes előadás keretében - megismerkedhessek ezzel a hawaii eredetű életszemlélettel.

Amit ott megtudtam, az nagyon különbözött a korábban általam tanultaktól. Számos olyan rendszer létezik, amelyik energiát használ és mozgat - mint amikor a sakktáblán a figurákat tologatjuk -, a hoponoponó azonban más. Engem arra tanított meg, hogy miként tudom kitörölni azokat a negatív elemeket, amelyek problémás helyzetekként jelennek meg saját magamban (vagyis hogyan tudom az összes figurát levenni a sakktábláról). Finoman fogalmazva 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. Elkezdtem használni őket. Alkalmaztam őket - amilyen gyakran csak tudtam, napközben, és amikor a vendégeimet masszíroztam -, mert hát a puding próbája az evés.

Régebben a Tui Na technikát használtam, ami egyfajta kínai gyógyító masszázs. Idővel azonban kissé megváltozott a kezelésekre hatásmechanizmusáról alkotott véleményem. Mielőtt elkezdtem volna alkalmazni ezeket a módszereket, kialakult véleményem volt - az ázsiai energia- és meridián-tradíciók alapján - arról, hogy mitől lesz valakinek egészségügyi gondja. De amikor elkezdtem használni ezeket az eszközöket, azt vettem észre, hogy már mást gondolok a miértokről és a hogyanokról. Ugyanis olyan elváltozásokat kezeltem, amelyek semmilyen kapcsolatban sem álltak azokkal a problémákkal, amelyekről a klienseim beszámoltak.

Tisztogatásom hatására a hozzám forduló emberek szinte azonnali eredményről 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 kliensem, akit most J.-nek fogok nevezni, gyakorló pszichológus hölgy. Azt kérte, hogy vizsgáljam meg az egyik páciensét, egy hölgyet, (most F.-nek fogom nevezni), akinél orvosi vizsgálat bipoláris zavart talált. (Mániás és depressziós időszakok váltakozása.) Többször kísérelt meg öngyilkosságot, és - a saját biztonsága érdekében - számos alkalommal intézetbe is szállították. Azt mondtam J.-nek: „Mit vétettem én neked?” Nevetve válaszolta: „Tudom, hogy segíteni fogsz rajta. Muszáj! Ha nem segítesz, elpusztul.” Így hát igent mondtam. A beszélgetés végén J. azt is megemlítette, hogy F.-et egyszer megtámadta egy győgymasszőr. Megkérdeztem magamtól: „Mit tehetnék, ami segítene ezen az asszonyon?”

Amikor este hazamentem, akkor is azon töprengtem, hogyan segíthetnék. Egyre csak a hoponoponó szó zakatolt az elmémben, mint valami elakadt lemez. Elkezdtem hát használni a módszert, olyan intenzitással, amilyenel korábban még soha. Minden egyes kezelésbe beleadtam az összes tudásomat, előtte, közben és még jóval utána is, de F.-nek sohasem 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. Élő bizonyítéka annak, hogy ha vállaljuk a 100%-os felelősséget, akkor a helyzet valóban megváltozhat.

Mára már a masszázspraxisom is más. Sokkal előrébb tartok vele, és mostanában már ritkán szoktam bárkit is megérinteni. Az utóbbi időben olyan az életem, mintha az országúton száguldának - egy-egy buckán időnként megugorva - és folyamatosan azon ámuldozok, vajon hová fog elvinni a tisztogatás. Egyszerű volt mindez? Nem, de őszintén értékelem azokat a helyzeteket, amelyekbe a sorsom belevitt, és amelyek segítettek annak a felismerésében, hogy ki is vagyok valójában.

Miután évek óta önkéntes munkát végzek az Én Alapítvány, a Kozmosz Szabadsága szervezet (I Foundation, Inc. Freedom of

the Cosmos) javára, az álláspontom egyszerű: ilyen-olyan formában mindig lesz valami gubanc az életünkben, legyen az családi probléma, stressz, vita vagy háború. Kezdetben nehezen tudtam elfogadni ezt a tényt. 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 a hoponoponó segítségével, és átadom az irányítást Istennek.

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 a hogyannal, a miérttel és a mikorral vesztegetni. Koncentráljunk inkább arra, hogy tegyünk!

Ha így cselekszünk, akkor szabad utat engedünk magunknak. Mihelyst eltérünk a saját utunktól - bármilyen módon: vádaskodunk, reagálunk, panaszkodunk, nyöszörgünk és más hasonló -, szem elől tévesztjük a megoldani kívánt problémát. Tehát megfélelkezünk róla, hogy - magunkban - lehetőségünk van a probléma elengedésére. Ha vádaskodunk, akkor elszakadunk egymástól. (Mint amikor nem fizetjük a kábeltévézés számlát, mire pikk-pakk, már el is tűnt az HBO).

A lényeg, hogy ne váljunk se önteltté, se depresszióssá! Egyszerűen csak úgy tevékenykedjünk, hogy közben ne ítéljük meg a legértékesebb ajándékot: saját magunkat!

Ha tisztogatás közben kicsusszanok, egyszerűen felállók, leporolom a ruhámat, majd 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

Az előző fejezetben ismertetett visszajelzések ellenére még mindig éltek bennem kétségek. Elmondtam dr. Hew Lennek, hogy a tisztogatást követően nem mindig tapasztaltam azonnali eredményt. Így felelt: „Ha látnád azokat az eredményeket, amelyek a 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 a magaméban” - tette hozzá. „Shakespeare hihetetlenül pontosan meglátta a lényegét: Bűnös poromnak magva, árva lélek,/ Kit lázadó hatalmak hánya-vetnek...”

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

*Mint édes maszlag, mit a vad utába,
Hogy bolonduljon, úgy dobtak neki.
Bolondító: ha bírod, vagy ha kéred*

129. szonett

(Szász Károly és Győry Vilmos fordítása)

Shakespeare az emlékek problémájáról is ír:

*„Ha a merengés édes ünnepén
Együtt ülök a múlt árnyaival,
Sóhajt bennem a sok veszített remény
S elmúlok: sír újra a régi jaj.*

*És tűnt bánatok új bánata hasgat
S ahogy kín kínra feltámad megint,
Bús számláját sok panasztól panasznak,
Nem először, fizetem újra mind "*

30. szonett

(Szász Károly és Győry Vilmos fordítása)

Morrnah-tól megtudhatjuk, hogy az ISTENINEK mi a célja azzal, hogy életet ajándékoz nekünk:

Tisztíts, töröld, töröld, és találd meg a saját Shangri-ládat! Hogy hol? Saját magadban!

Shakespeare és Morrnah hírnökök, akik a lét misztériumába nyújtanak bepillantást.

Maximálisan nyitott gondolkodásúnak tartottam magam, de még mindig nem értettem a lényegét annak, amit dr. Hew Len próbált nekem elmagyarázni. De azért kitartottam. Felidéztem azt, amit az egyik korábbi könyvemben írtam: „A zavarodottság az a csodálatos állapot, amely megelőzi a tiszta megértést.”

Nos, én éppen ebben a „csodálatos állapotban” leledztem...

Sok-sok terapeuta keresi föl dr. Hew Lent, és arról panaszkodnak, hogy nem érzik jól magukat, vagy úgy érzik, nem tudnak segíteni a pácienseiken. Meg tudtam érteni. Én is elindítottam egy „csodatréner-programot” www.miraclescoaching.com honlapon, és azt akartam, hogy az így kiképzett trénerek megértsék, hogy másokat csak saját maguk gyógyításával képesek gyógyítani, mert az érintettek va-

lójában már tökéletesek. Dr. Hew Len e-mailben a következő magyarázatot adta:

Amikor a hétvégén a kaliforniai Calabasasban hoponoponó-tanfolyamot tartottam, az egyik résztvevő váratlanul felkiáltott:

„Úristen! Most jöttem rá, miért fájdul meg a hasam, amikor a klienseimet gyógyítom! Szándékosan átveszem a bajaikat! Pedig nem is lenne muszáj. Ajajaikat ki is tudom tisztítani!”

Ez a résztvevő részben arra jött rá, amit a gyógyítók többnyire még nem tudnak. Azt, hogy a kliensük tökéletes. Nem a kliens a probléma. És nem is a gyógyító a probléma. A probléma az, amit Shakespeare így fogalmaz meg: „sír újra a régi jaj.”

A probléma az a hibás emlék, ami újra és újra leperreg a tudatalattiban, az unhipiliben, és amin a gyógyító és a páciens is osztozik.

A hoponoponó 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 unhipiliben alakítsa át zéróvá, vagyis semmivé.

És veled is ugyanez a helyzet. Az unhipilidben lévő hibaemlékek újrajátsszak a problémáidat, legyen szó súlyproblémáról, a fiadról vagy bármi másról. A tudatos elmének, az intellektusnak pedig fogalma sincs az egésztől! Halvány elképzelése sincs erről!

A hoponoponó a benned lakozó ISTENIHEZ fordul, aki tudja, hogy az unhipilidben lejátszott emlékeidet miként alakítsa zéróvá.

Valamit le kell szögeznünk. Az elvárások és a szándékok semmiféle hatást sem gyakorolnak az ISTENIRE. Az ISTENI azt és akkor tesz, amit és amikor jónak lát.

Bár ezt még mindig nem fogtam fel teljesen, azt azonban megértettem, hogy a „szeretlek” szónak hatalmas ereje van. Elég ártalmatlan dolognak tűnt. Hiszen mi rossz származhat abból, ha szinte folyamatosan azt mondogatom: „szeretlek”? Semmi. Zéró.

Ahogy dr. Hew Len egyszer elmagyarázta:

„Ahhoz, hogy megnyíljon az ISTENI áradása, *előbb* törölnöd kell az emlékeket. Mindaddig, amíg a tudatalattiban emlékek (blokkok/korlátozások) találhatók, addig azok magakadályozzák az ISTENIT, hogy megadja nekünk a *mindennapi kenyerünket*”.

Kezdtém azt érezni, hogy ezt a „szeretlek” nevű törlő-, tisztító- és tisztogatóeszközt meg kell osztanom a világgal. És mivel eléggé vállalkozó szellemű vagyok ahhoz, hogy meglássam a lehetőséget egy termékben, felhívtam Pat O'Bryant, egyik üzleti partneremet azzal, hogy készítsünk a módszerről egy különleges hanganyagot. Egyből megtetszett neki az ötlet. Zenét szerzett hozzá, én pedig hangfelvételt készítettem a négy kifejezéssel, és a honlap reklám-szövegét is megírtam. (Itt található: www.milagroresearchinstitute.com/Noveyou.htm.)

Ezzel a honlappal és a hanganyaggal Partei remek üzletet csinálunk. De még a jelentős bevételnél is jobb érzéssel töltött el a tudat, hogy segítettünk az embereken, megismertettük velük egy egyszerű tisztogatóeljárás erejét. Képzeld el azt, amikor több ezer ember mondja egyszerre, hogy „szeretlek”!

Mint könyvem elején említettem, Mark Ryan barátomtól hallottam először a titokzatos terapeutáról, aki elmebeteg bűnözőket gyógyított meg. Mark is betársult a munkába, hogy - dr. Hew Len felismeréseire alapozva - készítsünk terméket.

Markkal kidolgoztunk egy „szubliminális DVD-t”. A koncepció az volt, hogy tegyük a változást könnyűvé és erőfeszítés-mentessé. Csak annyit kell tenned, hogy becsúsztatod a DVD-t a lejátszódba, hátradőlsz, és nézed a műsort. Markot vagy engem fogsz látni, ahogy történeteket mesélünk, kellemes háttérzene mellett. Tudatos szinten gyönyörű tájakat látsz, például szigeteket és felhőket. Van viszont valami, amit tudatosan nem látsz. Szubliminális üzeneteket, amik csupán pillanatokra jelennek meg a képernyőn. Ezek az üzenetek olyanok, mintha táviratokat küldenénk a tudattalanodnak. Azokat a szavakat villantjuk fel, amelyek segítenek abban, hogy elengedd a magadban hordott neheztelést, helyet adva a szeretet érzésének. Az egész DVD-t úgy alakítottuk ki, hogy segítsen a felhasználójának megbocsátani és újra szeretni (www.subliminalmanifestation.com).

A termékkel az volt a célunk, hogy segítsünk az embereknek a bennük lévő negatív blokkok feloldásában. Ahogyan tisztogatnak, egyre közelebb kerülnek ahhoz a mennyei boldogsághoz, amelyet a korlátok nélküli létezés nyújt.

Azt tapasztaltam, hogy a folyamatos tisztogatás közben ötleteket kapok. Elneveztem ezt „inspirált marketingnek”. A múltban valószínűleg úgy próbáltam volna új terméket kidolgozni, hogy a meglevő elképzeléseket, illetve termékeket egymással kombinálom. Immár azonban sokkal hatásosabbnak - és kevésbé megterhelőnek - találom, ha egyszerűen hagyom, hogyjöjjenek az ötletek. Ezek után már csak annyi maradt a dolgom, hogy az ötleteket realizáljam. Így készítettem el Pattéi a „Szeretlek” felvételt, illetve Markkal a szubliminális DVD-t. Elmémben felbukkantak az ötletek, amiket aztán átültettem a gyakorlatba.

Ha egy pillanatra most megállsz, és végiggondolod, hogy ez mit is jelent valójában, várhatóan el fogsz ámulni. Azt próbálom ezzel mondani, hogy a folyamatos tisztogatás minden másnál fontosabb. Amint pedig tisztogatni kezdesz, ötleteket is kapsz. Olyan ötleteket is, amelyekkel rendkívül gazdaggá válhatsz.

Dr. Hew Len többféle módszert is kidolgozott a nonstop tisztogásra. Az egyik ilyen ötlet egy szimbólum, amelyet inspirációként kapott, így fest:



Rátette a szimbólumot a névjegykártyájára, még öntapadó matrikákat és jelvényeket is készíttetett. (Lásd: www.businessbyyou.com.) A *Ceeport* első három betűje az angol „clean, erase, erase” (tisztogass, törölj, törölj) szavak kezdőbetűje. Ha ezt teszed, visszatérsz a „kikötőbe” (port).*

Mivel ma már meg vagyok győződve arról, hogy csak tisztogatással tudunk gyors eredményt elérni, ezért két ilyen jelvényt is hordok. Továbbá - matricaként - mindenemre ráteszem ezt a szimbólumot, a számítógéptől kezdve a pénztárcámon át az edzőgépeimig terjedően. Legszívesebben a homlokomra is felragasztanám, de félek, hogy akkor nagyon furcsán festenék... Igaz, bármikor magamra is tetováltathatom...

Egy nap, amikor dr. Hew Len meglátogatott, hogy megbeszéljük a könyv terveit, megmutattam neki az új névjegykártyámat. Az egyik barátom lefényképezett, amint a legutóbb vásárolt autóm, egy 2005-ös Panoz Esperante GTLM mellett állok. Ez kézzel épített, egzotikus, luxus sportautó, amelyet Atlanta mellett készítenek. Tudtam, hogy magabiztos benyomást keltek a képen, és valószínűleg gazdagságot sugárzók, de fogalmam sem volt arról, hogy a kép hatása mennyire erőteljes.

*A „ceeport” szó kimondva úgy hangzik, mint a „seaport, vagyis „tengeri kikötő”. A fordító megjegyzése.



„Ez egy tisztítóeszköz” - mondta dr. Hew Len, miután pár másodpercig nézte. „Ki tudod tisztítani az emlékeket és a negativitást pusztán azzal, hogy a névjegykártyádat ráteszed holmikra 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 támadt ahhoz, hogy boldog-boldogtalannak osztogassam. Rögtön el is húztam a tetem előtt, hogy ha van körülöttem valamilyen negativitás, ki tudjam vele tisztítani. Dr. Hew Len elmosolyodott, aztán el is nevette magát.

Dr. Hew Len azt is elmondta, hogy a Panoz kocsi vállalati emblémája - a jin-jang jellel kombinált háromlevelű lóhere - szintén tisztítóeszköz. Egy darabig szemlélte a világospiros, fehér és kék színeket, s 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 tölt el, ha arra gondolok, hogy amikor a volánnál ülök, még tisztulok is tőle.

A névjegykártyámmal kapcsolatban pedig az a legjobb, hogy a ko-

csim is rajta van, még a hűtőn lévő Panoz-embléma is látszik rajta. Úgyhogy a névjegykártyám duplán tisztít.

Biztos vagyok benne, hogy az ehhez hasonló kijelentések alapján sokan azt gondolják, hogy dr. Hew Lennek elment a józan esze. Akár bolondnak hiszed, akár nem, azok a dolgok, amelyeket sokan megszerzünk az olyan „őrült” tisztogatóeszközökkel, mint amilyen a névjegykártyám vagy a Ceeport-embléma, nagyon is valóságosak. Nem hiszem, hogy érdemes lenne itt felsorolni őket, ha alapvetően szkeptikus természetű vagy. Végül is elég ostoba vagy éppen babonás dolognak tűnhet, ha elmesélem, hogy egyesek az irodájukban Ceeport-emblémát helyeznek el, hogy ily módon növeljék az eladásukat. De az is lehet, hogy placébóhatásról van szó: azért működik, mert hiszel benne. Ha így is van, akkor is csak azt tudom javasolni, ne hagyd abba!

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

„Odateszem az íróasztalom alá, a plafonra, a számítógépemre, a kávéskancsóra, a kocsik alá, kirakom az autószalonba, a váróba, és még egy csomó helyre. És még csak kedvezményt se kérek a matricák vásárlásakor. Pedig több százat veszek, és mindenütt használom őket!”

Talán azért működik, mert ő hisz a hatásában.

De az is meglehet, hogy a matrica hat.

Ki tudhatja ezt biztosan?

Egy orvostól hallottam: „Minden gyógyszerbe tesznek fölösleges adalékot és placébót.”

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

Azt mondom: ha működik, használd!

Tisztogass, tisztogass, tisztogass!

Hogyan juthatunk még nagyobb gazdagsághoz[^]

*Én vagyok az „én”.
Owau no ka „én”*

A következő dr. Hew Lennel tartott szemináriumunk másmilyen volt, mint az első. Bár az üzenet továbbra is arról szólt, hogy tisztítsuk ki és töröljük a programjainkat, illetve emlékeinket, ezúttal azonban ő ezt a korábbinál is lazább módon prezentálta. Felmutatott egy baseball-labdát, majd megkérdezte: „Mi a játék célja?”

- A hazafutás! - kiáltotta be valaki.*
- A győzelem - mondta valaki más.
- Hogy mindig szemmel tartsd a labdát - mondtam.
- Pontosan! - válaszolta dr. Hew Len, erős hawaii akcentusával.
- Ha nyerni akarsz, vagy ha „home run”-ra vágysz, folyamatosan a labdát kell figyelned! És az életedben mi a „baseball-labda”?

Egyikünk sem tudta.

- A lélegzeted - tippelte valaki.
- A jelen pillanat - mondta valaki más.

Dr. Hew Len látta, hogy nem nagyon értjük a dolgot, azért megadta a választ: - A labda nem más, mint az ISTENI. Arra kell koncentrálnod, hogy visszatérj a zéróállapotba. Nincsenek emlékek. Nincsenek programok. Zéró.

Tisztogatás. Tisztogatás. Tisztogatás.

Csak két dolgot tehetsz: tisztogatsz, vagy nem tisztogatsz. Bármilyen ügyet választhatsz, de nem te fogod eldönteni, hogy megkapod-e

*Baseballban a „home run” - azaz „hazafutás” - a legszebb és leglátványosabb pontszerzési lehetőség. (A fordító megjegyzése.)

vagy sem, amit akarsz. Rá kell bíznod az ISTENIRE. Hinned kell, hogy azt fogja tenni, ami jó neked. Vagy talán te ezt jobban tudod, mint az ISTENI? Aligha. Engedd hát el!

Tisztogass! Tisztogass! Tisztogass!

- Az a célom, hogy összhangban legyek az ISTENI szándékával
- mondtam dr. Hew Lennel.

- Jó neked, Joseph.

A szándékok korlátok. Úgy döntesz, hogy az első sorban fogsz leparkolni. Ez a szándékod. Csakhogy az ISTENI egy mérfölddel arrébb jelöli ki a parkolóhelyet a számodra. Miért? Mert arra van szükséged, hogy egy kicsit gyalogolj. Engedd el!

Tisztogass! Tisztogass! Tisztogass!

Még két napot töltöttem dr. Hew Lennel. Tizenhármán ültünk a teremben. Azzal foglalkoztunk, hogy miként keletkeznek a problémák.

- Mindig lesznek problémáid - közölte dr. Hew Len. Ez nem kellemes hír, de igaz. Tisztogass! Tisztogass! Tisztogass!

- A problémák visszajátszódo emlékek. Az emlékek programok. Nem csak a tieid. Közösek. Az emléket azzal tudod elengedni, ha szeretetet küldesz az ISTENINEK. Az ISTENI hallja ezt, és reagál rá. Ám oly módon, ami mindenkinek a javát szolgálja, és akkor, amikor az mindenki számára a legkedvezőbb. Te választasz, de nem te döntesz, hanem az ISTENI.

Nem értettem. Tisztogass! Tisztogass! Tisztogass!

Marvin - egy fülöp-szigeti származású, jókedvű, széles mosolyú fickó - felállt, majd elmondta, hogy évente 150 millió \$ értékben ad el luxusautókat azzal, hogy senkire, semmit sem próbál meg rászózni. Csak annyit tesz, hogy tisztogat.

- Mindössze annyit teszek, hogy egész nap mondogatom: „szeretlek” - mondja némi akcentussal. - Tisztogatok, amikor valaki beszél hozzám. Csak annyit teszek, hogy tisztogatok, tisztogatok és tisztogatok. Folyamatosan tisztogatok.

- Semmilyen szándékot sem fogalmazol meg? - kérdeztem kételkedően. Gondoltam, annyi szándékot biztos kinyilvánít, hogy koszikat akar eladni. Végül is ezért fizetik.

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

Tisztogass! Tisztogass! Tisztogass!

Két napon keresztül csak tisztogatóval kapcsolatos történeteket hallgattam, olyan átlagemberektől, mint te vagy én. De ennek ellenére nehezemre esett elfogadni. Csak annyi lenne, hogy tisztogatók, és azt mondogatom, „szeretlek”, és ettől megváltozna a világ?! Ettől több kocsit adsz el? Ettől több pénzt keresel? Hogy van ez?

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

Tisztogató a terrorizmussal kapcsolatban?

Tisztogass! Tisztogass! Tisztogass!

Tisztogató a gazdasággal kapcsolatban?

Tisztogass! Tisztogass! Tisztogass!

Tisztogató a-al kapcsolatban? (A pontozott részt bármivel kitöltheted.)

Tisztogass! Tisztogass! Tisztogass!

„Ha megtapasztalod, akkor tisztogató is neked kell” - mondta dr. Hew Len.

Amikor szünetet tartottunk és hazatelefonáltam, hogy megtudjam, hogy van Nerissa és a háziállatok, Nerissa azzal lepett meg, hogy elmesélte, 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 a meglepetés? - kérdeztem.

- Hatalmas meglepetés!

- Ki vele, miről van szó?

- Ha száz évig élsz, akkor sem fogod kitalálni.

- Hadd ne kelljen találgatnom. Most ugyanis nincs rá száz évem.

De mielőtt elárulom, hogy mit mondott, hadd meséljek el valamit. Nerissa elég komoly stressz alatt élt, mert rengeteg ügyet kellett párhuzamosan intéznie. Nem tudott lépést tartani a kívánt tempóval.

Készített nekem egy videót, egy másikat pedig egy megrendelőnek. Készített egy szoftvert, amit terjeszteni is akart. Aztán ott vannak a háziállatok meg a háztartás, amik a távollétemben mind őrá hárulnak. Még arra is alig jutott ideje, hogy megtervezze a napját, és akkor a saját projektjeiről még nem is beszéltem. Ezek után elképzelheted, mennyire meglepődtem, amikor ezt mondta:

- Szétszedtem a szekrényedet, majd újra összeraktam.

Tisztogass! Tisztogass! Tisztogass!

Majd hanyatt estem! A szekrény kipucolása nem hogy az ő teendői között nem szerepelt, de még az enyéim között sem!

- Kiszedtem az összes ruhádat, kiürésítettem a polcokat, elkészítettem az új polcokat, szépen visszaaggattam a ruháidat a vállfákra, és betettem azokat a ruhákat, amelyek a padlón heverték.

Ez annyira sokkolt, mint ha mondjuk egy négymillió dollárról szóló csekket nyújtott volna át. Hihetetlen volt!

- És mi készítetett rá? - 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 kitörölted az emlékeidet, akkor fog átjönni 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 leültünk dr. Hew Len motelszobájában, mint mester és tanítvány. Azzal a kis különbséggel, hogy úgy kezelt engem, mintha én lennék a mester.

- Joseph, te egyike vagy Isten tíz eredeti emberének.

- Az volnék?

Hízalgő volt, amit mondott, de fogalmam sem volt róla, hogy mit beszél. - Azért jöttél, hogy felébreszd az emberekben az ISTENIT

- magyarázta. Hipnotikus hatású, ahogy írsz. Ez a te képességed. De van még más is.

- Más?

Tisztogass! Tisztogass! Tisztogass!

- Te vagy az üzleti élet J.-embere. Tudod, hogy az mi?

Fogalmam sem volt róla.

- Te vagy az üzleti élet Jézusa. A változás éलोvasa.

Ahogy hallgattam, azt gondoltam, hogy no, erről a beszélgetésről soha, senkinek sem fogok beszámolni. Úgysem hinnék el. Én sem hiszem el.

Tisztogass! Tisztogass! Tisztogass!

„Amikor Morrnah-val voltam” - mondta, felidézve azokat az éveket, amelyeket kahunájával töltött, aki megtanította neki a modernizált hoponoponó 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 látnoki. Valószínűleg egyszerűen használja a jobb és a bal agyféltekéjét; a többi ember - adott időpillanatban - általában vagy csak az egyiket, vagy csak a másikat. Arról kezdett beszélni, hogy én vagyok az üzleti élet megmentője, aztán pedig rögtön Morrnah-val jött... A maga módján ez hipnotikus hatású beszéd. A székembe szögezett. Még többet akartam megtudni.

- Egy koszorú van a fejedben, Joseph - mondta. Sasként köröző dollárjelekből áll.

Valamiért úgy éreztem, meg kell mutatnom neki a gyűrűmet. Tömör aranyból készült, 2500 éve, az ókori Rómában. Kinyújtotta a kezét, én pedig beletettem a gyűrűt a tenyerébe.

- A felirat a gyűrűn latin nyelvű - magyarázom. - A *Fidem* szó jelentése „hitet.”

Dr. Hew Len csendesen a kezében tartotta a gyűrűt. Úgy tűnt, hogy képeket vagy benyomásokat kapott. Csöndben vártam, miközben ő megpróbált a gyűrűre hangolódni.

- Valamelyik előző életemben nagy szónok voltál. De a tömeg meg-lincselte és kirabolt. A gyűrű ezt az emléket gyógyítja benned.

Ezt rendkívül érdekesnek találtam, ugyanis gyakran felvillant ben-

nem, hogy valamikor legendás szónok voltam. Ma már azonban félek a nyilvános szerepléstől, mert - sokszor az jutott eszembe, hogy - a múltban egy beszédem után megöltek. De azt hittem, ezt az emléket csak az egóm gyártotta, és nem egy valós múltbeli életemből származik. Gyűrűmet a kezében tartva dr. Hew Len mégis ezt az emléket érzékelte.

- Ritkán hordom - vallottam be.

- Hordjad! Mindig!

A gyűrűre meredt.

- Ez elképesztő! - szólalt meg. - Ezt a gyűrűt egy olyan gyógyító hordta, aki tisztában volt az „Ismerd meg önmagad!” mondás értékével.

Döbbsen ütem. Dr. Hew Len a valóság viharában is a nyugodt tenger auráját mutatta. A világ háborog, de ő mozdulatlan. Ami a szívén, az a száján, és elfogad mindent, ami jön, vagy amit mondanak. Engem bámult, majd a lábamat kezdte el vizslatni.

- Joseph, te jó ég! Hisz nekem a lábadnál kéne ülnöm! - mondta, s olyan ábrázattal, amiből látszott, hogy valóban megindítja az, amit bennem lát. - Az istenekhez vagy hasonló.

Tisztogass! Tisztogass! Tisztogass!

- Csak azért vagyunk itt, hogy tisztogassunk. Mindig tisztogass, 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. Arra rászántam az időt, hogy szeretetet küldjek a *Vonzásfaktor* című művemnek, ami listavezető bestseller is lett. Írtam viszont egy olyan könyvet is - *Minden percben születik egy vevő* (*There's a Customer Born Every Minute*) -, ami nem fogyott olyan jól, és nem is töltöttem túl sok időt azzal, hogy szeretetet küldjek 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 rádiós végét. Megérintem a tisztogatnivalót a rádióval. Ennyi. Ez az emlékek törlésének a szimbóluma,

vagy akár a megtörténés. Elővettem akkoriban megjelent könyvemet, *A hiányzó használati útmutató az élethez (Life's Missing Instruction Manuál)* egyik példányát, és rátettem a ceruza radiós végét. Hónapokon át naponta böködtem a radírral. Valahányszor elsétáltam mellette, megálltam egy pillanatra, kézbevettem a ceruzát, és a radiós végével ráböktem a könyvre. (Nyugodtan nézzél hülyének!) De ez a böködés elindított bennem egy lélektani folyamatot, ami a könyvvel kapcsolatos emlékek törlődését váltotta ki. Nos, a könyv szinte azonnal bestseller lett, és négy napig vezette az eladási listát! Nagy cégek rendelték belőle több ezer példányt! A Wal-Mart üzletlánc is felvette a kínálatába, s méltatták a *Woman's Day* magazinban.

Csak hogy a *Minden percben születik egy vevő (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 jutott be. Reklámkampányt szerveztem, hogy fölkeltssem a könyv iránti érdeklődést. Valamennyire reagált is a közönség, de ebből nem születtek azonnali eladások. Elmeséltem az esetet dr. Hew Lennek.

- A lelki szemeiddel lásd, ahogyan a könyv elmerül egy tál vízben, amiben még gyümölcsök is vannak - tanácsolta. - Tudom, hogy hüllyeségnek hangzik. De jegyezd föl a mai dátumot, merítsd a könyvet a vízbe, aztán figyeld meg, mi történik!

Azzal is meglepett, hogy kérdezősködött Oprah felől.

- Szeretnél bekerülni Oprah műsorába?

Válaszul azt dadogtam, hogy hát persze, egyszer majd az is nagyon jó lenne. Ebben az időben még Larry King élő műsorában sem szerepeltem, aminél az Oprah sokkal nézetesebb.

- Ha nem akarsz fulladozni, akkor meg kell tisztulnod - mondta.

Tisztogass! Tisztogass! Tisztogass!

- Két olyan szerzőt is láttam, akik bementek, és ott fulladoztak - magyarázta.

- Hát én nem szeretnék így járni - mondtam.

- Ha bekerülsz Oprah műsorába, akkor az azért történik, mert ezt ő akarja, és nem azért, mert te akarod - mondta.

- Mély értelmű magyarázat... - feleltem.

- Verd ki a fejedből az elképzelést, hogy az emberek érted tesznek dolgokat! Saját magukért tesznek. Csak annyit kell tenned, hogy tisztogatsz.

Tisztogass! Tisztogass! Tisztogass!

Mielőtt elköszöntem dr. Hew Lentől, újra kérdezősködni kezdtem azokról az évekről, amelyeket - pszichológusként - elmebeteg bűnözők intézetében töltött.

- Van valami, amit feltétlenül tudnod kell - mondta. - Nem volt könnyű, és nem is egyedül tettem.

Úgy utaztam el, hogy még mindig számtalan megválaszolatlan kérdésem maradt. Számtalan.

Tisztogass! Tisztogass! Tisztogass!

A jelek szerint, aki gyakorolja a hoponoponót, annak előbb-utóbb születik egy hipnotikus hatású története. Például egy ilyen:

Kedves dr. Hew Len!

Nemrégiben részt vettem egy hoponoponó-találkozón Philadelphiában. Szeretném szívem mélyéből és alázattal megköszönni, hogy emlékeztettél a hazavezető útra. Örökké hálás leszek az ISTENINEK, neked és Isten azon gyermekeinek, akik segítenek ebben a tanító munkában.

Most pedig szeretnék egyfajta sikertörténetet elmesélni. Azoknak szánom, akiket érdekel, hogy mekkora ereje van a hoponoponónak. Ha úgy gondolod, hogy érdemes másokkal is megosztani, akkor tedd azt! Ha nem találsz érdekesnek, akkor dobd a kukába!

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 hoponoponó-találkozóról

Dr. Hew Len a foglalkozást előadással és rajzokkal indította. Felvázolta a hoponoponó kozmológiáját. Megkérdezte tőlünk: „Kik vagytok? Tudjátok?” Ezt követően - 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 kérdéseket tette fel: „Megfigyelted-e már, hogy ha valamilyen probléma jelenik meg, akkorábban te is benne vagy? Mond ez neked valamit?” A jó, öreg Szókratészhez hasonlóan minket is bevont a beszélgetésbe. Kérdések és válaszok követték egymást. Nem is sejtettem, hogy dr. Hew Len ezzel ügyesen feltárja a rejtett emlékeket és ítéleteket, hogy aztán megtisztítsa és átalakítsa őket.

Engem is magával ragadott a beszélgetés, fölemeltem a kezem, kérdeztem és hozzászóltam. De ahogy teltek az órák, egyre inkább úgy tűnt, hogy valahányszor kérdezek valamit dr. Hew Lentől, ő sorra leint. Csalódást éreztem. Minden válasz hideg zuhanyként hatott rám, úgy éreztem, hogy mások előtt megszégyenítettek, megaláztak.

Vasárnap reggelre annyira megharagudtam dr. Hew Lenre, hogy ott akartam hagyni az egészet. Nagyképűnek, korlátozónak és erőszakosnak láttam őt. 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 valóban el akarok-e rohanni, fölkeltem és kimentem a mosdóba, nehogy ott, a többiek előtt bőgjem el magam. Ott ültem az egyik ammóniaszagú fűikében, és éreztem, ahogy forr bennem a düh. Egészen gyilkos indulatok dúltak bennem. Egyik részem nem akarta elengedni ezt a forrongó 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 ekkor ráébredtem, hogy ez nem valami új érzés! Korábban is ugyanezt a dühöt éreztem, valahányszor a férjem lehordott valamiért, vagy ha jogász édesanyám ragaszkodott ahhoz, hogy neki legyen igaza (mindig ragaszkodott hozzá). Ő olyan ember, aki el tudja hitetni veled, hogy a fekete valójában fehér, amivel alaposan összezavarta gyermek lényem ártatlan szívét.

És ekkor leesett a tantusz. Aha! Szóval valójában erről van szó! Egy nagyon régi emlékről. A fénysugár a szememben, a fénysugár, amellyel mások szívébe tekintek. Ez az az „emlékkard”, amit a szívemben hurcolok magammal. Ezt vonszolom a jelenembe, és aztán ott másokat kaszabolok le vele: dr. Hew Lent, az édesanyámat, a férjemet, Bush-t, Szaddam Husszeint, akit csak meg tudok vádolni. Erről beszélt dr. Hew Len, a végtelenített „magnószalagról”, amely megállás nélkül szól a „lejátszónkban”.

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 korábban átélt érzelmeket nem. Ő mit sem változott. A változás bennem történt meg.

Röviddel az után, hogy visszamentem a terembe, dr. Hew Len elmesélte, hogy hogyan került kapcsolatba a hoponoponóval. Nem is egyszer, hanem háromszor hagyta ott a tanfolyamot. Minden alkalommal azért, mert szerinte az oktató „megbolondult”. Minden egyes alkalommal elbukta a tanfolyami díjat. Vajon tudta-e, hogy nekem mi járt a fejemben? Tudta-e, hogy én is csaknem leléptem, mert azt gondoltam, hogy elment a józan esze?

A következő szünetben óvatosan odamentem dr. Hew Lenhez. Nagy szeretettel elmagyarázta, hogy a férfidominancia ősi, gyakran felmerülő emléke támadt fel bennem. Elmagyarázta, hogy ez az emlék sokakban ott él, és csak erős kitartással és szorgalommal gyógyítható. Csak hazaérve kezdtem megérteni, hogy

menyire mélyre hatoló is volt az a gyógyulás, amit a foglalkozás során átéltem.

Egész hétvégén eszközöket kaptunk dr. Hew Lentől az átalakításhoz. Olyan eszközöket, amiket racionális elmével sohasem fogunk megérteni. Eredményeket nem várva, kötelességtudóan, ámbár szkeptikusan vettem kézbe a radiomat, majd azt mondtam: „harmatcsepp”. Ezt követően megérintettem azt a három szót, amit a papírlapra írtam, és amelyek a gondjaimat jelképezték: „számítógép, fiam, férjem.” Ezúttal is csupán akkor világosodott meg előttem a módszer ereje, amikor hazaértem.

A házba lépve üdvözölt a férjem és a fiam. Mindketten szélesen vigyorogva mondták: „Nem fogod kitalálni, mivel gyarapodtunk, amíg te nem voltál itthon!” „Egy új számítógéppel?” - kérdeztem. Olyan gondjaink voltak a komputerünkkel, amiket - szó szerint - több órás próbálkozással sem tudtak a szakemberek korrigálni. (Már komolyan azon gondolkodtam, hogy talán szellemek vagy dzsinnek költöztek a számítógépbe...) De ennél is borzasztóbb volt, hogy az elmúlt hetekben már szinte folyamatosan veszekedtünk a gyengélkedő számítógép miatt. Nem a komputer izgatott. Mindössze harmóniára vágytam.

Kicsit meglepődtem, amikor kérdéseimre férjem és a fiam is igennel válaszolt. Valóban új számítógépet vettek! Holott épp előző este beszéltük meg, hogy várunk még egy fél évet, és akkor majd az új modellt fogjuk megvenni. Folytatták a kérdezősködést: „Találd ki, milyen márkájú!” 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. „Föladom” - kiáltottam fel. Elsírtam magam.

Tudnotok kell, hogy a férjem, akivel már 30 éve 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 makacsságnak tűnik, ahonnan senki

és semmi nem tudja kimozdítani. Mindig is szilárdan hitt abban, hogy csak PC-t érdemes venni, és semmivel, de semmivel nem lehetett e véleményét megmásítani. Úgyhogy amikor együtt azt kiáltották, hogy „Apple!”, majdnem összeestem. A helyzet ugyanis az, hogy eredetileg Apple-t akartam volna, de a mi otthonunkban az Apple kb. annyira volt szívesen látott vendég, mint egy vallásos zsidó családban a rövidkaraj.

Történetem sokak számára talán nem tűnik valami nagy dolognak. De én már 30 éve vagyok férjnél. 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 számítógép-vásárlási történet valójában azt jelentette, hogy „letettük a fegyvert”. Ezt persze csak azok értik meg, akik maguk is végigküzdötték a csatákat. Ha valaki azt mondta volna nekem, hogy Kína elismerte Tibet függetlenségét, az sem lepett volna meg jobban, mint a történetek!

Eszembe jutott, hogy gondolatban fölemeltem a radiós ceruzát, azt mondtam, hogy „harmatcsepp,” majd ráböktem a „férjem”, a „számítógép” és a „fiam” szavakra. Lehetséges, hogy egy 30 éves konfliktust ilyen gyorsan és ennyire erőfeszítések nélkül is meg lehet oldani? Lehetséges, hogy a „sajnálom,” a „bocsáss meg,” a „köszönöm” és a „szeretlek” ismételtetésével véget vehetünk azoknak a külső konfliktusoknak, amelyek egész életünket végigkísérték? Olyan tekintélyelvű konfliktusforrásainkat, mint az édesanyánk, a telefontársaság vagy a férjünk? Csak azt tudom, hogy a tanfolyam két hete ért véget, s azóta én naponta alkalmazom a dr. Hew Lentől tanultakat. A tőlem telhető maximális odaadással. A fiam túljutott egy hosszú, makacs betegségen. A férjemmel olyan dolgokat beszéltünk meg, amelyeket régebben szigorúan magamban tartottam. Ja, és tegnap este azt mondta: „Szívem, ha gondolod, vehetsz magadnak egy kis laptopot.”

A szkeptikus elme tudni akar

Az élet célja az, hogy - pillanatról pillanatra - a szeretetbe helyeződjünk vissza. E cél teljesítéséhez, be kell ismernünk, hogy 100%-ban felelősek vagyunk azért, hogy az életünk úgy alakult, ahogy alakult. Látnunk kell, hogy a gondolataink teszik - pillanatról pillanatra - olyanná az életünket, amilyen az. A problémák nem emberek, helyek és helyzetek, hanem a velük kapcsolatos gondolatok. Értékelnünk kell a tényt, hogy nem létezik „rajtunk kívül”.

dr. Ihaleakala Hew Len

Amint már korábban említettem, írtam egy *A világ legszokatlanabb terapeutája* című cikket, és a blogomban közzétettem. A honlapomra (www.mrfire.com) is föltettem. Dávid Riklan *101 módszer életed jobbá tételére* (*101 Great Ways to Improve Your Life*) című könyvébe is bekerült. Ez a legszélesebb körben terjesztett és emlegetett cikk, amit valaha is írtam. Megjelent különböző hírlevelekben, továbbították barátoknak, elküldték számos e-mail-címlistára stb. A jelek szerint a benne rejlő üzenetet mindenki lelkesítőnek találta. Ez a cikkem volt az, ami megragadta a kiadóm, a John Wiley & Sons figyelmét, s ami aztán e könyv megírásához vezetett.

Ám a cikk nem mindenkinek tetszett. Néhány ember képtelen volt elhinni, hogy bárki - még ha pszichológus is - gyógyuláshoz tudott volna segíteni kórházban kezelt elmebeteg bűnözőket. Egyikük levelet írt dr. Hew Lennek, és bizonyítékokat követelt. Az illető tényeket akart tudni dr. Hew Len elmeorvosi tapasztalataival kapcsolatban. Őszintén szólva én is. Idézem dr. Hew Len e témával kapcsolatos, részletes, írásos válaszát.

A történet - mint a legtöbb történet - tisztázásra szorul.

Igaz, hogy:

1. Évekig dolgoztam pszichológusként a Hawaii Állami Kórház elmeosztályán, amelyet a Hawaii Egészségügyi Kormányzat üzemeltetett.
2. 1984-től 1987-ig három éven át dolgoztam osztályos pszichológusként, heti 20 óra munkaidőben, egy magas biztonsági fokozatú részlegen, ahol olyan férfi betegeket kezeltek, akik bűntényeket - gyilkosságot, nemi erőszakot, kábítószer-használatot, súlyos testi sértést - követtek el.
3. Amikor 1984-ban elkezdtem dolgozni a részlegen, akkor annak ott minden elkülönítőjében erőszakos beteget tartottak.
4. A részlegen mindennap számos beteg bokáján vagy csuklóján fémbillincs volt, hogy így megakadályozzák ők erőszakos bűncselekmény elkövetésében.
5. A részlegen mindennapos esemény volt a betegek közti, illetve a betegek és a gyógyító személyzet közötti erőszak.
6. A betegek kevésbé vettek részt a gondozásukban és a rehabilitációjukban.
7. Nem folyt részlegen belüli, rehabilitációs célú munkatevékenység.
8. Nem folyt részlegen kívüli tevékenység, rekreációs célú foglalkozás vagy munka.
9. Családtagok rendkívül ritkán látogatták meg a kezeiteket.

10. A pszichiáter írásos engedélye nélkül egyetlen beteg sem hagyhatta el a magas biztonsági fokozatú részleget. Az engedély mellé boka- és csuklóbilincs is járt.
11. A legtöbb beteg éveket tartózkodott az osztályon, aminek a költsége tudtommal fejenként kb. évi 30 000 \$ volt.
12. Az ápolószemélyzet körében rendkívül magas volt a kivett betegszabadság időtartama.
13. A részleg fizikai környezete lehangoló és meglehetősen lepusztult volt.
14. A részleg gyógyító személyzete alapvetően csodálatos és gondoskodó emberekből állt.
15. Amit eddig leírtam, az feltehetőleg az ország legtöbb pszichiátriai osztályára jellemző.

Amikor 1987 júliusában eljöttem a részlegről, akkor:

1. Elkülönítők már nem voltak használatban.
2. Csukló- és bokabilincseket már nem használtak.
3. Erőszakos cselekmények rendkívül ritkán fordultak elő, és azok is csak az új betegeknel.
4. A betegek voltak felelősek önmaguk gondozásáért, beleértve az elhelyezkedést, a munkát, az egység és a részleg elhagyása előtti legális szolgáltatásokat, illetve a berendezési tárgyakat.
5. Rendszeresen zajlott olyan, részlegen kívüli, rekreációs jellegű tevékenység, mint kocogás és teniszezés, amihez se pszichiáter engedélye, se boka- vagy csuklóbilincs használata nem kellett.

6. Elkezdődött olyan, részlegen kívüli munka, mint pl. a kocsimosás, amihez se pszichiáter engedélye, se boka- vagy csuklóbilincs használata nem kellett.
7. A részlegen belül olyan munka zajlott, mint pl. a süteménysütés és a cipőpucolás.
8. A részlegre rendszeresen érkeztek látogatóba családtagok.
9. A gyógyító személyzet betegszabadsága már nem jelentett gondot.
10. A részleg külleme jelentős mértékben javult, mert festés és karbantartás történt, és mert az emberek törődtek vele.
11. A részleg gyógyító személyzete nagymértékben támogatta abban a betegeket, hogy 100%-ban vállaljanak önmagukért felelősséget.
12. A betegek átlagos ápolási ideje évekről hónapokra redukálódott.
13. Az életminőség a betegek és a személyzet számára is drámai módon megváltozott; az őrizetes rendszerű részlegből szinte egy nagy család, egymást gondozó emberek csoportja lett.

Mit tettem én mint a részleg pszichológusa? Valahányszor az osztályon tartózkodtam, odaérkezésem *előtt*, ott tartózkodásom *közben*, és távozásom *után* a hopenoponót alkalmaztam. Tehát a megbánás, a megbocsátás és az átalakítás folyamatát mindazzal kapcsolatban, ami bennem zajlott a - tudatosan vagy tudattalanul - megtapasztalt problémákkal kapcsolatban.

A részlegen kezelt betegekkel semmiféle pszichoterápiát nem folytattam.

A részlegen egyetlen esetmegbeszélésen sem vettem részt.

100%-os felelősséget vállaltam magamért, hogy tisztítsam magamban azokat a dolgokat, amelyek osztályos pszichológusként nekem problémát okoztak.

Én a VAGYOK teremtménye vagyok, tökéletes, ahogy mindenki és minden más is az. Ami tökéletlen bennem, az csupán a reakcióként megjelenő emlékek sora, ami ítéletként, neheztelésként, haragként, ingerlékenységgként és még ki tudja, miként kerül visszajátzásra, amit a lélek irányít.

Az én békéje.

Ihaleakala Hew Len, PhD, nyugalmazott elnök
Foundation of I, Inc. Freedom of the Cosmos
(Az Én Alapítvány, a Kozmosz Szabadsága szervezet)
www.hoponopono.org

Bár ekkor még magam is csak tanultam a hoponoponót, néha azért megtanítottam azt másnak is, ha úgy éreztem, hogy az illető nyitott rá. Minél tisztábbá váltam, annál tisztábbá váltak a körülöttem levők is. Ezt azonban nem könnyű elhinni. Hisz sokkal könnyebb a kinti változást akarni, mint a bentit.

Maui szigetén egy ingatlanközvetítő házakat mutatott nekünk. Útközben sokat beszélgettünk gyógyításról, spiritualitásról, *A titok* című filmről és a személyiségfejlődésről. Érdekes volt, de az út egy szakaszán valami megvilágosító erejű dolog történt.

Az ingatlanközvetítő olvasta a mára már híressé vált cikkemet dr. Hew Lenről és a hawaii hoponoponóról, amivel egy komplett kórházi osztálynyi elmebeteg bűnözött gyógyított meg.

Mindenki máshoz hasonlóan az ingatlanközvetítő is lelkesítőnek találta a cikket.

Mindenki máshoz hasonlóan ő se nagyon értette.

Miközben körbekocsikáztuk Maui gyönyörű szigetét, az ingatlanközvetítő panaszkodott, hogy az egyik házat nem tudja eladni. Az eladó és a vevő harcot vív egymással, ami rengeteg haragot generál. A tárgyalás veszekedéssé fajult, és egyhamar nem várható belőle üzletkötés. Az ingatlanközvetítőt érthetően frusztrálta az érintett személyek viselkedése.

Hallgattam őt, majd úgy éreztem, szólnom kell.

- Érdekelne-e, hogy dr. Hew Len miként kezelné ezt az ügyet hoponoponóval? - kérdeztem.

- Igen! - kiáltotta kíváncsisan. - Rendkívül érdekel! Mondja el!

- Ez jó lesz! - szólta Nerissa.

- Nos, én nem vagyok dr. Hew Len - kezdtem -, de írok vele egy könyvet, és tőle tanultam a módszert. Ezért úgy vélem, tudom, hogy ő hogyan kezelné ezt az ügyet.

- Mondja el!

- Dr. Hew Len azt teszi, hogy önmagába tekint, hogy meglássa, mi van *őbenne*, ami összefügg a kívül megjelenő problémával - kezdtem. - Amikor az elmeosztályon dolgozott, akkor sorra vette a betegek kartonjait. Akár iszonyatot érzett az illető cselekedetével kapcsolatban, akár mást, nem a szóban forgó személlyel foglalkozott, hanem az *általa* megtapasztalt érzéssel. Ahogy önmagát tisztította, úgy tisztultak és gyógyultak a *betegek*.

- Ez tetszik - mondta az ingatlanközvetítő.

- A legtöbb embernek sejtelve sincs arról, hogy mit jelent a felelősség - folytattam. - Hibáztatnak minket ezért-azért.

Aztán, ahogy idősebbek és tudatosabbak leszünk, kezdjük elfogadni, hogy felelősek vagyunk a szavainkért és a tetteinkért. Még tudatosabbá válva azonban rájövünk, hogy felelősek vagyunk mindenért, amit bárki mond vagy tesz, egyszerűen azért, mert ők részei a mi megtapasztalásunknak. Ha mi vagyunk saját valóságunk megteremtői, akkor mindent mi teremtetünk meg, amit látunk, beleértve a nem tetsző részeket is.

Az ingatlanközvetítő mosolyogva biccentett a fejével.

Folytattam.

- Nem számít, hogy ebben a helyzetben mit tesz az eladó vagy a vevő. Az számít, hogy *ön* mit tesz. Dr. Hew Len egyszerűen azt mondogatja, hogy „szeretlek”, „sajnálom”, „kérlek, bocsáss meg” és „köszönöm”. Nem az embereknek mondja ezt, hanem az ISTENINEK. A koncepció a megosztott energia megtisztítása.

- Megteszem - mondta az ingatlanközvetítő.

- De ne azért tegye, hogy megkapjon valamit! - folytattam. - Azért tegye, mert így tisztítja meg a megosztott energiát, s akkor azt soha senkinek sem kell már újra megtapasztalnia. Ez egyfajta tisztítás, amit sohasem hagyunk abba.

Szünetet tartottam.

A jelek szerint az ingatlanközvetítő felfogta. Tágra nyílt szemekkel, szélesen mosolygott.

- Ha megjelenik a tudatában - folytattam -, akkor az ön dolga megtisztítani és meggyógyítani. S mivel tudomásomra hozta ezt az eladó és vevő közti problémát, ezért nekem is tisztítani kell azt. Az immár az én megtapasztalásomnak is a része. Ha a saját tapasztalatomnak én vagyok a megteremtője, akkor ez olyan dolog, amiért szintén én vagyok a felelős.

Hagytam, hogy leüledjen a fejében mindez, s tovább néztük vele a Maui szigeti házakat.

Néhány nap múlva e-mailt kaptam az ingatlanközvetítőtől. Azt írta, hogy kitartóan alkalmazza dr. Hew Len módszerét.

Így működik a dolog.

Minden szeretet.

Folyamatosan.

És teljesen te vagy a felelős.

Egy alkalommal **-A pénz titka** címen - tanfolyamot tartottam Mindy Hurttel, aki a texasbeli Wimberleyben a Unity (Egység) egyházat irányítja. Ennek keretében megtanítottam a résztvevőknek a tisztítás hoponoponó-módszerét. Ezt követően odalépett hozzám egy úr:

- Gondom van a „sajnálom” és a „kérlek, bocsáss meg” szavak kimondásával.

- Miért? - kérdeztem kíváncsian, mert ilyent még senkitől sem hallottam.

- Mert nem tudok elképzelni egy olyan szerető Istent vagy ISTENIT, akinek szüksége van az én bocsánatkérésemre - mondta. - Nem hinném, hogy az ISTENINEK bármiért is meg kéne bocsátania nekem.

Gondolkoztam a dolgon, s később rájöttem, mit kellett volna választanom a férfinak:

- Nem azért mondd azokat a szavakat, hogy az ISTENI megbocsásson neked. Azért mondd, hogy megtisztítsd magadat. A szavakat az *ISTENINEK* mondd ugyan, de azok arra szolgálnak, hogy *téged* tisztítsanak meg.

Másként megfogalmazva:

az ISTENI folyamatosan árasztja rád a szeretetet. Sohase szűnt meg ezt tenni. A zéróállapotot - ahol nincsenek korlátok - legpontosabban úgy lehetne leírni, mint a színtiszta szeretet állapotát. Az ott van. Te azonban nem. A „szeretlek”, „sajnálom”, „kérlek, bocsáss meg” és „köszönöm” kimondásával megtisztítod *magadban* azokat a programokat, amelyek megakadályozzák, hogy a színtiszta szeretetben legyél.

Megismétlem: nem az ISTENINEK van szüksége arra, hogy hoponoponózz, *neked* van rá szükséged.

Nemrég szívfacsaró e-mailt kaptam egy drága barátomtól. A következőt kérdezte a hölgy: „Mit mondanál annak, aki elolvasta a könyveidet, megnézte *A titok* című filmet, naponta olvassa a blogodat, minden tőle telhetőt megtesz, anyagilag mégis padlón van, boldogtalan, és kudarcot kudarcra halmoz? Nincs vége a problémái sorának. Mit mondanál neki?”

Átéreztem a fájdalmát. Végül is életem egy pontján hajléktalan voltam. Tíz évig küszködtem szegényen. A „hirtelen” sikerem megtörténéséhez kb. 20 év kellett. Tudom, milyen érzés, amikor beleragad az ember a mocsárba.

Hogy mit mondanék egy ilyen embernek?

Régebben megoldási javaslatokkal álltam volna elő. Azt mondtam volna, hogy olvasd el Claude Bristol: *A hit csodája (The Magic of Believing)* című könyvét! Nézd meg *A titok* című filmet hétszer! Írd le forgatókönyvszerűen, hogy miként szeretnél élni! Naponta meditálj! Dolgozz az önmagadat szabotáló ügyeken!

Ez azonban a változás frontális megközelítése. Azt tanultam meg - és dr. Hew Len megerősíthet ebben -, hogy ez a megközelítés csak ritkán működik.

Akkor hát mi marad?

Hogyan tudsz te vagy én, vagy bárki más segíteni az olyan embereknek, akik elakadtak, és fájdalom járja át?

A hoponoponó szerint az egyetlen út, ha tisztítod magadat.

Az elém kerülő emberek - az említett e-mailt író hölgyet is beleértve - egy programon osztoznak. „Elkapták” azt, akár egy „elmevírust”. Ők ezért nem hibáztathatóak. Csapdába esve vagy sarkba szorítva érzik magukat. Dobhatnék nekik mentőkötelet, de azt többnyire nem használják, vagy legfeljebb arra, hogy felkössék magukat.

Hát akkor mi a teendő?

Mindössze annyit tehetek, hogy tisztítom *magamat*. Magamat tisztítva ők is tisztulnak. Ahogy pucoljuk a közös programjainkat, ők kiemelkednek az egész emberiségből. Manapság mindössze ennyit teszek. Dr. Hew Len is ezt mondta nekem, amikor először beszéltünk

egymással telefonon: „Mindössze annyit teszek, hogy tisztítok, tisztítok és tisztítok.”

Én mindössze annyit teszek, hogy azt mondom: „szeretlek”, „sajnálom”, „kérlek, bocsáss meg” és „köszönöm”. A többi az ISTENITŐL függ. Nem gondolom, hogy ez szívtelenség lenne. Épp ellenkezőleg: a legszívmelengetőbb dolog, amit csak tehetek. És most, e könyv írása közben is ezt teszem.

Végül, vedd fontolóra ezt a spirituális „csattanót”:

Mivel a nekem e-mailt író hölgy gondja immár a te megtapasztalásodnak is a része, ez azt jelenti, hogy neked is feladatod dolgozni az ügyön. Hiszen, ha te teremted a saját valóságodat, akkor *ezt* a helyzetet is neked kellett megteremteni, mert az már része a valóságodnak. Javaslom, hogy ehhez a gyógyításhoz használd a „szeretlek” szót.

Ahogy gyógyítod magadat, a nekem e-mailt író hölgy és a szóban forgó programon veled osztozó minden más ember is épül.

A választás korlátozás

*Megtehetjük, hogy az ISTENIHEZ folyamodunk,
aki ismeri a személyes programunkat arra,
hogy miként tudjuk meggyógyítani
az összes olyan gondolatot és emléket,
amelyek jelenleg még akadályt jelentenek a számunkra.*

Morrnah Simeona

Dr. Hew Len 2006. októberében elutazott hozzám, a texasi Austinba, hogy néhány napot együtt töltsünk. Kimentem elé a reptérre; azonnal beszélgetni kezdtünk az életről, Istenről, programokról, tisztításról és még sok minden egyébről. Érdeklődött az aktuális terveimről. Elmondtam neki, hogy mennyire izgatott vagyok.

- Egy filmben az egyik szereplő ezt mondja: „Vannak olyan emberek, akik már felébredtek. Ők a folyamatos ámulat állapotában élnek.”

- Elég közel járok 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, a 2005-ös Panoz Esperante GTLM egzotikus luxus sportautómról. A Panoz-család készíti. Minden példányt kézzel szerelnek össze. Valamennyit aláírja a készítője, és mindegyik saját nevet kap. Az én autómnak a Francine nevet adták. Tudtam, hogy dr. Hew Len értékelni fogja azt a sok szeretetet, amit a kocsiba pakolnak, és azt is, hogy hús-vér emberek készítik. Számára minden dolog él.

Meséltem neki arról, hogy -A titok című filmbeli szereplésem kapcsán - behívtak Larry King híres tévéműsorába. Dr. Hew Len kíváncsi volt, milyen Larry King közéről. Elmondtam, hogy közvetlen, barát-

ságos, józan paraszti ésszel megáldott ember. Szimpatikusnak találtam.

Aztán meséltem dr. Hew Lennek a könyveimről, és néhány perc után úgy éreztem, hogy csak úgy pezseg bennem az energia!

- Mit gondolsz, mi változott meg azzal, hogy elvégezted a hoponoponó-tanfolyamot?

Egy percreg gondolkodtam, majd így feleltem: - Felhagytam a történések irányításával. Immár elengedem a dolgokat. Csak annyit teszek, hogy tisztogatok, törölgetek, és az a szándékom, hogy eljussak a zérópontra.

Megveregette a vállamat, és mosolygott - ezzel mintegy lehorgonyozva ezt a pillanatot -, elismerve azt, ami érzése szerint számomra a legjobb.

Elindultunk a kocsim felé, de pár lépés után megállt és rám nézett.

- Te nem is lépdelsz, hanem szinte repülsz! - mondta csodálkozó hangon. - A lábadban rugókkal jársz.

- Nos, csak örülök, hogy láthatlak! - mondtam.

Elmentünk vacsorázni. Evés közben elmondtam neki, hogy csalódtam vagyok, amiért a *Minden percben születik egy vevő* (*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. Nemigen értettem, mi köze van ennek a szeretetnek.

- 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. Olyan erősem éreztem ezt, hogy szinte elsírtam magam, ott, az étteremben.

- Igen - mondta dr. Hew Len. - Minden gyerekedet szeretned kell!

Szörnyen éreztem magam, hogy elidegenítettem magamtól a „gyermekemet”, aki nem jól teljesített az iskolában. Őszintén sajnáltam a törté-

tekét. Elkezdtem magamban mondogatni az ISTENINEK: „Szeretlek. Sajnálom. Kérlek, bocsáss meg! Köszönöm.”, miközben a szívemben a könyvet éreztem. Később, amikor hazaértem, kézbe vettem a könyvet, és a szívemhez szorítottam. Átöleltem, szerettem, és kértem a bocsánatát, hogy nem értékeltem kellőképpen, pusztán a létéért.

Később, amikor dr. Hew Lent hazafuvaroztam a texasi Wimberleyben lévő házamba, közölte, hogy egy manót látott bennem.

- Egy mit?

- Egy manót - ismételte meg.

Már hozzászoktam, hogy olyan dolgokat lát bennem, amiket én nem. Ő ezt nem különleges szellemi képességnek nevezi. Úgy fogalmaz: „minden pillanatban feltárulnak a dolgok”.

- A manónak nagy szeme és füle van - mondta. - Belül akar maradni. Nem szívesen mutatkozik a nyilvánosság előtt.

- Ez az a részem, amelyik otthon akar maradni, a számítógépen dolgozni, és nem óhajt kapcsolatba kerülni másokkal. De van egy olyan részem is, amelyik nem idegenkedik a rivaldafénytől. Kétharmad részem szeretne a LarryKing- és az Oprah-show-ban szerepelni, és felkelteni az emberek figyelmét - vallottam be -, egy másik részem, pedig inkább otthon maradna, és visszavonult életet élne.

-A manód gondoskodik róla, hogy megőrizd a józan eszed-magarázta Dr. Hew Len. - Azok, akik csak sztárrá akarnak válni, megőrzítik saját magukat. Akik pedig csak barlangban szeretnének élni, ők a saját fényüket takarják el. Benned azonban megvan az egyensúly.

Még aznap elmeséltem páromnak, Nerissának, ezt a manós sztorit.

- Mi a neve annak a részednek, amelyik színpadra kívánczik? - kérdezte.

- Fogalmam sincs.

Egy pillanatig gondolkodott, majd így szólt: - Szerintem Sprite* a neve.

*Az angol szó magyar jelentése: kobold, illetve egyfajta szénsavas üdítőital neve.

- Sprite?
- Igen, Sprite. Találó névnek tűnik.

Elnevettem magam, és kénytelen voltam igazat adni neki. Másnap, amikor elmeséltem dr. Hew Lennek, hogy Nerissa Sprite-nak nevezte a kifelé forduló részemet, hangosan elnevette magát. Tetszett neki ez a név.

- Sprite szereti a fényt - énekelte.

Az érkezése utáni napon meglátogattam dr. Hew Lent. Egy asztalnál ült, két mexikói, nyugdíjas asszony társaságában, akik valósággal itták a szavait. Intett, hogy menjek oda az asztalához. Rendeltem egy kávé, és le akartam ülni a mellette lévő székre, de ő megállított. Arra kért, hogy ne abba a székbe üljek, hanem egy székkal távolabb, szemben a két asszonnyal.

- Meséld el a hölgyeknek, hogy mivel foglalkozol - mondta.

Meséltem a könyveimről, a filmszereplésemről és arról, hogy miként segítek másoknak a boldogság megtalálásában.

- Meséld el nekik, hogyan kezeled a problémáidat! - mondta.

Régebben megpróbáltam megoldani a problémákat, az enyémet és a másokét is. Ma már úgy hagyom őket, ahogy vannak, viszont a problémákat okozó emlékeket tisztogatom. Ennek hatására a problémák megoldódnak, én pedig mindvégig jól érzem magam.

- Joseph! Mondanál erre egy példát?

- A húgom miatt sokat fáj a fejem - vallottam be. - Segélyből él, betörtek a házába, és többször is ellopták az iratait. Rosszul él, és nekem fáj a fejem emiatt. Próbáltam segíteni rajta azzal, hogy küldtem neki pénzt, könyveket, filmeket, plusz egy DVD-lejátszót, hogy megtudja nézni a filmeket. Sajnos nem veszi a fáradságot, hogy megváltozzon. De ma már én sem próbálom megváltoztatni.

- És akkor mit csinálsz? - kérdezte az egyik asszony.

- *Saját magamon* dolgozom - feleltem. - Ma már tudom, hogy az élet, amit él, nem olyasvalami, amit ő maga tesz. Sokkal inkább egy program vagy emlék, amit önmagában lejátszik, s aminek a hátlójába belegabalyodott. Olyan, mintha elkapott volna valami vírust.

Egyáltalán nem az ő hibája. És mivel én is érzem a fájdalmát, tudom, hogy együtt futtatjuk ezt a programot. Nekem kell megtisztítanom. És ahogy tisztogatom a programot, ő is egyre inkább kilábal a helyzetéből.

- Hogyan végzed 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, ami képes bármit átalakítani. Szerinte ez a három elem a következő: hála, tisztelet és átformálás. Én pedig tovább magyaráztam, hogy szerintem ilyenkor mi történik.

- A szavak, amiket mondogatok - a mesebeli kaput kitérő varázsigéhez hasonlóan - megnyitják az univerzum zárát. Amikor az említett szavakat mondogatok - amelyek úgy jönnek elő, akár egy vers -, megnyitom magamat az ISTENI előtt. Ezek a szavak ugyanis kitörlik belőlem azokat a programokat, amelyek megakadályozzák, hogy itt és most éljek.

Dr. Hew Lennek tetszett, ahogy ismertettem a hoponoponó tisztítási módszerének a lényegét.

- Pontosan fogalmazol, ha arról beszélsz, hogy valaki elkapott egy vírust - mondta. - Egy programról van szó, ami kint van a kívülágban, és amit elkaptunk. Ha valaki elkapta, és te észreveszed, akkor te is elkaptad.

A lényeg az, hogy 100%-ban vállaljuk a felelősséget. Ha pedig magadat tisztítod, akkor mindenki másból is kitisztítod ezt a programot.

Kis szünet után még hozzátette: - Csakhogy rengeteg program létezik ám! A zérószint fölött ezek gyomnövények módjára burjánzanak. Ahhoz, hogy eljussunk a zéró határához, többet kell tisztogatnunk, mint amit valaha is el tudnál képzelni!

Úgy tűnt, hogy az asszonyok értik az elhangzottakat, ami meglepett. Totálisan „észbontó” dolgokról beszélgettünk, s ők mégis tudták mindezt követni. Kénytelen voltam feltételezni, hogy esetleg egyszerűen csak ráhangolódtak dr. Hew Len rezgéseire. Nagyjából úgy, ahogyan egy hangvilla megadja az alaphangot, s a környezetében minden átveszi a rezgését.

Elmentünk egyet sétálni dr. Hew Lennel. Félórát gyalogoltunk a reggeli, csípős levegőben, egy poros kavicsösvényen. Őzek sétálgattak körülöttünk. Elhaladtunk egy kutyafalka mellett. A kutyák teljes erejükből csaholtak, ami egyébként nem zavart minket a sétában és a beszélgetésben. Hirtelen dr. Hew Len felénk intett, mintha 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.

Erre az egyik kiskutya, amelyik a többiek mögött állt, halkán elvakantotta magát. Mintha ezzel azt akarta volna mondani, hogy „pontosan így van”. De talán még azt is hozzá akarta tenni, hogy „köszönöm”, vagy esetleg: „én is szeretlek”.

A beszélgetéseink mindig fellelkesítettek. Egy ponton dr. Hew Len teljesen ledöbbsentett. Azt mondta: „Az életünkben az egyetlen választási lehetőségünk, hogy tisztogatunk-e vagy nem.”

- Vagy az emlékeidből, vagy az inspirációból élsz - magyarázta.
- Ennyi az egész.

Így reagáltam: - 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 cselekszel, vagy tétlen maradsz. Ha az alapján cselekszel, minden rendben lesz. Ha viszont nem, akkor gondjaid adódhatnak.

- A választási lehetőség abban áll, hogy tisztogatsz, vagy nem tisztogatsz - mondta. - Ha A megtisztultál, az esetben az inspiráció megérkezésekor minden további nélkül a szerint fogsz cselekedni. Nem gondolkodsz rajta. Ha elkezdesz^f gondolkodni, akkor az inspirációt összeveted valamivel, márpedig az a valami egy emlék lesz. Ha kitisztítod az emléket, utána már nem lesz választásod. Csak az inspiráció marad, amit gondolkodás nélkül megvalósítasz. Egyszerűen ennyi.

Húha! Majdnem dobtam egy hátast. Kellemetlenül éreztem magam, hogy annyi mindent írtam és mondtam arról, hogy szabad akaratunkból választunk, most pedig megtudom, hogy a szabad akarat annyit jelent, hogy megrekedtünk az emlékeink között. Amikor a zéróállapotban vagy, korlátok nélkül, kizárólag azokat a dolgokat fogod megcselekedni, amelyek a te teendőid. Ennyi.

- Olyan ez, mintha egy fenséges szimfónia részesei lennénk - magyarázta dr. Hew Len. - Mindenkinek megvan a maga hangszere, amelyen játszik. Nekem is megvan a magam hangszere. Az olvasóidnak is. És nem akad közöttük két egyforma hangszer. Ahhoz, hogy a koncertet meg tudjuk tartani, és mindenki élvezhesse a muzsikát, kinek-kinek a maga szólamát kell eljátszania, és nem a másikat. S ha nem vesszük elő a hangszerünket, vagy azt gondoljuk, hogy a másike jobb, akkor bizony bajba kerülünk! Ez: az emlék.

Kezdett megvilágosodni bennem, hogy a koncerthez díszletmunkások, hirdetési ügynökök és takarítók is kellenek. Tehát mindenkinek megvan a maga szerepe.

Aztán eszembe jutottak azok az ismerőseim is, akiknek láthatóan

fogalmuk sem volt arról, hogy mik a saját sikerttechnikáik. Ott van például az ismert színész, James Caan, aki többek közt a *Keresztapában* és a *Las Vegas* című tévésorozatban 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. 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 könyvem, 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 generálódnak, amikor te az én szerepet próbálsz meg eljátszani, én pedig a tiédet.

- És ezeket a szerepeket ki osztotta ki? - kérdeztem dr. Hew Lent.

- Az ISTENI - felelte. - A Zéró.

- És mikor történt a szerepek kiosztása?

- Minden régen készen állt már akkor, amikor te és én még amőbaformában sem léteztünk.

- Akkor tehát egyáltalán nincs is olyan, hogy szabad akarat? Egyszerűen bele vagyunk szorítva a saját szerepünkbe?

- Tökéletesen szabad az akaratod - válaszolta. - Minden lélegzeteddel teremtesz, de ahhoz, hogy zéróállapotból élj, el kell engedned minden emlékedet.

Be kell vallanom, hogy ezt nem teljesen értettem. Annyi azért átjött, hogy az én dolgom, hogy a saját hangszeremen játszjak. Ha a saját hangszeremen játszom, akkor az élet kirakójátékában 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 millió bitnyi infor-

máció veszi körül. A tudatos elmédnek halvány fogalma sincs arról, hogy valójában mi is történik!

Hát nem mondhatom, hogy ez nagyon megnyugtatóan hangzott...

A tudatos elmém számára legalábbis biztosan nem -

Tartottam régebben egy kurzust *A pénz titka* címmel. Mindenkinek azt mondtam, hogy ha tisztába kerülnek a dolgokkal, akkor pénzük is lesz. Ha anyagilag padlón vannak, akkor nincsenek tisztában a dolgokkal. Meséltem erről dr. Hew Lennek, aki egyetértett velem.

- Az emlékek megakadályozhatnak a pénzszerzésben - mondta.
- Ha a pénzzel kapcsolatban elvégezted a tisztítást, akkor meg is fogod kapni. Az univerzum odaadja neked a pénzt, ha hajlandó vagy elfogadni. Az elmédben lejátszott emlékek tartják távol tőled a pénzt, vagy akadályoznak meg abban, hogy pénzed legyen.

- És hogy kerülhetek tisztába a pénzzel?

- Csak mondogasd, hogy „szeretlek”!

- A pénznek mondjam?

- A pénzt is lehet szeretni, de még jobb, ha egyszerűen csak az ISTENINEK mondogatod. Ha eljutottál a zérószintre, akkor a korlátaid is megszűnnek, és még a pénz is eljuthat hozzád. De ha az emlékeidben élsz, akkor ezt saját magad fogod megakadályozni. Rengeteg emlék szól a pénzről. És ha ezeket tisztogatod, akkor azok *mindenki számára* tisztulni fognak.

Besétáltunk egy kis étkezdébe, leültünk és kávé-t rendeltünk. Amikor helyet foglaltunk, 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.

- Felélénkült az étkezde - mondtam. - Úgy tűnik, vidámabbak lettek az emberek.

- Ahogy bejöttünk, behoztuk magunkkal a tisztább énünket, és az üzlet ezt megérezte - mondta.

Elmesélte, hogy Európában betért különféle éttermekbe. Ezt megelőzően ezeken a helyeken nem ment túl jól az üzlet, de az ő

látogatása után megélnékült a forgalom. Több helyen is ellenőrizte, hogy így történik-e. Minden esetben így történt. Elment az egyik étteremtulajdonoshoz, és megkérdezte: „Ha elmegyünk önökhöz, és utána megnő a forgalmuk, akkor ad nekünk ezért cserébe ingyen vacsorát?” A tulaj beleegyezett. Dr. Hew Len gyakran meghívták egy vacsorára cserében azért, hogy ott járt.

Azt is észrevettem, hogy könnyen ad ki pénzt. Bement egy kis boltba. Vett néhány, festett üvegből készült dísz tárgyat a barátainak. Aztán kirakott a pultra egy húszdollárost, majd így szólt: „Ez a magáé!” A boltos meglepődött, amin persze nem lehetett csodálkozni. „De hát ez csak pénz!” - tette hozzá dr. Hew Len.

Később, az étteremben busás borraivalót adtam a pincérnőnek. Leesett az álla a csodálkozástól. „Nem fogadhatom el” - mondta. „Dehogynem!” - feleltem.

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 bőkezűségedért. Te adtál, ő pedig visszaadta neked. Tőle kaptad az inspirációt. Ha te nem lettél volna bőkezű, az univerzum sem lett volna az.

Na, és aztán ott a pénzkeresés *valódi* titka.

- Mi amerikaiak hajlamosak vagyunk elfelejteni, hogy mi is olvasható a dollárbankjegyeken: „Istenben bízunk” - mondta dr. Hew Len.
- Kinyomtatjuk, de nem hiszünk benne.

Egyszer dr. Hew Len egy táplálékkiegészítőket gyártó cégről kérdezett, amit egy orvossal és egy táplálkozástan-tudóssal alapítottam. A cég egy Cardio Secret nevű, természetes koleszterincsökkentő készítményt gyárt (www.CardioSecret.com). Korábban 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 honlapunkat 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.

Elmondtam, hogy a Fit-A-Rita egy természetes margaritakoktélalap (www.fitarita.com). Nemrégiben a barátaimmal iszogattam, és akkor támadt ez az ötletem. Ebben az időben éppen egy újabb testépítő fitneszversenyre készültem, úgyhogy ritka és becses alkalomnak számított, hogy 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 kötődöttél az első termékhez, és nem ragaszkodtál ahhoz, hogy mindenképpen az történjen, amit te akarsz, ezért az ISTENI megajándékozott egy új pénzkeresési ötlettel. Túl sokan járnak úgy, hogy ráakaszkodnak egy elképzelésre, és megpróbálják erővel úgy alakítani, hogy az 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 az elfogadásukra nyitott vagyok. A Fit-A-Rita termék mellett egy másik ötlet is érkezett, ez utóbbi lett a „tisztogató alátét.” Ezek az alátétek megtisztítják a rájuk helyezett ételt (www.clearingmats.com). De ez még nem minden! Dr. Hew Lennek is támadt egy ötlete.

- Még sohasem láttam olyan honlapot, ami tisztítja azokat, akik leülnek elé, hogy megnézzék - mondta nekem. - Készítsünk egy ilyen honlapot a könyvünkhöz! Amikor az emberek ellátogatnak erre az oldalra, már attól is tisztulni fognak, amit beleszóttunk.

Így született meg a www.zerolimits.info.

Mérhetetlen mennyiségben fogsz ötletekhez és pénzhez jutni, ha szélnek ereszted a rászorultságodat, és hagyod, hogy hozzád áramoljanak 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 valami konkrét módszert hallani, amivel elő lehet segíteni az emberek gyógyulását. - Egyszerűen csak szeressék őket! - válaszolta dr. Hew Len.

- De mit teszel akkor, ha olyasvalaki keres fel, aki valamilyen traumát élt át, amin nem tudja túltenni magát? - kérdeztem Dr. Hew Lent, 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, és mit teszel, mindaddig, amíg szereted a másikat.

- Tehát lehetsz Jung, Freud vagy Reich követője, vagy bármi más?

- Lényegtelen - hangsúlyozta.

- Csak az számít, hogy szeresd a másikat, mert ő is a részed, és ha szereted, azzal elősegíted az életében aktiválódott programok kitörlését, kipucolását.

Ez a válasz nem elégitett ki, bár láttam, hogy hová akar kilyukadni.

- De mi van azokkal, akik orvosilag igazoltan elmebetegek?

- Egyszer eljött hozzám egy nő, akit skizofrénnak tartottak - kezdte a választ. - Megkértem, mesélje el a történetét. De tudnod kell, 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; ami valójában történik, az nem tudatosan bennük. Az a legjobb kiindulópont, ha meghallgatod a történetüket. Elmondta nekem a történetét, én pedig végighallgattam. Magamban

csak azt ismételtetem, hogy „szeretlek”, az ISTENINEK címezve, és bíztam 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?

- Igen. 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 változtassa meg a nevét?

- Idáig nem kellett elmenni - magyarázta. - Csak annyit kellett mondanom, hogy a neve egyetlen szó, s máris ellazult, és ismét egész embernek érezte magát.

- De mi adta meg a döntő lökést? A névváltoztatás vagy a mondogatott „szeretlek” szó?

- Ki tudja?

- De én tudni akarom - mondtam. - Indítottam egy „csodatréner” programot a www.miraclescoaching.com honlappal. Azt akarom, hogy a tréner-tanulóim a megfelelő dolgokat mondják és tegyék, hogy valóban segíthessenek az embereken.

Erre elmagyarázta, hogy a terapeuták azt hiszik, hogy segíteniük kell az embereken, vagy meg kell őket menteniük. Valójában azonban önmagukat kell kigyógyítaniuk azokból a programokból, amelyeket a pácienseikben látnak. Ahogyan az emlékek törlődnek a terapeutában, úgy fognak kitörlődni a páciensben is.

- Nem számít, hogy te vagy a trénered mit mondtok vagy tesztek, mindaddig, amíg szeretetet küldtök a szóban forgó személynek - magyarázta el ismételten. - Emlékezz: a másik ember a tükörképed! Osztozol vele a tapasztalatain. Tisztítsd meg a közös programot, és mindketten rendbe jöttök!

- De hogyan?

- Szeretlek - mondta.

Kezdtém ráérezni, hogy miről is szól a dolog.

Amióta csak elkezdtem olvasni - kezdetben gyerekkönyveket, később képregényeket -, azóta töröm a fejem azon, hogy hogyan is

működik a világ. A „Superman” és a „Flash” megértése nem jelentett túl nagy kihívást... Ma viszont tudománnyal, vallással, pszichológiával és filozófiával kell foglalkoznom, na meg a saját elmeszüleményeimmel.

És amikor már épp azt gondolnám, hogy sikerült megragadnom a dolgok lényegét, a derült égből előkerül egy újabb könyv, ami megkérdőjelezi a nagy keservesen kialakított világnézetemet. Most pl. Balsekar: *Megszólal a tudatosság (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. Önmagunkon 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 a rajtunk lévő „marionett-zsinórokat”.*

Most akkor erre varrjál gombot!

Én vagyok az a fickó, aki megírta A *vonzásfaktort*, egy olyan könyvet, ami ismerteti azt az ötlépéses folyamatot, melynek segítségével megszerezhetsz vagy megtehetsz bármit, amit akarsz, illetve bármivé válhatsz, ami csak lenni szeretnél.

Sokan használtuk a módszert arra, hogy különféle dolgokat bevonjunk az életünkbe, gazdagságtól kezdve házastárson, egészségen át egészen a megfelelő állásig, szóval lényegében bármit elérhettünk vele. Az egész arról szól, hogy kinyilvánítod a szándékodat, utána pedig megvalósítod. Ennek során azzal dolgozol, ami megjelenik az életedben, vagy ami a belsődből felbugyborékol. Röviden tehát: te vagy a bábjátékos, a világ pedig a báb, amit a kezeden tartasz.

Akkor viszont hogyan tudom összeegyeztetni ezt a két, látszólag

*A szabad akarat kérdését mélyebben megérteni óhajtoknak ajánljuk dr. Michael Newton *Lelkünk útja* című könyvét. (A szerkesztők megjegyzése.)

teljesen ellentétes filozófiát magamban, anélkül hogy totálisan 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 hited fogja olyan észlelésekbe rendezni a tapasztalataidat, amelyeknek számodra értelme lesz. És ha olyan dolog bukkan föl az életedben, ami látszólag nem illik a világgépedbe/hitrendszeredbe, akkor megtalálod a módját, hogy megmagyarázd, tehát, hogy valahogyan mégiscsak a világgépedbe/hitrendszeredbe gyömöszöld. Ha esetleg ez nem sikerülne, akkor még mindig ott az idegnyugtató tablettá...

Másodszor: kénytelen vagyok arra gondolni, hogy talán mindkét filozófia igaz. Tehát, hogy mi vagyunk a bábok és a bábjátékosok *is*. De ez csak akkor fog működni, ha félreállunk a saját utunkból. Az elménk miatt eszünk és iszunk többet a kelleténél, az elménk miatt dorbézolunk, hazudunk és töltünk el sok időt a világ történései miatti aggodással. Az elménk szabotálja el a dolgok természetes áramlását. Az elménk ugyan tudja, hogy pusztulásra ítéltetett, de ki nem állhatja ennek gondolatát, ezért hát olyan szenvedélyeket hoz létre, amelyek jó érzéseket keltenek bennünk, így segítve őt az életben maradásban. A valóságban (akármilyen is legyen az), az elméd miatt nem tudod megtagasztalni a pillanat boldogságát.

És ha ez így van, akkor minden tisztítási technika - amelyet harmadik lépésként ismertetek *A vonzásfaktorban* - a rendelkezésedre áll, hogy segítsen eltávolítani mindazt, ami az ISTENI tervének az útjában állhat.

Ha például egy olyan módszert használsz, mint az Érzelmi Szabadság Technika (Emotional Freedom Technique = EFT), ahol a különféle problémákat bizonyos pontok ütögetésével kezeled, megszüntetted a téged zavaró problémákat.

Na de mi történik utána?

Utána valamilyen pozitív tettet cselekszel.

Remek, de nem tetted volna meg azt a pozitív tettet amúgy is?

Hiszen eleve nem azért cselekedtél-e, mert tudtad, hogy van egy problémád?

Más szóval: a tettere késztetést az ISTENI küldte neked, az akadály pedig az üggyel kapcsolatos aggodalmaskodásod volt. Távolítsd el ezt az akadályt, és akkor ismét eggyé válsz az ISTENIVEL, ami azt jelenti, hogy megint te leszel a báb is és a bábjátékos is!

Hadd foglaljam össze, hogy hogyan is látom a dolgokat - legalábbis a jelenlegi megértési szintemen:

Amikor világra jöttél, valamilyen képességet hordoztál magadban. Lehet, hogy ezt a képességet már korán fölfedezted, lehet, hogy nem. Talán még most sem ismered. De előbb vagy utóbb érezni fogod magadban. Készülj fel rá, hogy az elméd ezzel kapcsolatban is ítélkezni fog! Ha az elméd azt rossznak ítéli, akkor pszichoterápiára fogsz járni; valamilyen módszert keresel; esetleg drogokhoz vagy káros szenvedélyekbe menekülsz; hogy azt 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 lehetőségéd abban áll, hogy együtt haladsz-e az áramlattal vagy nem.

Ez, és nem más a szabad akarat. Egyesek „szabad nem akarásnak” nevezik, mivel a valódi döntési szabadságod abban áll, hogy az ösztönző impulzus hatására cselekszel-e vagy nem.

RT. Barnum, a nagyszerű showman és marketingzseni, akiről a *Minden percben születik egy vevő* [*There's a Customer Born Every Minute*] című könyvemet írtam, szintén tudta ezt. A tettek embere volt. Nagyban utazott. De mindig valamilyen felsőbb parancsnak engedelmességedre. 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 alakulnak, bízva abban, hogy mindez az univerzum teljességének a része. Képes volt szabadjára engedni a történéseket, s közben cselekedett.

A *Vonzásfaktorban* ez az ötödik lépés.

Ma este rájöttem hát, hogy hogyan működik a világ. (Legalábbis azt hiszem.)

Hogy holnap is így lesz-e, azt már nem tudom.

Ismét képregényekre vágyom...

- Mindenkinek van valamihez tehetsége - mondta dr. Hew Len egyik közös sétánk során.

- És mi a helyzet Tiger Woods-zal? - kérdeztem. A választ persze előre tudtam, de így akartam fölvezetni egy mélyebb kérdést.

- Ő is eljátssza a maga szerepét az isteni színjátékban.

- De mi történik, amikor elkezd tanítani, hogy hogyan kell golfozni?
- Sohasem lesz abban sikeres - felelte dr. Hew Len. - Neki az a szerepe, hogy golfjátékos legyen, nem pedig tanító. A tanítás valaki más dolga. Mindannyiunknak megvan a magunk szerepe.

- Még egy portásnak is?

- Hogyne! Vannak olyan portások és kukások, akik imádják a munkájukat! - mondta. Erre te azért nem gondolsz, mert azt képzeled el, hogy neked kell eljátszanod az ő szerepüket. De ők sem tudják eljátszani a te szerepedet.

Hirtelen eszembe jutott egy idézet, amit valamelyik, régi, önsegítő tanfolyamon hallottam: „Ha Isten megmondta, hogy mit tegyél, akkor tedd meg, és boldog leszel! Nos, Isten szerint azt kell tenned, amit éppen most teszel.”

A lényeg, hogy ne állj ellen a rád osztott szerepnek! Lehet, hogy dalszerző szeretnék 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, hogy elég kellemes dalokat tudnék írni, tűrhető színész lennék, nem vallanék szégyent a testépítő versenyen, vagy jó kis regényeket jelentetnék meg. Csakhogy az *én szerepem* az, hogy másokat *inspiráljak*. Azért írok könyveket, hogy felébresszem az embereket. Pontosabban fogalmazva: hogy felébresszem *önmagamat*.

Önmagam felébresztve pedig téged is felébresztelek.

Szivarok, hamburgerek és az ISTENI elpusztítása

*A tisztogatás abban segít,
hogy kisebb „jelzőlog” terhelje a lelkedet.*

dr. Ihaleakala Hew Len

Egyik nap dr. Hew Len megéhezett. Hétfő este volt. Egy kisvárosban jártunk, ahol hétvégén mindenki a turistákat igyekszik kiszolgálni, ezért hétfőn szinte semmi sincs nyitva. Csak egy helyre mehettünk: a Burger-tanya nevű hamburgerezőbe. Ezt azonban még említeni se igen 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 efféle gyorsétkezdének még a közelébe se nagyon mertem menni. De azért megemlítettem dr. Hew Lennek ezt a helyet.

- Hamburger? Remekül 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.

- Hamburgert kérek dupla adag hússal, dupla adag sajttal, fehér zsemlével - rendelt dr. Hew Len.

Leesett az állam. Ettől az ételtől szívrohamot lehet kapni, gondoltam. Hús? Sajt? És fehér zsemle? Nem akartam elhinni! Ami azonban még jobban meglepett, hogy én is ugyanezt rendeltem. Gondoltam, ha a nagy sámánnak megfelel az ilyen étel, akkor nekem is megteszi.

- Nem gond a sajt, a hús meg a fehér liszt? - kérdeztem.

- Csöppet sem! - hangzott a válasz. - Reggelire mindig csípős, csilis ételt eszem. Imádom ezeket a kajákat!

- Nem mondd?!

- Nem az étel a veszélyes - magyarázta -, hanem az, amit az ételről gondolsz!

Máskor is hallottam már ezt a gondolatot, de sohasem fogadtam el. Úgy voltam vele, hogy az étel kézzelfogható valami, a gondolat viszont nem, tehát az előbbi nyilván nagyobb súllyal esik a latba. Ám lehet, hogy tévedtem.

Tovább magyarázott: - Mielőtt hozzálátnék az étel elfogyasztásához, magamban azt mondom neki: „Szeretlek! Szeretlek! Ha ebbe a helyzetbe bármi olyat beleviszek, amitől betegnek érezném magam, miközben téged eszlek, az nem te vagy! De az még csak nem is én vagyok! Az valami olyan, ami azt váltja ki belőlem, hogy hajlandó vagyok érte felelősséget vállalni.” Ezt követően már nyugodtan megehetem az ételt, mert megtisztítottam.

Már megint az történt, hogy dr. Hew Len világszemlélete megdöbbentett, és észhez térített. Ménkü hosszú időt töltöttem el azzal, hogy egészségügyi problémákról és a különféle ételek ilyen-olyan veszélyéről olvastam. A végére már szinte üldözési mánia alakult ki bennem, és képtelenné váltam arra, hogy jóízűen megegyek egy hamburgert. Úgy döntöttem, hogy tisztogatni fogom az „üldözési mániámat”. Amikor megérkezett az étel, élvezettel „beburkoltuk”.

- Soha életemben nem ettem még ilyen finom hamburgert - jelentette ki. Annyira ízlett neki az étel, hogy kiment a konyhába, és köszönetet mondott érte. A szakács nem szokott hozzá, hogy a vendégek megköszönjék neki az olajban sült hamburgert. Nem is talált szavakat...

Ahogy én sem.

Amikor megmutattam dr. Hew Lennek a házamat, a benne lévő kis edzőteremmel 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 Lennek akad majd egy-két keresztlen szava a dohányzással kapcsolatban...

Megmutattam neki a különféle edzőtermi eszközöket, a falon a híres testépítők fotóit, és azokat az okleveleket, amelyeket fitneszversenyeken szereztem. Próbáltam úgy kalauzolni, hogy ne nagyon vegye észre a padra kirakott szivarokat. De nem kerülték el a figyelmét.

- Ezek itt micsodák? - kérdezte.
- Szivarok - feleltem, nagy sóhaj kíséretében.
- Edzés közben dohányzóik?
- Nem, de este szoktam - magyaráztam. - Ilyenkor meditálok.

Leülök a padra, szivarozok, és hálás vagyok az életemért.

Egy pillanatra elnémult. Azt vártam, hogy elkezdik majd sorolni a különféle statisztikákat arról, hogy a dohányzás mennyire káros. Végül aztán megszólalt.

- Szerintem ez gyönyörű!
- Nem mondd?!
- Azt hiszem, a Panoz kocsid mellett is szivaroznod kéne.
- Ezt meg hogy érted? Készítsek egy fotót, ahogy Francine előtt állok, szivarral a kezemben?

- Az se rossz ötlet, de én arra gondoltam, hogy miközben a kocsit mosod vagy fényezed, nyugodtan szivarozhatsz.

- Azt hittem, ki fogsz nevetni, amiért dohányzom - böktem ki végre. - Valaki olvasta a blogomban, hogy szivarozom, erre írt nekem, hogy mérgeket juttatok a szervezetembe, és kicsinálom magamat.

- Feltételezem, hogy az illető még sosem hallott arról az indián szokásról, hogy körbeadják a békepipát - mondta. - És arról sem, hogy néhány 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 ártalmas, ha ártalmasnak véled; a hamburger is árt, ha azt gondolod róla. Ahogy az ősi hawaii hagyományban minden a gondolattal kezdődik, úgy ezek a dolgok is; s a nagy gyógyító: a szeretet.

Végre kezdtem megérteni őt, s azt, hogy mennyire fontos elérnünk a zérót, a korlátok nélküli állapotot.

Ám akadt olyan is, aki másként érzett.

Egyik este telefonos szemináriumot tartottam, ahol mindenkinek elmeséltem a dr. Hew Lennel kapcsolatos tapasztalataimat, amelyek többségét most veled is megosztottam. A résztvevők figyelmesen hallgattak. Kérdéseik is voltak. Úgy tűnt, megértették, amit magyaráztam. Ám a beszélgetés végén az derült ki, hogy a gondolkodásuk mit sem változott. Bár azt valamennyien elfogadták, hogy 100%-os felelősséget kell vállalnunk az életünkért, megint csak másokról beszéltek. Miközben mindannyian egyetértettek abban, hogy a dr. Hew Len által tanított tisztítási módszer rendkívül hatásos, rögtön visszatértek a régi szokásaikhoz.

Egyikük ezt mondta: - Nem szívesen mondanám, hogy „sajnálom”, mert akármit is mondok utána, én is azzá válok.*

Legszívesebben ezt válaszoltam volna: „Nos, ezt is meg tudjuk tisztítani” - tudván, hogy amit mondott, az csupán hiedelem. Így hát egyszerűen a következőt feleltem ennek a hölgynek: - Dr. Hew Len szerint azt tedd, ami neked beválik!

Elismerem, hogy kezdetben ezt kínosnak találtam. De aztán rájöttem, hogy nekem is tisztogatnom kell.

Végtére is, ha 100%-os felelősséget vállalok azért, amit megtapasztalok, akkor ez azt jelenti, hogy én tapasztalom meg *azokat* a dolgokat. Ha pedig az egyetlen eszköz, amivel tisztogathatunk, az a „szeretlek” szó, akkor azt kell tisztogatnom, amit én látok másokban, mivel amit én másokban látok, az *bennem* van.

*Angolul a sajnálom - „I am sorry” - szó szerinti jelentése „sajnálát vagyok” vagy „bánatos vagyok”. (A fordító megjegyzése.)

Azt hiszem, a hoponoponónak ez a legnehezebben megemészthető része. Hogy semmi sem létezik, ami rajtunk kívül állna. Minden ott van bennünk. Akármit is tapasztalsz, azt saját magadban tapasztalod meg.

Egyszer valaki meg akart cáfolni ebben a kérdésben, s ezért megkérdezte: - Na és mi a helyzet azzal az 50 millió emberrel, aki a nekem nem tetsző elnökre szavazott? Elég egyértelmű, hogy nekem aztán semmi közöm sincs a döntésükhöz!

- 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, híreként.
- Tehát saját magadban, igaz? - kérdeztem.
- Nos, persze, az információkat magamban dolgozom fel, de hát attól ezek még rajtam kívül álló dolgok. Sehol nincs bennem 50 millió ember!

- Pedig benned van mind az 50 millió - feleltem. - 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. Minden, amit feldolgozol, az ott van benned. Amit nem dolgozod fel magadban, az nem is létezik.

- Ez olyan, mint amikor kidől egy fa az erdőben, és ha nincs ott senki, aki hallaná, akkor tulajdonképpen nem is adott ki hangot?

- Pontosan.
- De ennek semmi értelme!
- Így igaz. Mégis ez a hazavezető út.

Aztán úgy gondoltam, hogy még egy kicsit próbára teszem. Megkérdeztem tőle: - Meg tudnád mondani, mi lesz a következő gondolatod?

Egy pillanatra elcsöndesült. Megpróbált kinyögni valami választ, de nem járt sikerrel.

- Senki sem 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 megteszed, amire a gondolat készlet, vagy nem.

- Itt elvesztettem a fonalat.

- Ha már ott a fejedben a gondolat, akkor bármit tehetsz. De maga a gondolat a tudattalanodban keletkezik - magyaráztam. - Ha ki akarsz tisztítani a tudattalanodat, hogy jobb gondolataid támadjanak, akkor valami mást kell tenned.

- Úgy mint?

- A helyzet az, hogy most írok erről egy egész könyvet. (Erre a könyvre utaltam, amit 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 sohasem esett le neki a tantusz. De ha el akarok jutni a zéró korlátlan állapotába, akkor teljes felelősséget kell vállalnom azért, hogy az ő fejében nem állt össze a kép. 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. Miközben ezeket a szavakat írom, azt mondogatom: „szeretlek”. A gondolataimban, a szavak mögött, a gépelés mögött, a számítógép mögött, a színpalak mögött.

A „szeretlek” ismételtetése - munka, írás, olvasás, játék, beszéd és gondolkodás közben - kísérlet arra, hogy szünet nélkül tisztogassak, töröljek és kipucoljak mindent, ami csak köztem és a zérószint között áll.

Érzed a szeretetet?

Egy reggel dr. Hew Len közölte, hogy gondolatban látott egy nekem való lógót, amiben egy négylevelű lóhere szerepelt. „A negyedik levél aranyszínű, mint egy nyelv” - mondta. Percekig tartott, amíg pontosan leírta, hogy mi jelent meg az elméjében. Nem igazán tudom, honnan jött neki az a kép. Ő sem tudta megmondani.

- Keresned kellene egy grafikust, aki megrajzolja neked ezt a lógót - mondta.

Később elment a városba egyet sétálni. Ebédeltünk, majd megnéztünk néhány boltot. Az első üzletben ólomüveg-dísz tárgyakat árultak. Mindkettőnknek nagyon tetszettek. Ahogy a tulajdonos hölgy munkáit csodáltuk, odajött és megszólított minket: - Ha valamilyen lógóra vagy tervrajzra lenne szükségük, el tudjuk készíteni!

Dr. Hew Len elvigyorodott és felém hajolt, amire én is elvigyorodtam és feléje hajoltam. A tény, hogy a zéróállapotból jöttünk, szinkronicitást szült.

Amikor e könyvnek ezt a részét írtam, épp meginterjúvoltak egy filmhez. Ez a film az *A titokhoz* hasonló, de főleg arról szól, hogy miként 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 korlátok nélküli létállapotot, amelyben megengeded az ISTENINEK, hogy gyógyítson, ahelyett, hogy te gyógyítanád saját magadat. Nem igazán tudom, hogy ezt miért mondtam. Az énem

egy része közben azt kérdezte: „észnél vagy?” Mégis csak haladtam az áramlattal.

Amikor véget ért a felvétel, a hölgy, aki addig a háttérből figyelt, azonnal odajött hozzám, és elmesélte, hogy ő a zérószintre lépéssel gyógyít. Kiderült, hogy a hölgy orvos, aki állatokat gyógyít azzal, hogy a beteg állat jelenlétében belép a gondolat nélküli, korlátmentes zéróállapotba. Mutatott nekem fényképeket hályogos szemű kutyákról, akik a később készült képek tanúsága szerint 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 személyiségfejlesztő guruval. Évek óta a rajongója vagyok ennek a férfinak. Imádom az összes könyvét. Iszom az üzeneteit. Mivel ő is szereti az én munkáimat, kapcsolatba kerültünk egymással, és beszélgettünk. De a beszélgetésünk ugyancsak ledöbbsentett.

Ez a személyiségfejlesztő szakértő elmesélte nekem, hogy milyen szörnyű volt számára az utóbbi 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?!

Kezdtém rájönni, hogy szinte senkinek sincs - a minket tanító személyiségfejlesztő szakembereket is (és persze önmagamat is) beleértve - arról fogalma, hogy valójában mit tesz. Náluk is hiányzik még a kirakójáték egyik darabja. Eljutnak addig a pontig, hogy úgy gondolják: ami a múltban működött nekik, az a jövőben is mindig működni fog. És nem csupán nekik, de mindenki másnak is. Csakhogy az élet nem ilyen! Mindannyian különbözünk egymástól, s az élet folyamatosan változik. Amikor már úgy gondolnád, hogy mindenre rájöttél, beüt valami krach, és az életed ismét kicsúszik az ellenőrzésed alól.

Dr. Hew Len munkássága arra tanít minkét, hogy hagyjuk az életet alakulni, hogy bízzunk az ISTENIBEN. S közben folyamatosan tisztogassuk az összes olyan gondolatot és tapasztalatot, amelyek a felszínre bukkanva akadályoznának minket az ISTENI meghallásában. Ezzel a folyamatos munkával ki tudjuk tisztítani a programjainkban tenyésző gyomokat, így pedig az életünket jobban tudjuk kezelni, könnyedén és elegánsan.

Ahogy ezt a szerzőt hallgattam - a személyiségfejlesztő tanítót -, amint beszámol a sérelmeiről, magamban ezt mondogattam az ISTENINEK: „szeretlek”. Amikor befejezte a mondókáját, úgy tűnt, megkönnyebbült, és jobban érzi magát.

Egy fontos dolgot dr. Hew Len újra és újra az eszembe vésett - mások eszébe is -:

az ISTENI nem holmi szobalány. Tehát nem kérsz tőle semmit, csupán tisztogatsz!

Imádtam dr. Hew Len társaságában lenni! Sohasem zavarták a kérdéseim. Egyszer megkérdeztem tőle, léteznek-e haladó módszerek is a tisztogatásra. Végére is ő már több, mint 25 éve gyakorolja a hoponoponót. Biztos kitalált vagy kapott más módszert is az emlékek tisztogatására azon kívül, hogy „szeretlek”.

- Mostanában hogy szoktál tisztogatni?" - kérdeztem.

Kicsit kuncogott, majd ezt válaszolta:

- Pusztítsd el az ISTENIT!

Leesett az állam.

- Pusztítsd el az ISTENIT? - ismétellem meg a szavait, nem tudván mire vélni azokat.

- Tudom, hogy még az inspiráció is azt jelenti, hogy egy lépésre eltávolodtunk a zéróállapottól - magyarázta. - Azt mondták nekem: ahhoz, hogy hazaérjek, el kell pusztítanom az ISTENIT

- Oké, de azt hogyan teszed?

- Csak folytasd a tisztogatást! - felelte.

Mindig, mindig, de mindig oda jutottam vissza, hogy egyetlen refrén létezik, ami minden sebet begyógyít: „Szeretlek. Sajnálom. Kérlek, bocsáss meg! Köszönöm.”

Amikor 2006 végén Varsóban jártam, úgy döntöttem, hogy ismer-
tetem a hallgatósággal a korlátoktól mentes zéróállapot fogalmát. Két
napot töltöttem ott, a hipnotikus marketingről és *A vonzásfaktor* című
könyvemről beszéltem. Azt tapasztaltam, hogy az emberek nyitottak,
tele vannak szeretettel és tudásvágygal. Ezért nekik is megtanítottam
azt, amit e lapokon keresztül veled megosztottam: hogy az életedben
mindenért te vagy a felelős, és hogy az egyszerű „szeretlek” szóval
mindent meg lehet gyógyítani.

Bár tolmács fordította a szavaimat, látszott, hogy nagy figyelemmel
fogadják a mondandómat. Aztán valaki fölött egy érdekes kérdést:

- Itt, Lengyelországban az emberek egész nap Istenhez imád-
koznak, és templomba járnak. Hitler mégis lebombáztatta a váro-
sunkat, évekig hadiállapotban éltünk, és nagyon sokat szenved-
tünk. Miért nem működtek ezek az imádságok, és ez a hawaii
imádság mitől más?

Vártam, hogy kigondoljam a helyes választ, és közben az járt a fe-

jemben, „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 Lennek, 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 kérdésedként tapasztaltam meg.

Két évvel ezelőtt a spanyolországi Valenciában tartottam szemináriumot, ahol egy amerikai nő is részt vett. - Az unokám rákbeteg lett - mondta el nekem az egyik szünetben. - Imádkoztam érte. Azt kértem, hogy ne haljon meg, mégis meghalt. Hogyan lehetséges ez?

- Nem azért az emberért imádkoztál, akiért kellett volna - válaszoltam.
- Inkább magadért kellett volna imádkoznod. Azzal kapcsolatban kellett volna megbocsátást kérned, ami benned zajlik, s amit az unokád betegségeként tapasztaltál meg.

Az emberek nem önmagukat tekintik a tapasztalataik forrásának. Amikor az imádkozó kér valamit, a kérése általában nem az őbenne zajló dologra irányul.

Az én békéje,

Ihaleakala

Tetszett nekem ez a teljesen őszinte válasz. A vezérfonál - ez derült ki újra és újra - az, hogy: semmi sincs rajtunk *kívül*. Imádkozáskor az emberek többsége úgy viselkedik, mint ha se hatalma, se felelőssége nem lenne. A hoponoponó szerint azonban teljes mértékben te vagy a felelős.

{

Az „ima” azt jelenti, hogy megbocsátásért könyörögsz a miatt, ami saját magadban van, és ami kiváltotta a külső körülményt. Az „ima” azt jelenti, hogy újra összeköttetésbe kerülsz az ISTENIVEL. Ezenkívül csak annyi a teendőd, hogy bízz az ISTENI gyógyító erejében. És ahogyan te meggyógyulsz, úgy gyógyulnak meg a külső körülmények is. Minden - kivétel nélkül minden - *benned* van.

Larry Dossey találóan fogalmazta meg a *Gyógyító szavak (Healing Words)* című könyvében: „Ilyenkor vissza kell emlékeznünk arra, hogy az ima az Abszolúthoz vezető hídként *sohasem vall kudarcot*. 100%-ban működik. Kivéve, ha mi magunk akadályozzuk meg a működését azzal, hogy elfelejtjük ezt a tényt.”

Egyvalami azonban zavart engem a dr. Hew Lennel folytatott munkámban.

Ahogy fejlődtem, és értékes felismerésekre jutottam, aggódni kezdtem, hogy az összes korábbi könyvemben téves dolgokat hirdetem, amivel félrevezetem az embereket. Például *A vonásfaktorban* a szándék erejét hangsúlyozom. Most pedig, évekkel a könyv megírása után, már tudom, hogy a szándék a bolondok szórakozása, az ego játékszere. A valódi erőforrás: az inspiráció. Ma már azt is tudom, hogy a boldogság titka az élet *igenlésében*, s nem annak az *irányításában*

rejlík. Túl sok ember töltötte azzal az időt, saját magamat is beleértve, hogy vizualizálással és programozó mondatokkal befolyásolja a világot. Ma már tudom, hogy erre semmi szükség. Sokkal jobban jársz akkor, ha együtt haladsz az áramlattal, és közben folyamatosan tisztogatsz azt, ami az utadba kerül.

Kezdtém azt érezni, amit minden bizonnyal Neville Goddard is érzett. (Neville az egyik kedvenc misztikus íróm.) Korai könyvei arról szóltak, hogyan tudod létrehozni a saját valóságodat azzal, hogy az „érzéseidet tényékké alakítod.” Ezt „törvénynek” nevezte az olyan könyveiben, mint például *A törvény és az ígéret (The Law and the Promise)*. 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 a „fölébredt képzelet” segítségével (ahogyan ő nevezte). Ez a kifejezés összefügg azzal a gondolattal, amit Neville gyakran idézett: „A képzelet teremti meg a valóságot.” A legelső könyvének a címe a *Parancsodra (At Your Command)* volt, amit később én dolgoztam át. Ebben azt magyarázta el, hogy a világ valóban a „parancsodra” vár. Mondd el az ISTENINEK vagy Istennek, hogy mit akarsz, és az teljesülni fog! Későbbi éveiben, 1959 után azonban Neville tudatára ébredt egy még nagyobb erőnek: az elengedés erejének, annak, hogy engeddd az ISTENIT rajtad *keresztül* működni.

A gond az, hogy nem tudta visszahívni a korábbi könyveit, ahogy egy autógyár visszahív egy hibás modellt. Fogalmam sincs, hogy ez vajon zavarta-e őt vagy sem. Úgy gondolom, nem zavarta. Kint hagyta a könyveit a világban, mert úgy érezte, hogy a „törvény” hasznos lehet az embereknek abban, hogy leküzdjék az élet buktatóit. Én azonban szerettem volna visszahívni a könyveimet. Úgy éreztem, hogy félrevezetem velük az embereket. Elmondtam dr. Hew Lennek a gondomat, hogy attól félek, ezekkel a könyveimmel ártok a világnak.

- A könyveid olyanok, mint a lépcsőfokok - magyarázta dr. Hew Len. - Az emberek az út eltérő 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, s az olvasóimon - a múltbeli, a jelenbeli és a jövőbeli olvasóimon -, csak ennyit tudtam mondani: „sajnálom; kérek, bocsáss meg; köszönöm; szeretlek”.

Tisztogass! Tisztogass! Tisztogass!

A történet mögötti igazság

Nem a te hibád, de a te felelősséged.

dr. Joe Vitaié

Még nem végeztem dr. Hew Lennel. Még mindig nem ismertem a teljes történetét annak, ahogyan annak idején az elmeosztályon gyógyított. Egy nap ismét rákérdeztem az ügyre.

- Soha nem is láttad a pácienseidet? *Egyetlenegyszer sem?*

- Láttam őket a folyosón, de páciensként, a rendelőhelyiségben sohasem találkoztam velük. Egyszer láttam az egyiküket, aki meg is szólított. Azt mondta: „Tudod, hogy bármikor ki tudnálak nyírni?” Azt válaszoltam neki: „Lefogadom, hogy nagyon ügyesen csinálnád!”

Dr. Hew Len folytatta: - Amikor az állami kórházban a zavart elméjű bűnözők részlegén kezdtem dolgozni, naponta 3-4-szer komolyan összeverekedtek. Ebben az időben kb. 30 beteg volt az osztályon. Egyeseket láncra verve tartottak, másokat magánzárkába csuktak, vagy megtiltották nekik, hogy elhagyják az osztály területét. Az orvosok és az ápolók is a hátukat a falnak vetve közlekedtek, nehogy valamelyik beteg hátulról megtámadja őket. Alig pár hónapig tartó tisztogatás után a dolgok hatalmasat javultak: nem kellett többé senkit láncon tartani, nem volt szükség a magánzárkára, és azt is megengedhettük az ápolotknak, hogy kimenjenek a szabadba, ahol dolgozhattak vagy sportolhattak.

- De pontosan mit tettél azért, hogy elindítsd ezt az átalakulást?

- Magamban teljes felelősséget kellett vállalnom azért, hogy a probléma - rajtam kívül - megjelent. Meg kellett tisztítanom a saját mérgező gondolataimat, szeretettel helyettesítve őket. Nem volt a betegekkel semmi baj. A hibák bennem voltak.

Dr. Hew Len elmagyarázta nekem, hogy a betegek nem éreztek szeretetet, de még az osztály sem. Ezért ő mindenfelé szeretetet sugárzott.

- Látszott a falakon, hogy már festetni kellene - mesélte. - De az új festékrétegek sohasem maradtak fön, azonnal lehámlottak. Ezért egyszerűen azt mondtam a falaknak, hogy szeretem őket. Aztán egy nap valaki úgy döntött, hogy befesti a falakat, és ezúttal a festékréteg fenn is maradt.

Ez enyhén szólva is furcsának hangzott, de tőle már nem is tűnt szokatlannak... Mégis föl kellett tennem azt a kérdést, ami a legjobban foglalkoztatott.

- Végül *mindegyik* beteget kiengedték?

- Kettőt nem engedtek ki, sem akkor, sem később. Máshova szállították át őket. Ettől eltekintve az osztályon mindenki meggyógyult.

Utána mondott még valamit, ami később segített megérteni, mi csoda erő volt abban, amit tett.

- Ha kíváncsi vagy arra, hogy milyen volt az osztályon a helyzet azokban az években, írdal Omaka-O-Kala Hamaguchinak! Ő szociális munkásként dolgozott ott abban az időben.

Így is tettem. Ez az Omaka-O-Kala Hamaguchi nevű asszony a következőt válaszolta:

Kedves Joe!

Köszönöm a lehetőséget.

Tudnod kell, hogy ezt a levelet Emory Lance Oliveirával közösen írom. Ő is szociális munkás, aki szintén dr. Hew Lennel együtt dolgozott az osztályon.

Akkoriban szociális munkásnak osztottak be Hawaii állam elmeógyógyintézetének újonnan megnyitott igazságügyi részlegében. Az osztály neve Closed Intensive Security Unit (CISU) (zárt intenzív biztonsági egység) volt. Olyan elítélteket kezeltek ezen az osztályon, akik többnyire erőszakos bűncselekményeket követtek el, például gyilkosságot, nemi erőszakot, testi sértést, rablást, megrontást vagy ezek kombinációját, és akikről feltételezték

vagy vizsgálatok útján megállapították, hogy súlyos elmezavarban szenvednek.

A fogva tartott ápoltak között akadtak olyanok, akiket beszámíthatatlanság miatt mentettek fel a bíróságon; voltak súlyosan pszichotikusak, akik kezelésre szorultak; és olyanok is, akiket vizsgálat és megfigyelés céljából tartottak bent, annak megállapítására, hogy alkalmasak-e a jogi eljárásban történő részvételre (vagyis képesek-e az ellenük felhozott vádak megértésére és a saját védelmükben való részvételre). Akadtak közöttük skizofrének és bipoláris zavarban szenvedők, néhányan retardáltak voltak, másoknál pedig pszichopátiát vagy szociopátiát diagnosztizáltak. Aztán voltak olyanok is, akik arról próbálták meggyőzni a bíróságot, hogy az említett esetek valamelyikébe tartoznak.

Mindannyian folyamatos őrizetben voltak, csak orvosi vizsgálat vagy kezelés, illetve bírósági tárgyalás kapcsán hagyhatták el az intézet területét, és akkor is csak csukló- és bokabilincsben. A napjaik nagyobb részét elkülönített zárkában töltötték, egy zárt, ablaktalan, betonpadlós és betonplafonos cellában, ahol csak egy zárt mosdó volt. Sokan közülük erős gyógyszerhatás alatt álltak. Csak ritkán rendeztek nekik ilyen-olyan programot.

Az „incidenceken” senki sem lepődött meg: az ápoltak megtámadták a személyzetet, egymást, saját magukat, és sokszor próbálták megszökni. De sok gond volt a személyzet „incidenceivel” is: pl. az ápolók manipulálták a pácienseket; akadtak drogproblémák, táppénzcsalási és juttatási visszaélések; a személyzet tagjai egymással veszekedtek; óriási volt a fluktuáció a pszichológusok, a pszichiáterek és az adminisztratív dolgozók körében; gondok voltak a vízvezeték-rendszerrel és az elektromos hálózattal; és így tovább, szinte a végtelenségig. Az osztály feszült, kiszámíthatatlan, nyomasztó és vad hely volt, ahol még a növények se nőttek.

Később az osztályt átköltöztették egy frissen felújított, sokkal biztonságosabbá tett telephelyre, ahol még egy körbekerített rekreációs placcot is kialakítottak, de így se nagyon számítottunk komolyabb változásokra.

Aztán, amikor „már megint jött egy új pszichológus”, azt vártuk, hogy majd fölkavarja a dolgokat, megpróbálkozik a legújabb csodaprogrammal, majd amilyen hirtelen jött, olyan hirtelen távozik is, és minden marad a régiben. „Remek”...

De most nem így történt, mert dr. Hew Len látszólag nem sokat tett azon kívül, hogy barátságosan viselkedett. Nem készített értékeléseket és felméréseket, nem állított fel semmilyen diagnózist, nem végzett terápiát, és nem vett fel az ápoltakkal pszichológiai teszteseteket. Gyakran késve jött be dolgozni, az esetmegbeszélésekre be sem ment, és a kötelező nyilvántartással se sokat törődött. Ehelyett egy „fura”, hoponoponónak nevezett módszert alkalmazott, ami valami olyasmiről szólt, hogy vállaljunk 100%-os felelősséget magunkért, csak magunkba tekintünk, és eresszük szélnek a negatív és nemkívánatos energiákat saját magunkban. „Remek”...

De a legfurább az volt, hogy ezt a pszichológust semmi sem tudta kihozni a sodrából, egyszerűen minden körülmények között jól érezte magát! Sokat nevetgélt, viccelődött a betegekkel és a személyezettel is, és látszott, hogy őszintén élvezzi azt, amit csinál. Ezt az emberek azzal honorálták, hogy ők is megkedvelték, és élvezték a társaságát, azzal együtt is, hogy láthatóan nem szakadt meg a munkában.

És a dolgok lassan változni kezdtek. Azt vettük észre, hogy az elkülönítő szobák egyre gyakrabban megüresednek; a páciensek elkezdtek felelősséget vállalni saját szükségleteikért és dolgaiért; ráadásul egyre gyakrabban részt vettek a nekik szánt tervek, programok és projektek kidolgozásában. Egyre kevesebb gyógyszerre volt szükség, a betegeket pedig bilincs nélkül ki lehetett engedni az osztályról.

Az egész részleg étellel telt meg, nyugodtabb, könnyedebb, biztonságosabb, tisztább, aktívabb, vidámabb és produktívabb helyé vált. A szobanövények növekedésnek indultak, szinte az összes meghibásodás megszűnt a vizesblokkokban, az erőszak az osztályon ritka eseménnyé vált, és a munkatársakon is látszott,

hogy harmonikusabbak, oldottabbak és lelkesebbek lettek. A szokásos, táppénz- és emberhiány okozta gondok megszűntek, egyre inkább az lett a probléma, hogy túl sokan akarnak itt dolgozni, és senki sem megy el az osztályról szívesen.

Két olyan helyzet jut most az eszembe, amelyek különösen nagy hatást tettek rám.

Volt egy súlyosan tudatzavaros, paranoid betegünk, aki korábban már követett el erőszakos bűncselekményeket, több embert súlyosan megsebesített az intézetben, és odakint is, és már több alkalommal kezelték kórházban. Ezúttal gyilkosság miatt került a CISU-ba. Valahányszor ránéztem, végigfutott a hideg a hátamon. Ha csak a közelembbe jött, már attól rosszul éreztem magam!

Dr. Hew Len érkezése után egy vagy két évvel történt, hogy legnagyobb döbbenetemre láttam, ahogyan ez az ember felém közeledik, ápolók kíséretében, de bilincs nélkül, mégsem állt égenek a hajam. Egyszerűen csak észrevettem, hogy ott van, ítélkezés nélkül, még az sem zavart, hogy a vállunk összeért, ahogyan elhaladtunk egymás mellett. Elmaradt a szokásos „na, én itt sem vagyok” reakció. Sőt, egészen nyugodtnak tűnt az emberem! Ebben az időben már nem dolgoztam az osztályon, de azért nagyon kíváncsi voltam, hogy mi történhetett. Megtudtam, hogy egy ideje már nem zárják az elkülönítőbe, és bilincset sem kell hordania, amire nincs más magyarázat, mint az, hogy a személyzetből néhányan gyakorolják a hoponoponót, amit Dr. Hew Lentől tanultak.

A másik eset akkor történt, amikor éppen a híreket néztem a tévében. A saját lelki egészségem érdekében kivettem egy szabadnapot, hogy kicsit elszakadhassak a munkától, és lazíthassak. A hírekben mutatták annak a CISU-páciensnek a bírósági tárgyalását, akit egy három- vagy négyéves kislány megerőszakolásával és meggyilkolásával vádoltak. A páciens kórházba vitték, ahol megállapították, hogy az elmeállapota nem teszi lehetővé a bírósági tárgyaláson való részvételét. Több pszichiáter és pszichológus vizsgálta meg és értékelte az állapotát, és számos olyan

diagnózist állapítottak meg, amelyek miatt ebben az időben nagy valószínűséggel megállapították volna, hogy az elmeállapota miatt nem beszámítható. Ezért nem küldhették börtönbe, de be kellett vonulnia egy állami kórházba, amely azért a börtönnél mégiscsak szabadabb környezet, s a feltételes szabadlábra helyezés lehetősége is létezik.

Dr. Hew Len beszélgetett ezzel a pácienssel, aki aztán megkérte, tanítsa meg neki is a hoponoponót, és úgy hallottam, nagyon kitartóan és következetesen gyakorolta, amit persze el is vár az ember egy volt tengerészisztől. Egy idő után úgy találták, hogy alkalmassá vált a bírósági eljáráson történő részvételre, és ki is tűzték a bírósági meghallgatás napját.

Bár a páciensek többsége és az ügyvédek - érthetően - a beszámíthatatlanság kimondásáért küzdött volna, ez a páciens mást tett. A bírósági meghallgatása előtti napon felmondott az ügyvédjének. A következő nap délután a bíróság előtt tiszteletudóan és alázatosan ezt vallotta: „Felelős vagyok azért, amit tettem, és nagyon sajnálom.” Erre senki sem számított. A bírónak is beletelt néhány pillanatba, amíg felfogta a hallottakat.

Két-három alkalommal teniszeztem dr. Hew Lennel és ezzel a férfival, és bár a páciens nagyon udvariasan és megfontoltan viselkedett, azért - gondolom, érthető - nem voltam nagy véleményről róla... Akkor mégis kizárólag gyengédséget és szeretetet éreztem iránta, és azt is éreztem, hogy a tárgyalóteremben mindenkinek megváltoztak a vele kapcsolatos érzései. A bíró és az ügyész hangja lágyabbá vált, és körülötte mindenki szeretettel mosollyal nézett rá. Nem mindennapi pillanat volt!

Ezért amikor dr. Hew Len egyik nap megkérdezte, hogy van-e közöttünk valaki, aki szeretne kicsit többet megtudni erről a hoponoponóról - a szokásos teniszmeccs után - azonnal felugrottam, és alig vártam, hogy vége legyen a délutáni teniszezésnek. Ennek már csaknem 20 éve, de még mindig lenyűgöz, ha visszagondolok arra, hogy - mint időközben megtudtam - hogyan működött az ISTENI dr. Hew Len révén a Hawaii Állami

Kórházban. Örökké hálás leszek dr. Hew Lennek és annak a „fura” módszernek, amivel megismertetett minket.

A szóban forgó férfit amúgy az esküdszék egyszerűen bűnösnek találta, a bíró pedig bizonyos értelemben megjutalmazta, mivel teljesítette a kérését, hogy a büntetését a lakóhelyéhez közeli, szövetségi börtönben tölthesse le, s így néha láthassa a feleségét és a gyerekeit.

Bár azóta csaknem 20 év telt el, ma reggel felhívott az osztály korábbi titkára, és arról kérdezett, hogy dr. Hew Len mostanában ráérne-e egy találkozóra a régi munkatársakkal, akiknek a többsége már nyugdíjba vonult. Pár héten belül találkozni fogunk velük. Ki tudja, mi jöhet ki ebből? Figyelni fogok, mikor bukkannak fel újabb sztorik.

Béke,

O. H.

Ennyi a történet. Dr. Hew Len valódi csodát tett a kórházban! Szeretettel és megbocsátással alakította át azokat az embereket, akik reménytelennek számítottak, és akiket sokan a társadalom sejtjének tekintettek.

Ez a szeretet ereje.

Természetesen többet akartam megtudni.

Amikor befejeztem e könyv piszkozatát, átnézésre elküldtem dr. Hew Lennek. Arra kértem, gyomlálja ki belőle a pontatlanságokat. Arra is megkértem, hogy ha lyukak lennének a történetben az elmesztályon töltött éveiről, egészítse ki a sztorit. Kb. egy héttel az után, hogy megkapta a kéziratot, ezt az e-mailt küldte nekem:

Ao Akua!

Ez egy bizalmas levél, neked és csak neked. Azért írtam, mert elolvastam a könyv kéziratát. Lennének a kézirrattal kapcsolatban más megjegyzéseim is, de ezekről majd később fogok írni.

- Végeztél vele - mondta Morrnah, empátiamentesen.
- Mivel végeztem? - kérdeztem.
- A Hawaii Állami Kórházzal.

Bár éreztem szavai határozottságát - akkor, 1987 júliusában -, mégis azt feleltem: „Adnom kellene nekik két hét felmondási időt.” Ám természetesen nem adtam. Valahogy úgy alakult, hogy nem volt rá időm. A kórházból pedig senki sem tette szóvá.

Sohasem mentem vissza a kórházba, még akkor sem, amikor meghívtak egy búcsúbulira. A barátaim megtartották a bulit nélkülem. A búcsúajándékokat a buli után átadták az Énalapítvány irodájának.

Nagyon szerettem a Hawaii Állami Kórház igazságügyi osztályán dolgozni. Szerettem a munkatársaimat. Volt egy pillanat - nem tudom, pontosan mikor -, amikor ott dolgozó pszichológusból egyszerre családtaggá váltam.

Három évig heti **20** órában nagyon közel éltem a személyzethez, a páciensekhez, a szabályokhoz, az előírásokhoz, a klikkekhez és az osztály látható és láthatatlan erőihez.

Ott voltam akkor, amikor az elkülönítés, az acélbilincs, a gyógyszerelés és az őrzés többi formája még elfogadott és rendszeresen alkalmazott eszköz volt.

És akkor is ott voltam, amikor az elkülönítés és az acélbilincs - szinte egyik pillanatról a másikra - eltűnt. Mikor is? Senki sem tudja pontosan.

A fizikai és a verbális erőszak is elpárolgott, szinte százszázalékosan. A gyógyszerelés már magától csökkent.

És eljött az a pillanat is - ki tudja, pontosan mikor -, amikor a páciensek elhagyták az osztályt, dolgozni vagy kikapcsolódni mentek, bilincsek és orvosi papír nélkül.

Az osztály egyszerűen úgy alakult át örült és feszült helyből békés, ápoló kórházi osztállyá, hogy tudatosan senki sem tett az átalakításáért.

Az is egyszerűen csak megtörtént, hogy a krónikus munkaerőhiánnyal küzdő osztály „létszámfelesleggel” rendelkező részleggé változott.

Szóval szeretném egyértelművé tenni, hogy az osztályon közeli és aktív *családtagként* dolgoztam, s nem *nézőként* voltam ott jelen.

És nem, valóban nem végeztem terápiás tevékenységet. Nem csináltam pszichológiai tesztek. Nem vettem részt az értekezleteken. Nem vettem részt a páciensek esetmegbeszélésein. Viszont nagyon közelről megismerkedtem az osztály működésével.

Ott voltam, amikor megvalósult az első osztályprojekt: süteményt süttöttünk eladásra. Akkor is ott voltam, amikor megszervezték az első osztályon kívüli tevékenységet, ami kocsimosás volt. És akkor is, amikor megszerveztük az első osztályon kívüli rekreációs programot.

Nem azért nem tettem azt, ami általában az intézeti pszichológus dolga, mert úgy gondoltam volna, hogy az haszontalan. Egyszerűen csak - számomra is ismeretlen okból - nem tettem.

De folyamatosan ott voltam a részlegen, részt vettem a süteménysütésben, az osztályon kívüli kocogásban és a teniszezésben.

És ami sokkal lényegesebb, folyamatosan tisztogattam minden egyes látogatásom előtt, alatt és után, a hét minden napján, három teljes évig. Minden reggel és este tisztogattam mindazt, ami bennem játszódtott le az osztállyal kapcsolatosan, és minden alkalommal, amikor az osztály az eszembe jutott.

Köszönöm.

Szeretlek.

Az Én békéje,

Ihaleakala

Nagyon tetszett ez a kis kiegészítés. Egyrészt tükrözi dr. Hew Len alázatát, másrészt segített annak az alaposabb megismerésében, hogy abban az időben, a kórház alkalmazottjaként, mit tett és mit nem tett.

Visszaírtam neki, és kértem az engedélyét, hogy az e-mailje szerepelhessen a könyvben. A válasza egyetlen szó volt - az a szó, amire számítottam -: „Igen.”

Még mindig van mit tanulnom ettől a nagyszerű embertől. Úgy döntöttünk, hogy együtt fogunk szemináriumokat tartani, és természetesen ezt a könyvet is közösen írjuk meg. De mostanra legalább sikerült a teljes sztorit begyűjtenem arról, hogy hogyan segített egy komplett pszichiátriai osztályra való elmebeteg bűnözőn. Ugyanúgy, ahogyan minden mást is tesz: *saját magán* dolgozott. És amikor saját magán dolgozott, mindössze egy egyszerű szót használt: „szeretlek.”

Ez természetesen olyan dolog, amit te is és én is megtehetünk. Ha össze kellene foglalnom a dr. Hew Len által tanított, modernizált hoponoponó lényegét, valami ilyesmi lenne az eredmény:

1. Tisztogass folyamatosan!

2. Amikor ötleteid vagy lehetőségeid támadnak, cselekedj!

3. Tisztogass folyamatosan!

Ez minden. Lehetséges, hogy ez a sikerhez vezető legrövidebb út, amit valaha is megalkottak. Lehetséges, hogy ez a legkisebb ellenál-

lás útja. Lehetséges, hogy ez a legrövidebb út a zéróállapothoz. Egyetlen varázslatos szóval kezdődik és végződik: „szeretlek”.

így léphetsz be a korlátlanság zónájába.
És igen, szeretlek.

Epilógus

A felébredés három szakasza

*Két feladatom van ezen a világon.
Az első, hogy javítsak a dolgokon.
A második, hogy felébresszem az alvókat.
Szinte mindenki alszik!
A feladataimat pedig csak úgy teljesíthetem,
ha saját magamon dolgozom.*

dr. Ihaleakala Hew Len

A minap egy riporter megkérdezte tőlem: - Hol látod magadat mához egy évre?

Régen egy ilyen kérdésre úgy válaszoltam volna, hogy őszintén elmondom, mi mindent remélek elérni. Beszéltem volna a terveimről, a céljaimról és a szándékaimról. Elmondtam volna, hogy milyen könyveket akarok megírni, mit akarok megtenni, megteremteni vagy éppen megvásárolni, hogy milyenné akarok válni. De azok után, amiket dr. Hew Lennel átéltem, már nem tűzök célokat, nem nyilvánítom ki a szándékaimat, és nem tervezem meg a jövőmet. Úgyhogy inkább azt válaszoltam, amit ebben a pillanatban az igazságnak gondolok:

- Akárhol is leszek, az sokkal jobb lesz, mint amit a jelen pillanatban el tudok képzelni.

Ebben a válaszban nagyobb mélység van, mint amit első benyomás alapján esetleg gondolnál. Sugallatként jött. Ez a válasz - ahogy kimondtam - még engem is meglepett. És arra is rávilágított, hogy mostanában hol jár az eszem. Jobban érdekel ez a pillanat, mint a következő. Elég, ha a jelen pillanatra figyelek, az utána következők

már szépen kibontakoznak maguktól is. Egyszer azt mondtam dr. Hew Lennek:

- Mostanában az a szándékom, hogy tiszteletben tartsam az ISTENI szándékát.

Pár perccel ezelőtt elmeséltem a riporter kérdését és az inspirációként érkezett válaszomat egy barátomnak. Nagyon tetszett neki. Néhány hónapja ő is gyakorolja a hoponoponót, úgyhogy ő is megértette a végső igazságot: ha elengeded az egódat és az ego vágyait, akkor egy sokkal jobb vezetőt engedsz magadhoz: az ISTENIT.

Ez az új én és az új megértés mind részét képezi az új életerőmnek. De természetesen mindez nem egy nap alatt történt. Ám azzal, hogy a „szeretlek” szót - és társait - mondogattam, egy mélyebb tudatossághoz jutottam el, amelyet sokan felébredésnek, néhányan talán megvilágosodásnak neveznének. Megértettem, hogy ennek a felébredésnek legalább három fázisa van, amelyek szinte kirajzolják az élet spirituális utazásának a térképét. Ezek a következők:

1. Áldozat vagy. Gyakorlatilag mindannyian úgy születünk, hogy tehetetlennek érezzük magunkat. A legtöbben aztán később is így érzünk. Úgy érezzük, hogy a világ rosszat akar nekünk: az állam, a szomszédok, a társadalom, na meg a ránk leselkedő rosszfiúk. Úgy érezzük, hogy nincs hatalmunk a történések felett. Mi az okozat vagyunk, a világ többi része pedig az ok. Sóhajtozunk, panaszkodunk, tiltakozunk, és csoportba szerveződve harcolunk azok ellen, akik ránk támadnak. Néha lehet kicsit bulizni is, de azért az élet többnyire mégis csak nyomorúság.

2. Te irányítod a dolgokat Aztán elérkezik az az idő, amikor megnézel egy filmet, amely megváltoztatja az életedet, mint pl. *A titok*; elolvasol egy könyvet, pl. *A vonásfaktort* vagy *A hit varázsát*, és tudatára ébredsz a saját erődnél. Rájössz arra, hogy mekkora ereje is van szándékaid kinyilvánításának. Ráébredsz, mekkora ereje van annak, ha magad elé képzeled a vágyaid tár-

gyát, aztán cselekszel, és valóra váltod a vágyadat. Életedben először igazi varázslatot tapasztalsz meg. Döbbenetes eredményeket fogsz látni! Az életed általánosságban véve nagyon jó irányt vesz.

3. Magad leszel a felébredés. A második fázis után egy ponton rájössz, hogy a szándékaid valójában korlátok. Rádöbbensz, hogy az újonnan megszerzett hatalmaddal sem vagy képes arra, hogy mindent uraljál. És arra is kezdesz rájönni, hogy ha aláveted magad egy nagyobb hatalomnak, akkor csodákra számíthatsz. Elengeded a dolgokat, és bízni kezdesz. Megpróbálsz úgy élni az életedet, hogy minden pillanatban tudatosuljon benned az ISTENIVEL való kapcsolatot. Megtanulod, hogyan ismerheted fel a neked szánt inspirációt, és hogyan cselekedjél azzal összhangban. Rájössz, hogy *választani* tudsz ugyan, de az életedet nem tudod *uralni*. Rájössz arra, hogy a legnagyobb dolog, amit tehetsz, hogy igent mondasz minden egyes pillanatra. Ezen a ponton kezdődnek a csodák, amelyek folyamatosan ámulatba ejtenek. Napról napra úgy élsz, hogy a világ lenyűgöz, elvarázsol, és csodálatba ejt, s ezért folyamatosan hálát érzel.

Én már beléptem a harmadik fázisba, és mostanra talán te is. Mivel velem tartottál ezen az utazáson, most szeretném egy kicsit bővebben elmesélni a saját felébredésemet. Segíthet abban, hogy felkészülj arra, amit hamarosan meg fogsz tapasztalni; vagy segít annak a megértésében, amit éppen most tapasztalsz meg.

Dr. Hew Len első szemináriumán már röviden bepillantottam az ISTENIBE. A vele töltött első napok során sikerült leállítanom a mentális fecsegésemet. Mindent elfogadtam. Szinte felfoghatatlan intenzitás lelki békét éreztem. A mantrám a „szeretet” szó lett. Ez a „dal” ment folyamatosan a fejemben.

De ez a bepillantás csak a kezdet volt.

Valahányszor dr. Hew Len közelében tartózkodtam, békét éreztem. Nyilván a „hangvillahatást” tapasztaltam meg. Az ő hangfekvése az

enyémre is hatást gyakorolt. Megteremtette a harmóniát köztem és a lelki béke között.

A második szeminárium során pedig olyan hatások értek, amelyeket néhányan talán misztikus bevilanásoknak neveznének. Láttam az emberek auráját. Angyalokat észleltem egyes személyek közelében. Képek jelentek meg. Ma is élénken emlékszem arra, hogy láthatatlan macskákat vettem észre Nerissa nyaka körül. Amikor elmondtam neki, csak mosolygott. Akár valós volt ez a kép, akár nem, őt jobb kedvre derítette. Valósággal ragyogott!

Dr. Hew Len gyakran lát olyat, hogy egy-egy ember feje körül kérdőjelek keringenek, ami azt jelenti a számára, hogy az illetőt meg kell hívnia egy rendezvényre. Valahányszor szimbólumokat vagy lényeket lát, rögtön hozzáteszi: „Tudom, hogy örültségnek hangzik. Egy pszichiáter azonnal bevitetne a zárt osztályra, ha ilyen dolgokat mondanál neki.”

Természetesen igaza is van, de ha egyszer megtörtént a felébredés, már nincs visszaút. Az első - *A manifestáláson túl* - hétvégémén én is olvasni tudtam néhány ember energiamezejében. El is ámultak ezen. Azt mondhatom, hogy ez nem annyira adomány, mint inkább egyfajta *kezdet*. Az agyam egy korábban ki nem használt részében felgyulladt a fény. Most pedig a szememmel is „látom”, ha hagyom neki. A következőt mondtam dr. Hew Lennek: „Úgy érzem, hogy minden szól hozzám! Minden élettelinek tűnik!” Sokat sejtetően elmosolyodott.

Amikor a második -*A manifestáláson túl* - hétvégémet tartottam, újabb szatoriélményem támadt. A szatori: bepillantás a megvilágosodásba, kis ízelítő az ISTENIBŐL. Olyan, mintha egy pillanatig szélesre tárnának egy ablakot, és azon keresztül összeolvadnál az élet forrásával. Ugyanolyan nehéz ezt elmagyarázni, mint például egy másik bolygóról származó virágról leírást adni. Ám teljesen átalakított, hogy „eltűntem” és megtapasztalhattam a korlátlanság állapotát. Ez az élmény lett számomra a sarokkő. Fel tudom idézni, és vissza tudok hozzá térni. Bizonyos szinten ez csodálatos, hiszen azt jelenti, hogy vissza tudok térni a határtalan boldogsághoz. Ám egy más szinten:

csupán újabb emlék, ami visszatart attól, hogy megtapasztaljam a jelen pillanatot. Mindössze annyit tehetek, hogy folyamatosan tisztogatok.

Megesik, hogy amikor valamilyen megbeszélésen ülök, akkor el-lazulok, kicsit elrévedek, és ekkor megpillantom az adott helyzet mögött meghúzódó igazságot. Olyan érzés, mintha megállna az idő, vagy legalábbis kicsit lelassulna. Amit ilyenkor meglátok, az valójában az élet - háttérben meghúzódó - szövődése. Egy kicsit olyan, mint-ha lehántanánk egy festmény legfelső rétegét, és ott rejtőzne alatta egy mestermű. Nevezheted ezt misztikus látásnak, röntgenszemnek, vagy akár ISTENI látásnak is. Én úgy fogalmaznék, hogy „Joe Vitaié (vagy Ao Akua) eltűnik a zéróállapotban” - legalábbis a szemeim így érzékelik.

Valójában nem léteznek korlátok. Minden csu-pán *van*. Ezen a helyen nincs zűrzavar. Minden tökéletesen világos.

Nem ezen a helyen élek. Még mindig visszajárok az úgynevezett „valóságba”. Még mindig megvannak a magam kihívásai. Amikor Larry King megkérdezte tőlem, vannak-e rossz napjaim, igennel vá-laszoltam. Továbbra is akadnak. Dr. Hew Len szerint mindig lesznek problémáink.

A hoponoponó: problémamegoldó technika. Mindaddig, amíg azt mondogatom az ISTENINEK, hogy „szeretlek”, és folytatom a tisztogatást, ál-landóan visszatérek a korlátlan birodalmába.

Ha szavakkal akarjuk kifejezni azt a jelet, amit a zérótól kapunk, ak-or ezt mondhatjuk: „szeretet.” Ezért ha szünet nélkül mondogatjuk, hogy „szeretlek”, könnyebben rá tudunk hangolódni erre az állapotra.

A szó ismételtetése segít azoknak az emlékeknek, programoknak, hi-edelmeknek és korlátozásoknak a semlegesítésében, amelyek a saját ébredésem útjában állnak. Ahogyan egyre csak tisztogatok, folyamatosan ráhangolom magam a tiszta inspirációra. És ahogyan megfogadom ennek az inspirációnak a sugallatát, nagyobb csodák történnek, mint amilyeneket valaha is el tudtam volna képzelni! Nekem csak annyit kell tennem, hogy ne hagyjak fel a tisztogatással.

Egyesek úgy gondolják, hogy már csupán abból is megértik az inspiráció hangját, ha megfigyelik, milyen a fejükben zakatoló mondatok hangzása. Egy barátomtól hallottam: „Úgy tudom megkülönböztetni az egóm hangját az inspiráció hangjától, hogy az előbbi hangneme sürgető, az utóbbié viszont sokkal engedékenyebb.”

Én másképp gondolom. Szerintem mindegy, hogy durvábban szól vagy finomabban, így is, úgy is az *ego* hangját hallod. Ebben a pillanatban, ahogyan ezeket a szavakat olvasod, most is beszélsz magadban. Megkérdőjelezd azt, amit olvasol. Hozzászoktál, hogy azonosulj ezzel a hanggal, és elhiszed, hogy ez a saját hangod. Pedig nem az. Az ISTENI és az inspiráció a hangok *mögött* van. Ha folyamatosan gyakorlód a hoponoponót, egyre biztosabban tudod megkülönböztetni az inspiráció hangját a többi hangtól.

Dr. Hew Len mindig az eszünkbe juttatta: „A gyógyulást nem úgy kapod meg, mint a hamburgert a gyorsétkezdében. Időbe telik.”

Én azért hozzátenném, hogy az ébredés bármikor megtörténhet. Akár most is, ahogy ezt a könyvet olvasod. Vagy amikor sétálgatsz. Vagy a kutyádat simogatod. Lényegtelen, hogy éppen mit teszel. A belső állapotod számít. Az pedig egyetlen varázslatos szóval kezdődik és véazódik:

„Szeretlek.”

A) függelék

Az alapelvek

*Béke mindenkorra, most és örökké, mindörökké.
Ka Maluhia no na wa apau, no ke'ia wa
a mau a mau loa aku.*

1. Fogalmad sincs arról, hogy valójában mi történik.

Lehetetlen, hogy az ember *mindent* észrevegyen, ami körülötte történik, akár tudatosan, akár tudattalanul. A tested és az elméd most is azon dolgozik, hogy szabályozza magát, persze anélkül, hogy ennek a tudatában lennél. A levegőben pedig egymást érik a láthatatlan hullámok, rádióhullámoktól kezdve egészen különböző gondolatformákig, amelyeknek egyáltalán nem vagy a tudatában. Ebben a pillanatban is - társteremtőként - teremted a saját valóságodat, de ez *tudattalanul* történik, a tudatos gondolkodásod bevonása vagy irányítása nélkül. Ez az oka, hogy maximálisan pozitív gondolkodás mellett is előfordulhat, hogy egy filléred sem marad. Nem a tudatos elméd teremti.

2. Nem irányíthatsz mindent.

Nyilvánvaló, hogy ha nem vagy a tudatában minden történésnek, akkor irányítani sem tudsz mindent. Önhittség lenne azt gondolni, hogy a világ a te akaratodnak engedelmeskedik. Mivel az egőd nem sokat lát abból, hogy a világban most éppen mi történik, nem lenne bölcs, ha neki engednéd át a döntést. Van választási lehetőség, de a dolgokat nem te irányítod. Felhasználhatod a tudatos elmédet arra, hogy kiválaszd, mit szeretnél inkább megtapasztalni, de ehhez el kell enged-

ned azokat a gondolatokat, hogy fogsz-e teremteni vagy sem, és ha igen, hogyan és mikor. A kulcs a megadás.

3. *Mindent meggyógyíthatsz, ami csak felbukkan az életedben.*

Bármilyen is jelenik meg az életedben - függetlenül attól, hogy miként került oda -, meg tudod gyógyítani. Egyszerűen azért, mert megjelent a „radarképernyődön”. Abból kell kiindulnod, hogy amit képes vagy érzékelni, azt meg is tudod gyógyítani. Ha valaki másban látod, és zavar, akkor már el is kezdheted a gyógyítást. Vagy ahogyan állítólag Oprah mondta egyszer: „Ha kiszúrtad, akkor máris a tiéd.” Talán fogalmad sincs, hogy miért bukkant fel az életedben, vagy hogy miként került oda, de el tudod engedni, mivel tudatosítottad magadban. Minél inkább meggyógyítod azt, ami életed során eléd kerül, annál világosabban tudod megteremteni azt, amit szeretnél, és fel tudod szabadítani a megrekedt energiát más célokra.

4. *100%-ban felelős vagy mindazért, amit megtapasztalsz.*

Ami az életedben történik, az nem a te hibád, de ate felelősséged. A személyes felelősség fogalma túlterjed azon, hogy mit mondasz, teszel vagy gondolsz. Az is ide tartozik, hogy mások mi olyat mondanak, tesznek és gondolnak, ami felbukkan az életedben. Ha teljes felelősséget vállalsz mindenért, ami az életedben megjelenik, akkor, ha valakinek problémája támad, az egyben a te problémád is lesz. Ez pedig a harmadik alapelvhez kapcsolódik, ami azt mondja ki, hogy mindent meggyógyíthatsz, ami csak felbukkan az életedben. Röviden: a jelenlegi valóságodért senkit és semmit nem vádolhatsz. Csak annyit tehetsz, hogy vállalod érte a felelősséget, ami azt jelenti, hogy elfogadod, a magadénak ismered el, és szeretettel kezeled. Minél inkább meggyógyítod azt, ami felbukkant az életedben, annál inkább összhangba kerülsz a Forrással.

5. A korlátmentes állapotba a „szeretlek” szó mondogatásával juthatsz el.

Az „útlevél”, amellyel eljuthatsz a szavakkal kifejezhetetlen béke birodalmába - a gyógyítástól a manifesztálásig - egy egyszerű szó: „szeretlek”. Ha ezt mondogatod az ISTENINEK, azzal teljes egészében megtisztítod magadat, és így meg tapasztalhatod a jelen pillanat csodáját: azt, hogy nincsenek korlátok. A lényeg, hogy mindent szeretettel fogadj! Szeresd a zsírpárnáidat, a káros szenvedélyeidet, a problémás gyerekedet, a szomszédodat, a házastársadat. Kivétel nélkül: mindent és mindenkit. A szeretet átalakítja és felszabadítja a megrekedt energiát. A „szeretlek” szó az a „Szezám tárulj!”, ami az ISTENI megtapasztalásához vezető kaput megnyitja.

6. Az inspiráció fontosabb, mint a szándék.

A szándék az elme játékszere; az inspiráció pedig az ISTENI útmutatása. Eljön majd az életedben az a pillanat, amikortól felhagysz a próbálkozással. Nem kérni fogsz és várni a kérésed teljesülésére, hanem csupán figyelni. A szándék azt jelenti, hogy az ego korlátozott rálátása alapján próbálsz irányítani az életedet; az inspiráció pedig azt, hogy veszed az ISTENI üzenetét, és meg is valósítod. A szándék működik, és meghozza az eredményt; az inspiráció is működik, de az a csodát fogja megteremni. Melyiket szeretnéd inkább?

B) függelék

***Hogyan gyógyítsd magadat
(vagy bárki mását) úgy, hogy közben
rátalálsz az egészségre,
a gazdagságra és a boldogságra?***

Ismertetek két bevált hopenoponó-technikát, hogy - bármilyen észlelt jelenség esetén - meg tudd gyógyítani önmagadat (és bárki mását). Jusson eszedbe, hogy amit másban látsz, az benned is megvan, ezért minden gyógyítás öngyógyítás! Ezeknek a módszereknek az alkalmazásához nincs szükséged senki másra, csak saját magadra. Az egész világ sorsa a te kezében van.

Először is bemutatom azt az imádságot, amelyet Morrnah mondott sok száz vagy ezer ember meggyógyítására: Egyszerű, de rendkívüli erejű ima:

Isteni teremtető, atya, anya és fiú egysége... Ha a családom, a rokonaim vagy az őseim megsértettek volna téged, a családot, a rokonaidat vagy az őseidet, gondolatban, szóban, tettben vagy cselekedetben, a teremtésünk kezdetétől mostanáig, kérjük a bocsánatodat... Add, hogy ezzel megtisztítsuk, kitisztítsuk, elérjünk és elvágjuk az összes negatív emléket, blokkot, energiát és rezgést, és hogy ezek a nemkívánatos energiák tiszta fénné alakuljanak át...

Másodszor: dr. Hew Len úgy szeret gyógyítani, hogy először azt mondja: „Sajnálom” és „Kérlek, bocsáss meg!” Ha ezt mondod, azzal elismered, hogy valami - amiről azt sem tudod, hogy micsoda - bejutott a tested/elméd rendszerébe. Fogalmad sincs arról, hogy miént került oda. De nem is kell tudnod. Ha túlsúlyos vagy, „elkaptad”

azt a programot, ami ezt okozza. Ha a „sajnálom” szót mondogatod, azt közlöd az ISTENIVEL, hogy megbocsátást szeretnél magadban a problémád okával kapcsolatban, akármilyen is legyen az. Nem azt kéred az ISTENITŐL, hogy bocsásson meg neked; arra kéred az ISTENIT, hogy segítsen neked abban, hogy megbocsáss *magadnak*.

Ettől kezdve azt mondogatod, hogy „köszönöm” és „szeretlek”. A „köszönöm” szó ismételtetésével a háládat fejezed ki. Bizonyosságot teszel arról a hitedről, hogy az úgy mindenki számára a legjobb módon fog megoldódni. A „szeretlek” átalakítja a megrekedt energiát, hogy ismét szabadon áramolhasson. Újra összekapcsol az ISTENIVEL. Mivel a zéróállapot a tiszta szeretet állapota, ahol nincsenek korlátok, ha ide akarsz eljutni, azzal kell kezdened, hogy kinyilvánítod a szeretettedet.

Az már az ISTENITŐL függ, hogy ezután mi történik. Lehet, hogy valamilyen tetterre fog sarkallni. Akármilyen is legyen az, tedd meg! Ha nem tudod biztosan, mit kellene tenned, próbáld meg - ugyanezzel a gyógyító módszerrel - eloszlatni a kétségeidet! Amikor letisztázódtak benned a dolgok, tudni fogod, hogy mit kell tenned.

Ez a legfontosabb, modernizált hoponoponós gyógyító módszerek leegyszerűsített változata. Ha még jobban meg szeretnéd ismerni a hoponoponót, iratkozz be egy tanfolyamra! (Lásd: www.hoponopono.org.) Ha meg akarod ismerni a dr. Hew Lennel közösen folytatott munkánkat, látogass el a www.zerolimits.info honlapra!

C) függelék

Ki a főnök?

dr. Ihaleakala Hew Len

Köszönöm, hogy velem tartasz, és elolvasod ezt a függeléket is.

Nagyon szeretem a hoponoponót és a nagyszerű Mornah Nalamaku Simeonét - Lapa'au kahunát -, aki 1982. novemberében, végtelen kedvességgel, megosztotta velem ezt a módszert.

Ez az írás azokon a gondolatokon alapszik, amelyeket a 2005. év folyamán jegyeztem fel magamnak.

2005. január 9.

A problémákat megoldhatjuk úgy is, **hogy közben fogalmunk sincs, valójában miből is tevődnek össze!** Hatalmas megkönnyebbülés és öröm a számomra, hogy ezt felismertem és elfogadtam!

A hoponoponó a problémák megoldásáról szól, **ami létezésünk egyik célja.** Ha egy problémát meg akarunk oldani, két kérdést kell feltennünk: Ki vagyok én? Ki a főnök?

A világegyetem megértése Szókratész bölcs mondásával kezdődik: „Ismerd meg önmagad!”

2005. január 21.

Ki a főnök?

A legtöbb ember, beleértve a tudósokat is, úgy foglalkozik a világgal, mintha az egy fizikai entitás lenne. Erre jó példát adnak azok a jelenlegi kutatások, amelyek célja a szívbetegség, a rák és a cukorbetegség okainak megtalálása a DNS-ben.

Az ok-okozat törvénye: fizikai modell

Ok	Okozat
Hibás DNS	Szívbetegség
Hibás DNS	Rák
Hibás DNS	Cukorbetegség
Fizikai	Testi problémák
Fizikai	Környezeti problémák

Az intellektus - **a tudatos elme** - azt hiszi magáról, hogy ő a probléma-megoldó, hogy ő irányítja, mi történjen, és mit tapasztaljal meg.

A felhasználó illúzió: kezeljük a helyén a tudatosságot (The User Illusion: Cutting Consciousness Down to Size) című könyvében Tor Norretranders tudományos újságíró egészen más képet állít elénk a tudatosságról. Kutatási eredményeket idéz, különösen azokból a kutatásokból, amelyeket Benjámín Libel, a San Francisco-i University of California professzora végzett, és amelyekből kiderült, hogy a döntést már akkor meghoztuk, amikor a tudatosság még be se lépett a képbe. Az intellektusnak minderről fogalma sincs, mivel úgy hiszi, hogy ő hozza meg a döntéseket.

Norretranders olyan kutatásokról is beszámol, amelyek azt mutatják, hogy az intellektus másodpercenként csak 15-20 bitnyi információt képes tudatosítani abból a több millióból, amely körülveszi!

De ha nem az intellektus és nem a tudatosság a főnökök, akkor mégis kicsoda?

2005. február 8.

A visszajátszott emlékek **határozzák meg**, hogy a tudatalatti elme mit fog megtapasztalni.

A tudatalatti valójában csak **utánozza** és **visszhangozza** a visszaját-szódó emlékeinket. Pontosan úgy viselkedik. Lát, érez és dönt, ahogyan az emlékek **diktálják**. A tudatos elme is emlékek visszajátzásával

működik, bár anélkül, hogy erről tudna. Ezek az emlékek diktálják, hogy mit tapasztaljon meg, s ezt kutatások is bizonyítják.

Az ok-okozat törvénye a hoponoponóban

Ok	Okozat
A tudatalatti elmében visszajátszódo emlékek	Fizikai - szívbetegség
A tudatalatti elmében visszajátszódo emlékek	Fizikai - rák
A tudatalatti elmében visszajátszódo emlékek	Testi - cukorbetegség
A tudatalatti elmében visszajátszódo emlékek	Fizikai problémák - a test
A tudatalatti elmében visszajátszódo emlékek	Fizikai problémák - a világ

A test és a világ a tudatalatti elmében találhatók: visszajátszódo emlékek teremtményeiként, s csak ritkán inspirációkként.

2005. február 23.

A tudatalatti és a tudatos elme - a lelket tartalmazva - nem önmaga generálja a saját ötleteit, gondolatait, érzéseit és cselekvéseit. Ehelyett - ahogy arról már szó esett - azok visszajátszódo emlékeként és inspirációkként tapasztalnak.

*„De dolgot ember külszínből íté meg,
Valódi célját fel nem érheti.”*

William Shakespeare
(Vörösmarty Mihály fordítása)

Nagyon fontos tudni, hogy a lélek önmagában nem állít elő élményeket, hanem úgy lát, ahogyan az emlékek látnak; úgy érez, ahogyan az emlékek éreznek; úgy viselkedik, ahogyan az emlékek viselkednek; és úgy dönt, ahogyan az emlékek döntenek. Illetve - ritkán - úgy lát, érez, viselkedik és dönt, ahogyan az inspiráció lát, érez, viselkedik és dönt! A problémamegoldáshoz alapvetően fontos, hogy felismerjük, a test és a világ nem önmagukban a problémák. A test és a világ csupán a tudatalatti elmében visszajátszódo emlékek hatásai, következményei! Ki a főnök?

*„Bűnösporomnak magva, árva lélek,
Kit lázadó hatalmak hányva-vetnek.
Mért gyötrenék belül kín s szenvedélyek,
Míg drága díszet adsz a külépületnek?”*

(William Shakespeare, 146. szonett)

(Szász Károly és Győry Vilmos fordítása)

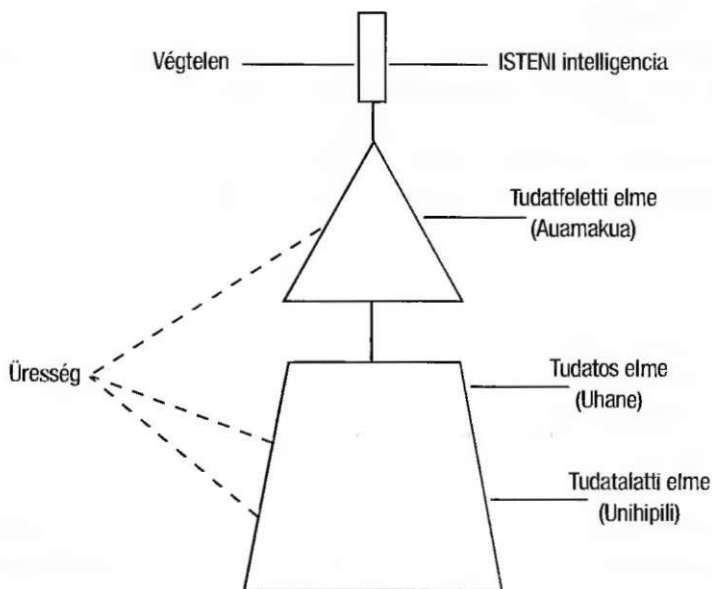
2005. március 12.

Az **üresség** az önidentitásnak, az elmének, a kozmosznak az **alapja**. Ez **az állapot kell ahhoz**, hogy az inspirációk beáradhassanak az ISTENI intelligenciából a tudatalatti elmébe. (Lásd: C. 1. ábra)

„A tudósok mindössze annyit tudnak, hogy a kozmosz a semmiből terjeszkedett ki, és vissza fog térni abba a semmibe, ahonnan jött. A világ-egyetem a zéróval kezdődik és végződik.”

Charles Seife: *Zéró: egy veszélyes gondolat életrajza*

(Zero: The Biography of a Dangerous Idea)



C1. **ÁBRA** Az üresség állapota

A visszajátszódo emlékek kiszorítják az önidentitás ürességét, megakadályozva így az inspirációk megjelenését. Ahhoz, hogy orvosold ezt a kiszorítást, és ismét létrehozod az önidentitást, az emlékeket ürességgé kell alakítanod az **átalakítás** segítségével, amit az **ISTENI** intelligencia hajt végre.

Tisztíts, törölj, törölj, és találd meg a saját Sangri-ládat! Hogy hol? Saját magadban.

Morriah Nalamaku Simeona, Lapa'au kahuna

*„Sem kőtorony, sem rézből vert falak
S szűk légii börtön, sem kemény bilincs
A szellem erejét neg nem köthetik.”*

William Shakespeare
(Vörösmarty Mihály fordítása)

2005. március 22.

A létezés az ISTENI intelligencia ajándéka. Ezt az ajándékot **kizárólag azért** adja, hogy problémamegoldás révén ismét létrehozhasd az ön-identitást. Az **„Önidentitás Ho'oponopono" (röviden: hoponoponó) egy ősi, hawaii problémamegoldó eljárás modernizált változata, amelyben a megbánás, a megbocsátás és az átalakítás kap szerepet.**

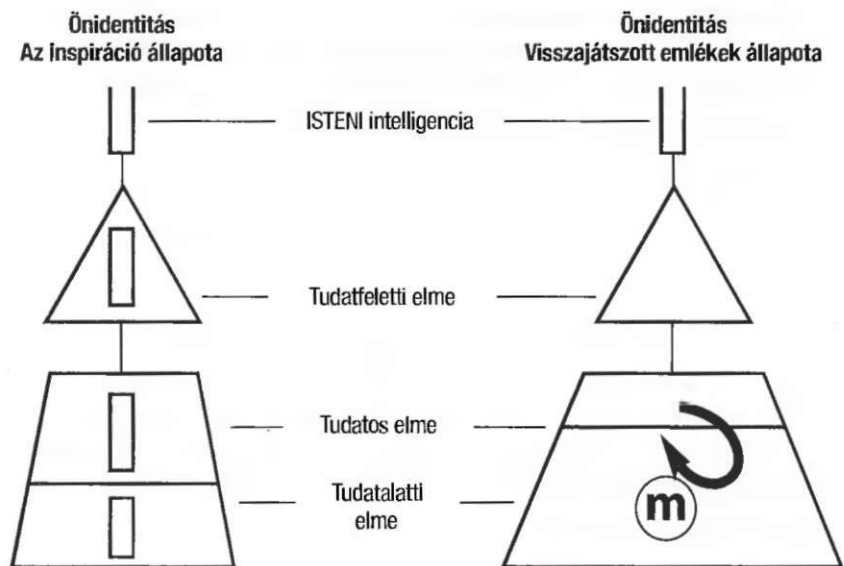
*„Ne mondjatok ítéletet senki fölött,
s akkor fölöttetek sem ítélnének.
Ne ítéljetek el senkit, s akkor benneteket sem ítélnék el.
Bocsássatok meg, és nektek is megbocsátanak.”*

Jézus szavai Lukács evangéliumából (6:37)

A hoponoponóban hiánytalanul ott található az önidentitás mind a négy eleme: az ISTENI intelligencia, a tudatfeletti elme, a tudatos elme és a tudatalatti elme, amelyek együttesen, egységként működnek. Minden elemnek megvan a maga egyedi szerepe a tudatalatti elmében lejátszódó emlékek problémáinak a megoldásában.

A **tudatfeletti** elme mentes az emlékektől, nem hatnak rá a tudatalatti elmében lejátszott emlékek. Ez az elme sohasem különül el az ISTENI Intelligenciától. De mivel az ISTENI intelligencia mozgásban van, a tudatfeletti elme együtt mozog vele.

Az önidentitás **inspirációval és emlékekkel dolgozik.** Bármely pillanatban a kettő közül az egyik parancsolni fog a tudatalatti elmének, ám egyszerre mindig csak az egyik. Az önidentitás lelke egyszerre csak egy urat szolgál, többnyire az emléket, a „tövist”, nem pedig az inspirációt, a „rózsát”. (Lásd C.2. ábra)



C.2. ÁBRA Az inspiráció állapota és a visszajátszó emlékek állapota

2005. április 30.

„Saját jajjaim fogyasztója vagyok.”

John Clare, költő

Az üresség a **közös** terület, minden önidentitás egyenlővé tevője, a „lélekkel bíróké” (élő) és a „lélekteleneké” (élettelen) egyaránt. Ez a világegyetem elpusztíthatatlan és időtlen alapja, a látható és a láthatatlan dolgoké egyaránt.

*„Magától értetődőnek tartjuk ezen igazságokat,
vagyis hogy minden ember (minden életforma)
egyenlőnek teremtett...”*

Thomas Jefferson,

az Egyesült Államok Függetlenségi Nyilatkozata

A visszajátszódo emlékek kiszorítják az önidentitás közös területét, elveszik az elme lelkét annak természetes helyéről, az ürességből és a végtelenből. Bár az emlékek kiszorítják az ürességet, elpusztítani mégsem tudják. Hogyan is lehetne a semmit elpusztítani?

„Az önmagával meghasonlott ház nem maradhat fenn.”

Ábrahám Lincoln (a Bibliára utalva)

2005. május 5.

Ahhoz, hogy az önidentitás pillanatról pillanatra önidentitás lehessen, **szünet nélküli hoponoponóra** van szükség. Ugyanúgy, mint az emlékek, **a szünet nélküli hoponoponó sem mehet soha szabadságra. A szünet nélküli hoponoponó sohasem vonulhat félre. A szünet nélküli hoponoponó sohasem alhat. A szünet nélküli hoponoponó sohasem állhat le, mert...**

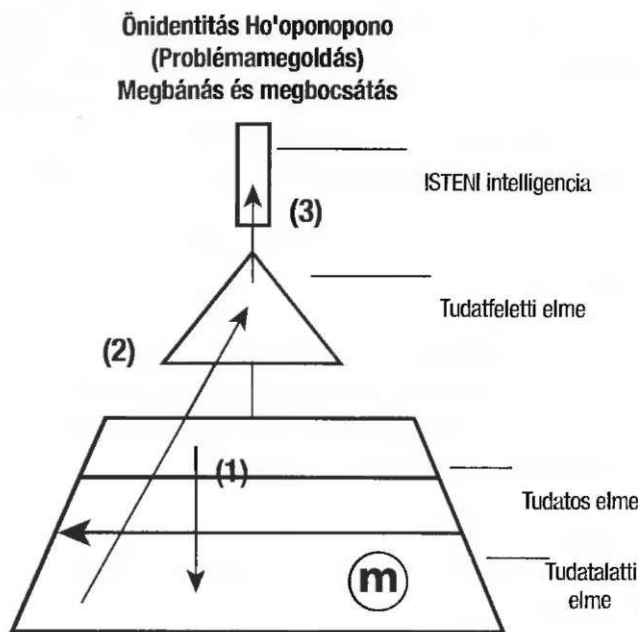
„... Az öröm napjaiban ne feledd
a mögötted leselkedő *(visszajátszott emlékek)*
ismeretlen gonoszt!”

Geoffrey Chaucer, *Canterbury mesék*

(Szenczi Miklós fordítása)

2005. május 12.

A tudatos elme elindíthatja a hoponoponó folyamatát, amivel szélnek eresztheti az emlékeket, vagy pedig magához kötheti azokat, vádaskodással és gondolkodással, (lásd: C.3. ábra)



C.3. ÁBRA Mebánás és megbocsátás

1. A tudatos elme kezdeményezi a hoponopono problémamegoldási folyamatát, amelyben kéri az ISTENI intelligenciától, hogy változtassa át az emlékeket ürességgé. Tudomásul veszi, hogy a probléma emlékeket jelent, amelyeket a tudatalatti elme játszik vissza, és ezekért 100%-ban felelős. A kérés lefelé irányul, a tudatos elméből a tudatalatti elmébe, (lásd C.4. Ábra)

2. Amint a kérés lefelé áramlik a tudatalatti elmébe, finoman fölrázza az emlékeket az átalakításhoz. A kérés ezt követően fölfelé indul: a tudatalatti elméből a tudatfeletti elmébe.

3. A tudatfeletti elme átnézi a kérést, és szükség szerint változtat is rajta. Mivel mindig rá van hangolódva az ISTENI intelligenciára, meg-

van a képessége arra, hogy átnézze és kijavítsa azt. A kérelmet ezután felküldi az ISTENI intelligenciának, végső átnézésre és elbírálásra.

4. A tudatfeletti elme által felküldött kérés elbírálása után az ISTENI intelligencia átalakító energiát küld le a tudatfeletti elmébe.

5. Majd az átalakító energia tovább áramlik a tudatfeletti elméből, le a tudatos elmébe.

6. Ezután az átalakító energia leáramlik a tudatos elméből a tudatalatti elmébe. **Az átalakító energia először semlegesíti a kijelölt emlékeket. Ezután a semlegesített energiák felszabadulnak és eltárolódnak, maguk után hagyva az ürességet.**

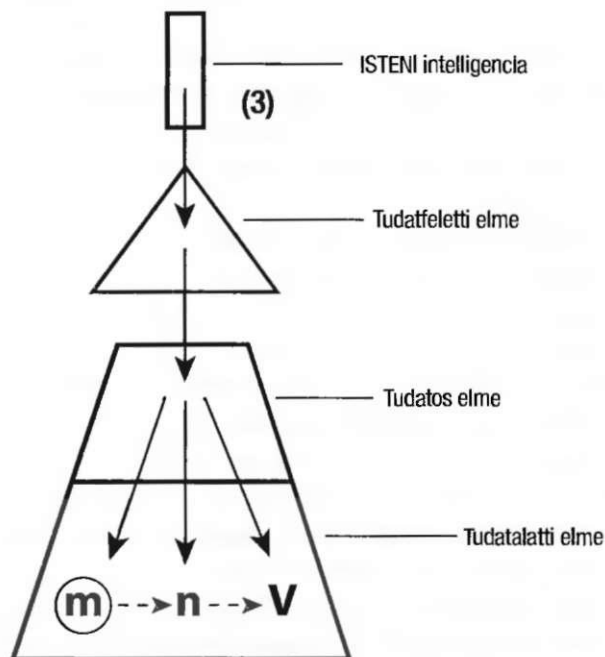
2005. június 12.

A gondolkodás és a vádaskodás valójában visszajátszott emléksor (lásd C.2. Ábra).

A lelket az ISTENI intelligencia úgy tudja inspirálni, hogy közben fogalma sincs arról, valójában mi is történik. **Az** inspirációhoz, az ISTENI kreativitáshoz, csupán az szükséges, hogy az önidentitás önidentitás legyen. **Az** önidentitás meglétéhez az emlékek **szakadatlan** tisztogatása szükséges.

Az emlékek a tudatalatti elme állandó kísérői. Sohasem kapnak szabadságot, egy pillanatra sem hagyják el a tudatalatti elmét. Nyugdíjba sem mennek, egész életükben a tudatalatti elmében maradnak. Az emlékek visszajátszása soha, egy pillanatra sem szünetel!

**Önidentitás Ho'oponopono
(Problémamegoldás)
Átváltoztatás az ISTENI intelligencia révén**



C.4 ÁBRA Átváltoztatás az ISTENI intelligencia révén

A törvénytudó meséje

„ Váratlan bú! öröm szomszédja te,
munkálsz, utunk üroömmel hintve meg,
hogy keserű a vágy utóíze;
a cél helyén a bánat integet.
Vigyázzanak magukra mindenek,
tartsák eszükbbe, míg szerencse jár:
az ismeretlen rossz mögötte vár!”
Geoffrey Chaucer, *Canterbury mesék*
(Szenczi Miklós fordítása)

Ahhoz, hogy az emlékeidtől egyszer s mindenkorra megszabadulhass, egyszer s mindenkorra teljesen ki kell őket tisztogatnod, hogy semmivé váljanak.

1971-ben Iowában történt, hogy - életemben másodszor - fülíg szerelmes lettem. Megszületett a lányunk, a drága kicsi M.

Ahogyan néztem, amint a feleségem M.-et gondozza, egyre mélyebben beleszerettem mindkettőjükbe. Most már két csodálatos embert szerethettem.

Miután azon a nyáron Utah államban befejeztem az egyetemi alapképzést, a feleségemmel döntenünk kellett; vagy hazamegyünk Hawaii-ra, vagy pedig Iowa államban folytatom tovább a tanulmányaimat.

Éppen csak megszoktuk az új életünket „Sólyomszem-államban” (ez Iowa állam népszerű neve), mindjárt két akadállyal találtuk szembe magunkat. Először is: M. folyamatosan sírt azóta, hogy a kórházból hazahoztuk!

Másodszor: Iowában az évszázad legcudarabb tele köszöntött ránk. Heteken keresztül reggelente úgy kellett kirugdálnom a lakásunk befagyott ajtaját, hogy egyáltalán ki tudjak menni, aztán pedig a tenyerem élével vertem le róla a jégpáncélt.

Nagyjából egyéves volt M., amikor a takaróján vérfoltokat találtunk. Csak most, ahogy ezt a mondatot leírom, ebben a pillanatban döbbenek rá, hogy a szakadatlan sírás a később diagnosztizált súlyos bőrbetegségére adott reakció volt.

Én is végigsírtam több éjszakát, ahogyan tehetetlenül néztem, amint M. nyugtalanul, hánykolódva alszik, és még álmában is vakarózik. A szteroidos gyógyszerek nem hatottak.

Hároméves korára már folyamatosan szivárgott a vér a hónaljában és a térdhajlatában kialakult repedésekből. Kéz- és lábujjizületei körül is repedések alakultak ki, és ezek is véreztek. A karja belső részén és a nyaka körül vastag bőrkeményedések alakultak ki.

Kilenc évvel később, amikor már ismét Hawaiiin laktunk, egy nap éppen M.-et és hűgát vittem haza kocsival. Hirtelen - mindenféle tudatos elhátározás nélkül - megfordultam a kocsival, és egyenesen a Waikikiben lévő irodám felé vettem az irányt.

- Ó, hát eljöttetek hozzám! - mondta Morrnah halkán, amikor három-tagú családi társaságunk benyomult a rendelőjébe. Ahogyan a papírjait rendezgette az íróasztalán, felpillantott M.-re. - Szeretnél valamit kérni tőlem? - kérdezte halkán.

M. kinyújtotta mindkét karját, amelyekre több év fájdalma és szomorúsága volt „felírva”, mint holmi föníciai papirusztekercsre. - Oké - mondta Morrnah, és becsukta a szemét.

Mit csinált Morrnah? Az Önidentitás Ho'oponopono létrehozója az Önidentitás Ho'oponopono-t alkalmazta. Egy év múlva véget ért a 13 évig tartó vérzés, sebhelyek, fájdalom, szomorúság és gyógyszerezés.

Egy hoponopono-tanítvány

2005. június 30.

Az élet célja, hogy olyan önidentitássá váljunk, amilyenek az ISTENI az önidentitást létrehozta, pontosan a saját képmására, tehát üressé és végtelenné.

Eletünk minden tapasztalata: visszajátszódo emlékek és inspirációk. A depresszió, a gondolkodás, a vádaskodás, a gyűlölet, a neheztelés és a szomorúság mind „panaszolt panaszok”, ahogyan Shakespeare írta egyik szonettjében.

A tudatos elmének van választási lehetősége: kezdeményezheti a szakadatlan tisztítást; vagy engedélyezheti az emlékeknek, hogy vég nélkül problémákat játsszanak vissza.

2005. december 12.

Az egymagában működő tudat nem tud az ISTENI intelligencia legbecsebb adományáról, az önidentitásról. Ezért azt sem tudja, hogy egy-egy probléma valójában micsoda. Ez a tudatlanság okozza azt, hogy a problémamegoldás hatástalan. Szegény lélek arra kényszerül, hogy folyamatosan és szükségtelenül búsuljon a léte miatt. Milyen szomorú! A tudatos elmét rá kell ébreszteni az önidentitás ajándékára, a „minden képzeletet felülmúló gazdagságra.”

Az önidentitás olyan örök és elpusztíthatatlan, mint teremője, az ISTENI intelligencia.

A - generációról generációra terjedő - tudatlanság következménye az értelmetlen és kíméletlen szegénység, betegség, háború és halál hamis valósága.

2005. december 24.

A fizikai valóság az önidentitás lelkében lévő emlékek és inspirációk kifejeződése. Változtasd meg az önidentitás állapotát, és a fizikai valóság állapota is meg fog változni!

Ki a főnök? Az inspirációk vagy a visszajátszó emlékek? A választás a tudatos elme kezében van.

2006. február 7. (2006-ra ugrottunk)

Most bemutatok négy problémamegoldó hoponoponó-eljárást, amelyeket alkalmazhatsz annak érdekében, hogy a problémákat a tudatalatti elmédben visszajátszó emlékek kiüresítésével visszaállítsd az önidentitásodat:

1. **„Szeretlek”.** Amikor a lélek problémákat visszajátszó emlékekkel találkozik - magadban, hangtalanul - mondd nekik ezt: „Kedves emlékeim, szeretlek benneteket. Hálás vagyok a lehetőségért, hogy mindannyiőtokat - és saját magamat is - fel tudlak szabadítani.” Csöndben mondogathatod a „szeretlek” szót, újra és újra. Az emlékek sohasem mennek szabadságra, és nem vonulnak vissza, kivéve, ha te magad küldöd őket „nyugdíjba”. A „szeretlek” akkor is használható, ha nem vagy tudatában a problémáidnak. Mondogathatod akkor is, ha belekezdesz valamibe, pl. telefonálni készülsz, vagy fölveszed a csengő telefon kagylóját, vagy útnak indulás előtt.

„Szeressétek ellenségeitek, tegyetek jót haragositokkal.”

Jézus szavai Lukács evangéliuma szerint (6:27)

2. **„Köszönöm.”** Ez használható a „szeretlek” szó helyett, vagy azzal együtt. Ugyanúgy, mint a „szeretlek” esetében, ezt is folyamatosan mondogathatod magadban.

3. **„Kék”, napfénnel kezelt víz.** A bőséges vízfogyasztás csodálatosan hatékony problémamegoldó technika, különösen, ha „kék”, napfénnel kezelt vizet iszunk. Fogj egy kék színű, fedeles üvegedényt, amelynek a fedele nem fémből készült! Töltsd meg csapvízzel! Helyezd a kék edényt vagy a napra, vagy egy izzószálas lámpa alá (a fénycső nem jó), legalább egy órára. A napoztatás után a víz napokig használható marad. Megihatod, főzhetsz vele, zuhanyozás vagy fürdés után leöblítheted vele magadat. A gyümölcsök és zöldségek is meghálálják, ha „kék”, napoztatott vízzel mossák meg őket. Hasonlóan a „szeretlek” és a „köszönöm” szavakhoz, a „kék”, napfénnel kezelt víz is kiüríti azokat az emlékeket, amelyek a tudatalatti elmében visszajátsszak a problémákat. Öblítsd ki az emlékeidet!

4. **Eper és fekete áfonya.** Ezek a gyümölcsök kiürítik az emlékeket. Eheted őket frissen vagy szárítva. Eheted lekvár, zselé vagy akár szirup formájában, vagy fagylaltöntetként is.

2005. december 27. (Visszaugrok 2005-re)

Pár hónapja támadt az ötletem, hogy készítek egy „beszélő” szójegyzéket az Önidentitás Ho'oponopono alapvető „szereplőiről”. Itt megismerheted őket, kényelmesen, a saját tempódban.

Önidentitás: Én vagyok az önidentitás. Négy alkotóelemből állok: az ISTENI intelligenciából, a tudatfeletti elméből, a tudatos elméből és a tudatalatti elméből. Az alap, amire épültem, az üres és végtelen, ami az ISTENI intelligencia pontos mása.

ISTENI intelligencia: Én vagyok az ISTENI intelligencia. Én vagyok a végtelen. Én alkotom meg az önidentitásokat és az inspirációkat. Az emlékeket ürességgé alakítom át.

Tudatfeletti elme: Én vagyok a tudatfeletti elme. Én felügyelem a tudatos és a tudatalatti elmét. Én vizsgálom át és módosítom szükség szerint az ISTENI intelligenciának benyújtott, a tudatos elme által kez-

deményezett hoponoponó-kérést. A tudatalatti elmében visszajátszott emlékek engem hidegen hagynak. Mindig egy vagyok az ISTENI Teremtővel.

Tudatos elme: Én vagyok a tudatos elme. Az én képességem az, hogy választani tudok. Megengedhetem, hogy az emlékek szüntelen visszajátszása diktálja a tudatalatti elmének, hogy mit tapasztaljon meg; de kezdeményezhetem azt is - folyamatos hoponoponóval -, hogy eressze őket szélnek. Kérhetek iránymutatást az ISTENI intelligenciától.

Tudatalatti elme: Én vagyok a tudatalatti elme. Én tárolom az összes felgyülemlett emléket, a teremtés kezdetétől. Én vagyok az a hely, ahol a tapasztalataidat vagy visszajátszott emlékekként, vagy inspirációkként éled meg. Én vagyok az a hely, ahol a test és a világ visszajátszott emlékekként és inspirációkként található. Én vagyok az a hely, ahol a problémák reagáló emlékekként élnek.

Üresség: Én vagyok az üresség. Én vagyok az önidentitás és a világ-egyetem alapja. Én vagyok az a forrás, ahol az inspirációk előtörnek az ISTENIBŐL, a végtelenből. A tudatalatti elméből feltörő emlékek kiszoríthatnak, de nem tudnak elpusztítani, csupán kizárják az ISTENI intelligenciából fakadó inspirációk áradását.

Végtelen: Én vagyok a végtelen, az ISTENI intelligencia. Az inspirációk törékeny „rózsákként” áradnak az önidentitás ürességébe, ahonnan könnyen kiszorítják őket az emlékek „tövisai”.

Inspiráció: Én vagyok az inspiráció. A végtelen, az ISTENI intelligencia teremtménye vagyok. Az ürességből teremtek, a tudatalatti elmében. Vadonatúj történésként tapasztalnak meg.

Emlék: Én vagyok az emlék. Egy rögzített múltbeli tapasztalat vagyok a tudatalatti elmében. Ha elindítanak, visszajátsszom a múltbeli tapasztalatokat.

Probléma: Én vagyok a probléma. Egy rögzített múltbeli tapasztalat vagyok a tudatalatti elmében.

Tapasztalat: Én vagyok a tapasztalat. A tudatalatti elmében vagy emlékeket játszom vissza, vagy inspirációkat kapok, ezeknek a hatása vagyok.

Operációs rendszer: Én vagyok az operációs rendszer. Én működtetem az önidentitást, ürességgel, inspirációval és emlékekkel.

Ho'oponopono: Egy ősi, hawaii problémamegoldó eljárás vagyok, amelyet Mornnah Nalamaku Simeona, La-pa'au kahuna igazított hozzá a mai világhoz, akit 1983-ban „Hawaii Élő Kincsének” ismertek el. Három elemből áll: megbánás, megbocsátás és átalakítás. Egy kérés vagyok, amelyet a tudatos elme nyújtott be az ISTENI intelligenciának, hogy - az önidentitás visszaállítása érdekében - kiüresítse az emlékeket. Létezésem a tudatalatti elmében indul el.

Megbánás: Én vagyok a megbánás. Én vagyok a kezdete a tudatos elme által elindított Ho'oponopono-folyamatnak - az ISTENI intelligenciához intézett kérésként -, hogy változtassa át az emlékeket ürességgé. Ha velem van a tudatos elme, akkor elismeri a saját felelősségét a tudatalatti elmében problémákat visszajátszó emlékekért, mivel ő teremtette, fogadta el és halmozta fel azokat.

Megbocsátás: Én vagyok a megbocsátás. A megbánással együtt a tudatos elmétől származó, az ISTENI Teremtőhöz intézett kérés vagyok, ami azt kéri, hogy a tudatalatti elmében lévő emlékeket alakítsa át ürességgé. A tudatos elme nem csupán sajnálkozik, hanem kéri az ISTENI intelligencia bocsánatát.

Átalakítás: Én vagyok az átalakítás. Az ISTENI intelligencia arra használ engem, hogy semlegesítse és szélnek eressze a tudatalatti elmében levő emlékeket az ürességbe. Az ISTENI intelligencia bármikor felhasználhat.

Gazdagság: Én vagyok a gazdagság. Én vagyok az önidentitás.

Szegénység: Én vagyok a szegénység. Visszajátszott emlékekből állok.
Kiszorítom az önidentitást, megakadályozva, hogy az ISTENI intelligenciától felvedd az inspirációkat, és elültesd őket a tudatalatti elmédbe.

Mielőtt befejezném ezt a nálad tett látogatásomat, szeretném megemlíteni, hogy ennek a mellékletnek az elolvasása már elegendő alapot ad ahhoz, hogy ellátogass egy pénteki előadásra, ha azt terveznéd, hogy ellvégzel egy Önidentitás Ho'oponopono hétvégi tanfolyamot.

Minden képzeletet felülmúló békét kívánok neked.

O Ka Maluhia no me oe.

Béke veled,

Ihaleakala Hew Len, PhD

nyugalmazott elnök

Foundation of I, Inc. Freedom of the Cosmos

(Az Énalapítvány, a Kozmosz szabadsága szervezet)

Irodalomjegyzék

- Bainbridge, John. *Huna Magic*. Los Angeles: Barnhart Press, 1988.
- . *Huna Magic Plus*. Los Angeles: Barnhart Press, 1989.
- Balsekar. *Consciousness Speaks*. Redondo Beach; CA: Advaita Press, 1993.
- Berney, Charlotte. *Fundamentals of Hawaiian Mysticism*. Santa Cruz, CA: The Crossing Press, 2000.
- Besant, Annie. *Ilwught Forms*. New York: Quest Books, 1969.
- Blackraore, Susan. *Consciousness: An Introduction*. New York: Oxford University Press, 2004.
- Brennert, Alan. *Moloka'i*. New York: St. Martin's Cīriffin reprint edition, 2004.
- Bristol, Claude. *The Magic of Belieinng*. New York: Pocket Books, 1991.
- Canfield, Jack, et al. *Chicken Soup from the Soul of Hawaii: Stories of Aloha to Create Paradise WhcreiwrYou Are*. Deerfield Beach, FL: Health Communications, 2003.
- Carlson, Ken. *Star Mana*. Kilauea, HI: Starmen Press, 1997.
- Claxton, Guy. *Hare Brain, Tortoise Mind: How Intelligence Increases Wlien You Think Less*. New York: HarperCollins, 1997.
- . *The Wayward Mind: An Intimate History of the Unconscious*. London: Abacus, 2005.
- Dossey, Larry. *Healing Words: Hie Power of Prayer and the Practice of Mediane*. New York: HarperCollins, 1993.
- Elbert, Samuel H. *Spoken Hawaiian*. Honolulu: University of Hawaii Press, 1970.
- Ewing, Jim PathFinder. *Clearing: A Guide to Liberating Energies Trapped in Buildings and Lands*. Fmdhorn, Scotland: Findhorn Press, 2006.

- Ford, Debbie. *77»r Dark Side of the Light Chasers*. New York: Riverhead Books, 1998.
- Foundation of I, Inc. *Self I-Dentity through Ho'oponopono*. Honolulu, HI: Foundation of I, Inc., 1992.
- Freke, Timothy. *Shuntarne Wisdomketpen : Shamanism in the Modern World*. New York: Sterling, 1999.
- Glanz, Karen, Barbara K. Rimer, and Frances Marcus Lewis. *Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice*, 3rd edition. San Francisco: Jossey-Bass, 2002.
- Haisch, Bernard. *The Cod Theory*. San Francisco: Weiser Books, 2006.
- Hartong, Leo. *Awakening to the Dream: The Gift of Lucid Living*. Salisbury, UK: Non-Duality Press, 2001.
- Horn, Mary Phyllis. *Soul Integration: A Shamanic Path to Freedom and Whole'ness*. Pittsboro, NC: Living Light Publishers, 2000.
- Husfelt, J. C, D.D. *lite Return of the Feathered Serpent Shining Light of "First Knowledge": Survival and Renewal at the End of an Age, 2006-2012*. Bloomington, IN: AurhorHouse, 2006.
- Irvine, William. *On Desire: Why We Want What We Want*. New York: Oxford University Press, 2006.
- Ito, Karen Lee. *Lady Friends: Hatvaiian Ways and the Ties Tftat Define*, ithaca, NY: Cornell University Press, 1999.
- Kaehr, Shelley, and Raymond Moody. *Origins of Huna: Secret Behind the Secret Science*. Dallas, TX: Out of This World Publishing, 2006.
- Katie, Byron. *All War Belongs on Paper*. Manhattan Beach, CA: Byron Katie, 2000.
- . *Loving What Is*. New York: Harmony Books, 2002.
- Katz, Mabel. *The Easiest Way*. Woodland Hills, CA: Your Business Press, 2004.
- King, Serge Kahili. *Instant Healing: Mastering the Way of the Hawaiian Shaman Using Words, Images, Touch, and Energy*, n.p.: Renaissance Books, 2000.
- Kupihea, Moke, *The Cry of the Huna: The Ancestral Voices of Hawaii*. Rochester, VT: inner Traditions, 2005.
- . *The Seven Dawns of the Aumakua: The Ancestral Sprit Tradition of Hawaii*. Rochester, VT: Inner Traditions, 2001.
- Libet, Benjamin. *Mind Time: The Temporal Factor in Consciousness*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2004.
- Libet, Benjamin, et al. *The Volitional Brain: Towards a Neuroscience of Free Will*. Exeter, UK: Imprint Academic, 2004.
- Long, Max Freedom. *Tlie Secret Science Behind Miracles: Unveiling the Huna Tradition of the Ancient Polynesians*. Camarillo, CA: DeVorss, 1948.
- Macdonald, Arlyn. *Essential Huna: Discovering and IntegratingiburThree Selves*. Montrose, CO: Infinity Publishing, 2003.

- . *Nurturing Our Hittier Selves: A Huna Approach to Wellness*. Montrose, CO: Infinity Publishing, 2000.
- McCall, Elizabeth. *The Too of Horses: Exploring How Horses Guide Us on Our Spiritual Path*. Avon, MA: Adams, 2004.
- Neville Goddard. *At Your Command*. Reprint edition. Garden City, NY: Morganjames Publishing, 2005.
- Neville Goddard. *The Law and the Promise*. Cainarillo, CA: DeVorss, 1984.
- Noe, Alva. *Is the Visual World a Grand Illusion?* Charlottesville, VA: Imprint Academic, 2002.
- Noland, Brother. *The Lessons of Aloha: Stories of the Human Spirit*. Honolulu, HI: Watermark Publishing, 2005.
- Norrerranders, Tor. *The User Illusion: Cutting Consciousness Down to Size*. New York: Penguin, 1998.
- Patterson, Rosemary I. *Kuhina Nui*. n.p.:Pine Island Press, 1998.
- Perkins, David N. *King Arthur's Round Table: How Collaborative Conversations Create Smart Organizations*. New York: John Wiley & Sons, 2002.
- Polancy.Toni. *So You Want to Live in Hainau*. Maui, HI: Barefoot Publishing, 2005.
- Provenzano, Renata. *A Little Book of Aloha: Spirit of Healing*. Honolulu, HI: Mutual Publishing, 2003.
- Ray, Sondra. *Pele's Wish: Secrets of the Hau>aian Masters and Eternal Life*. San Francisco: Inner Ocean Publishing, 2005.
- Redfield, James. *The Celestine Prophecy*. New York: Warner Books, 1993.
- Riklan, David. *101 Great Ways to Improve Your Life*. Marlboro, NJ: Self-Improvement Online, 2006.
- Rodman, Julius Summon. *The Kahuna Sorcerers of Hawaii*. Hicksville, NY: Exposition Press, 1979.
- Rosenblatt, Paul C. *Metaphors of Family Systems Theory*. New York: Guilford Press. 1994.
- Rule, Curby Hoikeamaka. *Creating Anahola: Huna Perspectives on a Sacred Landscape*. Coral Springs, FL: Llumina Press, 2005.
- Saunders, Cat. Dr. *Cat's Helping Handbook: A Compassionate Guide for Being Human*. Seattle, WA: Heartwings Foundation. 2000.
- Schwartz.Jeffrey. *77ic Mind and the Brain: Neuroplasticity and the Power of Mental Force*. New York: ReganBooks, 2002.
- Seife, Charles. *Zero:The Biography of a Dangerous Idea*. New York: Penguin, 2000.
- Shook, Victoria. *Current Use of a Hawaiian Problem Solving Practice—Ho'oponopono*. Sub-Regional Child Welfare Training Center, School of Social Work, University of Hawaii, Honolulu, 1981.
- . *Ho'oponopono: Contemporary Uses of a Hawaiian Problem Solving Process*. Honolulu: University of Hawaii Press, 1986.

- Sinieona. Morrnah N., et al. *I Am a Winner*. Los Angeles: David Rejl, 1984.
- Steiger, Brad. *Kfite<MMfl^if. Atglen, PA: Whitford Press, 1971.*
- Vitale, Joe. *Adventures Withm*. Bloomington, IN: AuthorHouse, 2003.
- . *77«" AMA Complete Guide to Small Business Advertising*. Lincolnwood, IL: NTC Business Books, 1995.
- . *The Amactor Factor: Five Easy Steps for Creating Wealth (or Anything Else) from the inside Out*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2005.
- . *Buying Trances: A New Psychology of Saks and Marketing*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2007.
- . *Hypnotic Writing*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2006.
- . *Life's Missing Instruction Manual. Tie Guidebook You Should Have Been Given at Birth*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2006.
- . *The Sewn Lost Secrets of Success*. Garden City, NY: Morganjames Publishing, 2005.
- . *Tliere's a Customer Born Every Minute: P. T. Bamum's 10 Rings of Power for Fame, Fortune, and Building an Empire*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2006.
- . *Turbocharge Your Writing*. Houston, TX: Awareness Publications, 1992.
- . *Zen and the Art of Writing*. Costa Mesa, CA: Westcliff, 1984.
- Vitale, Joe, and Bill Hibbler. *Meet and Grow Rich*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2006.
- Vitale, Joe, and Jo Han Mok. *77ie E-Code*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2005.
- Wagner, David, *lite Illusion of Conscious Will*. Cambridge, MA: MIT Press, 2002.
- Wilson, Timothy. *Strangers to Oimelves: Discovering the Adaptive Unconscious*. London: Belknap Press, 2002.

Internetes források

www.attractanewcar.com
www.attractorfactor.com
www.BeyondManifestation.com
www.businessbyyou.com
www.clearingmats.com
www.cardiosecreet.com
www.fit-a-rita.com
www.Healingpainting.com
www.hooponopono.org
www.JoeVitale.com
www.milagroresearchinstitute.com/iloveyou.htm
www.MiraclesCoaching.com
www.mrfire.com
www.SubliminalManifestation.com
www.thesecretofmoney.com
www.theseecret.tv
www.ZeroLimits.info

A szerzőkről

Dr. Joe Vitale a Hypnotic Marketing, Inc. - internetes marketing cég - elnöke. Társalapítója a Frontier Nutritional Research cégnek, amely bizonyítottan hatékony öregedés elleni szerekkel foglalkozik. A *titok* című sikerfilm szereplője.

Annyi könyvet írt, amennyit itt - hely hiányában - föl sem lehet sorolni.

Ha meg szeretné kapni dr.Vitale ingyenes, havi, elektronikus hírlevelét, iratkozz föl rá a honlapján: www.mrfire.com.

Dr. Ihaleakala Hew Len négy évtizede foglalkozik problémamegoldó és stresszoldó programokkal. Három évet dolgozott konzultáns klinikai pszichológusként Hawaii Állami Kórházában. Sok ezer emberrel dolgozott együtt az évek során, így pl. különböző csoportokkal, olyan szervezeteknél, mint az ENSZ, az UNESCO, a Nemzetközi Emberi Egységkonferencia a Világébékéről, a Világéke Konferencia, a Hagyományos Indiai Gyógyítási Konferencia, a Gyógyítók az Európai Békéért és a Hawaii Állami Tanári Szövetség.

1983 óta világszerte oktatja a modernizált ho'oponopono-rendszert. A módszert háromszor mutatta be az Egyesült Nemzeteknél, Lapa'au kahunával (Morrnah Nalamaku Simeonával) közösen, akit 1983-ban a modernizált Ho'oponopono-rendszer megalkotásáért a „Hawaii Élő Kincse” címmel tüntettek ki. Dr. Hew Len sikeresen alkalmazta a rendszert 1984 és 1987 között Hawaii állam egyik pszichiátriai intézetének magas biztonsági fokozatú osztályán.

Kiterjedt tapasztalatokkal rendelkezik olyan emberekkel és család-

tagjaikkal való foglalkozásban, akik visszamaradtak a fejlődésben, és olyanokkal is, akik zavart elmeállapotban bűncselekményt követtek el. Napjainkban utazással és tanfolyamok tartásával tölti az idejét.

Honlapjai: <http://hooponopono.org/> és www.businessbyyou.com.

www.agykontroll.hu
www.szebbeletert.hu



Egy pszichológus – dr. Hew Len – úgy gyógyított meg egy kórházi osztálynyi elmebeteg bűnözőt, hogy még csak nem is beszélt velük! Ez a döbbenetes hír indította el – *A titok* című filmből is ismert – Joe Vitalét egy úton, amely megváltoztatta az életét.

A könyv segítségével a te életed is megváltozhat!

„Ez a lebilincselő mű fölébresztheti az emberiséget! Megmutatja négy egyszerű kifejezés életet átalakító hatását. Vegyél 10 példányt: egyet magadnak, kilencet továbbajándékozásra! Ennyire jelentős!”

Debbie Ford
író

„Nagy esély van rá, hogy ez a könyv olyan mozgalmat indít el, ami véget vet a háborúknak, a szegénységnek és szeretett bolygónk pusztításának.”

dr. Marc Gitterle
orvos



2490 Ft