

Antik Hawai
Ho'oponopono Öğretisi

zero limit

İlk Defa Okuyacağınız
Ho'oponopono Yöntemiyle
Hayatınızda %100 Değişim
Yaratacaksınız

Hayatınızdaki Bütün Sınırları Kaldırın

JOE VITALE

The Key bestseller kitabının yazarı

Dr. Ihaleakala Hew Len



Pegasus Yayınları: 143

Kişimi Gelişim: 40

ZERO LİMİT

JOE VITALE

Özgün Adı: ZERO LIMITS

Yayın Yönetmeni: İbrahim Şener

İngilizce'den Çeviren: Zeynep Esin

Bilgisayar Uygulama: Meral Gök

Kapak Uygulama: Yunus Bora Ülke

Film-Grafik: Mat Grafik

Baskı-Cilt: Kilim Matbaası

1. Baskı: Mayıs 2008

ISBN: 978-605-5943-17-2

©PEGASUS YAYINLARI

Türkçe yayın hakkı Onk Ajans

aracılığıyla alınmıştır. (John Wiley & Sons)

Kısa tanıtım alıntıları dışında yayınevinden
yazılı izin alınmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

PEGASUS YAYINLARI

Gümüşsüyü Mah. Osmanlı Sk. Alara Han

No: 27/9 Taksim / İSTANBUL

Tel: 0212 244 23 50 (pbx) Faks: 0212 244 23 46

www.pegasusyayinlari.com / info@pegasusyayinlari.com

JOE VITALE

ZERO LİMİT

İngilizce'den Çeviren:
ZEYNEP ESİN

PEGASUS YAYINLARI

Zihninizin kara tahtasını sildiğinizi ve önyargılı fikirler olmaksızın yeniden başladığınızı ve dolayısıyla sadece günlük olayların olduğu bir dünyada yaşadığınızı hayal edin. Her şeyin mümkün olduğunu hayal edin. Aslında dünyaya zihinsel kısıtlamalar olmaksızın bakarsanız her şey mümkündür. Bu kitap, yaşamınızı yeni bir fırsatlar ve başarılar evrenine -*Sıfır Sınıfın* olduğu evrene- açan anahtardır.

JOE VITALE, bir pazarlama danışmanlık şirketi olan Hypnotic Marketing Inc.'in başkanıdır. Ruhaniyet ve pazarlama kavramlarını birleştirmesinden dolayı kendisine "İnternetin Budha'sı" denmektedir. Profesyonel müşterileri arasında Kızılhaç, PBS, Children's Memorial Hermann Hospital ve daha pek çok küçük ve büyük işletmeler gelmektedir. Kitapları arasında *The Attractor Factor*, *Theres a Customer Born Every Minute* ve *Life's Missing Instruction Manual* sayılabilir. Ayrıca ünlü film *The Secret*'in yıldızlarından biridir. Daha fazla bilgi için www.mrfire.com sitesini ziyaret ediniz.

Dr. IHALEAKALA HEW LEN, zenginlik, sağlık, huzur ve mutluluğa ulaşmak için Hawaii metodunu öğreten seminerler düzenlemektedir. İçlerinde Birleşmiş Milletler'den, UNESCO'dan, Dünya Barış Konferansından, Avrupa Barış Öncüleri'nden ve Hawaii Ulusal Öğretmenler Birliği'nden gruplar olmak üzere binlerce insanla çalışmıştır.

Son derece gergin ve aşırı stresli misiniz? Profesyonel ve kişisel hayatınızda ulaşılması tedirgin edici şekilde zor olan başarıyı elde H inek için elinizden geleni yapıyor musunuz?

İğer çok çalışıyor ama bir sonuca varamıyorsanız, belki de somu ilinizdeki bir şeydir. Belki sizi engelleyen sınırlamalar dışsal • İn nyadan değil kendi içinizden geliyordur. *Sıfır Sınır* kendi kendini- zi- koyduğunuz sınırları aşmanız ve yaşamınızda hayal ettiğinizden ı lı lı fazlasına kavuşmanız için kanıtlanmış bir yol sunmaktadır.

Joe Vitale'yi örnek alalım. Bir zamanlar evsizdi. Şimdi sayısız kitabın yazarı bir milyoner, bir internet yıldızı ve bir pazarlama gu- m. 'ın oldu. Tüm bu başarılar nasıl gerçekleşti? Bunun için Vitale ne vıptı? Çok mu çalıştı, Tanrı'mn ilahi takdiri miydi ya da her ikisi lllllll • n miydi? Yanıt sizi şaşırtabilir. Gerçek sınırsız başarıyı eski bir I lıv.iii yöntemi olan *Hobponopono*'yu keşfedince yakaladı.

Modern zamana uyarlanan Ho'oponopono, hayattan istediklerinizi elde etmeniz için yeni ve beklenmedik yollar bulmada lihnimizi özgürleştirerek önümüzü tıkayan zihinsel engelleri ortadan kaldıran bir kişisel gelişim yöntemidir. Sadece işe yaramakla **lulmaz**, aynı zamanda hem profesyonel hem de kişisel alanlarda harikalar yaratır. Aslında o kadar iyi çalışır ki, her an hissettirdiği **tAt** min ve mutluluk deneyimini başkaları da yaşayabilsin diye Vita- le bu yöntemi tüm dünya ile paylaşma gereğini duymuştur.

Modern Ho'oponopono'nın usta öğretmeni Dr. Ihaleakala Hew I ,«ı ile birlikte çalışan Vitale zenginlik, sağlık, huzur ve mutluluğa u.ısl ulaşılabilceğini size gösteriyor. Vitale ve Len kader ve arzunun kontrolünü ele geçirmek için zihninizin bilinçaltı bloklardan leuizlenmesine yardım ederek sizi sistemle tanıştırıyor ve hayat- lın gerçekten ne istiyorsanız elde etmenize yardım ediyor. Metod, sizi alıkoyduklarından haberinizin bile olmadığı bilinçsizce kabul edilmiş inançları, düşünceleri ve anıları temizlemektedir.

Hdoponopono içsel Tanrısallık ile aktif bir ilişki geliştirmek ve düşüncede, sözde, eylemde ya da davranıştaki hatalarımızın temizlenmesini istemeyi öğrenmek için verilmiş etkileyici bir hediyedir. Süreç esasen özgürlüktür, geçmişten tamamen özgür olmaktır.

—Morrnah Nalamaku Simeona,
Ho'oponopono Öğretmeni,
1983'de Hongwanji Mission of Honolulu ve
the Hawaii State Legislature tarafından
Havvahi Eyaleti'nin Yaşayan Hazinesi olarak
adlandırılan Şelf I-Dentity
Ho'oponopono'nun yaratıcısı.

Teşekkür

Bu kitapta teşekkürü hak eden iki önemli isim: Hakkında okumak üzere olduğunuz olağanüstü terapistin hikayesini bana tanılatan sevgili dostum Mark Ryan ve son zamanlarda paha biçilmez bir dosta dönüşen olağanüstü terapist Dr. Ihaleakala Hew Len. Nerissa, sevgilim, gerçek destekçim ve hayat ortağım. Tanınması ve beraber çalışması harika olan Matt Holt ve John Wiley & Sons'daki NCVM'deki dostlarım. Baş yardımcım ve yayıncım ve bu kitabın ilk taslağını düzelten Suzanne Burns. Jillian Coleman-Wheeler, Cindy ('.ishman, Craig Perrine, Pat O'Bryan, Bili Hibbler ve Nerissa Öden d.ılıl bu projede bana destek olan fikir grubum. İçlerinde Mark We-İNser ve Mark Ryan'ın da olduğu bu kitabı ilk okuyan ve şekillenmedi ve mükemmel bir hale gelmesinde bana yardımcı olan tüm okuyucular. Bu kitabı yazma süreci içinde bana yol gösteren Tanrı'ya da teşekkür etmek istiyorum. Hepsine minnettarım.

İçindekiler

öz: Huzurun Başladığı Yer—Dr. Ihaleakala Hew Len ® 13

Giriş: Kainatın Sırrı—Dr. Joe Vitale ® 15

Macera Başlıyor © 23

Dünyanın En Olağanüstü Terapistini Bulmak ® 33

İlk Konuşmamız ® 43

Niyetlerle İlgili Şaşırtıcı Gerçek ® 51

Hangi Beklentiler? ® 63

Seni Seviyorum ® 77

Tanrı ile Yemek ® 93

Kanıt ® 105

Sonuçlar Nasıl Daha Hızlı Alınır ® 145

Daha Çok Bolluk Nasıl Elde Edilir? ® 155

Kuşkucu Zihinler Bilmek İster ® 169

Seçim bir Sınırlamadır ® 180

Sigaralar, Hamburgerler ve Tanrı'yı Öldürmek ® 199

Hikayenin Ardındaki Gerçek ® 213

Sonsöz: *Uyanışın Üç Evresi* ® 225

Ek A: *Sıfır Sınır Temel İlkeler* @ 233

Ek B: *Kendinizi (ya da Herhangi Bir Başkasını) Nasıl İyileştirirsiniz*

Ve Sağlık, Zenginlik ve Mutluluğu Nasıl Keşfedersiniz ® 239

Ek C: *Kim Sorumlu*—Dr. Ihaleakala Hew Len ® 243

Yazarlar Hakkında ® 263

Kaynaklar @ 267

Online Kaynaklar ® 271

Önsöz

Huzurun Başladığı Yer

Scif I-Dentity Ho'oponopono'nun yaratıcısı ve ilk usta öğretmeni Sevgili Morrnah Nalamaku Simeona'nın masasının üzerinde "Huzur benimle başlar" yazan bir levha vardır.

1982 yılının Aralık ayından Şubat 1992'nin Kirchheim Alm.mya'daki o kader gününe kadar geçen süre boyunca onunla çalışırken ve seyahat ederken bu huzurun tüm anlayışların ötesinde ..İduğuna tanıklık etmiştim. Yatağında son nefesini verdiği anda dahi, etrafındaki karmaşaya rağmen o sakinliği tüm anlayışların ötesinde yaymaya devam ediyordu.

1982 Kasımında Morrnah tarafından eğitim almış olmak ve 1982 sonrası sonraki 10 sene boyunca onun yanında olmak çok büyük bir şans ve onurdu benim için. O zamandan beridir Şelf I-Dentity Mı'oponopono yapıyorum. Dostum Joe Vitale'nin yardımıyla bu pUsajın dünyanın dört bir yanına ulaşacak olmasından dolayı çok mutluyum.

Ama gerçek şu ki, bu size sadece ulaşmalıdır, benim aracılığım ile, çünkü hepimiz bir bütünü ve her şey içimizde gerçekleşir.

Ben'in Huzuru,

Dr. Iheleakala Hew Len

Emekli Başkan

Ben Vakfi, Şti. Kozmos'un Özgürlüğü

www.hooponopono.org

www.businessbyyou.com

Giriş

Kainatın Sırrı

2006 yılında "Dünyanın En Olağanüstü Terapisti" adı altında bir makale yazmıştım. Konusu bir koğuş dolusu akıl hastası olan Iunun, onları profesyonel açıdan görmediği halde iyileşmelerine yardımcı olan bir psikolog hakkındaydı. Alışılmadık bir Havvahi metodu kullanmıştı. 2004 yılına kadar, o ve metodu hakkında hiçbir şey duymamıştım. Onu bulmadan önce iki yıl araştırma yaptım. Sonra metodunu öğrendim ve bugün herkesçe bilinen o makalemi yazdım.

Makale internette hızla yayıldı. Haber gruplarına yollandı ve yabamın her boyutundan binlerce insana e-posta olarak gönderildi. Kenim www.mrfire.com'daki kendi grubum makaleye bayıldı ve onu onbinlerce kişiye yolladı. Onlar da kendi ailelerine ve arkadaşlarına yolladılar. Yaklaşık beş milyon kişinin o makaleyi okuduğunu ilimin ediyorum.

Okuyan herkes yazılanlara inanmakta zorlandı. Bazıları yazılanlardan esinlendi. Bazıları ise kuşku duydu. Hepsi daha fazlasını inledi. Bu kitap o isteğin ve benim araştırmalarımın bir sonucu-
!!!!

Bir önceki kitabım *The Attractor Factor* (Çekim Yasası Sırrı)'deki lieş adımın ustası olsanız bile, burada sizlere anlatacağım inanılmaz. kavramları en azından ilk bakışta anlamayabilirsiniz. Bu kitapta sizlerle paylaşacağım basit uygulama, onları gerçekleştirmeyi ılnmeden bazı çok önemli başarıları neden ortaya koyamadığını

açıklamama yardımcı olacak. İşte bunlardan birkaçı:

- © Nightingale-Conant radyo programım, *Çılgınca Pazarlamanın Gücü* 10 yıl boyunca kapılarım çalmayı bıraktıktan sonra gerçekleşti.
- © Evsizlikten fakirliğe, derken yazar olma mücadelesine, kitabı yayınlanmış bir yazara, kitabı en çok satan bir yazara, ve nihayet internet pazarlama gurusuna *hiçbir plan yapmadan* nasıl ulaştım?
- © Bir BMW Z3 spor arabayı kendime çekme arzum daha önce kimsenin aklına gelmemiş olan bir internette pazarlama fikrini bana esinlendirdi—ki bu bana bir günde 22.500 \$ kazandırdı ve bir yıl içinde de çeyrek milyon dolar.
- © Mutsuz ve bir boşanma sürecinden geçerken bir Teksas köy evi satın alıp oraya yerleşme arzum bende, *bir günde* 50.000 \$ kazanmama neden olan yeni bir iş kurmama neden oldu.
- © 36 kg verebilmem, vazgeçip bu arzumu gerçekleştirmek için kendime yeni bir yol açtıktan sonra gerçekleşti.
- © Yazdığı kitap en çok satanlar listesinde bir numara olan bir yazar olma arzum yazmayı *asla planlamamış* olduğum ve hatta *fikrin bile bana ait olmadığı* bir kitabı yazmama ve bu kitabın da bir numara olmasına neden oldu.
- © Meşhur *The Secret* filminde görünmem *tamamen* isteğimin, niyetimin ya da planlamamın dışında gelişti.
- © 2006 Kasım ayında ve tekrar 2007 Mart ayında *Larry King Live'a*. çıkışım tamamen niyetimin dışında gerçekleşmiştir.
- © Bu satırları yazdığım sırada, Hollywood yapımcıları "Çekim Yasası Sırrı" (*The Attractor Factor*) adlı kitabımı film yapmayı düşünüyorlar ve başkaları hâlâ beni televizyon programlarına çıkartmak için görüşmeler yapıyorlar.

Liste uzayıp gidebilir, ama ben artık ne olduğunu biliyorum. Yaşamımda bir sürü mucize olmakta.

Peki bu mucizeler «eden oluyor?

Bir zamanlar evsizdim. Bugün kitabım en çok satanlar listesinde, bir internet şöhretiym ve bir milyonerim.

Bana ne oldu ki tüm bu başarıyı elde ettim?

Evet, hayallerimi takip ettim.

Evet, harekete geçtim.

Evet, vazgeçmedim.

Bunların hepsini yapan ama gene de başarıya ulaşamayan birçok kişi yok mu?

Farklı olan ne?

Eğer listelediğim başarıları eleştirel bir gözle bakarsanız hiçbirinin doğrudan tarafımdan yaratılmadığını görürsünüz. Aslına bakarsanız, hepsindeki ortak nokta benimle ilgili -ki bazılarında isteksiz bir katılımcıydım- Tanrısal bir planın ruhudur.

Bunu başka bir şekilde anlatmama izin verin: 2006 yılının sonlarına doğru Hawaiiili esrarengiz terapisti ve metodunu keşsettikten sonra öğrendiklerimin yoğun bir şekilde etkisi altındayken Beyond Manifestation (www.BeyondManifestation.com) adlı bir seminer verdim. Seminerde herkese yaşamlarında ifade etmek ya da kendilerine çekmek için bildikleri tüm yolların bir listesini çıkarmalarını istedim. İfadeler, gözünde canlandırmalar, niyet etmeler, bedensel farkındalık yöntemleri, sonucu hissetme, senaryolaştırma, Duygusal Özgürlük Tekniği (EFT) gibi bir sürü şey söylediler. Kendi gerçeklerini yaratmak için öne sürülen her yoldan sonra gruba bu metodların hiç istisnasız her seferinde gerçekleşip gerçekleşmediğini sordum.

Hepsi de her zaman gerçekleşmediği konusunda hemfikirli.

"Peki neden?" diye sordum.

Kime kesin bir şey söyleyemedi.

Bunun üzerine gözlemimi söyleyerek grubu bir noktaya çektim:

"Tüm bu yolların sınırları var," diye açıkladım. "Hepsi de aklını-

zm oynadığı ve sizin sürekli olarak onlardan sorumlu olduğunuzu düşünmenize neden olan oyunculardır. Gerçek şu ki, sorumlu değilsiniz ve gerçek mucizeler kendi içinizde sıfır sınırın olduğu yerde oyuncular ve güveni serbest bıraktığınızda gerçekleşir."

Daha sonra onlara bu hayatta olmak istediğimiz yerin, akim gezeliğinin gerisindeki tüm o oyuncuların *ardında* olduğunu ve tam orasının da Tanrı ile birlikte olduğunuz yer olduğunu anlattım. Yaşamın en az üç evresi olduğunu, bir kurban olan sizinle başladığını, sonra kendi yaşamınızın yaratıcısı olan sizinle devam ettiğini ve -eğer şanslıysanız- Tanrı'nın hizmetkarı olan sizinle bittiğini açıkladım. Bu kitabın ilerleyen sayfalarında bahsedeceğim son evrede, şaşırtıcı mucizeler olur—bunun için neredeyse hiç çaba sarfetmezsiniz.

Bugün Hipnotik Gold üyelik programım için (www.Hypnotic-Gold.com) bir hedefler ustası ile söyleşi yaptım. Bir düzine kitap yazmış ve milyonlarca satmıştı. İnsanlara nasıl hedefler konulacağını öğretmeyi biliyor. Felsefesinin büyük bölümü bir şeyleri başarmakla ilgili yakıcı bir istek duymanın etrafında dönüyor. Ama bu eksik bir stratejidir. Ona, eğer biri hedefine ulaşmak için yeterli motivasyona sahip değil ise ne tavsiye ettiğini sordum.

"Eğer bunun yanıtını bilseydim," dedi. "Dünyadaki sorunların büyük bölümünü çözerdim."

Bir hedefe ulaşmak için ona aç olmak gerektiğini söyleyerek devam etti. Eğer değilsen, ona odaklanman için gereken disiplini devam ettiremezsin.

"Peki ya yeterince aç değilsen?" diye sordum.

"O zaman hedefine ulaşamazsın."

"Kendini nasıl aç yaparsın ya da motive edersin?"

Yanıt veremedi.

İşte güç olan da bu. Belli bir noktada tüm kişisel gelişim ve hedef belirleme programları başarısızlığa uğruyor. İnsana acı veren eğer biri bir şeylere ulaşmak için hazır değilse onu gerçekleştirmek için gerekli olan enerjiyi koruyamaz gerçeği ile karşılaşılıyor. Vaz-

geçiliyor. Herkes 1 Ocak günü kararlar verme ve 2 Ocak'ta hepsini unutma deneyimini bilir. Hepsi iyi niyetle yapılır. Ama daha derinde bir şeyler bilinçli arzular ile aynı çizgide değildir.

Öyleyse, "aç" olmayan o daha derindeki konum ile nasıl başa çıkıyorsunuz?

İşte bu kitapta öğreneceğiniz Hawaii metodu bu noktada devreye giriyor. Engellerin bulunduğu *bilinçaltının* temizlenmesine yardımcı oluyor. İster sağlık, ister bolluk, mutluluk ya da herhangi başka bir şey olsun, arzularınıza ulaşmanızdan sizi alıkoyan saklı programların etkisiz hale gelmesine yardımcı oluyor. Her şey içinizde oluyor.

Hepsini şu anda elinizde tutmakta olduğunuz kitapta anlatacağım. Şimdilik şunu göz önünde tutun:

Tor Norretranders'in kitabı *The User Illusion'da*., kalkışmakta olduğunuz ani ve inanılmaz bir zihinsel değişim sürecinin esasını özetleyen bir cümle var: "Hiçlik aynada kendini gördüğü zaman kâinat başladı."

Kısacası, *Sıfır Sınır* hiçbir şeyin varolmadığı ama her şeyin mümkün olduğu sıfır konumuna geri dönmek üzerinedir. Sıfır konumunda düşünceler, kelimeler, eylemler, hatıralar, programlar, inançlar ya da herhangi başka bir şey yoktur. Sadece hiçlik vardır.

Ama bir gün hiçlik kendini aynada gördü ve siz doğdunuz. Oradan, siz yarattınız ve bilinçsizce inançlar, programlar, anılar, düşünceler, kelimeler, eylemler ve daha pek çok şeyi içinize çekip kabul ettiniz. Bu programların pek çoğu varoluşun başlangıcına geri dönmektedir.

Bu kitabın bütün amacı anbean mucizeyi deneyimlemenize yardımcı olmaktır. O noktadan itibaren, size anlattıklarım benzer mucizeler başınıza gelecektir. Sizler için eşsiz olacaklardır. Ve inanılmaz derecede harika, sihirli ve mucizevi olacaklardır.

Anlamanın ötesindeki bu güçlü ruhani füze gemisi ile ilgili deneyimim neredeyse tarif edilemez bir şeydir. En büyük hayalerimin

ZERO LİMİT

de ötesinde bir başarıya sahibim. Yeni beceriler ediniyorum ve kendime ve dünyaya karşı beslediğim sevgi düzeyim çoğu zaman tarifi mümkün olmayan bir boyuta geliyor. Neredeyse sabit bir huşu içinde yaşamaktayım.

Şu şekilde açıklamama izin verin: Herkesin ardından bakarak dünyayı gördüğü bir merceği vardır. Dinler, felsefeler, terapiler, yazarlar, konuşmacılar ve guruların hepsi dünyayı belli bir zihin kalıbından geçirerek algılarlar. Bu kitapta öğreneceğiniz şey diğer mercekleri ortadan kaldıran yeni bir merceği nasıl kullanacağımızdır. Ve bir kez başardınız mı, benim sıfır sınır dediğim yerde olacaksınız.

Şelf I-Dentity Ho'oponopono adlı iyileşmeye yönelik bu güncellenmiş Hawaîi yöntemini tarihte ortaya çıkaran ilk kitabın bu olduğunu bilmelisiniz. Ama aynı zamanda da anlamalısınız ki bu, metodu uygulayan tek bir kişinin deneyimidir: Benim. Bu inanılmaz metodu bana öğreten terapistin onayıyla bu kitap yazılırken, aynı zamanda onu takip eden diğer her şey dünya ile aramdaki kendi merceğimden yazılmıştır. Şelf I-Dentity Ho'oponopono'yu tam anlamıyla anlamak için, bir haftasonu eğitimine katılmanız ve kendinizin deneyimlemeniz gerekmektedir. (Eğitimlerin listesini www.hooponopono.org ve www.zerolimits.info sitelerinde bulabilirsiniz.)

Son olarak, bu kitabın tüm esası tek bir cümlede özetlenebilir—kullanmayı öğreneceğiniz bir cümle; kainatın en büyük sırrını ortaya çıkaran bir cümle; size ve Tanrıya şu anda söylemek istediğim bir cümle:

"Seni Seviyorum."

Bir bilet alın ve oturun. Ruhunuza giden tren kalkmak üzere. Şapkalarınızı tutun.

Sizi Seviyorum. *Aloha no wau ia oe.*

Dr. Joe Vitale

(Ao Akua) Austin, Teksas

www.mrfire.com

Hiçlik kendini aynada gördüğü zaman kainat başladı.

—Tor Norretranders, *The User Illusion*



Macera Başlıyor

Huzur sizinle olsun, benim tüm Huzurum.
O ka Maluhia no me oe, Ku'u Maluhia a pau loa.



2004 Ağustosunda, Ulusal Hipnozcular Locası'nın yıllık toplantısında konuşmacı idim ve bir standım vardı. İnsanlardan, toplantıdan, çıkan enerjiden ve iletişim ağından çok memnundum. Ama o gün başlayacak ve hayatımı değiştirecek olan olaya hazırlıklı değildim.

Dostum Mark Ryan da benimle birlikte standta çalışıyordu. Mark da bir hipnoterapisttir. Konu yaşamı ve yaşamın tüm gizemlerini araştırmak olduğunda son derece açık fikirli, meraklı, konuşkan ve etkileyicidir. Sık sık saatler süren sohbetler ederiz. Milton Erickson'dan daha az tanınan samanlara kadar terapi alanındaki kahramanlarımızdan konuşuruz. İşte böyle bir sohbet sırasında Mark beni şaşırtan bir soru sordu:

"İnsanları onları görmeden bile iyileştiren terapisti duydun mu?"

Soru beni afallattı. Ruhsal şifacılar ve uzaktan tedavi uygulayanlar hakkında bazı şeyler duymuştum ama Mark farklı bir şeylerden bahsediyor gibiydi.

"Kendisi bir hastane dolusu akıl hastası suçluyu tek bir hastayı ılımlı görmeden iyileştiren bir psikolog."

"Ne yaptı?"

"Adı Ho'oponopono olan bir Hawaii şifa metodu kullandı."

"Ho-oh ne?"

Mark'm o kelimeyi tekrar etmesini belki on kere istedim. Daha önce hiç duymamıştım. Mark bana daha fazlasını anlatacak kadar hikayeyi ya da uygulamayı bilmiyordu. Meraklandığımı kabul ediyorum ama aynı zamanda şüphe duyduğumu da itiraf etmeliyim. Bunun bir şehir efsanesi olması gerektiğini düşündüm. İnsanları onları görmeden iyileştirmek mi? Ya, tabii.

Mark hikayeyi anlatmaya devam etti:

"16 yıl boyunca Kaliforniya'daki Shasta Dağı'nda yolculuk yaptım. Kendimi arıyordum," diye anlattı Mark. "Oradaki bir arkadaşım bana asla unutmayacağım bir broşür verdi. Üzerine mavi mürekkeple yazılmış beyaz bir kağıttı. Bu Hawaiiili terapist ve yöntemi ile ilgili bir makaleydi. Makaleyi yıllarca tekrar tekrar okudum. Terapistin ne yaptığını anlatmıyordu ama yöntemiyle insanları iyileştirdiğini söylüyordu."

"O makale nerede şimdi?" diye sordum. Okumak istemiştım.

"Bulamıyorum," dedi Mark. "Ama bir şey bana bunu sana anlatmamı söyledi. Bana inanmadığını biliyorum, ama ben de senin kadar merak ediyorum. Ben de daha fazlasını öğrenmek istiyorum."

Bir sonraki toplantıya kadar bir yıl geçti. Araya giren aylar zarfında, internette dolaştım ama insanları görmeden iyileştiren terapist hakkında hiçbir şey bulamadım. Tabii ki kişi karşısında olmadan yapılan uzaktan tedavi yöntemleri üzerine bilgi vardı ama anladığım kadarıyla o Hawaiiili terapistin yaptığı bu değildi. Daha sonra öğreneceğim gibi, onun uyguladığı iyileştirme yönteminde mesafe diye bir şey yoktu. Üstelik daha *hobponopono* kelimesinin nasıl yazıldığını bile bilmiyordum. Dolayısıyla her şeyi olurluna bıraktım.

Derken, 2005 yılındaki senelik hipnoz toplantısında, Mark tekrar terapistten bahsetti.

"Onun hakkında bir şeyler buldun mu?" diye sordu.

"İsmi bilmiyorum, ho- mu ne, o terimin nasıl yazıldığını bile bilmiyorum" diye açıkladım. "Dolayısıyla da hiçbir şey bulamadım."

Mark aklına koyduğu zaman bunu yapan biriydi. Çalışmamıza nra verdik, dizüstü bilgisayarımı açtık, bir kablosuz bağlantı bulduk ve aramaya başladık. Ho'oponopono'nun resmi ve tek web sitesi olan www.hooponopono.org'u bulmamız uzun sürmedi. İnceledim ve birkaç makale buldum. Böylece neyin izini sürdüğüm üzerine ln/lı bir bilgiye sahip oldum.

Ho'oponopono'nun bir tanımını buldum: "Hobponopono Tanrısıl düşüncelerin, kelimelerin, faaliyetlerin ve hareketlerin etkiyle içinizdeki zehirli enerjilerin temizlenme sürecidir."

Bunun ne anlama geldiği hakkında hiçbir fikrim yoktu, dolayısıyla daha fazlası için araştırmama devam ettim. Şunu buldum:

"Basitçe ifade etmek gerekirse, Ho'oponopono "doğrusunu yap," ya da "bir hatayı düzelt," demektir. Eski Hawaiiilere göre, hatalar geçmişin acı veren anılarıyla zehirlenen düşünceler yüzünden ortaya çıkar. Ho'oponopono dengesizliğe ve hastalığa neden olan bu acı veren düşüncelerin ya da hataların enerjisini ortadan kaldırmanın bir yoludur."

İlginç, evet. Ama bu ne demekti?

İnsanları görmeden iyileştiren gizemli terapist hakkında bilgi bulmak için sitede gezinirken, Ho'oponopono'nun Ho'oponopono ile Şelf I-Dentity (SITH) adında güncellenmiş bir şekli olduğunu öğrendim.

Tüm bunların ne anlama geldiğini biliyormuşum gibi davranmadım, Mark da davranmadı. Bizler gezgin yoldaşlardık. Dizüstü bilgisayarlarımız bu yeni ülkenin el değmemiş topraklarında sürdüğümüz atlarımızdı. Yanıtların peşindeydik. Hevesle tuşlara vurmaya devam ettik.

Bazı şeylerin aydınlığa kavuşmasına yardımcı olan bir makale bulduk:

Ho'oponopono ile Şelf I-Dentity

Hastalarımın Sorunlarından % 100 Sorumlu Olmak

Ihaleakala Hew Len, PhD, ve Charles Brown, LMT

ZERO LİMİT

Sorun çözme ve tedavi etme ile ilgili geleneksel yaklaşımlarda, terapist sorunların kaynağının hastanın içinde olduğuna inanır, kendi içinde değil. Sorumluluğunun hastanın kendi sorumluluğu üzerinde çalışmasına yardımcı olmak olduğuna inanır. Bu inançlar iyileştirme işlemi boyunca sistemli bir şekilde yok edilebilir mi?

Etkin bir sorun çözücü olmak için, *terapistin sorunun konumunun yaratılmış olmasından kendisinin % 100 sorumlu olduğunu kabul etmesi gerekir; bunun anlamı, sorunun kaynağının hastanın içindeki değil kendi içindeki yanlış düşünceler olduğunu kabul etmesi demektir. Terapistler ne zaman bir sorun olsa kendilerinin de her zaman orada olduklarını asla farketmiyor görünmektedirler!*

Sorunu gerçekleştirmekten % 100 sorumlu olmak terapisti onu çözmekten de % 100 sorumlu olma hakkını verir. Terapist Kahuna Lapa'au Morrnah Nalamaku Simeona tarafından geliştirilen bir pişmanlık, affetme ve değiştirme süreci olan güncelleşmiş Ho'oponopono metodunu uygulamak kendisinin ve hastanın içindeki hatalı düşüncelerin kusursuz SEVGİ düşünceleri olarak değiştirilmesine olanak tanır.

Gözleri yaşla doluydu. Ağzının kenarlarında derin çukurlar vardı. "Oğlum için endişeleniyorum," diye hafifçe iç geçirdi Cynt-hia. "Tekrar uyuşturucu kullanmaya başladı." Acı dolu hikayesini anlatırken, *onun sorunu olarak ortaya çıkan kendi içimdeki zararlı düşünceleri temizlemeye başladım.*

Terapistin ve ailesinin, akrabalarının ve atalarının içinde zararlı düşünceler yerini sevgi dolu düşüncelere bırakırken hastanın ve onun ailesinin, akrabalarının ve atalarının içinde de aynı şey oldu. Güncelleşmiş Ho'oponopono süreci, terapistin zararlı düşünceleri SEVGİ'ye dönüştürebilen Asıl Kaynak ile doğrudan çalışmasını sağladı.

Gözlerindeki yaşlar kurudu. Ağzının etrafındaki çukurlar yumuşadı. Gülümsüyordu, yüzünde bir rahatlama ifadesi vardı. "Neden bilmiyorum ama kendimi daha iyi hissediyorum."

JOE VITALE

Nedenini ben de bilmiyorum. Gerçekten. Hayat bir gizem, SEVGİ hariç; o her şeyi bilir. Her şeyi bu şekilde oluruna bıraktım ve tüm lütuflarım içinden aktığı SEVGİ'ye teşekkür ettim.

Sorun çözmede güçleşmiş Ho'oponopono yöntemini kullanırken, terapist önce kendi I-Dentity'sini (Türkçesi: Kimlik), kendi iklim alır ve başkalarının SEVGİ ya da TANRI diye adlandırdıkları Asıl Kaynak ile bağlantıya sokar. Bağlantıyı sağladıktan sonra, terapist önce kendisinin sonra da hastasının içinde sorun olarak kendini gösteren hatalı düşünceleri düzeltmesi için SEVGİ'ye çağrılar. Çağrı terapist açısından bir pişmanlık ve affetme sürecidir— Kendim ve hastamda soruna yol açan içimdeki yanlış düşüncelerin özür dilerim; lütfen beni affet."

Terapistin pişmanlık ve affetme çağrısına karşılık olarak, SEVGİ zararlı düşüncelerin değişim sürecini başlatır. Bu ruhani düzeltme sürecinde, SEVGİ öncelikle soruna neden olan zararlı duyguları, ister içerleme, ister korku, öfke, suçlama ya da şaşkınlık olsun, nötralize eder. Bir sonraki adımda, SEVGİ nötralize olmuş enerjileri bir ıssızlık, boşluk, gerçek özgürlük konumuna bırakarak düşüncelerden temizler.

SEVGİ boşalan, özgür kalan düşünceleri bu sefer Kendisi ile doldurur. Sonuç? Terapist SEVGİ ile iyileştirilir, yeniden yapılır. Terapist iyileştirilince hasta ve onunla ilgili tüm sorunlar da iyileşir. Hastada varolan umutsuzluğun yerinde artık SEVGİ vardır. Kullandığı karanlığın yerinde artık SEVGİ'nin iyileştirici Işığı yer almıştır.

Ho'oponopono ile Şelf I-Dentity eğitimi insanlara kim oldukları ve sorunlarını anbean ve SEVGİ içinde iyileştirerek ve yeniden yapılanarak nasıl çözebileceklerini öğretir. Eğitim iki saat süren üçüncü el siz bir konuşma ile başlar. Katılımcılara içlerindeki düşüncelerin ıncı kendi yaşamlarındaki ve ailelerinin, akrabalarının, atalarının,

arkadaşlarının, komşularının ve iş arkadaşlarının yaşamlarındaki ruhsal, zihinsel, duygusal, bedensel, ilişkisel ve parasal sorunlara neden olduğu hakkında bir özet konuşma yapılır. Haftasonu eğitiminde, öğrencilere bir sorunun ne demek olduğu, sorunların nerede yer ettiği, yaklaşık 24 sorun çözme yöntemi kullanılarak farklı sorunların nasıl çözülebileceği ve kendilerine nasıl gerçekten iyi bakabileceklerini öğretilir. Eğitimdeki öncelikli vurgu kendilerinden, ve yaşamlarında başlarına gelenlerden ve sorunları çaba sarfetmeden çözümlenmekten % 100 sorumlu olduklarıdır.

Güncelleşmiş Ho'oponopono metodunun mucizesi, her an yeni bir kendiniz ile karşılaşmanız ve yönteminin her uygulanışı ile SEVGİ'nin iyileştiren mucizesine daha fazla değer vermenizdir.

Ben hayatımı ve ilişkilerimi aşağıdaki anlayışlara göre idare ederim:

1. Fiziki evren düşüncelerimin bir ürünüdür.
2. Eğer düşüncelerim kanserliyse, kanserli bir fiziksel gerçeklik yaratırlar.
3. Eğer düşüncelerim kusursuzsa, ağzına kadar SEVGİ ile dolu bir fiziksel gerçeklik yaratırlar.
4. Fiziki evrenimi şimdi olduğu şekilde yaratmaktan % 100 ben sorumluyum.
5. Hastalıklı bir gerçek yaratan kanserli düşünceleri düzeltmede % 100 ben sorumluyum.
6. Orada olduğu gibi diye bir şey yok. Her şey aklımdaki düşünceler ne ise öyle varoluyor.

Markla birlikte makaleyi okuduk ve aradığımız terapistin hangisi olduğunu merak ettik: Charles Brown mu yoksa Dr. Hew Len mi? Bilmiyorduk. Ve şu makalede bahsedilen Morrnah kimdi? Ve şu Şelf I-Dentity Ho-oh *lütfe*?

Okumaya devam ettik.

Arayışımıza ışık tutan birkaç makale daha bulduk. Bazı şeyleri ortaya çıkaran şunun gibi ifadeler de bunlara dahildi: "Ho'oponopono ile Şelf I-Dentity her sorunu bir sıkıntı olarak değil bir fırsat olarak görür. Sorunlar, SEVGİ'nin gözleriyle görmemiz ve onun

yerdiği esinlenme ile hareket etmemiz için bize bir şans daha vermek üzere ortaya çıkan geçmişin tekrarlanan hatıralarından başka bir şey değildir."

Meraklanmıştım ama anlayamıyordum. Sorunlar "geçmişin tekrarlanan hatıraları" mı? Ha? Bu yazarlar ne anlatmaya çalışıyorlardı? Şu ho- denen şey insanları iyileştiren terapist ne nasıl yardımcı olmuştu? Zaten, şu terapist kimdi ki?

Bir başka makale buldum, bu seferki Darrell Sifford adında bir muhabirdi ve ho'opo -adı her ne ise- metodunun yaratıcısı ile bir görüşmesini yazmıştı. Adı Morrnah idi ve bir kahuna, ya da sırdaşın bekçisiydi. Bu Morrnah'm insanların iyileşmesine yardım etmek için yaptığı şey, "seçimimizin tanrısal yaratıcısına 'herkesin içinde olan... ilahi yaratıcının gerçek bir uzantısı olan tanrısallığa' çağrı yapmaktı."

Belki siz ne olduğunu anlıyorsunuzdur. Ama ben o sırada hiçbir şey anlamamıştım. Mark da öyle. Bu Morrnah'm söylediği duaya benzer şeylerin insanların iyileşmesine yardımcı olduğu açıktı. O duayı bulmayı zihnime not ettim ama şu anda farklı bir göreve başlamak üzereydim: Terapisti bulmak ve iyileştiren metodunu öğrenmek. Daha fazla öğrenmek ve bu şaman terapist ile karşılaşmak için duyduğum heves gittikçe daha heyecan verici oluyordu. Her ne kadar Mark ve ben toplantıdaki standlarımıza dönmek zorundaysak da, araştırmamıza devam etmek için ekranda dolaşmaya devam ettik.

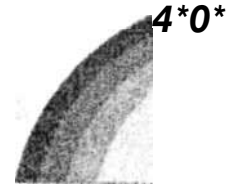
Makalelere ve web sitesine dayanarak, bulmak istediğimiz terapistin adının Ihaleakala Hew Len olduğunu tahmin etmiştik. Bırakın nasıl yazıldığını, nasıl okunduğu hakkında bile hiçbir fikrim yoktu. Onu nasıl bulacağımı da bilmiyordum. Mark ve ben Google'ı denedik, ama hiçbir ize rastlamadık. Bu göksel terapistin bir kurgu ya da emekli ve hatta ölmüş olduğundan şüphelenmeye başladık.

Dizüstü bilgisayarımı kapadım ve toplantıya geri döndüm.

Ama macera başlamıştı.

Ullmann

Ullmann



4*0*

Dünyanın En Olağanüstü Terapistini Bulmak

Dışarı bakan hayal görür; içeri bakan uyanır

—Cari Jung

Texas, Austin'in dışındaki evime döndüğümde, hastaları görmeden iyileştiren terapistin hikayesini hâlâ aklımdan çıkaramamıştım. Metodu neydi? Kimdi? Hikayesi bir aldatmaca mıydı?

Çoğu *Adventures Wühin* ve *The Attractor Factor* adlı kitaplarımla kronolojik olarak yayınlanan kişisel gelişim üzerine 20 yıllık çalışmalarım nedeniyle, daha fazlasını bilmem gerektiği kimse için şaşırtıcı olmamalı. Ben oldum olası meraklı biriyimdir. Tartışmayı seven bir gurunun yanında 7 yıl geçirmiştım. Kişisel gelişim danışmanları ve bilgeleriyle, yazarlar ve konuşmacılarla, mistikler ve akıl sihirbazları ile söyleşiler yapmıştım. Yazdığım kitapların başarısından dolayı, insan gelişimi konusunda önde gelen uzmanları artık arkadaşım olarak çağırabiliyordum. Ama terapistin hikayesini aklımdan çıkaramıyordum. Bu farklıydı. Büyük bir buluştu.

Daha fazlasını bilmeye ihtiyacım vardı.

Böylece yeniden araştırmaya başladım. Eskiden kayıp kişileri bulmak için dedektif kiralardım. Böyle bir şeyi *The Seven Lost Secrets of Success* adlı kitabımla ilgili olarak reklam dahisi Bruce Barton için yapmıştım. Dr. Hew Len'i bulmak için de birini kiralamaya hazırdım, ta ki garip bir şey olana kadar.

Bir gün, Dr. Hew Len hakkında yine araştırma yaparken, ismi-
ni bir web sitesinde buldum. Bunu daha evvel neden göremediğim

konusunda hiçbir fikrim yoktu. Ama oradaydı işte.

Bir telefon numarası bulamadım. Ama Dr. Hew Len'e e-posta yolu ile kişisel bir danışma için ücret karşılığı yazabilirdim. Terapi yapmak için garip bir yol gibi görünüyordu, ama şu internet çağında her şey mümkündü. Ona bir adım yaklaşmak için en iyi yolun bu olduğuna karar vererek web sitesi aracılığıyla bir e-posta yolladım. İnanılmaz heyecanlanmışım. Yanıtını sabırsızlıkla bekledim. Ne diyecekti? Aydınlatıcı bir şeyler yazacak mıydı? E-posta aracılığıyla beni iyileştirecek miydi?

O gece zar zor uyudum, ondan haber almak için sabırsızlanıyordum. Ertesi sabah yanıtı geldi, şöyle yazıyordu:

Joe:

Benden danışmanlık istediğin için teşekkür ederim. Danışmanlıklar genellikle internet ya da faks üzerinden yapılır. Danışmanlık isteyen kişi bana danıştığı şeyin doğası ile ilgili bilgi verir. Örneğin, bir sorunun, bir endişenin tanımı gibi. Bilgi üzerine Tanrısal yönergeler edinmek için çalışır ve meditasyon yaparım. Sonra kişi ile yeniden e-posta yoluyla iletişime geçer ve meditasyon sırasında elde ettiğim şeyi ona anlatırım.

Bugün öğle yemeği için dışarı çıktığımda, Hawaii'den bir avukat bana bakmam için bir bilgi yolladı. Onun üzerinde çalıştıktan sonra, meditasyonda Tanrısal olandan alacağım şeyi kendisine bildireceğim.

Çalışmamla ilgili bilgiyi www.hooponopono.org'dan edinebilirsin.

Neyin senin için yararlı olacağını görmek için benimle istediğin zaman bağlantıya geçebilirsiniz.

Hey şeyin ötesinde sana huzur dilerim.

Ben'in Huzuru.

Ihaleakala Hew Len, PhD

Garip bir e-posta idi. Tanrısallık mı? Avukatlar mı onu kiralamış? Kendisi ve yöntemi hakkında yargıda bulunacak kadar bilgiye sahip deildim daha, ama kesinlikle daha fazlasını bilmek istiyordum.

Hemen e-posta ile ona bir şey danışmaya karar verdim. Fiyatı 150 \$ idi ve benim için çok ucuzdu. Uzun bir arayıştan sonra nihayet mucizevi bir işe sahip olan terapistten bir şeyler öğrenebilecektim! Çok heyecanlanmışım!

Ona ne sormam gerektiği konusunda biraz düşündüm. Hayatım gayet güzeldi. Kitaplarım vardı, başarıya, arabalara, evlere, hayat arkadaşına, sağlığa ve pek çok insanın aradığı bir mutluluğa sahiptim. 35 kilo vermişim ve çok iyi hissediyordum, ama vermem gereken 15 kilo daha vardı. Hâlâ kilo verme problemi ile mücadele ettiğime göre, Dr. Hew Len'e bu konuda danışmaya karar verdim. Öyle de yaptım. 24 saat içinde yanıt verdi ve bana şu e-postayı yazdı:

Yanıtın için teşekkür ederim Joe.

Baktığımda duyduğum şey "O gayet iyi" idi.

Bedeninle konuş. Ona de ki: "Seni bu halinle seviyorum. Benimle olduğun için teşekkür ederim. Eğer herhangi bir nedenle benim tarafımdan kötüye kullanılmış olduğun hissettiysen, lütfen beni affet." Şimdi dur ve günün geri kalanında bedenini ziyaret et. Ziyaretinin sevgi ve şükran ziyareti olmasına izin ver. "Beni taşıdığın için sana teşekkür ederim. Nefes alıp verdiğim için, kalbim attığı için teşekkür ederim."

Bedenini bir hayat arkadaşın olarak gör, bir hizmetçi olarak değil. Tıpkı küçük bir çocuğa konuşmuş gibi konuş bedeninle. Onunla dost ol. Kendi kendine çalışmak için en çok sevdiği şey bol sudur. Onun aç olduğunu hissedebilirsin, ama aslında sana susadığını anlatmak istiyor olabilir.

Su içmek bilinçaltındaki (Çocuk) anıları, tekrar eden sorunları değiştirir ve bedeninin "hepsinden arınmana ve

ZERO LİMİT

Tanrı'nın içeri girmesine izin verir." Mavi renkli cam bir şişe al. Su ile doldur. Ağzını mantar tıpa ile kapa ya da selafon ile sar. Şişeyi güneşin altında ya da akkor ışık altında en az bir saat beklet. Suyu iç; banyo yaptıktan ya da duş aldıktan sonra bedenini bu suyla durula. Yemek pişirirken bu suyu kullan, elbiselerini bu suyla yıka ve suyu nerelerde kullanıyorsan orada hep bu suyu kullan. Kahveni ya da sıcak çikolatayı bu suyla yapabilirsin.

E-postasında zarif bir sadelik hissi vardı, eşsiz bir hediye.

Belki evimize giden yolları temizleyen bir gezgin yoldaş olarak onu yeniden ziyaret edebiliriz.

Hey şeyin ötesinde sana huzur dilerim.

Ben'in Huzuru.

lhaleakala

Huzur dolu mesajının keyfini çıkarırken, daha fazla bilmek istemeye başladım. Bu şekilde mi danışmanlık yapıyordu? İnsanları akli bir hastanede böyle mi iyileştiriyordu? Eğer öyleyse, bir şeyler ciddi şekilde eksikti. Bir kilo kaybetme probleminde, pek çok insanın onun e-postasını son karar olarak kabul ettiklerinden şüphe duyuyordum. Bana "Sen iyisin" demek zaten her şeyin çözümü değil mi?

Tekrar yazdım ve daha fazla bilgi istedim. İşte yanıtı:

Joe:

Hazur benimle başlar.

Sorunlarım bilinçaltımda tekrar eden hatıralardır. Sorunlarımın herhangi biriyle ya da herhangi bir yerle ya da herhangi bir durumla hiçbir ilgisi yoktur. Onlar Shakespeare'ı sonelerinden birinde şiirsel olarak da söylediği gibi, "önceden-kederlenmiş kederlerdir".

Tekrar eden hatıralar deneyimlediğim zaman, bir seçim

JOE VITALE

yapmam gerekir. Durup onlarla meşgul olabilirim ya da onları dönüştürme yoluyla serbest bırakmak için Tanrısallıktan talepte bulunabilirim, böylece zihnimi asıl konumu olan sıfır, boşluk konumuna anılardan yoksun olarak yeniden getirmiş olurum. Hafızam boşaldığı zaman, ben Tanrı'nın beni tamı tamına yarattığı şekliyle, kendi Tanrısallığımla varolurum.

Bilinçaltını sıfır konumundayken, zamansız, sınırsız, sonsuz ve ölümsüzdür. Anılar yazdırıldığı zaman, bilinçaltını zamanın, mekanın, sorunların, belirsizliğin, kaosun, düşünmenin, kopyalamanın ve idare etmenin içine gömülür. Anıların yönetmesine izin vererek zihnimin netliğini ve bununla birlikte de Tanrı ile aynı çizgide olmayı kaybederim. Aynı çizgide değilsen esinlenme da alamazsın. İlhamın yoksa amacın da yoktur.

İnsanlarla çalışırken, onlarla ilgili algılarım, düşüncelerim, tepkilerim olarak bilinçaltımda tekrar tekrar oynanan hatıralarımı değiştirmesi için Tanrı'dan daima yardım isterim. Böylece sıfır konumundan Tanrı bilinçaltımı ve bilincimi esinlenmelerle doldurarak Ruhumun insanları Tanrı'nın onları deneyimlediği şekilde deneyimlemesine izin verir.

Tanrısallık ile çalışırken, bilinçaltımda değiştirilen hatıralar aynı zamanda tüm zihinlerin bilinçaltını da temizler ki bunlar sadece insan, hayvan ya da bitki krallıklarının değil görülebilen ve görülemeyen tüm varlıkların bilinçaltıdır da. Huzurun ve Özgürlüğün benden başlıyor olmasını farketmek ne harika.

Ben'in Huzuru.

lhaleakala

Evet, hâlâ anlamamıştım. Yaptıkları üzerine bir kitap yazmak için onunla çalışıp çalışmayacağımı sormaya karar verdim. Bu bana

metodundaki sırrı çözmek ve akıl hastanesinde çalıştığı yıllar hakkında bir şeyler öğrenmek için mantıklı bir yol gibi görünüyordu. Bunun başkalarına yardımı olabilir dedim. İşin büyük bölümünü ben yapacağım dedim. Ona e-posta yolladım ve beklemeye başladım. Şöyle yanıt verdi:

Joe:

"Huzur benimle başlar."

İnsanlık başkalarını yardım ve destek ihtiyacı içindeymiş gibi algılayanın bağımlılık yaratan hatıraları ile doludur. Ho'oponopono ile Şelf I-Identity (SITH), sorunların içte değil de "dışarıda bir yerde" olduğunu tekrar tekrar söyleyen algılara sahip bilinçaltımızdaki bu hatıraları temizlemek üzerinedir.

Her birimiz halihazırda oluşturulmuş olan "önceden kederlenmiş kederlerimizle" dünyaya geliriz. Sorunlu hatıraların insanlarla, yerlerle ya da durumlarla hiçbir ilgisi yoktur. Onlar özgür olmak için birer fırsattır.

SITH'ın bütün amacı kişinin Şelf I-Identity'sini, İlahi Zeka ile doğal ritmini yeniden düzenlemektir. Bu orjinal ritm yeniden yerleştirildiğinde, sıfır açılır ve Ruh İlhamla dolar.

SITH alan insanlar bilgiyi onlara da yardım eder düşüncesiyle başkalarıyla paylaşmak isterler. "Onlara yardım edebilirim" yaklaşımından çıkmak zordur. SITH'i insanlara tam olarak "açıklamak" anılar sorununu çözmez. SITH yapmak çözer.

Eğer "önceden kederlenmiş kederlerimizi" temizlemek istiyorsak, iyileşeceğiz demektir ve herkes ve her şey de iyileşecek demektir. Bu nedenle, insanları SITH'i başkalarıyla paylaşma konusunda cesaretlendirmiyoruz; onun yerine, başkaları ile olan sorunlarını bir kenara bırakıp, önce

kendilerini, ondan sonra diğerlerini özgürleştirmeleri için teşvik ediyoruz.

"Huzur benimle başlar."

POI,

Ihaleakala

Evet, *hâlâ* anlamıyordum.

Tekrar yazdım ve onunla telefonda görüşebilip görüşemeyeceğimi sordum. Onunla bir röportaj yapmak istediğimi söyledim. Kabul etti. Bir sonraki Cuma için randevulaştık. Öyle heyecanlıydım ki, dostum Mark Ryaa'a yazdım ve ona yıllar önce bana bahsettiği o esrarengiz Hawaiili şaman ile nihayet konuşacağımı anlattım. O da heyecanlandı.

Ne öğreneceğimiz konusunda ikimiz de merak içindeydik.

Ne deneyimleyeceğimiz konusunda çok az şey biliyorduk.

i

1

i

1

!

\

"

^'''N
m

1
1
1

İlk Konuşmamız

*Herkes dünyanın sınırları olarak kendi görüş
alanının sınırlarını alır.*
—Arthur Schopenhauer

1

İ İ r. Hew Len ile ilk kez 21 Ekim 2005'de konuştum.

•*-"^ Tam ismi Dr. Ihaleakala Hew Len idi. Ama bana kendisini "E" (Türkçe "İ" okunur) olarak çağırmamı söyledi. Evet, tıpkı alfabedeki harf gibi. Tamam. Bunu yapabilirim. "E" ve ben muhtemelen ilk telefonda bir saat kadar konuştuk. Terapist olarak işi ile ilgili tüm hikayeyi bana anlatmasını istedim.

Bana 3 yıl boyunca Hawaii Devlet Hastanesinde çalıştığını söyledi. Akıl hastası suçluları tuttukları koğu tehlikeli bir yerdi. Psikologlar bir aydan fazla dayanamıyorlardı. Personel ya sık sık hasta olduklarını haber veriyorlardı ya da istifa ediyorlardı. İnsanlar o koğu hastalar tarafından saldırıya uğrama korkusuyla sırtlarını duvara dayaya dayaya gidiyordu. Yaşamak, çalışmak ya da ziyaret etmek için hiç hoş bir yer değildi.

Dr. Hew Len ya da "E" bana hastaları mesleki açıdan asla görmediğini söyledi. Asla onlara danışmanlık yapmamıştı. Dosyalarını incelediğini kabul ediyordu. O dosyalara bakarken, kendi üzerinde çalışabiliyordu. Kendi üzerinde çalışıkça hastalar iyileşmeye başlamıştı.

Aşağıdakini öğrendikten sonra bu olay daha da ilginç bir hale geldi.

"Birkaç ay sonra, prangaya vurulmuş olan hastaların özgürce dolaşmalarına izin verilmeye başlanmıştı," diye anlattı. "Ağır ilaç

tedavisi gören diğerlerinin ise ilaçları azaltılmıştı. Serbest bırakılması için asla şans tanınmayanlar ise salıverilmişti."

Dehşete düşmüştüm.

"Sadece bu da değil," diye devam etti. "Personel işe gelmekten zevk almaya başladı. Devamsızlık ve işdevri sona erdi. Sonunda ihtiyacımızdan daha fazla personel işe gelir oldu. Bugün koğuş kaplanmış durumda."

İşte tam burada bir milyon dolarlık soruyu sordum:

"Kendi içinde, o insanların değişmesine neden olan ne yapıyordun?"

"Basit bir şekilde onlarla ortak olan kendimdeki bir parçayı temizliyordum." dedi.

Ne?

Anlamadım.

Dr. Hew Len senin yaşamın için gereken tüm sorumluluğun, senin yaşamındaki -çünkü o *senin yaşamındadır*- her şeyin senin sorumluluğun olması demek olduğunu açıkladı. Yalın bir ifadeyle, tüm dünya senin yaratmandı.

Vay canına. Bu öyle kolay yutulacak bir şey değildi. Söylediğimden ya da yaptığım bir şeyden sorumlu olmam bir şeydi, yaşamımdaki *herkesin* söylediklerinden ya da yaptıklarından sorumlu olmam tamamen başka bir şeydi.

Öte yandan gerçek şudur: Eğer yaşamınızın tüm sorumluluğunu üzerinize alırsanız, o zaman gördüğünüz, duyduğunuz, tattığınız, dokunduğunuz ya da herhangi bir şekilde deneyimlediğiniz her şey sizin sorumluluğunuzdur çünkü *o sizin hayatınızdır*.

Bu da demektir ki, teröristlerin, başkanın, ekonominin - deneyimlediğiniz ve hoşlanmadığınız her şeyin- iyileşmesi size bağlıdır. Başka bir deyişle, onlar sadece içinizden dışa vurulmuş izdüşümlerdir.

Sorun onlar değildir; sorun sizsiniz.

Ve onları değiştirmek için, kendinizi değiştirmeniz gerekir.

Bırakın kabul etmeyi ya da gerçekten yaşamayı, bunu anlamanın bile kolay olmadığını biliyorum. Suçlamak mutlak sorumluluktan çok daha kolaydır. Ama, Dr. Hew Len ile konuşurken, onun için Ho'oponopono'da iyileştirmenin kendini sevmek demek olduğunu farketmeye başladım. Yaşam kalitenizi yükseltmek istiyorsanız, yaşamınızı iyileştirmelisiniz. Birini -hatta akıl sağlığı bozuk birini bile- iyileştirmek istiyorsanız, bunu kendinizi iyileştirerek yaparsınız.

Dr. Hew Len'e kendisini nasıl iyileştirdiğini sordum. O hastaların dosyalarına bakarken tam olarak ne yapıyordu?

"Sadece sürekli olarak, 'Özür dilerim' ve 'Seni seviyorum' deyip durdum," diye açıkladı.

Bu kadar mı?

Bu kadar.

Kendini sevmek kendini geliştirmenin en iyi yolu haline geliyor. Ve kendini geliştirirken dünyanızı da geliştirmiş oluyordunuz.

Dr. Hew Len ya da 'E' hastanede çalışırken, neyle karşılaşırsa karşılaşsın Tanrı'ya teslim ediyor ve o şeyin temizlenmesini istiyordu. Her zaman ona güvenmişti. Her zaman işe yaramıştı. Dr. Hew Len kendisine şunu soruyordu: "Kendi içimde ne bu soruna neden oluyor ve içimdeki bu sorunu nasıl düzeltebilirim?"

Görünüşe göre içten dışavurum olan bu iyileştirme tekniğinin adı Şelf I-Dentity Ho'oponopono idi. Havvahi'deki misyonerleri derinden etkileyen Ho'oponopono'nun daha eski bir şekli de vardı anlaşılan. Burada insanlara sorunlarını çözmek için onlar hakkındaki en ince detayına kadar konuşmalarını sağlayan bir kişi söz konusuydu. Bir sorun ile aralarındaki manevi bağı koparttıkları zaman, sorun yok oluyordu. Ama Şelf I-dentity Ho'oponopono'nun bir yardımcıya ihtiyacı yoktu. Her şey insanın kendi içinde olup bitiyordu. Çok meraklanmıştım ve bunu zamanla daha iyi anlayacağımı biliyordum.

Dr. Hew Len'in elinde çalışması ile ilgili herhangi bir materyali yoktu. Ona bir kitap yazma konusunda yardımcı olmayı önerdim ama ilgilenmiş görünmedi. Sipariş ettiğim eski bir video vardı. Ayrıca Tor Norretranders'm *The User Illusion'unu* da okumamı söyledi. Bir kitap kurdu olduğum için, anında internete girdim ve Amazon'dan kitabı sipariş ettim. Elime ulaştığında bir çırpıda okuyu verdim.

Kitap, bilinçli zihnimizin neler olmakta olduğuna dair herhangi bir bilgisi olmadığını savunuyordu. Norretranders şöyle yazıyordu, "Gerçek şu ki, geçen her saniye, milyonlarca birimlik bilgi duyularımız aracılığıyla zihnimize akar. Ama bilincimiz saniyede en fazla kırk birimini işleme tabi tutar. Milyonlarca birim hemen hemen hiç bilgi taşımayan bilinçli bir deneyime sıkıştırılır."

Dr. Hew Len'in söylediklerinden anladığım kadarıyla, herhangi bir anda olmakta olan şeylerle ilgili gerçek bir farkındalığa sahip değilseniz eğer, yapabileceğimiz tek şey her şeyi teslim etmek ve güvenmektir. Her şey yaşamınızdaki her şeyden sorumlu olmakla ilgiliydi: her şeyden. Bana çalışmasının kendisini arındırmak üzerine olduğunu söylüyordu. Bu kadar. O kendini arındırırken, dünya da arınıyordu, çünkü dünya oydu. Kendisinin dışındaki her şey bir yansıma ve illüzyondu.

Bazı şeyler Jung'vari gibi gözüксе de, dışarıda gördüklerinizin kendi yaşamınızın karanlık yanı olduğu konusunda, Dr. Hew Len'in tanımladığı bunun çok ötesinde bir şey gibi gözükiyordu. Her şey kendinizin bir aynasıydı ama aynı zamanda da deneyimlediğiniz ve kendi içinizden gelen her şeyi İlahi Olan ile bağlantıya geçerek düzeltmek de sizin sorumluluğunuzdu. Ona göre, dışsal olan herhangi bir şeyi düzeltmenin tek yolu İlahi Olana -ki onu Tanrı, Yaşam, Kainat ya da o kolektif gücü tarif eden herhangi bir terime- "Seni Seviyorum" demektir.

Vay canına. Bu gerçek bir sohbet olmuştu. Dr. Hew Len beni tanıımıyordu ama zamanın büyük bölümünü vermişti. Ve aynı zamanda da kafamı karıştırmıştı. Neredeyse 70 yaşındaydı ve bazıları

için muhtemelen bir guru, diğerleri içinse kafadan kontak biriydi.

Dr. Hew Len ile ilk defa konuşmuş olmak beni çok heyecanlandırmıştı ama daha fazlasını istiyordum. Bana anlattıklarım tam olarak anlamamıştım. Ve ona karşı çıkmak ya da reddetmek çok kolay olurdu. Ama tıpkı akıl hastası suçluları gibi, umutsuz kabul edilen durumları iyileştiren yeni metodunu kullanımını anlatan hikayesini aklımdan çıkaramıyordum.

Dr. Hew Len'in yaklaşan bir semineri olduğunu biliyordum ve sordum:

"O seminerde ne öğreneceğim?"

"Öğrenmen gerekeni öğreneceksin," dedi.

Bu bana 1970'lerin eski *doğu* eğitimi gibi gelmişti: Öğrendiğin şey öğrenmek gereken şeydir.

"Seminerinize kaç kişi katılacak?"

"Eleme yapıyorum, dolayısıyla sadece orada olmaya hazır olanlar orada olacak," dedi. "Belki 30 ya da 50. Bilmiyorum."

Konuşmamızı bitirmeden önce, "E"ye e-postasındaki imzanın ne anlama geldiğini sordum.

"POI Ben'in Huzuru demektir," diye açıkladı. "Bu tüm anlayışların ötesindeki huzurdur."

O sırada ne demek istediğini anlamamıştım, ama şimdi çok iyi anlıyorum.



Niyetlerle İlgili Şaşırtıcı Gerçek

*İnsan olarak, öznel olan içsel yaşamımız bizim için asıl önemli
olandır. Ancak, faaliyette olan bilinçli irademizde nasıl ortaya çıktığı
ve nasıl çalıştığı hakkında nispeten çok az şey biliyor ve anlıyoruz.*

—Benjamin Libet, *Mind Time*

Dr. Hew Len ile yaptığım o ilk telefon görüşmesinden sonra, daha fazlasını öğrenmek için sabırsızlanıyordum. Birkaç hafta sonra yapacağı semineri sordum. Bana seminerin reklamını yapmaya kalkışmadı. Kendisini sürekli arındığını, dolayısıyla da doğru insanların seminere katılacağını söyledi. Kalabalık istemiyordu. Kalpleri açık insanlar istiyordu. Tanrısallığın -hepimizden daha büyük olan güç için en çok kullandığı terim- doğru düzenlemeyi yapacağına güveniyordu.

Bana Dr. Hew Len'i ilk anlatan dostum Mark Ryan'a seminere katılmayı isteyip istemediğini sordum. Bu mucizeyi bana anlattığı için ona bunu bir hediye olarak vermek istediğimi söyledim. Tabii ki kabul etti.

Yolculuktan önce biraz daha araştırma yaptım. Bu terapistin metodunun, Hawaii'deki çok tutulan bir iyileştirme metodu olan *huna* ile bir bağlantısı olup olmadığını merak ediyordum. Okuyunca, hiç ilgisi olmadığını öğrendim. *Huna*, girişimcilikten yazarlığa j;eçen Max Freedom Long'un Hawaii tarzı ruhaniyetin kendi yorumuna verdiği isimdi. Hawaii'de bir okulda öğretmen olarak çalışırken Havvaiili arkadaşlarından gizli bir gelenek öğrendiğini iddia etmişti. 1945 yılında Huna Kardeşliği'ni kurmuş ve daha sonra da en popüleri *The Secret Science Behind Miracles* olan bir dizi kitap yayınlamıştı. Her ne kadar etkileyici de olsa, Long'un çalışmasının benim araştırdığım terapist ile hiçbir ilgisi yoktu. Öğrenmeye daha

yeni başlayan biri olarak, Terapistin, Long'un hiç duymadığı bir u gulama yaptığını, en azından tarzların birbirinden farklı olduğu anlamıştım.

Okudukça ve öğrendikçe merakım daha da çoğalıyordu. Do tor ile karşılaşacağım günü sabırsızlıkla bekliyordum.

Los Angeles'a uçtum ve Mark ile buluşup birlikte Calabasa, Kaliforniya'ya gittik. Mark bana önce Los Angeles'ı gösterdi ve çok güzel vakit geçirdik. Ama her ikimiz de hakkında pek çok şey duyduğumuz adamlarla tanışmayı iple çekiyorduk. Kahvalt ı yaparken yaptığımız sohbetler seminere katılma isteğimizi daha da kamçılıyordu.

Seminer odasına gittiğimizde yaklaşık 30 kişiden oluşan bir kuyruk ile karşılaştık. Parmaklarımızın ucuna kalkıp insanların başlarından ötesini görmeye çalıştım. Doktoru görmek istiyordum. Esrarengiz adamı görmek istiyordum. Dr. Hew Len'i görmek isti yordum. Nihayet kapıya ulaştığımda, Dr. Hew Len beni selamladı.

"Aloha Joseph," dedi elini uzatarak. Sesi yumuşaktı ama aynı zamanda karizmatik ve otoriterdi. Tenis ayakkabısı, önü açık bir gömlek ve bir iş ceketi giymişti. Başında daha sonra bunun kendisi nin ticari markası olduğunu öğrendiğim bir beyzbol şapkası vardı.

"Aloha, Mark," dedi arkadaşıma.

Uçuşumuz, Teksas'tan buraya ne kadar sürede geldiğimiz, vs ko nusunda sohbet ettik. Onun görür görmez sevmiştim. Kendisine olan güveni ve büyükbaba vari havası beni hemen ona yakmıştı.

Dr. Hew Len vaktinde başlamayı seviyordu. Seminer başlar başlamaz bana seslendi.

"Joseph, bilgisayarında bir şeyi sildiğin zaman, o şey nereye gider?"

"Hiçbir fikrim yok," diye yanıtladım. Herkes güldü. Onlarında bir fikri olmadığına emindim.

"Bilgisayarınızda bir şeyi sildiğiniz zaman, o şey nereye gider?" diye genel olarak sordu.

Biri "Çöp kutusuna," diye bağırdı.

"Kesinlikle," dedi Dr. Hew Len. "O şey hâlâ bilgisayarımızdadır, ama görüş alanınızın dışındadır. Hatıralarınız da işte aynen böyledir. Onlar hâlâ sizin içinizedir, sadece görüş alanınızda değillerdir. Yap mak istediğimiz şey onları tamamen ve kalıcı bir şekilde silmektir."

Bunu çok ilginç bulmuştum ama ne anlama geldiği ya da sözü nereye getirmekte olduğu konusunda hiçbir fikrim yoktu. Hatırala rımın kalıcı bir şekilde silinmesini neden isteyeyim ki?

"Hayatı iki türlü yaşayabilirsiniz," diye açıkladı Dr. Hew Len. "Hatıra ya da esinlenme aracıyla. Hatıralar tekrar tekrar ortaya çıkan eski programlardır. İlham ise Tanrı'mn size verdiği mesajdır. Sizler esinlenmeden gelmek istersiniz. Tanrı'yı duymanın ve esin lenme almanın tek yolu tüm hatıraları temizlemektir. Yapmanız gereken tek şey temizliktir."

Dr. Hew Len Tanrı'mn nasıl bizim sıfır konumumuz -sıfır sı nırımızın olduğu yer- olduğunu uzun uzun anlattı. Hatıralar yok. Kimlik yok. Tanrı dışında hiçbir şey yok. Yaşamlarımızda sıfır ko numunu ziyaret ettiğimiz anlar oluyor, ama çoğu zaman işi ele alan bir çöp kutumuz -hatıralar dediğimiz şey- var.

"Akıl hastanesinde çalıştığım ve hastaların grafiklerine baktı ğım zaman, içimde acı hissederdim. Bu paylaşılmış bir hatıraydı. Hastaların o şekilde davranmalarını sağlayan bir program vardı. Kontrolleri dışındaydı. Bir program tarafından yakalanmışlardı. Programı hissettiğimde onu temizledim."

Temizleme yeniden iyileştirme konusu halini almıştı. Bize bir kaç farklı arınma metodu söyledi, çoğunu sizlere anlatamam zira gizli bilgilerdir. Hepsini öğrenmek için Ho'oponopono eğitimlerine katılmalısınız (bkz. www.hooponopono.org). Ama Dr. Hew Len'in en çok kullandığı ve hâlâ kullanmakta olduğu ve benim de bugün kullandığım bir metod var. •

Sürekli olarak, durmadan ve hepsini Tanrı'ya hitap ederek söy lediğiniz dört basit ifade var.

"Seni seviyorum."

"Özür dilerim."

"Lütfen beni affet."

"Teşekkür ederim."

İlk haftasonu seminerinden sonra, "Seni seviyorum" cümlesi zihinsel gevezeliğimin bir parçası haline aldı. Tıpkı bazen uyandığınızda zihninizde bir şarkının çalması gibi, ben de uyandığımda kafamın içinde "seni seviyorum"u duyuyordum. İster bilinçli bir şekilde söyleyeyim ister söylemeyeyim, cümle oradaydı. Çok güzel bir duyguydu. Her şeyi nasıl netleştirdiğini bilmiyordum, ama tekrarlayıp durdum. "Seni seviyorum" nasıl kötü olabilir ki zaten?

Seminerin bir yerinde, Dr. Hew Len tekrar beni seçti. "Joseph, bir şeyin anı mı yoksa esinlenme mi olduğunu nasıl bilirsin?" diye sordu.

Soruyu anlamamıştım ve şöyle söyledim:

"Kanser olan birine bu hastalığa kendisinin mi yol açtığını yoksa Tanrı tarafından ona yardım etmek için bir meydan okuma olarak mı verildiğini nasıl anlarsın?"

"Hiç fikrim yok," diye yanıtladım.

"Benim de," dedi Dr. Hew Len. "İşte bu nedenle sürekli olarak arınmalı, arınmalı ve arınmalısın. Her şeyden arınmalısın, çünkü bir hatıranın ne olduğu ve bir esinlenmenin ne demek olduğu hakkında hiçbir fikrin yok. Sıfır konumu olan sıfır sınırında bir yer edinmek için arınırsın."

Dr. Hew Len zihnimizin dünya ile ilgili çok küçük bir görüşü olduğunu ve bu görüşün sadece eksik değil aynı zamanda da hatalı olduğunu söyledi. Guy Claxton'un *The Wayward Mind* adlı kitabım okuyana kadar bu kavramı tam olarak anlamamıştım.

Claxton'un kitabı beynimizin, biz daha bir şeyi bilinçli olarak yapmaya karar vermeden ne yapmamız gerektiğini anlattığını kanıtlayan deneylerden bahsediyor. Çok bilinen bir deneyde, Benjamin Libet adında bir nörobilimci insanları beyinlerinde neler olduğunu gösteren bir elektroensefalogram makinesine (EEG) bağlar.

Deney, bir beyin dalgası faaliyetinin kişinin bir şey yapmaya bilinçli olarak niyet etmesinden *önce* gerçekleştiğini ortaya çıkarmakta ve niyetin bilinçaltından geldiğini ve *ondan sonra* bilinçli farkındalığa geçtiğini öne sürmektedir.

Claxton, Libet'in "niyetin ortaya çıkmak için hareketin başlamasından saniyenin yaklaşık beşte birlik bir zaman dilimi öncesinde harekete geçtiğini -ama niyetten yaklaşık saniyenin üçte birlik bir zaman dilimi öncesinde beyinde bir faaliyet dalgasının ortaya çıkmasını- keşfettiğini!" yazıyor.

On Desire: Why We Want What We Want (Arzu Üzerine: Biz İstedğimiz Şeyleri Nasıl İsteriz) adlı kitabın yazarı William Irvine'e göre, "Seçimlerimizin bilinçli olarak şekillenmediğini öne süren deneyler akla yatkındır. Aksine, onlar bilinçaltımızdan gelmekte ve en sonunda bilicimizin yüzeyine çıktığında onlara sahip olmaktayız."

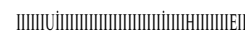
Ve kitabı *Mind Time'da*, tartışma yaratan deneyleri yürüten Benjamin Libet'in kendisi şöyle yazmıştır: "Harekete geçme ile ilgili bir niyet bilinçsiz ortaya çıkışı bilinçli olarak kontrol edilemez. Sadece bir motor faaliyetindeki son tamamlaması bilinçli olarak kontrol edilebilir."

Başka bir deyişle, bu kitabı alma dürtüsü size bilinçli bir seçim gibi gelebilir, ama aslında beyniniz önce onu almak için bir sinyal yollar ve *ondan sonra* bilinçli aklınız, "Bu kitap ilginç görünüyor. Sanırım alacağım" gibi bir şey ifade eden bir niyeti takip eder. Başka bir mantık yürüterek bu kitabı almamayı seçmiş olabilirsiniz ama sizi harekete geçmek için dürtten merkezdeki sinyalin kendisini kontrol edemezsiniz.

Buna inanmanın zor olduğunu biliyorum. Claxton'a göre, "Hiçbir niyet bilinçten çıkmaz; hiçbir plan orada kurulmaz. Niyetler önsezilerdir; bilincin köşelerinde çakan ikonlar ne olabileceğini işaret etmek içindir."

Görünüşe göre, açık bir niyet açık bir önseziden daha fazlası değildir.

Beni rahatsız eden şey şuydu: Düşünce nereden geliyordu?



Gerçekten çok etkilenmiştim. *The Attractor Factor* adlı kitabımda niyetin gücü üzerine yazdığım ve *The Secret* adlı filmde gene onunla ilgili konuştuğum için, niyetlerin kesinlikle benim seçimim olmadığını öğrenmek tam bir şoktu. Herhangi bir şey amaç edinmediğim zaman, yaptığımı düşündüğüm şey aslında sadece beyinde zaten harekete geçmiş olan bir güdüyü sözcüklerle ifade etmekte.

Öyleyse ne ya da kim beynimin o niyeti yollamasına neden oluyordu? Aslına bakarsanız, daha sonra Dr. Hew Len'e "Kim bundan sorumlu?" diye sordum. Güldü ve soruyu çok beğendiğini söyledi.

Tamam da, yanıt neydi?

Niyetler hakkında kafamın hâlâ karışık olduğunu itiraf etmeliyim. Zihin gücümü kullanarak ve kilo kaybetmek konusundaki niyetimi belirterek 35 kilo vermiştim. O zaman ben bir niyetimi mi ortaya koymuştum yoksa kilo vermekle ilgili beynimin sinyaline bir yanıt mı vermiştim sadece? O bir esinlenme miydi yoksa bir hatıra mı? Dr. Hew Len'e yazıp yolladım. Şöyle bir yanıt verdi:

Sıfır'da hiçbir şey yoktur, Ao Akua, amaca duyulan ihtiyaç dahil, hiçbir sorun yoktur.

Kilo kaygıları sadece tekrar tekrar oynayan hatıralardır, ve bu hatıralar Sıfırın, senin yerine geçmektedirler. Sıfıra, sana geri dönmek Tanrısal olanın kilo kaygılarının ardındaki hatıraları silmesini gerektirir.

Sadece iki yasa deneyimleri gerçekleştirir: Tanrısal olandan gelen esinlenme ve Bilinçaltında depolanmış Hafıza, önceki Yepyeni ve sonraki Eski.

İsa da bunu söylemiş sanki: "Önce Krallığı ara (Sıfır) ve geri kalan her şey ardından gelecektir (İlham).

Sıfır senin ve Tanrısal olanın evidir... "ki oradan ve ondan tüm kutsamalar-Bolluk, Sağlık ve Huzur- akar."

POI

Dr. Hew Len

Görebildiğim kadarıyla, Dr. Hew Len geçmiş niyetlere bakıyor ve kaynağa -sıfır sınırın olduğu sıfır konumuna- gidiyordu. Oradan ya anı ya da esinlenme deneyimliyordunuz. Kiloyu bir anı olarak ele alalım. Yapılması gereken tek şey onu sevmek ve onu affetmektir ve hatta ona teşekkür etmektir. Onu temizleyerek, Tanrı'nın bir esinlenme gerçekleştirme şansına sahip olmasını sağlıyorsunuz.

Ortaya çıkan gerçek şu ki, yaşamımın büyük bölümünde beni obez yapan aşırı yemek yeme arzum bir programdı. Bilinçaltımdan geliyordu. Onu temizlemedikçe, orada olacak ve çalışmaya devam edecekti. Ortaya çıkmaya devam ettikçe, yaptığım seçimin farkında olmaya devam etmeliydim: aşırı yemek yemek ya da yememek. Hu yaşam boyu devam eden bir savaş demektir. Şakası yoktu. Evet, onu yapmayacağını söyleyerek yemek yeme eğilimine kendini kaptırmayı umursamayabilirsin. Ama şu kesindir ki, bunu yapmak çok fazla enerji ve çaba gerektirir. Zaman içinde, kendini kaptırmaya hayır demek yeni bir alışkanlığa dönüşebilir. Allahaşkına, o noktaya gelmek için ne yapmamız gerekiyor?!

Onun yerine, hafızada temizlik yaparak, o hatıra bir gün yok oluyor. Böylece aşırı yemek yeme arzusu su yüzeyine Çıkmıyor. Sadece huzur kalıyor geriye.

Kısacası, niyet esinlenme ile karşılaştırıldığında zayıf bir kırmıttan başka bir şey değildi. Bir şey yapma konusunda niyet etmeye devam ettiğim sürece, onun ne olduğuyla savaşılmaya devam ediyordum. Kendimi esinlenmeye teslim ettiğim anda ise, yaşam başkalaşıyor.

Duyanın aslında bu şekilde işlediği konusunda hâlâ emin değildim ve niyetin gücü konusunda da hâlâ kafam karıştıktı. Bu nedenle araştırmama devam etmeye karar verdim.

The Secret filminin yaratıcısı ve yapımcısı Rhonda Byrne ile bir akşam yemeği yedim. Ona bilmeyi çok istediğim bir şey sordum: "Film fikrini sen mi ürettin yoksa fikri aldın mı?"

Bir salgına dönüşen ünlü tanıtım filmini yaratmak için esin-

lenme aldığını biliyordum (Bkz. www.theseecret.tv). Bir keresinde bana kısa film fikrinin ona birdenbire, birkaç saniye içinde geldiğini söylemişti. Özel gösterimi 10 dakika içinde çekmişti. Tarihteki en güçlü kısa filmini yapmak için bir tür esinlenme aldığı çok açıktı.

Ama benim bilmek istediğim, sonunda gerçekleşen uzun film fikrinin bir esinlenmeden mi yoksa hissettiği başka nedenlerden dolayı mı ortaya çıktığı idi. Bu niyetlerle ilgili sorunumun en can alıcı noktasıydı. Sonunda bir fark yaratan niyetler mi ifade ediyorduk yoksa daha sonra onları niyet olarak adlandırdığımız fikirler mi ediniyorduk? Oturmuş akşam yemeğimizi yerken ona bunu sordum.

Rhonda uzun süre sessiz kaldı. Sorunun üzerinde düşünürken, yanıtı kendi içinde ararken sanki uzaklara gitmiş gibiydi. Sonunda konuştu.

"Emin değilim," dedi. "Fikir bana geldi, bu kesin. Ama işi ben yaptım. Onu ben yarattım. Dolayısıyla diyebilirim ki onu ben gerçekleştirdim."

Yanıtı çok açıklayıcıydı. Fikir ona gelmişti, bu da demektir ki ona bir esinlenme şeklinde gelmişti. Film son derece güçlü, çok iyi yapılmış ve öylesine parlak bir şekilde pazarlanmıştı ki, bunun tamamen Tanrısal bir geliştirme süreci olduğuna inanabilirim sadece. Evet yapılması gerekenler vardı ve Rhonda bunları yaptı. Ama fikrin kendisi bir esinlenme olarak gelmişti.

İlginçtir ki, film piyasaya çıktıktan ve tarihi izlenme oranları bize ulaşmaya başladıktan birkaç ay sonra, Rhonda filmdeki tüm yıldızlara bir e-posta yollamış ve filmin artık kendi başına bir hayatı olduğunu yazmıştı. Niyetlerini ifade etmek yerine, telefonlara cevap veriyor ve fırsatları değerlendiriyordu. Bir kitap ortaya çıkmak üzereydi. Larry King filmdeki fikirlerle ilgili iki özel bölüm yapıyordu. Filmin audio versiyonu çıkacaktı. Çalışmaların ardı arkası kesilmiyordu.

Sıfır sınırın olduğu sıfır konumundan geldiğiniz zaman, niyetlere ihtiyaç duymazsınız. Sadece alır ve harekete geçersiniz.

Ve mucizeler gerçekleşir.

Öte yandan, esinlenmeyi durdurabilirsiniz.

Rhonda filmi yapması için kendisini teşvik eden dürtüye hayır diyebilirdi. İşte sanki tam burada özgür irade işin içine giriyor gibi. Zihninizde bir şey yapma fikri ortaya çıktığında -ister esinlenmeden ister niyetten gelsin- eğer o ani isteğinizin farkında iseniz, harekete geçmeyi ya da geçmemeyi seçebilirsiniz.

Jeffrey Schwartz, etkileyici kitabı *The Mind and The Brain'de* yazdığına göre, bilinçli iradeniz -seçim yapma gücünüz- bilinçaltınız tarafından ifade edilen güdüyü reddedebilir. Başka bir deyişle, bu kitabı alma güdüsüne sahip olabilirsiniz ama eğer isterseniz bu güdüyü önemsemeyebilirsiniz. Bu özgür iradedir ya da Schwartz'm tanımıyla; "özgür iradesizlik."

Şöyle yazıyor: "Daha sonraki yıllarda, Libet özgür iradenin beyinden gelen düşüncelere bir kapı görevlisi gibi hizmet verme fikrini benimsemiş ve onun tinsel anlamlarını gözardı etmemiştir."

Efsane psikolog William James, bir şeyler yapma güdüsünden sonra ve onu gerçekleştirmeden önce özgür iradenin ortaya çıktığını hissetmişti. Buna evet ya da hayır diyebilirsiniz. Seçimi görmek için farkındalık konumunda olmak gerekir. Dr. Hew Len'in bana öğrettiği şey, bütün düşünceleri, ister esinlenme olsun ister niyet, sürekli olarak temizleyerek o anda doğru olanı seçmede daha iyi olabileceğimdi.

Kilo vermemin nedeninin daha çok yemem ve daha az egzersiz yapmam için beni dürtükleyen anıya ya da alışkanlığa boyun eğmemeyi seçmek olduğunu görmeye başlamıştım. O bağımlılık yaratan dürtüleri takip etmemeyi seçerek, özgür irade ya da özgür iradesizlik gücümün konumuna giriyordum. Başka bir deyişle, aşırı yemek yeme arzusu bir esinlenme değil bir anıydı. Tanrı'dan değil bir programdan geliyordu. Programı ya da onu umursamamayı görmezden geliyordum. Dr. Hew Len'in daha güzel bir yaklaşım olarak bana önereceği şeyin programı sevmek olduğu sonucunu çıkarmıştım, ta

ZERO LİMİT

ki tamamen yok olana ve geriye sadece Tanrı kalana kadar.

Hâlâ tüm bunları tam olarak anlamamıştım, ama dinliyor ve benim için çok yeni olduğundan etkilerini kaçırmamaya çalışıyordum. Daha sonra öğreneceklerim yanında şimdi öğrendiklerim öyle azdı ki.



Hangi Beklentiler

Ben senin gördüğünü düşündüğün şeyin hikayesiyim.

—Byrone Katie, *Ali War Belongs on Paper*

Haftasonu beklediğimden çok daha derindi. Dr. Hew Len aradığımız her şeyin ve deneyimlediğimiz her şeyin *-her şeyin-* içimizde olduğunu anlattı. Herhangi bir şeyi değiştirmek istiyorsanız bunu içinizde yapmalısınız, dışınızda değil. Asıl konu mutlak sorumluluktur. Suçlanacak kimse yoktu. Hepsi sizinle ilgiliydi.

"Peki ama ya biri tecavüze uğrarsa?" diye sordu biri. "ya da bir trafik kazası olursa? Hepsinden de biz sorumlu değiliz, değil mi?"

"Ne zaman bir sorununuz olsa sizin de orada olduğunuzu hiç tırkettiniz mi? Bu, her şeyden % 100 sorumlu olmakla ilgilidir. Hiç İstisnasız. Beğenmediğiniz bir şeyle ilgili sizi sıkıntıdan kurtaran bir kaçış noktası yok. Hepsinden siz sorumlusunuz—hepsinden."

Akıl hastanesinde çalıştığı ve katilleri ve tecavüzcüleri gördüğü zaman bile, sorumluluğu üzerine almıştı. Onların bir anı ya ila programla hareket ettiklerini anlamıştı. Onlara yardım etmek için, anıyı ortadan kaldırmalıydı. Bunu yapmanın tek yolu arınmaktı. İşte tedavi edici bir ortamda hastaları profesyonel olarak asla görmediğini söylerken bunu kastediyordu. Grafiklerine bakmıştı. Bunu yaparken Tanrı'ya sessizce, "Seni seviyorum," "Özür ililirim," "Lütfen beni affet," ve "Teşekkür ederim" demişti. Hastaların sıfır sınır konumuna geri dönmelerine yardım etmek için İtildiği tek şeyi yapıyordu. Dr. Hew Len bunu *kendi içinde* yaparken, hastalar iyileşiyordu.

Dr. Hew Len, "Ho'oponopono'yu 'doğru yapmak' ya da 'Bir hatayı düzeltmek' anlamında ele alın," diye açıkladı. "Ho'o Hawaii dilinde 'sebeb' demektir ve ponopono da 'mükemmellik' demektir. Kadim Hawaiiilere göre, hata geçmişten gelen acı dolu hatıralarla zehirlenen düşünceler sonucu ortaya çıkar. Ho'oponopono denge-sizlik ve hastalığa yol açan bu acı veren hatıraların ya da hataları enerjisini ortadan kaldırmanın bir yoludur."

Kısacası, ho'oponopono bir sorun giderme yöntemidir. A; tamamen kendi içinizde uygulanmaktadır.

Bu yeni ve geliştirilmiş yöntem, metodunu Kasım 1982'd Dr. Hew Len'e öğretmiş olan sevgili kahuna Morrnah tarafında yaratılmıştı. Dr. Hew Len hastanelerde, okullarda ve hatta Birleşmiş Milletler'de konuşmalar yapan bir "mucize gerçekleştirici"den bahsedildiğini duymuştu. Onunla tanışmış, kızının zonasını iyileştirmişini görmüş ve onunla çalışmak ve sadeleştirdiği iyileştirme metodunu öğrenmek için her şeyi bir kenara bırakmıştı. O sıralarda evliliğinde de sorunlar yaşayan Dr. Hew Len, ailesini de terketmişti. Bu çok da alışılmamış bir şey değil. Tarih, ruhani bir öğretmen ile çalışmak için ailelerini terkeden insanlarla doludur. Dr. Hew Len Morrnah'ın metodunu öğrenmek istemişti.

Ama onun tuhaf yollarını hemen kabul etmedi. Bir seminerine kaydoldu ve üç saat sonra salondan çıktı. "Ruhlardan bahsediyordu ve bu da bana delice gelmişti," dedi. "Dolayısıyla orayı terkettim."

Bir hafta sonra yeniden gitmiş, yeniden katılım parası ödemiş ve onun bir başka seminerini dinlemeyi denemişti. Ama gene yapamamıştı. Öğrettiği her şey kendisinin üniversite eğitilmiş aklına çok çılgınca gelmiş ve semineri tekrar terketmiş.

"Üçüncü kere gitti ve bu sefer tüm haftasonu orada kaldım," diye anlattı bana. "Hâlâ onun bir çılgın olduğunu düşünüyordum, ama ondaki bir şey benim yüreğime hitap etti. 1992'deki ölümüne kadar onunla kaldım."

Morrnah'ın kişinin kendisine yönelik içsel yöntemi, Dr. Hew

Len ve diğerlerine göre mucizeler yaratıyordu. Morrnah'ın duası bir (ickilde hatıraları ve programları siliyordu. Bu duayı öğrenmek iste-diğimi ve öğrenene kadar da rahat etmeyeceğimi biliyordum.

I am a Winner adlı kitap için yazdığı bir makalede, Morrnah medotu hakkında ipuçları vermişti. "İki yaşından beri eski bir sis-tem kullanıyorum, yöntemi güncelleştirdim, ama kadim bilgeliğin esası korunmuştur."

Mabel Katz, küçük kitabı *The Easiest Way* de şöyle yazıyor: "Ho'oponopono bir affetme, tövbe ve değişim sürecidir. Onun .ll .ıçlarından herhangi birini her kullanışınızda, % 100 sorumluluk duyuyor ve (kendimiz için) af diliyoruz. Yaşamımızda ortaya çıkan her şeyin sadece kendi 'programımızın' bir yansıması olduğunu öğ-reniyoruz."

Morrnah'ın Şelf I-Dentity Ho'oponopono'yu geleneksel ho'oponopono'dan nasıl güncellediğini merak ediyordum. Dr. Hew Len bunu şu şekilde açıkladı:

Ho'oponopono ile

Geleneksel

Şelf I-Dentity

Ho'oponopono

1. Sorun çözmek insanın *içindedir*. 1. Sorun çözmek insanlar *arasıdır*.

1. Sadece sen ve Ben'i gerektirir. 2. Kıdemli bir üye, katılımcılarla birlikte sorun çözme seansı süresince meditasyon yapar.

W. Sadece siz fiziksel olarak hazır bulunursunuz. 3. Sorunla ilgili olan herkes fiziksel olarak hazır bulunmalıdır.

4. Ben'e tövbe. 4. Her bir katılımcının, kıdemli üye meditasyon yaparken birbiri ile tövbeleşmesi istenir, böylece katılımcılar kavgaya tutuşmaz.

N. Ben'den af. 5. Her bir katılımcının diğer üyelere af dilemesi istenir.

Geleneksel ho'oponopono'da, problem çözme dinamikleri üzerine eğitim almış olan kıdemli üye, herkese sorun olarak gördüğü şeyi ifade etme şansına sahip olduğunu söylemekten sorumludur. Geleneksel ho'oponopono her zaman bir tez alanıdır, çünkü her katılımcı sorunu farklı şekilde görür. Yeni ve geliştirilmiş uygulamayı daha çok sevdiğimi itiraf etmeliyim, zira orada her şey kişinin içinde olup bitiyor. En çok satan kitaplardan biri olan *Jhe Dark Side of the Light Chasers*'m yazarı Debbie Ford gibi Jung yandaşı öğretmenlerin öğrencisi olduğum için, değişimin gerçekleştiği yerin çevre ya da başka biri değil kendi içiniz olduğunu zaten anlıyordum.

"Güncellenen Ho'oponopono yöntemi ile," diye devam etti Dr. Hew Len, "Morrnah Şelf I-Dentity'nin anahtarı olan benliğin üç bölümünü de işin içine dahil etti. Bu üç bölüme -ki gerçeğin her bir molekülünde vardır- *Unihipili* (çocuk/bilinçaltı), *Uhane* (anne/bilinç) ve *Aumakua* (baba/süperbilinç) dendi. Bu "içsel aile" aynı çizgide olduklarında, kişi Tanrısal olan ile aynı ritm içindedir. Bu denge ile, yaşam akmaya başlar. Böylece, Ho'oponopono önce kişinin içinde sonra da tüm yaradılıştaki dengenin yeniden kurulmasına yardım eder."

Bu inanılmaz yöntem hakkında daha fazlasını anlatmaya devam etti:

"Ho'oponopono gerçekten çok kolaydır. Eski Hawaiiilere göre, bütün sorunlar düşünce olarak başlar. Ama sorun bir düşünceye sahip olmak değildir. Peki sorun ne o zaman? Sorun bütün düşüncelerin acı dolu anılarla -kişilerin, yerlerin ya da nesnelerin anıları- aşılabilir olmasıdır.

Akıl tek başına hiçbir şey yapamaz, çünkü akıl sadece yönetir. Yönetmek sorunları çözmenin yolu değildir. Onları bırakmayı istemelisiniz! Ho'oponopono yaptığınız zaman olan şey, Tanrısal olanın acı veren düşünceleri alması ve onları nötralize etmesi ya da saflaştırmasıdır. Kişiyi, yeri ya da nesneyi saflaştırmazsınız. Dolayısıyla Ho'oponopono'nun ilk aşaması o enerjinin saflaştırmasıdır.

"Şimdi harika bir şey oluyor. Sadece o enerjiyi nötralize etmek-

İr kalmıyor; onu serbest de bırakıyor, dolayısıyla yepyeni bir sayfa açılıyor. Budistler buna Boşluk diyor. Son adımda Tanrısal olanın Herlik o boşluğu ışıqla doldurmasına izin veriyorsunuz.

Ho'oponopono yapmak için, sorunun ya da yanlışın ne olduğunu bilmek zorunda değilsiniz. Tüm yapmanız gereken fiziksel, zihinsel, duygusal ya da her ne ise deneyimlemekte olduğunuz sonum farketmektir. Fark ettiğiniz zaman, sorumluluğunuz hemen arınmaya, 'Özür dilerim. Lütfen beni affet.' demeye başlamaktır."

Morrnah'ı araştırdığımda ve hatta onunla yapılan söyleşi hVD'leri bulduğumda, nihayet insanları görsün ya da görmesin, onları iyileştirmek için söylediği duayı da buldum. Söylediği dua şu Drkilde idi:

İlahi yaratıcı, baba, anne, çocuk bir olarak... Eğer ben, ailem, akrabalarım ve atalarım seni, aileni, akrabalarını ve atalarını düşüncelerimizle, sözlerimizle, eylemlerimizle ve davranışlarımızla yaradılışımızın başlangıcından şu ana kadar gücendirdiysek, senin affını diliyoruz... İzin ver, bu arınma, saflaşma, serbest bırakma tüm olumsuz anıları, engelleri, enerjileri ve titreşimleri kesip atsın ve bu istenmeyen enerjileri saf ışığa çevirsin.... Ve bu gerçekleşsin.

Bunun birinin içindeki iyileşmeyi ortaya nasıl çıkardığından imin değildim, ama temelinde affetme olduğunu görebiliyordum, (inninüşe göre, Murrnah ve şimdi de Dr. Hew Len affetmeyi isteye-bilmek iyileşmenin gerçekleşmesi için gereken yolu temizlediğimizi his-w\ misti. Mutluluğumuzu bloke eden şey sezgisizlikten başka bir şey ılrp.ildi. Affedicilik onun tekrar içeri girmesi için kapıyı açıyordu.

Tüm bunları çok ilginç bulmuştum. Ho'oponopono yapmanın b*ni, sizi ya da akıl hastası birini nasıl iyileştirebildiğinden emin IU'P.ildim. Ama dinlemeye devam ettim. Dr. Hew Len hiç istisnasız, İn, mazeretsiz ve kaçamaksız hayatımızın sorumluluğunu % 100 al m.imiz gerektiğini açıklamaya devam etti.



"% 100 sorumlu olduğumuzu hepimizin bildiğini hayal edebiliyor musunuz?" diye sordu. "10 sene önce kendi kendimle bir anlaşmaya vardım; eğer birini yargılamadan tek bir gün geçirebilirse kendime kocaman bir sandae ısmarlayacaktım. Bunu asla başarmadım! Kendimi çok daha sık yakaladığımı farkettim, ama asla b" günü tamamlayamadım."

Evet, artık onun da bir insan olduğunu biliyordum. İftirafı çok iyi anlıyordum. Kendi üzerimde ne kadar çalışırsam çalışayı farklı olmasını umduğum halde hâlâ insanlar ya da olaylardan r hatsız oluyorum. Hayatımda önüme çıkan pek çok şeyi gittik daha fazla tolere edebiliyorum, ama aynı zamanda her konum tam anlamıyla sevecen olmaktan çok uzağım.

"Peki ama insanlara herbirimizin sorunlardan % 100 sorumlu olduğumuzu nasıl açıklarım?" diye sordu. "Eğer bir sorunu çözme" istiyorsanız kendi üzerinizde çalışın. Eğer sorun bir başkası ile ilgi liyse, örneğin, kendinize sadece şunu sorun, '*Kendi içimde*, bu inşa nm beni kızdırmasına neden olan ne oluyor?' insanlar hayatınız sadece sizi öfkeliendirmek için gelirler! Eğer bunu bilerseniz, he türlü durumu kaldırabilirsiniz. Nasıl? Basit: 'Şu anda neler oluyo sa, bunun için üzgünüm. Lütfen beni affet.' "

Eğer bir masaj terapisti ya da fizyoterapist iseniz ve biri siz sırt ağrısı ile gelmişse, sorulması gereken soru şudur: "İçimde, b insanın sırt ağrısı olarak kendini gösteren ne oluyor?"

Bu hayata kendisine şapka çıkartan bir bakış şeklidir. Bir aç dan, Dr. Hew Len'in tüm o akıl hastası suçluları nasıl iyileştireb diğini de açıklıyor. Onlar üzerinde çalışmamıştı; *kendi* üzerin çalışmıştı.

Hepimizin kalbinin saf olduğunu, orada hiç program, hatı ve hatta esinlenmenin bile olmadığını anlattı. Bu sıfır konumuyd Orada sıfır limit vardı. Ama yaşadıkça, programlar ve anılar yaka lıyoruz tıpkı insanların soğukalgımlığma yakalanması gibi. Nezt^ olduğumuz zaman kötü insan olmuyoruz ama onu iyileştirmek içil gerekeni yapıyoruz. Programlar da aynıdır. Onlara yakalanırız. B<

rinde bir program gördüğümüzde, bizde de vardır. Ondan çıkma- nın yolu arınmaktır.

"Her an yaşamını yaratmada kendisini % 100 sorumlu hisset- meye istekli olan herkes için sorunlardan ve hastalıklardan kur- tulmanın bir yolu var," dedi Dr. Hew Len. "Eski Hawaii iyileştirme yöntemi olan Ho'oponopono'da, kişi içindeki yanlışları düzeltmek Un Sevgi'yi talep eder. 'Özür dilerim. İçimde, sorun olarak kendi- ni gösteren ne olup bitiyorsa, lütfen beni affet,' dersiniz. Böylece Sevgi'nin sorumluluğu kişinin içindeki kendini sorun olarak ortaya çıkartan yanlışları tamamen değiştirmek olur."

Ve ekledi, "Ho'oponopono sorunu bir sıkıntı olarak değil bir lırsat olarak görür. Sorunlar sadece, bize sevginin gözüyle görebil- memiz ve esinlenme ile harekete geçmemiz için bir şans daha ver- mek üzere ortaya çıkan geçmişin yeniden canlanan anılarıdır."

Tekrar söylüyorum, seminerin kişisel detaylarını paylaşmam yasak. Ciddiyim. Açıklama yapmamamla ilgili bir anlaşma imzala- dım. En büyük nedeni katılımcıların mahremiyetini korumak için- di. Ama size şunu söyleyebilirim: Konu yaşamınızın tüm sorumlu- luğunu üzerinize almakla ilgili.

Bunu daha önce de duyduğunuzu biliyorum. Ben de. Ama se- minerde öğretildiği gibi, asla her şeyi kapsayabilecek kadar geniş bir boyutta almamıştım. Eksiksiz sorumluluk her şeyi kabul etmek demektir—hatta hayatınıza giren insanları ve *onların* sorunlarını, ıinkü onların sorunları sizin sorununuzdur. Onlar sizin hayatı- ıızdalar, ve eğer hayatınızın tüm sorumluluğunu alıyorsanız, o za- man *onların* deneyimlemekte olduklarının da tüm sorumluluğunu ıızlerinize almak zorundasınız. (Bunu tekrar okuyun. Haydi yapın bakalım.)

Bu akli karıştıran, belleği açan, beyni kasan bir fikir. Bunu ya- lamak, yaşamı asla eskisi gibi olmayacak şekilde değiştirmektir. Ama sadece % 100 sorumluluk fikrini anlamak bile, kabul etmek yöyle dursun, çoğumuzun yapmaya hazır olduğunun bile ötesinde bir şey.



Ama bir kez onu kabul ettiğiniz zaman, sıradaki soru kendinizi nasıl değiştireceğinizdir ki böylece dünyanın geri kalanı da değişsin.

Tek kesin yol "Seni seviyorum" ile, iyileştirmenin anahtarı bu koddur. Ama bunu *kendi* üzerinizde kullanırsınız, başkalarının değil. Onların sorunu *sizin* sorununuzdur, unutmayın, dolayısıyla *onlar* üzerinde çalışmak *size* yarar sağlamayacaktır. Onların iyileşmeye ihtiyacı yok; *sizin* var. Kendinizi iyileştirmelisiniz. *Tüm* deneyimlerin kaynağı sizsiniz.

İşte modernleştirilmiş Ho'oponopono yönteminin *esas*ı budur.

Devam edin ve bunun üzerine bir süre kafa yorun.

Bunu yaparken, sadece sürekli "Seni seviyorum"u tekrar edin.

O haftasonu seminerindeki temel noktalardan biri kişinin ya anısına ya da esinlenmesine göre hareket ettiğiydi. Hafıza düşünmektir, esinlenme izin vermektir. Çoğumuz esinlenmeden kat kat fazla hatıralarla yaşıyoruz. Bunu bilinçsizce yapıyoruz çünkü bizler temelde bilinçsiziz, nokta.

Dünya bu şekilde görüldüğünde, Tanrı yukarıdan aşağıya, zihninize bir mesaj yollar. Ama eğer hatıralar canlanıyorsa -hemen hemen her zaman canlanırlar- bırakın ilhama göre hareket etmeyi, onu duymayız bile. Sonuçta, Tanrısal olanın tek kelimesi içimize girmez. Zihninizdeki gürültüyle o kadar meşgulsünüz ki, onu duymazsınız.

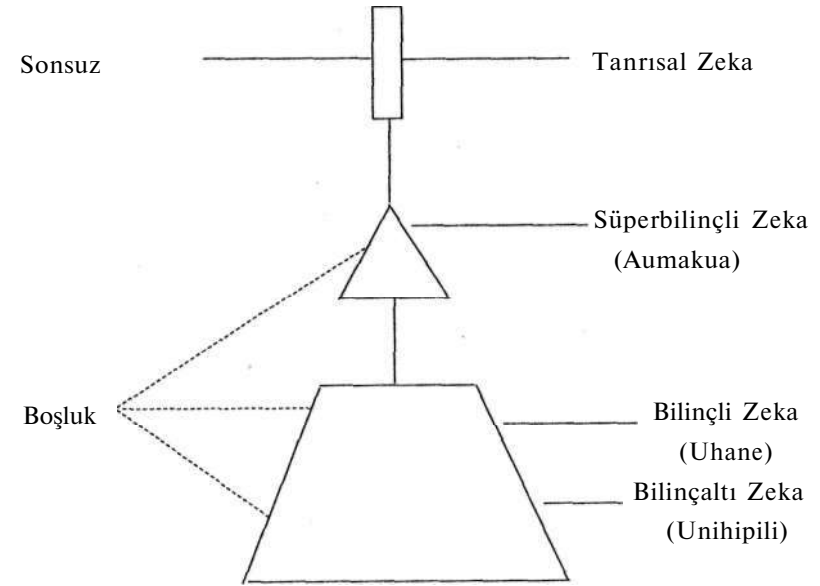
Dr. Hew Len söylediği noktaları daha da açmak için birkaç örnek çizdi (Bkz. Boşluğun Konumu şeması). Biri bir üçgendir. Onun siz yani birey olduğunu söyledi. Merkezde Tanrısal olandan başka bir şey yoktu. Orası sıfır sınırın olduğu sıfır konumuydu.

Tanrısal olandan esinlenme alırsınız. Bir esinlenme Tanrı'dan gelir, ama bir anı insanoğlunun ortak bilinçaltındaki bir programdır. Bir program bir inanç gibidir, başkalarında olduğunu farketti-

ğimizde onlarla paylaştığımız bir programlama. Vermemiz gereken mücadele tüm programları temizlemektir ki böylece esinlenmenin geldiği sıfır konumuna geri dönebilelim.

Dr. Hew Len anıların paylaşıldığını uzun uzun anlattı. Bir başkasında beğenmediğiniz bir şey bulduğunuzda, o şeye siz de sahipsinizdir. Göreviniz onu temizlemektir. Bunu yaptığınızda o şey öteki kişiyi de terkedecektir. Aslında er geç dünyayı terkedecektir.

"Dünyadaki en inatçı programlardan biri de kadınların erkeklere olan nefretidir," diye açıkladı Dr. Hew Len. "Sürekli temizliyorum ve bu sanki dev bir yabancı ot tarlasındaki zararlı bitkileri ayıklamak gibi bir şey. Her bir zararlı bitki programın bir ayağı. Kadınların bir tarafında erkeklere karşı derinlere kök salmış bir nefret var. Onu bırakmak için onu sevmeliyiz."



Tüm bunları tam olarak anlamamıştım. Dünyanın bir başka modeli ya da haritası gibi gelmişti. Her psikologun, filozofun ve dinin bir tane vardır. Bu benim ilgimi çekmişti, çünkü tüm gezegenin iyileşmesine yardımcı olabilmemiş gibi gözüküyordu. Eğer Dr. Hew

Len bir koğuş dolusu akıl hastası suçluyu iyileştirebiliyorsa, kimbilir başka neler mümkün olabilir?

Ama Dr. Hew Len ho'oponopono'nun kolay olmadığını vurguladı. Bağlılık gerektirir. "Bu hayata McDonald's yaklaşımı değildir," dedi. "Anında siparişinizi aldığınız bir hazır yemek büfesi değildir. Tanrı sipariş almaz. Sürekli arınma, arınma, arınma gerektirir."

Başkalarının mümkün olmadığını düşündüğü arınma yöntemleri kullanan insanların hikayelerini anlattı. Bunlardan biri roketlerinden birindeki bir sorun yüzünden ona gelen bir NASA mühendisi ile ilgiliydi.

"Madem ki bana gelmişti, kendimin de o sorunun bir parçası olduğumu varsaydım," diye anlattı Dr. Hew Len. "Böylece arındım. Rokete "Özür dilerim" dedim. Bir süre sonra, mühendis geri döndüğünde, roketin uçuş sırasında bir şekilde kendini düzelttiğini söyledi."

Ho'oponopono yapmak roketi etkilemiş miydi? Dr. Hew Len ve mühendis böyle düşünüyor. Mühendisle konuştum, bana roketin kendisini düzeltmesinin imkansız olduğunu söyledi. Bir mucizenin doğasında olan başka bir şey olmuş olmalıydı. Ona göre, Dr. Hew Len'in yardımıyla arınmayı gerçekleştirmişti.

Bu hikayeye inandığımı söyleyemem, ama buna başka bir açıklanamam olmadığını da itiraf etmeliyim.

Seminer arasında verilen bir mola sırasında bir adam yanıma yaklaştı ve "Sizinle aynı ismi taşıyan ünlü bir İnternet pazarlamacısı var," dedi.

Dalga geçip geçmediğini bilmiyordum, dolayısıyla "Sahi mi?" diye sordum.

"Evet, bir sürü kitabı var ve ruhani pazarlama ve hipnotik yazı üzerine yazıyor. Harika bir adam."

"O *benim*," dedim.

Adam çok utanmış görünüyordu. Mark Ryan tüm konuşmayı duymuştu ve bunun komik olduğunu düşünmüştü.

Sınıfta tanınmaya başladığım için, insanların benim ünümü bilip bilmemeleri beni pek ilgilendirmiyordu. Seminer sırasında Dr. Hew Len beni o kadar sık çağırıyordu ki, insanlar onun beni diğerlerinden ayırdığını düşünmeye başlamıştı. Biri, "Dr. Hew Len ile bir ilginiz var mı?" diye sordu. Ona olmadığını söyledim ve o kişinin neden bir ilgim olabileceğini düşündüğünü sordum. "Bilmiyorum; sanki size odaklanmış gibi gözüküyor."

Diğer insanlardan ayınlanm olumsuz bir şey olduğunu asla düşünmezdim. Dr. Hew Len'in bana olan dikkatini seviyordum ve kitap yazdığımı ve internette okuyucularım olduğunu bildiği için bana şahsen yardım ettiğini zannediyordum. Eminim ki, eğer bu iyileşme mesajını alırsam pek çok insana yardım edebileceğimi biliyordum.

O zamanlar, onun Tanrı'dan esinlenme olarak, beni bir guru olmak üzere eğittiğini bilmiyordum. Ama dünyanın değil kendi kendimin gurusu.



Seni Seviyorum

tik olarak Kendiniz olduğunuz zaman, sizin için mükemmel, bütün, tam ve doğru olan herhangi bir şeyden esirgenemezsiniz. Kendiniz olarak ilk önce Tanrının Düşünceleri, Sözleri, Eylemleri ve Hareketlerinin yolunda otomatik olarak mükemmelliği deneyimlersiniz. Önce zehirli düşüncelerinize izin verdiğinizde, otomatik olarak hastalık, karışıklık, içерleme, depresyon, yargılama ve fakirliğin yolunda kusuru deneyimlersiniz.

—Dr. Ihaleakala Hew Len

Tüm bunların delice göründüğünü kabul ediyorum. Seminerin bir yerinde, bir bey bir duvarda bir kapının açıldığını ve ölü insanlarla m oradan geçip gittiğini gördüğünü söyledi.

ZERO LİMİT

"Bunu neden gördüğünüzü biliyor musunuz?" diye sordu Dr. Hew Len.

"Çünkü daha önce ruhlardan konuşmuştuk," dedi biri.

"Kesinlikle," dedi Dr. Hew Len. "Onlar hakkında konuşarak onları kendinize çektiniz. Başka dünyaları araştırmak istemiyorsunuz. Bu dünyada, bu anın içinde kalarak yapacak yeterince şeyiniz var."

Ben hiç hayalet falan görmüyordum. Görenlere ne anlam vermek gerektiği hakkında hiçbir bilgim yoktu. *Altıncı His* adlı filmi sevmiştim, ama sadece film olarak. Ortaya çıkan ve benimle konuşan ruhlar istemiyordum.

Öte yandan, bunun Dr. Hew Len için normal olduğu açıktı. Akıl hastanesindeki çalışmaları ve geceyansı kendiliğinden çekilen sifon sesleri hakkında hikayeler anlatmıştı.

"Orası ruhlarla doluydu," dedi. "Pek çok hasta önceki yıllarda koğuştta ölmüştü ama ölmüş olduklarını bilmiyorlardı. Hâlâ oradaydılar."

Hâlâ oradaydılar ve banyoyu mu kullanıyorlar?

Anlaşılan öyle.

Ama asıl garip olan bu değildi. Dr. Hew Len, eğer biri ile konuşursanız ve gözlerinin neredeyse bembeyaz, etrafında ise buluta benzer bir tabaka olduğunu farkederseniz, işte onların ruhlar tarafından sahiplenilmiş olduklarını açıkladı.

"Onlarla konuşmaya bile kalkmayın," diye öğütledi. "Onun yerine, sadece kendinizi arındırın ve arınmanızın onları ele geçirmiş olan karanlığı ortadan kaldıracağını umut edin."

Ben gerçekten açık fikirli bir adamım, ama bu ruhlar hakkındaki konuşma ve sahiplenilmiş bedenler ve gece tuvaleti kullanan hayaletler benim için biraz fazlaydı. Ama hâlâ oradaydım. İyileştirmenin gerçek sırrını bilmek ve böylece kendime ve başkalarına bol-luk, sağlık ve mutluluk verebilmek için yardımcı olmak istiyordum. Ama görünmeyen bir dünyaya doğru gideceğimi ve orada bir alaca-karanlık kuşağına gireceğimi hiç mi hiç tahmin etmemiştim.

JOE VITALE

Seminerin bir yerinde, bedenimizdeki enerjiyi açmak için yere uzanmış egzersizler yapıyorduk. Dr. Hew Len beni yanma çağırdı.

"Şu kişiye baktığımda, Sri Lanka'daki tüm açlığı görüyorum," dedi bana.

Gösterdiği kişiye baktım ama gördüğüm tek şey halı üzerinde gerinen bir kadındı.

"Temizlememiz gereken çok şey var," dedi Dr. Hew Len.

Kafamın karışık olmasına rağmen, anladığımı uygulamak için elimden geleni yaptım. Yapılması en kolay olanı sadece sürekli "seni seviyorum" demekti. Ben de bunu yaptım. Bir gece banyoya gittiğimde, boşaltım sistemimde bir enfeksiyon başlangıcı hissettim. Enfeksiyonu hissettiğim anda Tanrı'ya "seni seviyorum" dedim. Bir süre sonra bunu unuttum ve sabah hiçbir şeyim kalmamıştı.

Zihinsel olarak "seni seviyorum" demeye devam ettim, tekrar tekrar, iyi, kötü ya da farklı, ne olduğu hiç farketmiyordu. İster farkında olayım ister olmayayım, o an için ne varsa, arındırmak adına elimden geleni yapıyordum. Nasıl olduğuna dair size kısa bir örnek vereyim:

Bir gün biri bana, beni üzen bir e-posta yolladı. Geçmişte, bu durumu duygusal yakıcı düğmelerim üzerine çalışarak ya da çirkin mesajı bana yollayan kişiyi mantık yoluyla ikna etmeye çalışarak ele alırdım. Bu sefer Dr. Hew Len'in metodunu denemeye karar verdim.

Sessizce ve sürekli olarak "özür dilerim" ve "seni seviyorum" demeye başladım. Belli bir kişiye hitap etmedim. Sadece dışsal şart-ları yaratan ya da bana çeken içimdeki şeyi iyileştirmesi için sevgi-nin ruhunu uyandırıyordum.

Bir saat sonra, aynı kişiden bir e-posta daha aldım. Bir önceki mesajı için özür diliyordu.

O özürlü elde etmek için dışsal hiçbir müdahalede bulunmadığımı unutmayın. Ona cevap bile vermedim. Ama "seni seviyorum" diyerek, içimdeki bir şekilde her ikimizin de içine dahil olduğumuz sınırlayıcı saklı bir programı iyileştirmiştim.

ZERO LİMİT

Bu uygulamayı yapmak her seferinde anında yanıt alacağını anlamına gelmez. Amaç sonuçlara değil huzura ulaşmaktır. Bun yaptığınız zaman, genellikle istediğiniz sonucu ilk avazda eldersiniz.

Örneğin, bir gün çalışanlarımdan biri ortadan kayboldu. Önemli bir proje ile ilgili acil yapılması gereken bir işi bitirmes gerekiyordu. Sadece bunu yarım bırakmakla kalmamış, yer yarılıp içine girmişti sanki.

Bunu pek de hoş karşılamamıştım. Dr. Hew Len'in metodunu bilmeme rağmen, tüm istediğim "seni öldürmek istiyorum" demekken "seni seviyorum" demek yine de bana zor gelmişti. Ne zaman o çalışanımı düşünsem büyük öfke duyuyordum.

Gene de "seni seviyorum" ve "lütfen beni affet" ve "özür dileirim" demeye devam ettim. Kimseye hitap etmiyordum. Söylemek için söylüyordum. Sevgi hissetmediğim kesindi. Aslına bakarsanız, içimde huzura yakın bir yere ulaşmadan önce bu uygulamayı üç gün boyunca yapmam gerekti.

Ve çalışanım da o zaman ortaya çıktı.

Hapisteydi. Yardım etmem için beni aradı. Yardım ettim ve bunu yaparken "seni seviyorum"u uygulamaya devam ettim. Anlık sonuçlar almamıştım ama içsel huzurumu bulmuş olmam beni mutlu edecek bir sonuç için yeterliydi. Ve bir şekilde, o anda, çalışanım bunu hissetti ve beni aradı. Onun telefonuna cevap verdiğimde, acil olan projemi bitirmek için gereken yanıtları da elde edebilmişim.

Dr. Hew Len'in yönettiği ilk ho'oponopono seminerine katıldığım zaman, *The Attractor Factor* adlı kitabımı övmüştüm. Bana kendimi arındırdıkça, kitabımın vibrasyonlarının da yükseleceğini ve onu okuyan herkesin bunu hissedeceğini söyledi. Yani, kendimi geliştirdikçe okuyucuları da geliştirecekti.

"Peki ya halihazırda satılmış olan kitaplar?" diye sordum. Kitabım en çok satanlar arasındaydı ve çok sayıda basımı yapılmıştı. Kitabımı satın almış olan kişiler için endişelenmişim.

JOE VITALE

"O kitaplar senin dışında değil ki," diyerek bir kez daha mistik bilgeliğiyle soluğumu kesti. "Hepsi hâlâ senin içinde."

Yani, aslında "dışarıda" diye bir şey yoktu.

Bu ileri tekniği hakettiği derinlikte anlatmak için sadece ona adanmış bir kitap yazmak gerekir ki işte ben de bu yüzden Dr. Hew Len'in onayıyla bunu yazıyorum. Yaşamınızda mali işlerden ilişkilere, herhangi bir şeyi kaldırmak istediğinizde, bakacağınız tek bir yer olduğunu söylemek yeter sanırım: *kendi içiniz*.

Dr. Hew Len'in anlattıklarını seminere katılanların hepsi anlamamıştı. Son güne yaklaşırken, onu soru yağmuruna tutmaya başladılar, hepsi de mantıklı sorulardı:

"Nasıl olur da benim temizlenmem bir başkasını etkiler?"

"Tüm bunlarda özgür irade nerede?"

"Neden bu kadar çok terörist bize saldırıyor?"

Dr. Hew Len sessizdi. Doğrudan bana bakıyordu sanki ve ben de salonun en arkasında oturuyordum. Hayal kırıklığına uğramış gibiydi. Varlıklarının "dışarıda" değil tamamen içlerinde olduğunu anlatan mesajını göz önüne alırsak, muhtemelen herkesin bunu anlama eksikliğinin kendi anlama eksikliğinin bir yansıması olduğunu hissetmişti. Sanki iç geçiriyor gibiydi. Tahmin edebildiğim tek şey kendine "Özür dilerim. Seni seviyorum" dediğiymi.

Seminerdeki pek çok kişinin Hawaiiili ismi olduğunu farketmişim, ama hiçbirisi Hawaiiiliye benzemiyordu. Mark ve ben bunu onlara sorduk. Bize eğer ısrarcı olursanız Dr. Hew Len'in size yeni bir isim verdiğini söylediler. Kendin olmama ve Tanrısal olanla sıfırda birleşme yolunda yeni bir kendin ile özdeşleşmekti amaç.

Yeni bir ismin verdiği gücü biliyordum. 1979 yılında, Swami Anand Manjushri olmuştum. Bu ismi bana o zamanki öğretmenim Imagwan Shree Rajneesh vermişti. Hayatımın geçmişimle uğraştığım, fakirlikle mücadele ettiğim ve bir anlam aradığım o dönemde, o isim bana yeni bir başlangıç yapmamda yardımcı olmuştu. İsmi yedi yıl kullanmıştım. Dr. Hew Len'in bana yeni bir isim vere-

ceğini ya da verebileceğini merak etmem doğaldı.

Ona bunu sorduğumda, bana Tanrısal olana danışacağını söyledi. Kendisine esinlenme geldiğini hissettiğinde ne olduğunu bana söyleyecekti. İlk seminerden bir ay kadar sonra, bana şunları yazdı:

Joe:

Geçen gün bir bulutun zihnime geldiğini gördüm. Y, vaşça, çok yumuşak bir sarının içinde çalkalanarak kendi değiştirmeye başladı. Sonra, görünmezliğin içinde uyan bir çocuk gibi kendini gerdi. Görünmezlikten Ao akua, "Tanrıya saygı duyan" ismi ortaya çıktı.

Bu alıntıyı bugün bir e-posta mesajının bir bölümü olarak aldım:

"Bana hayatı ödünç veren Tanrım, bana minnetle dolu bir kalp ödünç ver."

Sana tüm anlayışların ötesinde Huzur dilerim.

Ben'in Huzuru.

Iheleakala

Ao Akua ismine bayılmıştım, ama nasıl söylediği hakkında hiçbir fikrim yoktu. Dolayısıyla ona yazıp sordum. İşte yanıtı:

Joe:

A baba kelimesindeki a harfinin sesidir

O Oh'daki harfin sesidir.

K kiler'deki gibi bir sestir.

U turuncu'daki gibi bir sestir.

Ben'in huzuru,

Iheleakala

Yeni ismimi okuyabildim ve çok hoşuma gitti. Onu asla toplum içinde kullanmadım, sadece Dr. Hew Len'e yazarken kullandım. I)aha sonra, www.JoeVitale.com sitesindeki yazılarıma başladığımda imzamı "Ao Akua" olarak attım. Çok az kişi ismimi sorguladı. (Jene de onu çok sevdim, çünkü sanki Tanrısal olandan, benim için T.mrı'yı görmek için bulutların gidişi anlamına gelen bir cümleyi kullanarak web sitesindeki sayfamı temizlemesini istemek gibiydi.

Haftasonu eğitimi zihnime "seni seviyorum"u -en azından bir süreliğine- yerleştirdiğinde daha fazlasını istemeye başladım. Dr. Hew Len'e yazarak ona Teksas'a gelip küçük bir arkadaş grubuna ho'oponopono hakkında konuşmayı isteyip istemediğini sordum. (nu kendime ayırmak için yaptığım plan buydu. Kısa bir konuşma İçin Teksas'a uçardı ve bende kalırdı. Benimle birlikteyken de, bir koğuş dolusu akıl hastası suçluyu nasıl iyileştirdiği dahil bildiklerini öğrenmeye çalışacaktım. Dr. Hew Len davetimi kabul etti ve föyle yazdı:

Joe:

Beni aramaya zaman ayırdığın için teşekkür ederim. Yapman gerekmiyordu ama yaptın. Minnettarım.

Şubat'ta Austin'e yapacağım ziyaret için sana bir röportaj "programı" teklif etmek isterim. Belki röportajın konusu *Adventures Within: Confessions of an Inner World Journalist* adlı kitabındaki ayrıntılarını aktardığın problem çözme yaklaşımlarının bir tür incelemesi olabilir. Bu görüşmede benim için sen röportajı yapan kişiden, kendimi de röportajı yapılan kişiden daha öte biri olarak görüyorum.

Bilgi aktarırken netlik çok önemli, bırak hangi şekli alacaksa öyle olsun. Örneğin, bir sorun olduğunda daha belirsiz olan o sorunun nedeni değil ne olduğudur. Eğer sonunun ne olduğu konusunda kişi net değilse onu nasıl çözebilir!¹ Çözümüne ulaştırabilmek için sorun nerede aranmalıdır?

Zihinde mi? O nedir? Belki bunlardan hiçbirisi değildir.

Hatta sorunu kim ya da ne çözer sorusu da vardır.

Kitabında değindiğin gibi, kişi sorunu çözmek için Tel cih ya da Biçim gibi metodları uygulamaya kalkıştığında yargılamamayı sürdürmek zordur. Asıl sorun yargılar mı yoksa inançlar mıdır? Bırak gerçek problem kendini gös tersin.

Röportaj iyi ve kötü, doğru ve yanlış yöntemler ya da kavramlar üzerine olmasın. Bu sadece yenilenen belirsizli! ğe takılmaktan başka bir şey olmayacaktır. Sen ve ben eğer suları bir nebze temizleyebilirsek, muhteşem bir iş yapmış oluruz.

Elbette, her an kendi özel ritmini ve gelgitlerini taşı r, Sonuçta, Shakespeare'ın *Julius Caesar* oyununda Brütüs'un de dediği gibi, "Her şeyin ne olacağını görmemiz için gı nün sonuna kadar beklememiz gerekecek." Biz de öyle.

Teklif ettiğim röportaj hakkında bana düşüncelerini yaz. Ben Brütüs gibi sona bağlı değilim.

Huzur,

Ihaleakala

Hemen Dr. Hew Len ve benimle özel bir akşam yemeğinin duyurusunu yaptım. Beş ya da altı kişinin yanıt vereceğini düşünüyordum. Oysa neredeyse 100 kişi ilgi gösterdi. Ve 75 kişi güzel bir akşam yemeği için para ödeyerek yerlerini ayırttı.

Dr. Hew Len yemeğe katılacakların bir listesini isteyerek beni şaşırttı. Onlar üzerinden temizlenmek istemişti. Bunun ne anlam.» geldiğinden emin olmamakla birlikte listeyi ona yolladım. Bana ca| vaben şöyle yazdı:

Liste için teşekkür ederim, Ao Akua.

Bu sadece arınmakla ilgili, ıvır zıfırdan arınmak ve Tanrı ile açık olabilmek için bir şans yakalamak.

Sen artık uşağının yitirdiğiyle geçin,

Seni yüceltsin diye o erisin, yok olsun;

Kof saatlerini sat sonsuzluk almak için,

Dışın yoksul düşsün de için servetle dolsun.

Sen de ölümle beslen nasıl ölüm can yerse,

Ölmek bitmiş demektir ölüm ölür giderse.

Huzur seninle olsun,

Ihaleakala

Dr. Hew Len Austin'e gelip de onu havaalanından aldığımda, bana hemen hayatımla ilgili sorular sormaya başladı.

"Hayatın hakkında yazdığın kitap *{Adventures Within}*"\ kastediyordu) huzuru bulmak için pek çok yol denediğini gösteriyor," diye başladı. "Hangisi gerçekten işe yaradı?"

Düşündüm ve hepsinin bir yardımı olduğunu ama en yararlı ve güvenilir olanın belki de Tercih Yöntemi olduğunu söyledim. Bunun, inançları hangisinin gerçek olduğunu bulmak için sorgulamak olduğunu anlattım.

"İnançları sorgularken, neye izin vermen isteniyor?"

"Neye izin vermen gerekiyor?" diye tekrarladım. Seçiminde net olmalısın."

"Bu netlik nereden gelir?" diye sordu.

Neye varmak istediğinden emin değildim.

"Bir insan aynı zamanda nasıl olur da hem varlıklı hem de aptal olabilir?" diye sordu birden.

Soru beni şaşkına çevirmişti. Zenginlik ve aptallığın özel bir şey olmadığını açıklamak istedim. Sadece iyi olanların zengin olabi-

leceğini söyleyen hiçbir yasa yoktur. Belki kötü bir insan para konusunda net olabilir, böylece de zengin olur ama aynı zamanda hâlâ son derece can sıkıcı biri de olabilir. Ama o sırada bunları anlatacal kelime bulamadım.

"Hiç fikrim yok," diye itiraf ettim. "Zengin olmak için kişiliğin değiştirmek zorunda olduğunu düşünmüyorum. Sadece zenginliğ; kabullenen inaçların olması gerekir."

"Bu inançlar nereden gelir?" diye sordu.

Onun eğitiminden geçmiş biri olarak, söyleyecek yeterince yanıtlım vardı, "İnananların yaşamdan aldıkları programlar vardır."

Gerçek bir hipnotik yazar olduğumu söyleyerek konuyu tekrar değiştirdi. Benim ho'oponopono hakkında bir kitap yazma fikrin-den bahsetmeye başladı.

"Öyleyse kitap yazmam için bana yardıma hazır mısın?" diye sordum.

"Haftasonunun nasıl geçeceğini bir görelim," dedi.

"Konu açılmışken, bu akşam yemekte ne yapacağız?" diye sordum. Doğru yaptığımdan ve insanların beklentilerinin karşılanmasından emin olmak için bulunduğum konumu daima kontrol etmek isterdim.

"Asla plan yapmam," dedi. "Tanrısal olana güvenirim."

"Ama, önce sen mi konuşmaya başlayacaksın yoksa ben mi ya da ne? Senin için okumamı istediğin bir giriş yazısı var mı?"

"Bakalım," dedi. "Plan yapma."

Bu durum beni rahatsız etmişti. Benden bekleneni bilmek isterdim. Dr. Hew Len beni karanlığa itiyordu. Ya da, belki ışığa. Emin değildim. O sıralarda anladığımdan çok daha bilgece söz söylemeye devam etti:

"Varolduğumuz şu anda biz insanların farkında olmadığı şey hayata karşı inatçı, aralıksız bir direnç içinde olduğumuzdur," diye başladı. "Bu direnç bizi Şelf I-Dentity'mizden ve Özgürlükten, İl-

hamdan ve her şeyin ötesinde Tanrısal Yaratıcının kendisinden sürekli ve sabit bir farklılık konumunda tutuyor. Yani, bizler zihnimizin çöllerinde amaçsız bir biçimde dolaşan yersiz yurtsuz insanlarız. Hz İsa'nın 'Direnmeyin,' prensibini kulakardı ediyoruz. Bir diğer prensibin farkında bile değiliz; 'Huzur benimle başlar.'

"Direnç bizi sürekli olarak endişe ve ruhsal, zihinsel, bedensel, maddi ve manevi yoksulluk konumunda tutar," diye ekledi. "Shakespeare'm aksine, bizler akıp gitmek yerine sürekli bir direnç konumunda olduğumuzun farkında değiliz. Bilincin her bir bit'i için bilinçaltımızda en az bir milyon bit deneyimliyoruz. Ve kurtuluşumuz için bir bit hiçbir işe yaramaz."

Olağanüstü bir akşam olacaktı.

Akşam yemeğinin olacağı salonu görmek istedi. Austin Teksas'm merkezindeki bir otelin en üst katındaki büyük bir salondu bu. Müdür kibardı ve salona girmemize izin verdi. Dr. Hew Len yalnız kalıp kalamayacağımızı sordu. Kabul etti ve gitti.

"Dikkatini ne çekiyor?" diye sordu.

Etrafıma baktım ve "Halının temizlenmesi gerekiyor," dedim.

"Nasıl bir etkileşim alıyorsun?" diye sordu. "Doğru ya da yanlış yok. Senin aldığın benim aldığımdan farklı olabilir."

Gevşemeye ve o ana odaklanmaya çalıştım. Birden çok fazla trafik, yorgunluk, karanlık hissettim. Bunun ne olduğu ya da ne anlama geldiği konusunda hiçbir fikrim yoktu. Bunu Dr. Hew Len'e söyledim.

"Oda yorgun," dedi. "İnsanlar içeri girip çıkıyorlar ve asla onu sevmiyorlar. Onaylanmaya ihtiyaç duyuyor."

Bunun biraz garip olduğunu düşündüm. İnsan gibi olan bir oda mı? Duyguları mı vardı?

Aman, her neyse.

"Bu oda isminin Sheila olduğunu söylüyor."

"Sheila? Bu odanın ismi mi?"

"Sheila onu takdir ettiğimizi bilmek istiyor."

Buna nasıl yanıt vereceğimden emin değildim.

"Burada yemek vermek için ondan izin istememiz gerekiyor," dedi. "Dolayısıyla Sheila'ya onun için uygun olup olmadığını soruyorum."

"Ne diyor?" diye sordum kendimi biraz aptalca bularak.

"Onayladığınızı söylüyor."

"E, iyi o zaman," diye yanıt verdim oda için ödediğim parayı geri alamayacağımı hatırlatarak.

Açıklamaya devam etti, "Bir keresinde bir oditoryumda konuşmam için hazırlanıyordum ve sandalyelere konuşuyordum. Atladığım biri var mı? Herhangi birinin ilgilenmem gereken bir sorunu var mı?" diye sordum. Sandalyelerden biri, 'bir önceki seminerde maddi konularda sorunları olan bir adam üzerimde oturuyordu ve şu anda kendimi ölü gibi hissediyorum!!' dedi. Ben de o sorunla *arındım* ve sandalyenin doğrulduğunu gördüm. Sonra da 'Tamam! Bir sonraki kişiyi taşımaya hazırım!' dedi."

Şimdi de sandalyelerle mi konuşuyor?

Bir şekilde zihnimi onun bu olağandışı yöntemi hakkında daha çok şey duymaya açmışım. Anlatmaya devam etti:

"Yapmaya çalıştığım şey aslında odaya öğretmektir. Odaya ve içindeki her şeye, 'Nasıl Ho'oponopono yapılır öğrenmek ister misiniz? Nihayetinde kısa bir süre sonra ben gideceğim. Bu çalışmayı kendi başınıza yapabilecek olmanız hoş olmaz mı?' dedim. Bazıları evet dedi, bazıları hayır, bazıları da 'Ben çok yorgunum!' diye cevapladı."

Pek çok kadim kültürün her şeyi canlı olarak gördüğünü hatırladım. *Clearing* adlı kitabında, Jim PathFinder Ewing yerlerin çoğu zaman enerjileri emdiğini anlatır. Odaların ve sandalyelerin duyguları olduğunu imgelemek çok da çılgınca olmamalıydı. Kesinlikle insanın ufkunu genişleten bir düşünceydi. Eğer fizik bilimi haklıysa, bizim katı olarak algıladıklarımızı oluşturan şey enerjiden baş-

ka bir şey değildir, bu durumda oda ve sandalyelerle konuşmak o enerjiyi yeniden yeni ve daha temiz bir form olarak düzenlemenin bir yolu olabilirdi.

Peki ama ya sandalyelerin ve odanın konuşmaya yanıt vermesi?

O sıralarda buna pek de hazır değildim.

Dr. Hew Len pencereden gökdelenlere baktı. Koca binalar, hükümet binası, ufuk bana çok güzel görünüyordu.

Ama Dr. Hew Len için öyle değildi.

"Mezartaşları görüyorum," dedi. "Şehir ölülerle dolu."

Pencereden baktım. Mezarlıkları görmedim. Ya da ölümü. Bir şehir görüyordum. Bir kez daha Dr. Hew Len'in her an beyninin her iki tarafını da kullandığını ve yapıları metaforlar olarak görebildiğini ve onları gördükçe onlarla konuştuğunu öğreniyordum. Bense gözlerim açık, ayakta uyuyordum.

Oteldeki odada yaklaşık 30 dakika kaldık. Tek söyleyebileceğim, Dr. Hew Len'in etrafta dolaşarak odayı temizlediği, af dilediği, Sheila'yı sevdiği ve temizlediği temizlediği temizlediği idi.

Bir ara bir telefon görüşmesi yaptı. Hattın diğer tarafındaki kişiye nerede olduğunu söyledi, tarif etti ve izlenimlerini sordu. Kendi izlenimlerinin teyidini alıyor gibiydi. Telefonu kapattıktan sonra, bir masaya oturduk ve konuştuk.

"Arkadaşım bu odanın onu sevdiğimiz sürece burada akşam yemeği yememize izin vereceğini söyledi," dedi.

"Onu nasıl sevebiliriz?"

"Ona sadece 'seni seviyorum' de," diye cevap verdi.

Saçma gibi görünüyordu. Bir odaya "seni seviyorum" demek mi? Ama elimden geleni yaptım. Önceden "seni seviyorum"un işe yaraması için illa ki söylediğini hissetmen gerektiğini öğrenmiş-tim; sadece söylemeliydin. Dolayısıyla söyledim. Aslında birkaç kez tekrar ettiğiniz zaman, onu hissetmeye başlıyorsunuz.

ZERO LİMİT

Birkaç dakikalık sessizlikten sonra, Dr. Hew Len bilgece konuşmaya devam etti:

"Bireysel olarak sahip olduklarımızın, anılar ya da esinlenmeler, insanlıktan mineral, bitki ve hayvan krallıklarına kadar her şey üzerinde ani ve kesin bir etkisi vardır," dedi. "Bir bilinçaltı zihninde bir anı Tanrısal olan tarafından sifıra dönüştürüldüğünde, tüm bilinçaltı zihinlerinde de sifıra dönüştürülmüş olur—*hepsinin*]"

Devam etmeden önce bir süre sustu:

"Dolayısıyla, anbean ruhumuzda olan şeyler, Joseph, aynı anda tüm ruhlarda da olmaktadır. Bunu farketmek öyle muhteşem bir şeydir ki. Daha da muhteşemi, bilinçaltı zihnindeki bu hatıraları sıfırlamak ve ruhunda ve her şeyin ruhunda onları Tanrısal olanın düşünceleri, sözleri, davranışları ve hareketleri ile değiştirmek için İlahi Yaratıcıya çağrıda bulunabilecek olmanın kıymetini bilmektir."

Buna ne cevap verebilirsiniz ki?

Tek düşünebildiğim "seni seviyorum" idi.

Tanrı ile Yemek

Bir tövbe, affedicilik ve değişimler süreci olan güncelleştirilmiş Hobponopono zehirli enerjileri boşaltıp kendisi ile doldurması için Sevgiye verilen bir dilekçedir. Sevgi bunu zihinden akarak, ruhani zihinden, süperbilinçten başlayarak başarır. Buradan entelektüel zihne, bilinçli zihne onu düşünce enerjilerinden özgürleştirerek akmaya devam eder. Sonunda, duygusal zihnin içine, bilinçaltına girer, zehirli enerjilerin düşüncelerini boşaltır ve onları kendisi ile doldurur.

—Dr. Ihaleakala Hew Len

Dr. Hew Len ile verdiğimiz akşam yemeğine 70 kadar kişi geldi. Bu olağanüstü öğretmene böylesine bir ilgi olacağı hiç aklıma gelmezdi. Alaska'dan, New York'dan ve başka yerlerden Austin'e gelmişlerdi. Bazıları Oklahoma'dan arabayla gelmişti. Neden geldiklerini asla tahmin edemezdim. Bazıları meraktan gelmişti. Bazıları *The Attractor Factor* gibi kitaplarımın hayranıydı ve bir sonraki adımlarını benimle atmak istiyorlardı.

Ne diyeceğimi ve nereden başlamam gerektiğini hâlâ bilemiyordum. Dr Hew Len rahat görünüyordu, kendini akışa bırakmıştı. Bir masada yemeğini yiyordu ve herkes söylediği her kelimeye kilitlenmişti. Aşağıdaki deneyim arkadaşım Cindy Cashman'a aittir (bu arada, kendisi uzayda evlenen ilk kişi olmayı planlıyor; bkz. www.firstspacewedding.com)

25 Şubat 2006, Cumartesiydi. Austin'in merkezine, Dr. Hew Len i dinlemeye gittim. Yemekte yanında oturdum. Verdiği mesaj % 100 sorumlu olmaktı. Güçlü enerji değişimlerine şahit oldum. Masamızdaki bir hanım astım krizi geldiğinde orada bulunan bir adamı hastaneyi aramadığı için suçluyordu. Dr. Hew Len durdu ve şöyle dedi:

"Beni sadece siz ilgilendiriyorsunuz ve daha fazla su içmeniz gerektiğini, bunun astımınıza yardımcı olacağını duyuyorum"

Hanımın enerjisi anında suçlamadan minnette dönuştü. Buna şahit olmak berii çok heyecanladırımıştı çünkü kendi kendime "Suçlayıp duruyor" diyerek onu nasıl sessizce yargıladığımı ve suçlayıcı insanların bulunduğu bu ortamdan uzaklaşmayı istediğimi farketmiştım. Dr. Hew Len'in yaptığı şey negatif enerjiyi almak ve onu tamamen sevecen, pozitif bir enerjiye dönüştürmekti.

Bundan sonra, kendi su şişemi çıkardım ve otelin suyunu göstererek Dr. Hew Len'e,

"Suları pek iyi değil," dedim.

Ve Dr. Hew Len bana şöyle cevap verdi, "Şu anda yapmış olduğunuz şeyi farkında mısınız?"

Bunu dediği anda, suya negatif vibrasyon yollamış olduğumu anlayıverdim. Vay canına! Ne yaptığımın farkına varabildiğim için bir kez daha minnettar oldum.

Kendisini sürekli olarak nasıl arındığını bana anlattı, yani o hanım adamı suçladığında Dr. Hew Len kendine şöyle sormuştu,

"İçimde ne oluyor ki bu onunla ortaya çıkıyor? Nasıl % 100 sorumlu olabilirim?"

Enejisini Tanrıya yollamış ve şöyle demişti:

"Teşekkür ederim -Seni seviyorum- Özür dilerim." Tanrının şöyle dediğini duymuş, "Ona söyle daha fazla su içsin."

Bana, "Nasıl arınabileceğim biliyorum, böylece o ihtiyacı olanı alıyor ben de kendi ihtiyacım olanı," dedi.

Tanrı ile konuşuyordu ve Tanrı da onlarla konuşuyordu. Arındığında herkesi Tanrının onları gördüğu gibi görecekđim.

Dr. Hew Len'e onu görmek için bir randevu alıp alamayacağımı sordum, bana hayır dedi çünkü Tanrı ona benim zaten içsel bir bilgiye sahip olduğumu söylemişti.

Bu benim için çok güzel bir doğrulamaydı.

Sonuçta, bu gece öğrendiğim mesaj şuydu:

1. Dr. Hew Len'in bayanın enerjisini şikayetten minnettarlığa nasıl dönüştürdüğüne şahit olmak.
2. Bayanı ve suyu nasıl yargıladığımı farkettim.
3. Kendisini arındırmak için kullandığı sistemi ve bunu hepimizin kullanmasının ne kadar güçlü bir şey olduğunu anladım.
4. Teşekkür ederim" ve "Seni seviyorum'u daha sık söylemeyi hatırlamayı öğrendim.

Yemeğe, bir koğuş dolusu akıl hastası suçluyu iyileştirmiş olan gizemli terapistten nasıl haberim olduğunu anlatmakla başladım. Herkesin dikkatini çekmiştım. Dr. Hew Len ile halka açık bir konuşma yaptığımız için herkesi soru sormaya davet ettim. Sokrates ve Platon'un yaptıklarına benzer bir şeydi bu belki, ama ben kendimi Platon değil daha çok Play-Doh gibi hissediyordum.

Dr. Hew Len konuşmasına şöyle başladı: "İnsanlar 'Peki ya İnançlar? Duygular? Buna benzer şeyler?' gibi sorular sorarlar. Ben İm tür şeylerle uğraşmıyorum. 'Nasıl olur' türü saçmalıklarla uğraşmıyorum. Ama siz gene de bana bunları soracaksınız, bu nedenle <0 uğraşmak zorundayım! Ama bu sanki oraya ulaşmak ve bir şeylere dokunmak gibidir, anında yakıverir ve ben de elimi çekiveririm. Dolayısıyla bir şeyler yüzeye çıktığında, hatta çıkmadan önce bile, ben elimi çoktan çekmiş olurum.

"Tıpkı bu odaya girmeden önceki gibi -burası kutsal bir odadır- içeri girmeden önce oda ile konuştuğumdan emin oldum. Odaya ismini sordum, çünkü onun bir ismi var. Sonra odaya, 'Odaya girmem de bir sakınca var mı?' diye sordum. Oda 'Hayır, odaya girmende benim için hiçbir sakınca yok,' dedi. Ama diyelim ki oda '(>lmaz. Sen -ifademi mazur görün- boktan birisin,' dedi. O zaman Kendime bakardım ve yapmam gerekeni yapardım ki böylece içeri girdiğimde, doktorlarla ilgili söylenen 'Kendini iyileştir!' sözünü duyardınız. Dolayısıyla, bir an için bile olsa, iyileşmiş olarak içeri jmin ek istediğimden emin olmak istiyorum."

Dinleyicilerin seviyesini belirlemek için sözünü kestim. Herkesin Dr. Hew Len'in kim olduğunu ve bizim neden burada olduğumuzu bilmesini istemiştim. Yapmakta olduğumuz şey spontaneydi ve belli bir formatı yoktu. Herkese gevşemelerini ve kendilerini açmalarını tavsiye ettim. Dr. Hew Len ile beraberken ne söyleneceğini ya da ne yapılacağını asla bilemezsiniz.

Herkese neden bir insanın göğüs kanserine yakalanmış olabileceğini sordu. Kimse yanıtlamadı. Hatta kendisi de. Her an etrafımızda milyonlarca bit'lik bilginin akmakta olduğuna ama bizlerin bir anlık zaman dilimi içinde ancak 20 bit'lik bir bilginin farkında olduğumuza işaret etti. Bu onun sürekli tekrar ettiği bir konuydu, Çünkü vermek istediği mesajın temelini oluşturuyordu: Hiçbir ipucuna sahip değiliz.

"Hayatımızda neler olup bittiğine dair bilimin kesin olarak bildiği hiçbir şey yoktur," diye açıkladı. "Matematik bile sıfırdan dolayı tam olarak netlik kazanmamıştır. Charles Seife'nin *Sıfır: Tehlikeli Bir Fikrin Biyografisi* adlı kitabının sonunu yazar şöyle bağlamaktadır, 'Bütün bilim adamları kozmozun hiçlikten meydana geldiğini ve zamanı gelince tekrar hiçliğe döneceğini bilir. Kainat sıfırla başlar ve sıfırla biter.'"

Dr. Hew Len devam etti, "Dolayısıyla ben de, zihnimin Kainatını sıfırladım. İçinde hiçbir bilgi yok. Onu farklı şekillerde adlandırabilirsiniz: boşluk, saflık. Ne dediğiniz beni ilgilendirmez. Zihnim şu anda sıfırlanmış durumda. Neler olduğunun hiç önemi yok, ben farkında olmasam dahi, size anlatacağım süreç sıfırda olabileceğim *sabit sürekli sıfırlamadır.*"

Çoğunluk Dr. Hew Len'de odaklanmıştı, ama benim gibi olan bazıları hâlâ karanlıktaydı. Ama Dr. Hew Len konuşmaya devam etti, "Eğer zihniniz sıfırda ise yaratılış meydana gelir ve ona da 'esinlenme' denir. Havvaii dilinde 'esinlenme' *Ha* demektir.

"Dolayısıyla, eğer Havvaii'ye gitmişseniz, *Ha* kelimesi 'esinlenme' demektir. Wai 'sudur ve I 'Tanrı'dır. *Hawaii* 'Tanrı'nın nefesi vrsuyu' demektir. *Havvaii* kelimesinin kendisi bir arınma yöntemidir,

dolayısıyla herhangi bir yerdeyken, -örneğin bir odaya girmeden önce- 'Bilmediğim ama arınmam gereken ne var? Neler olduğu hakkında hiçbir fikrim yok, ne bu öyleyse' diye kontrol ederim. Böylece, 'Havvaii' denen arınma yöntemini uyguladığımda, farkında bile olmadığım bir bilgiyi alacak ve beni sıfıra geri götürecektir.

"Sadece sıfırda... ve anlamanız gereken şey zihnin iki efendisi olduğudur. Ya zihninizde olmakta olan şeye hizmet *eder ya da* esinlenmeye hizmet eder. Geri kalanların hepsine hatıra denir."

Gittikçe daha heyecan verici oluyordu. Dr. Hew Len konuşmasını daha derinleştirdi.

"Tanrısal Zeka tüm bu esinlenmenin geldiği yerdir, ve *sizin* içinizdedir! Dışarıda bir yerde değildir. Oralara gitmenize gerek yok. Oralara gitmenize gerek yok! Dışarıda birilerini aramanız gerekmiyor. O halihazırda *içinizde* Bundan sonraki boyut süperbilinçtir. Bu kadar basit. Havvaiililer ona *Aumakua* der. Au 'Zamanın ve uzayın ötesi" demektir, *makua* ise 'kutsal ruh ya da bir tanrı'dır, yani sizin zamansız ve sınırsız bir parçanız vardır. Sizin o parçanız tam olarak neler olup bittiğini bilmektedir.

"Bir de bilinçli zihniniz var; Havvaiililer ona *Uhane* derler. Ve bilinçaltı vardır; Havvaiililer ona *Unihipili* derler.

"Dolayısıyla, farkında olunması gereken en önemli şeylerden biri de 'Ben kimim?' diye sorgulamaktır. Dolayısıyla, söylemekte olduğumuz şey -sizinle paylaştığım şey- kimliğinizin zihnin bu elementlerini içeriyor olduğudur. Şimdi, *bu* zihnin boş olduğunu bilmek sizin için önemlidir! Dolayısıyla bu zihin *sıfırdır*. Öyleyse, siz kimsiniz? Siz Tanrısal bir varlıksınız—sıfır olansınız. Peki, neden sıfır olmak isteyesiniz?

"Sıfır iken her şey mümkündür! *Her şey* Dolayısıyla, şimdi, bunun anlamı sizin Tanrı'nın görüntüsünden yaratılmış olduğunuzdur. Bu konuda net olacağım çünkü ben bazı şeyler duyuyorum • *ima sizin* Tanrı tarafından arınmanızı istiyorum.

"Dolayısıyla, siz Tanrı'nın görüntüsünden yaratıldınız. Madal-

yonun bir yüzünde sizler boş ve sonsuz yaratıldınız. Bütün süp«
rüntüleri temizlemek ve boş olmak istediğiniz anda, esinlenin!
varlığınızı doldurur ve artık özgür olursunuz. Özgür olduğunuzu
bilmek zorunda bile değilsiniz, çünkü çoğu zaman bilmeyeceksin.
'Nerede? Nerede? Temizdim! Hadi, söyleyin nerede? Daha çok ç
saçağım.' Çoğu zaman bilmeyeceksiniz!

"Akıl bir yerde tıkanıp kaldığında, ah, gittikçe daha fazla ti'
nır. Havvahi dilinde biz buna -dilimi maruz görün- *Kukai Pa'a* deria,
Kukai Pa'a ne demek biliyor musunuz? Zihinsel kabızlık."

Bir kişi, "Eğer bir başkası size meydan okuyorsa, **düzeltilmeli**
gerekenin o kişi değil de kendiniz olduğunu mu söylüyorsunuz?"
diye sordu.

"Eğer biri ile sorunuz varsa, bu o kişi ile sorunuz var de«
mek *değildir*" dedi Dr. Hew Len. "Sorun, yüzeye çıkan ve sizin *tepki*
gösterdiğiniz hatıradır. Sorunuz işte onunladır. Diğer kişi değil.

"Şimdi, eşlerinden nefret eden kişilerle çalıştım. Bir keresinde,
bir kadın, 'New York'a gitmeyi düşünüyorum. Orada daha **şanlı**
olacağım,' demişti. O sırada Tanrısal olanın şöyle dediğini duydum,
'Öyleyse, o nereye giderse gitsin, o da onunla birlikte gidecek!'"

Dr. Hew Len biri onunla terapi için bağlantıya geçtiğinde, ara«
yan kişiye değil kendisine baktığını söyledi.

"Örneğin, bir süre önce, 92 yaşındaki bir kadının kızı beni
aradı. 'Annemin birkaç haftadır çok kötü kalça ağrıları var,' dedi,
Benimle konuşurken, Tanrısal olana şu soruyu sordum: 'O kadının
acıasına neden olabilecek içimde ne oluyor?' Sonra da 'İçimdeki İm
sorunu nasıl düzeltebilirim?' diye sordum. Sorularımın yanıtları
geldi ve ben de söyleneni yaptım.

"Bir hafta kadar sonra kadın beni aradı ve 'Annem şimdi daha
iyi hissediyor!' dedi. Bu, sorun tekrar meydana gelmeyecek anlamı
na gelmez, çünkü aynı sorun olarak görünen şeylerin çoğu zaman
çoklu nedenleri vardır. Ama ben kendi üzerimde çalışmaya devanı
ettim, onun üzerinde değil."

Başka biri denizaşırı bölgelerdeki savaşları sordu. Bunun için
un mu sorumlu olduğunu bilmek istiyordu. Daha doğrusu, Dr.
w Len'in bunun için ne yaptığını bilmek istiyordu.

"Oh, Kendimi sorumlu görüyorum!" Dr. Hew Len bunu şüphe
götürmeyecek bir kesinlikle söylemişti. "Her gün arınma işlemi
yapıyorum, ama arınma yapacağım dolayısıyla bu konuya dikkat
edilsin istiyorum diyemem. Neler olabileceğini sadece Tanrı bilir.
Ama ben kendime düşeni yapıyorum ki bu da arınmadır, tıpkı has-
taneleri temizlemek gibi. Artık Havvahi'deki akıl hastanesinde ka-
I İller için ayrılmış bir bölümü yok. Orada değil! Ben kendi payıma
düşeni elimden geldiği kadar iyi yaptım. Belki, eğer biraz daha arın-
mış olsaydım, daha da iyi sonuçlar alabilirdik. Ben bir insanım ve
elimden gelenin en iyisini yapıyorum."

Dr. Hew Len'in yorulduğunu görebiliyor ve akşamı artık son-
lındırmak istediğini hissediyordum. Hepimiz için olağanüstü bir
mmandı.

Ama bu o geceyle sona ermedi.

Ertesi günün sabahında, ben, Dr. Hew Len, Elizabeth McCall
Çlhe Tao of Horses'm yazarı) ve birkaç kişi daha birlikte kahvaltı
yaptık. Ne zaman Dr. Hew Len'in etrafında olsam, içsel olarak ses-
»l/leşmeye başlamıştım. Belki de sıfır konumunu hissediyordum.
Uclki de değil. Kim bilir?

Ama ani bir esinlenme ile, bir haftasonu semineri düzenlemek
ve bunu "Beyond Manifestation" diye adlandırmak istedim. Bu fik-
rin nereden geldiğini bilmiyordum. En azından o zamanlar bilmi-
yordum. Şimdi bunun Tanrısal Olandan gelen bir esinlenme oldu-
ğunu biliyorum. Kahvaltı boyunca bunun çok iyi bir fikir olduğunu
hissetmişim ama istemiyordum.

Projeler, seyahatler, promosyonlar, form tutma yarışmaları ve
ilaha fazlası ile meşguldüm. Programıma bir başka yapılması gere-
ken iş eklemek istemiyordum. Fikre karşı koymaya çalıştım. Onun

ZERO LIMIT

kendiliğinden yok olmasını bekleyip görmeye karar verdim.

Yok olmadı. Üç gün sonra hâlâ aklımdaydı. Dr. Hew Len bana eğer birkaç arınmadan sonra o fikir hâlâ orda ise, onu harekete geçirmem gerektiğini söyledi. Bunun üzerine hayatımdaki en renksiz ve kötü e-postayı yazıp bilgi bankamda kayıtlı herkese postaladım, E-postayı yolladıktan üç dakika sonra biri arayıp adını seminere yazdığında hayretler içinde kaldım. Bilgisayarının başında oturmuş ve neredeyse benden gelecek haberi beklemiş olmalıydı.

Geri kalan kayıtlar çok kolay oldu. Seminer için sadece 25 kişi istiyordum. Bu benim kendi kendime koyduğum bir sınırlama idi, çünkü kendimi 2500 yerine 25 kişi önünde konuşurken daha rahat hissedecektim. Ayrıca, bu semineri daha önce hiç yapmamıştım, Aslına bakarsanız, nasıl yapılacağı konusunda hiçbir fikrim yoktu.

Gelmiş olan esinlenme ve endişelerimi Dr. Hew Len'e anlattım.

"Verebileceğim tek öğüt plan yapmamaktır," dedi.

"Ama ben her zaman plan yaparım," diye açıkladım. "Konuşmalarımı yazarım, sunumlar hazırlarım ve bildiriler dağıtırım. Konuşmalarımda nereye gittiğimi bildiğim zaman kendimi daha iyi hissederim."

"Tanrı'nı seni gözeteceğine güvendiğin zaman kendini dahı
iyi hissedeceksin," diye karşılık verdi. "Bunu arındıracağız."

O anda ne kastettiğini biliyordum, çünkü konu onun deneyim sahasına gelmişti ve bu da kendisinin de içinde bir şeyleri arandırması gerektiği anlamına geliyordu. Her şey paylaşılıyordu. Bunun farkına vardığımız anda, sizin deneyiminiz benim deneyimimdir ve aynı şey sizin için de geçerlidir.

Semineri planlamama konusunda elimden geleni yaptım. Bir noktada, korkularıma teslim oldum ve katılımcılara dağıtmak üzere bir kılavuz hazırladım. Ama kullanmadım ve hiç bakmadım. Ve kimse de onunla ilgilenmedi.

Seminere "Bu seminerde ne yapılacağı konusunda hiçbir fik

JOEVITALE

rim yok," diyerek başladım.

Herkes güldü.

"Hayır, gerçekten," dedim. "Ne söyleyeceğimi bilmiyorum."

Hepsi yeniden güldü.

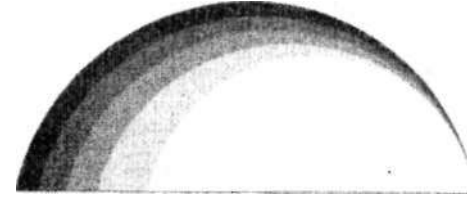
Bunun üzerine onlara Dr. Hew Len, ho'oponopono ve "kendi gerçeğinizi kendiniz yaratırsınız" cümlesinin düşündüklerinden daha fazla şey ifade ettiğini anlatmaya başladım.

"Hoşlanmadığınız biri hayatınıza girdiğinde," diye açıkladım, "bunu siz yaratmışsınızdır. Eğer kendi gerçeğinizi yaratıyorsanız, o zaman onları da yaratmışsınız demektir."

Haftasonu harika geçti. Bugün bile, seminere katılanlarla çektirdiğimiz grup fotoğrafına baktığımda, paylaşmış olduğumuz Kevgiyi hissediyorum. O fotoğrafı www.BeyondManifestation.com .idresinde görebilirsiniz.

Ama bu benim için sadece bir başlangıçtı.

Hâlâ öğrenecek çok şeyim vardı.



Kanıt

Işığınızı oluşturmak için karanlığın içine girmelisiniz.
—Debbie Ford. *The Dark Side of the Light Chasers*

Akşam yemeğine ve Beyond Manifestation seminerine gelen pek çok kiŖide ani ve önemli geliŖmeler oldu. Bu bölümde onların gerçek hikayelerini okuyabilirsiniz, böylece ho'oponopono uygulamasının gücünü biraz hissedebilirsiniz.

İŖte bunlardan biri Louis Green'den:

Sevgili Joe,

Dr. Hew Len ile bizi bir araya getirdiğin akŖam için sana yeniden teŖekkür etmek istiyorum. Suzanne'a da, en ince detayları düşünüp bana Hyatt'dan vejeteryan akŖam yemeği getirttiği için teŖekkürler. Sen ve Nerissa ile birlikte oturmaktan ve ikinizi ve masadaki diğer harika insanları tanımış olmaktan büyük zevk aldım.

Dr. Hew Len i şahsen ve bu kadar yakından dinlemek ve sorularıma verdiği yanıtlarla beni aydınlatırken gösterdiği lütuf ve cömertlik büyük ayrıcalıktı benim için.

O geceyi takiben geçen iki hafta bana inanılmaz deneyimler yaŖattı ve ben bunları seninle paylaşmak istiyorum. Kendime hatırlatmam gereken Ŗeylerden biri de Dr. Hew Len in bana yardım etmek için Tanrıdan arınma istemesiydi. Böylece ben de aklıma geldikçe ho'oponopono uygulamaya çalıŖırken ki, bunu zaman zaman yapar oldum, hâlâ onun dualarından yararlanıyorum.

ZERO LİMİT

Kaydı Dinledikten Hemen Sonra

Dr. Hew Len'in Anlattıkları ile İlgili Talep Aldım.

İlk olarak Suzanne'dan aldığım ve beni Dr. Hew Len ile geçen gece hakkında hikayelere ve sonuçlara davet eden bir e-posta ile ilgili deneyimimden bahsedeceğim. İlginçtir ki, Yaşamın Kayıp Öğrenimi El Kitabı'm satın almıştım ve seninle Dr. Hew Len'in MP3 kaydını indirilmiştim. Suzanne'ın e-postasını gelen kutusunda gördüğüm sırada kaydı bir kez daha dinlemeyi yeni bitirmiştim.

Davam Tanıtımı Yapılmadan Ulusallaştı

İkinci deneyim cidden inanılmazdı. 23 Şubat'ta, Austin'den ayrılmadan önce, ibraz etmem gereken yeni bir dava almıştım. Ayrılmadan önce gerekli olan şeyleri postalayabilmek için vaktim olmamıştı, dolayısıyla ertesi sabah (24 Şubat) Austin'deki postaneden yolladım. Açıklanamayacak bir şekilde, yolladıklarım postada kayboldu ve dosyalanmak üzere ulaşması gereken yere ancak 6 Mart'ta vardı.

Tüketici haklarını savunan avukatların yer aldığı ulusal bir kuruma üyeyim. Geçen Cuma öğleden sonra, Connecticut'tan bir avukat Canadian County, Oklahoma'da ibraz edilen bir davanın özetini postaladı ve bana Tulsa'daki meslektaşlarımla bunu ibraz edip etmediklerini sordu. Neredeyse yere düşecektim. Dava, benim davamdı. Ona bir e-posta yazdım ve bunu nasıl öğrendiğini sormak için ofisini aradım. Sonraki bir saat boyunca bir şeyler bulmak amacıyla Google'da dolaştım ama şansım yaver gitmedi.

E-postama cevap verdi ve Courthouse News Services (www.courthousenews.com) adlı online bir birime abone olduğunu yazdı. Buranın ülkenin dört bir yanındaki yasal dosyaları ve görüşleri izleyen ve önemli, dikkate değer ya da sadece merak uyandırıcı gelişmeleri haber veren üyeleri (ve muhtemelen muhbirleri)

JOE VITALE

vardı. Web sitesinin ön sayfasının sağ kolonunda tek paragraflık bir özet() bulunuyordu ve ben dava hakkında dışarı hiçbir bilgi vermemiştim. (* Yukon Chevrolet ve Fifth Third Bank aleyhine dolandırıcılık iddiasıyla Oklahoma, Vanadian County Mahkemesinde dava açılmıştı. Davayı açan pek de akıllı olmayan bir adamdı ve Yukon'un "kazı kazan" ilanından bir ödül kazandığını ve bunu talep etmek üzere geldiğinde beş saat boyunca kendisini büyük bir baskı altında bırakan ve sıkıntı veren bir satış işlemiyle alıkonulduğunu ve davalıların ertesi gün iadesini reddettiği yeni bir kamyon almaya zorlandığını iddia ediyordu.) Komik ama, bu sabah müşterinin babası beni ziyaret etmişti ve ben de onu, elimizde mahkemeye götürebileceğimiz çok güçlü bir dava olduğuna tüm kalbimle inandığım konusunda ikna etmiştim. Her gün açılan binlerce dava içinden benimkinin haber konusu olması inanılmazdı.*

Son Dakikada Ayarladığım Bir Akşam Yemeğine Rekor

Düzeyde Katılım Oldu.

Ben yerel vejeteryan grubumuzun yönetim kurulundayım ve aylık toplantılarımız genellikle ayın ikinci Cumartesi günü gerçekleşir. Mart toplantısı için başkanla toplantı yerini kontrol ederken, hiçbir düzenleme yapılmamış olduğunu farkettim. İşe gönüllü oldum. 28 Şubat Salı günü, listemin birinci sırasındaki restorana gittim ve restoran sahibinin 3 Mart Cuma gününe kadar şehir dışında olduğunu öğrendim, ama döndüğünde beni araması için ona mesaj bırakacaklarını söylediler. Burası olmamıştı.

Ertesi gün, 1 Mart Çarşamba, birkaç ay önce açılmış olan bir Thai restoranına gittim. Müdür ile görüştim ve bir vejeteryan büfesi yapıp yapamayacaklarını sordum. Ona, deneyimlerime göre ortalama 20 kişilik bir katılım olacağını, en yüksek katılımın 30'u biraz geçtiğini söyledim. Yapabileceklerini söyledi ama çok fazla yemek hazırlayıp da az kişi gelirse yemekler ziyan olacağından 100 Dolar ön ödeme şartı koydu. Menüye baktım, inanılmaz bir anlaşmaydı: vejeteryan suşi, çorba, dört başlangıç, tatlı ve çay

sadece 8 Dolar ediyordu. Bana restoranın sahibinin de onayını alması gerektiğini ve benim de ön ödeme çekini hazırlamamı söyledi. 2 Mart günü, anlaşmamızı yaptık. Başkana web sitemizdeki gazetede yayınlaması için kısa bir duyuru yazdım ve e-posta ile postaladım. Akşam yemeği 11 Mart Cumartesi günü olacaktı, ben de 9 Mart Perşembe saat 17:00'ye kadar RSVP istedim.

Genelde başkanımız aylık gazeteyi ayın birinci gününden ya birkaç gün önce ya da birkaç gün sonra yayınlar. Çoğu kişi gazetesini e-posta yoluyla alır. Gazetesi yerel sağlıklı besin dükkanlarına ve kütüphanelere de yollarız. Bu sefer, başkanın gazete hazırlayacak vakti olmadı ve 5 Mart Pazar gecesi ona yolladığım e-postayı duyuru olarak herkese e-posta ile yolladı. Halka açık gönderim yapılmadı. Akşam yemeğinde 20 kişi olursak şanslıyız, diye düşünmeye başlamışım.

Pazartesi günü, RSVP'ler azar azar gelmeye başladı. Birkaç kişi aradı. Birkaç kişi de Salı günü arayınca 13 kişi oluruz bu da ön ödememizi karşılar diye hesap ettim. Ama Çarşamba günü daha evvel hiç olmadığı kadar çok arama olmaya başladı. Günün sonunda 37 kişi olmuştuk. Bunun başka bir soruna yol açabileceğini düşündüm ve müdürü arayıp restoranın kapasitesini sordum; 65 kişi dedi. Perşembe günü aramalar devam etti ve RSVP'nin son günü geldiğinde 55 kişi olmuştuk. O gün işte pek verimli olamamıştım, çünkü çok heyecanlıydım ve sürekli e-postalarımı kontrol etmeye odaklanmıştım (çekim gücü?). Müdürü aradım ve o kadar kişiyi ağırlayıp ağırlayamayacaklarını sordum, "Tabii ki" dedi.

Perşembe akşamları Kabala dersleri aldığımdan, o gün eve saat 2LOO'de gittim. Telefon ve e-postamı kontrol ettim, katılım devam ediyordu. 67 olmuştuk. Fazla kalabalık olursak ne olacağı m ciddi ciddi düşünmeye başlamıştım. Aklıma parlak bir fikir geldi; geç arayıp gelmek için yalvaranlara normal saatten daha gc<, gelmelerini söyleyecektim. Cuma ve Cumartesi aramalar devam etti. Ve sonunda 75'i bulduk!

Yemek inanılmaz başarılı geçti! Rezerve yaptırmış olanlar

dan bazıları gelmedi ve hiç aramamış olan birkaç kişi geldi (tipik). Restoranın enerjisi müthişti, tüm masaları doldurmuştuk. İlk toplantılarında Thai büfe alan bazı kişiler bundan çok etkilendiler. 10 yıldan fazla bir süredir üye olanlar ise Oklahoma Vejeteryanları toplantısında ilk kez böyle rekor düzeyde bir katılım olduğunu söylediler. Bazılarının yemekten sonra başka planları vardı. Geç gelenler içinse her zaman boş bir yer bulundu. Restoranda çalışanlar elbette ki memnundular, zira daha evvel böylesine büyük bir grubu hiç ağılamamışlardı.

Araba Kiralama Mucizeleri

Austin'e gitmek için araba kiralamıştım, çünkü benimkini eskitmek istememiştim. Fiyatları karşılaştırdım ve bir hafta kiralamakla Çarşamba'dan Pazartesiye kiralamanın aynı paraya geldiğini farkettim. İnternette, küçük arabaya göre daha konforlu olacağını düşündüğüm orta büyüklükte bir araba kiralamak için iyi bir ücret buldum. Kiralama şirketini aradığımda boşta birkaç arabalarının kaldığını söylediler. İçlerinde iki tanesi turuncu Chevy HHR idi. Ofislerine gittiğimde bana ellerinde kiralık orta boy araba olmadığını söylediler. Bir HHR alıp alamayacağımı sordum, her ne kadar tam boy sınıfına girseler de bir şekilde bunun mümkün olduğunu söylediler. Austin'e turuncu bir arabayla gitmenin harika olacağını düşündüm, ne de olsa Turuncu mezun olduğum Texas Üniversitesi'nin renklerinden biriydi.

Bununla birlikte, arabayı şirketten alıp ofise gittiğimde, arabanın dışarıdan temiz görüldüğünü ama içeriden rahatsız edici sesler geldiğini farkettim. Geri götürmek istedim. Öte yandan ofise gitmek ve bazı küçük işler için koşturmak için arabaya ihtiyacım vardı. Gün boyunca arabayı geri götüremedim. Daha sıradan bir araba ile değiş tokuş yapmak için acentayı aradım, bana ellerinde hâlâ istediğim gibi bir araba olmadığını ama ertesi sabah bir şansım olabileceğini söylediler.

Gece ve sabah bavulumu hazırladım. Dışarı çıkıp bavulumu HHR'a yerleştirirken, arka yolcu kapısında bir ezik olduğunu dehisette farkettim. Tabii ki her zaman fazladan sigorta yaptırırım ve bu göçüğü de bir gün önce gördüğümü hatırlamıyordum, dolayısıyla bunu yapanın kendim olduğunu düşündüm. Devam etmeye ve arabayı bir hafta kullanmaya karar verdim. Böylece belki bir şeyleri çözebilirdim. Perşembe günü, planladığımdan çok daha geç bir saatte, 12:30'da yola çıktım ve 18:30'da Austin'e vardım.

Cumartesi gecesi, Joe ve Dr. Hew Len'in toplantısının olacağı Hyatt otele gitmeden bir saat öncesine, saat 17:00'ye geri dönelim. Arabadaki ezikle ilgili biraz fazla endişeleniyordum. Austin'in kuzeyinde bir alışveriş merkezine gidip tek kullanımlık dijital bir fotoğraf makinası bulmaya çalıştım ama yoktu. Otele dönmek için arabama geri döndüğümde hava kararıyordu ve sağnak yağmur vardı. İşlek bir caddeye girmek üzere hazırlanırken arkamda birden ani bir çarpma hissettim. İlk düşündüğüm şey, "kahretsin, önce kapıdaki ezik şimdi de bu" oldu. Bir saat sonra katılmam gereken ödemesini önceden yaptığım bir akşam yemeği vardı ve duş alıp giyinmek için zamana ihtiyacım vardı. Tüm bunlar yetmezmiş gibi, Cumartesi akşamı olmasına rağmen yoğun bir trafiğin tam ortasıdaydım. Kiralık oto ruhsatımı elime alıp arabadan çıktım. Genç bir zenci adam ile karşılaştım. "Frenlerim," dedi. "Arabam için yeni frenler almam lazım. Durduramadım." Bir avukata söylenmemesi gereken bir itiraf, diye düşündüm. "Kahretsin, bu kiralık bir araba!" dedim. Hasarı görmek için HHR'ın arkasına yürüdük. Baktık ve şaşırdık. "Hiç hasar yok," dedi adam. "Allaha şükür hasar yok!" İnanılmaz ama haklıydı. Bu araba esnek bir plastikten yapılmış olmalıydı. Normalde çok öfkelenirdim ama işi büyütüp vakit kaybetmek istemedim. Otelime geri dönmek istiyordum. El sıkıştık ve herkes kendi yoluna gitti. Akşam yemeğini' yetiştirdim ve Joe ve Narissa'nın masasına oturdum.

Kapıdaki ezikle ilgili yapılması gerekenler üzerine ciddi bir Hobnonopono uygulaması yaptım. Arabayı herhangi bir ceza al

mayacağı varsayarak teslim etmeden birkaç saat önce bunun dışında başka hiçbir şey yapmadım. Telefon rehberine baktım ve ezikleri boyasız tamir eden bir yer buldum. Mağazadaki adam bunun yaklaşık 95 Dolaraya patlayacağını ve tamirin birkaç saat süreceğini söyledi. Bu da benim kira sürem dolması ve ceza ödemem anlamına geliyordu ki bunu gerçekten hiç istemiyordum. Ne yapmam gerektiğini sordum ve yanıt hemen geldi. Dürüst ol. Araba kiralama şirketini ara ve her şeyi itiraf et. Eğer beni tamir etmem için sıkıştırırlarsa en azından tahmini bir hesabım var. Aradım ve telefondaki adam arabayı tamir ettirmememi, oraya getirmemi söyledi, kayıtları kontrol edecekler ve ezik yeri kendileri inceleyeceklerdi. "Tamam" dedim. Arabayı geri götürdüm ve parkettim. Müşteri hizmetlerinden bir hanım barkodu okutmaya ve HHR'daki ölçümleri not etmeye başladı. Ne olduğunu ona da anlattım, o da beni ofise yolladı. Telefonda konuştuğum adamı buldum. Arabanın kimlik numarasını bilgisayara girdi. Mucize II: Ezik halihazırda kaydedilmişti. Sorumlu olan ben değildim. Yaşasın! Özgürdüm!

Kız Kardeşime Hayallerinin İş Teklif Edildi

Joe ve Dr. Hew Tenle yediğimiz akşam yemeğinden bir hafta sonra kız kardeşim aradı. Çok büyük ve tanınmış bir şirketin bölüm Başkan Yardımcısıydı. Bir İnsan Kaynakları şirketinden kardeşimi aramışlar ve ona hayallerinin işi olarak nitelendirmiş olduğu bir pozisyonla ilgilenip ilgilenmeyeceğini sormuşlar. Telefonda bana detayları anlatmak istemedi. Onun yerine şirketten kendisine yolladıkları iş tanımını e-posta ile gönderdi. Neredeyse yere düşüyordum. Şirketin lüks bir markası vardı ve size söyleyebileceğim tek şey tek bir kelime olurdu, şirketin ismi ve bu her şeyi anlatırdı. Birkaç ay sonra işe alındı!

İşte bir başkası:

Ekim 2006da bir dönüm noktası sayılabilecek o üç günlük seminare katıldığımda, Joe'nun iyileştirme ile ilgili kısıyolu, deyim yerindeyse, sel gibi akan gözyaşların dindirmişti. Gözyaşlarımın sel gibi akması "insanlarla olmak"ya da ona benzer bir ismi olan uygulama ile başladı. "İnsanlarla birlikte olmak" yerine semineri idare eden kişi 74 kişiyi dört gruba ayırdı. Sırayla, her seferinde bir sıra olmak üzere, insanlar konuşmadan onlara bakacaktı. Ben 3. sıradaydım.

Semineri idare eden kişi birinci grubu sahneye çağırdı **m** yüzlerini seyircilere dönmelerini söyledi. Yerimizde oturan bizlere baktılar. Biz de onlara baktık. Sonra ikinci gruba sahneye gelmiş si söylendi. İkinci grup birinci grubun bir adım önünde, yüzleri gruba dönük olarak durdu. Herkes önündeki kişinin gözlerine üç dakika boyunca baktı. Sonra ikinci grubun sahneyi terketmesi v4 yerlerine dönmesi istendi. Sahnede kalan birinci grubun tekrar oturanlara bakması ve bizlerin de onlara bakmamız istendi.

Sıra benim bulunduğum gruba yaklaştıkça gerildiğimi hissettim, ama nedenini bilmiyordum. Ellerim terlemeye başladı v# yerimde duramadığımı farkettim. Yapılması gerekenler basitti aslında. Tüm hayatım boyunca ister yabancılarla olsun ister arkadaşlarımla, her zaman iletişim kurarken göz temasında başarılı olmuşumdur. Her şey yolunda gidecekti.

Hayatımın ilk en önemli seminerinde, şimdiki uygulamanın aynısını ilk kez deneyimlediği anın hikayesini anlatan seminer] liderini hatırladım. 20 yıl kadar önce bu uygulamada katılıma olarak yer aldığı zamanı anlatmıştı, dizleri öylesine titremişti ki çıkardığı ses duyuluyordu.

Söyledikleri aklıma gelince odayı terketmek istedim. Kendi kendime uygulamaya devam etmek zorunda olmadığımı **söylm** dim, çünkü zaten insanlara bakmada son derece başarılıydım! Ama odayı terketmeme izin verilmeyeceğini biliyordum. Bu yüt-den terleyerek ve kıpırdayıp durarak oturmaya devam ettim.

Benim grubum ilk çağrıldığında diğer grubun bir adım uzağında durup onların gözlerine bakmaya başladık. Oh! 50 kişiye bakmak zorunda kalmayacağım. Sadece bir kişiye bakmam lazı- zım! diye düşündüm. Pozisyonumuzu aldık ve seminerin yöneten kişi üç dakikalık kendini keşfetme uygulamasını başlattı. İlk 10 saniyeden sonra, kontrolümün dışında ve neden olduğunu bilmeden ağlamaya başladım. Kendimi durduramıyordum. Karşımdaki eşime her bakışımda hışkırı hışkırı ağlıyordum. "Grup Üç, lüt- fen sahneden çıkın," dendiğini duydum. Eşime "teşekkür ederim" dedim ve çıktım.

Tanrım bana ne oldu?! içimdeki sesin bana söylediklerini dinlemem gerekiyordu, ama tek bir kelime bile duymamıştım! Öylece kalakalmıştım—tek kelime yok. Hiçbir şey öğrenmemiş- tim! Ne biçim bir uygulama bu? Aklım karışmıştı, utanmıştım ve uygulama sahnede, tam önümde devam ederken ben yaşadıkları- mı düşünüyordum. "Grup Üç, lütfen ayağa kalkın, sağa dönün ve sahneye gelin" Aaaaaah! Gene mi! diye bağırırdı zihnim.

Şimdi benim grubum oturanlara dönük duruyordu. Bu sefer üç dakika dayandım, çünkü bana bakanlara bakmadım. Sonra dördüncü grubun sahneye çıkması istendi ve şimdi yeni eşim tam önümde duruyordu, yüzümden bir adım ötede. Bu sefer bana utangaç bir şekilde gülümseyen daha kibar ve daha yaşlı bir ka- dınla yüz yüzeydim. "Tamam, sanırım bu sefer başarabilirim" dedim kendi kendime. Ama uygulama başlar başlamaz gözyaş- larını yeniden sel gibi akmaya başladı. Eşimin gözlerine her bakı- şımda gözyaşlarım boşalıyordu, ben de başımı çevirdim. Sakince, her şeyin yoluna gireceğini söyleyerek beni yatıştırmaya çalıştı. Beklenmedik gözyaşlarımdan dolayı utanmıştım ve kafam karış- mıştı. Semineri yöneten kişi hepimizi zihnimize kulak vermeye, bize söylediklerini dinlemeye yönlendirdi. Ama benim sesim ko- nuşmuyordu.

Derken, birden düşüncelerimi dinlemeye çalışmak yerine zihnimi düşüncelerle doldurabileceğimi hatırladım. İç sesim zaten

oenimle konuşmuyordu. Oradakinden daha güzel bir düşünceyi zihnime koyduğumda, hemen eşime baktım ve düşündüm, Teşekkür ederim. Seni seviyorum. Teşekkür ederim. Özür dilerim. Sen seviyorum. Teşekkür ederim. Anında yatıştım ve karşımdaki kadın için için minnet ve sevgi ile doldu. Kendimi daha iyi hissetti: ve ağlamam durdu. Ona bakıyordum ve ağlamıyordum.

İnanılmaz ama bu sefer eşim ağlamaya başladı. Gözyaşıyla yanaklarından sel gibi akıyordu ve "Şimdi sen beni ağlatıyorsun diye fısıldarken başı öne arkaya belli belirsiz sallanıyordu. Öz duyularımı ona yollamaya devam ettim: "Teşekkür ederim. Seni seviyorum. Özür dilerim. Lütfen beni affet. Teşekkür ederim" Sonra eşim grubu ile birlikte sahneden ayrıldı ve ben bana bakmak ve beni ve grubumu değerlendirmesi istenen 50 kişinin önünde ayakta kalakalmıştım. Ama şimdi tam bir içsel huzur içindeydi ve bana bakan insanlara bakabiliyordum. Aslında onları ben arayıp buluyordum. Sadece bana bakanlara bakıyordum. Çok dalı iyi hissediyordum! Yabancılarla kendim olabiliyordum! Herkes seviyordum ve gerçekten, ama gerçekten onlara minnettardım.

Sonunda uygulama sona erdi ve seminer devam etti; sonra kısa bir mola verdik. Son eşim olan nazik hanım beni buld ve deneyimimiz üzerine konuştuk. Ona besbelli ki insanlarda korktuğumu ama bunu hiç bilmediğimi söyledim. Bana gerçekte birbirimizle bağlantıya geçtiğimizi hissettiğini söyledi ve semim'rin ona da yardımcı olduğunu, çünkü kendisinin de başkalarını sevgisini kabul etmede zorlandığını farkettiğini anlattı. Tabii ki ben de onunla sahnede beraberken ağlamamı durduran iyileşim tekniğini anlattım. Ağlamaya başladı. Birbirimizi kucakladık ve kısa molamıza devam etmek için ayrıldık.

Nerissa Öden

TheVideoQueen.com

Bu yılın başında, bir çalışanın alması gerekenden daha fazla satış komisyonu aldığını farkettim. Bu benim ve küçük şirketim için yüzlerce dolarlık kayba neden olmuştu. Çalışanım bunun sorumluluğunu üzerine almayı reddetti. Çok çalışkan biriydi ve benden kazandığı kadar parayı bizim küçük kasabamızda başka bir yerden alamazdı. Ona şefkat duyuyordum ama aynı zamanda son derece kızgın ve kırgındım. Daha sonraki günlerde, belli iş konuları dışında onunla konuşmamaya başladım, yüzüne de zar zor bakıyordum. Ne yapacağımı bilmiyordum. Joe'yu aradım ve sonra olanlar gerçekten inanılmazdı. Onu aradığım için bana teşekkür etti. Sonra da enerjiyi temizlemem için izlemem gereken birkaç adım gösterdi. Önce, durumu kendime benim çekmiş olduğumu anlamam gerekiyordu—kolay değildi, ama uygulama için gerekliydi. Sonra, kendimi, çalışanı ve sorunu kuşatan enerjiyi affetmeliydim. Ondan sonra, durumun nasıl olmasını istiyorsam ona göre niyetler belirlemeli ve Dr. Hew Len'in iyileştirici sözlerini tekrar etmeliydim, "Özür dilerim. Lütfen beni affet. Ve seni seviyorum." Sonuç olağanüstüydü. Uygulamayı tamamladıktan sonra Joe'ya aşağıdaki notu yazdım:

Sevgili Joe,

Tavsiyelerin son derece doğrudu. Onları okuduktan hemen sonra, araba ile Wiberley'den Austin'e gitmem gerekti ve bana söylediğin her şeyi yaptım. İnanılmaz basitti. Bunu aslında kendimin kendime çektiğini anlamak için yeterince vaktim oldu, ve sonra da kendimi, çalışanı ve onu kaplayan enerjiyi affettim. Yeni amaçlar edindim ve o olağanüstü Havaii iyileştirme metodunu çok kereler uyguladım. Austin'e ulaştığımda, sırtımdan bir ton yük kalkmış gibi hissediyordum."

Joe'nun tavsiyelerini uyguladıktan sonra, içimdeki enerji tamamen değişti. Öfkem ve incinmişliğim sona erdi. Bu gerçekten

inanılmazdı. Çalışma ortamım düzeldi. Suzanne, eğer biri sisi temin gerçekten çalışıp çalışmadığını sorarsa, kesinlikle çalışıyor derimi

Victoria Schaefer

Yayımcı, Pedal Ranch Publications

Wimberley, Texas

İşte bir mektup da Shreveport Louisiana'da yaşayan Denişe Kilonsky'den.

Bu, Ekim 2006da bana verilen ve Hobponopono ile tamı ta-j mına örtüşen bir rüyadır.

Hapisanelerin olmadığı bir dünya gördüm, çünkü Hobponopono felsefesinin sonucunda onlara ihtiyaç kalmamıştı, Hobponopono'yu uygulamış olan Dr. Hew Len, Joe, ben ve diğerleri tarafından paylaşılan Hobponopono'nun verdiği mesajın sadeliği yapılan programlar ve seminerlerle tüm dünya ile paylaşılmıştı. Bu programlar insanlara, özellikle de küçük çocuklara, kendilerini nasıl seveceklerini ve böylece birbirlerini de nasıl seveceklerini öğretmişti.

Rüyamda kendimi binlerce kişiye seminer üstüne seminer verirken gördüm. Bu seminerlerde, insanlara gerçekte kim olduklarını, ilahi doğalarını hatırlamak için ve öyle bir insan olmak için neler yapılması gerektiği -gerçek doğalarının sevgi olduğunu hatırlamaları için- konusunda onları uyandırıyordum.

Bu rüyada, genç bir çete üyesinin başka bir çetenin liderinin başına bir silah dayamış olduğunu gördüm, onu vurmakla tehdit ediyordu. Tehdit altındaki genç okulunda daha yeni benim semU nerime katılmıştı. Bir mucizeden bahsedip duruyordu ve kendi çe-

tesinin de o mucizeyi deneyimlemesini istiyordu. Ama onlar bunu duymaktan bezmişlerdi!

O seminerde, gerçek doğasını hatırlamıştı. Keşfini genç çete arkadaşları ile paylaşmıştı ve onlar verdiği mesaj yüzünden kendilerini tehdit altında hissetmişlerdi çünkü her şey fazla basitti ve fazla kolay ve hileli gözüküyordu.

Bu genç çete üyesi katıldığı seminerde sahneye yürümüş ve beni kasıklarımdan vurmuştu. Yerde yatarken, anım ve yaşam gücüm bedenimden akıp gidiyordu. Genci yanıma getirdiler ve ben onu kucakladım ve kulağına, "Lütfen beni affet. Seni seviyorum" diye fısıldadım. Ve varlığımın tüm sevgisiyle onu kucaklamış olarak kollarında öldüm. O anda, genç mesajı aldı. Ölü bedenimi kucaklarken, hıçkırık ve gözyaşlarının arasından bana "Lütfen beni affet. Seni seviyorum" diye fısıldadı. O anda, yaşam gücü bedenime geri döndü ve her ikimiz de çok güzel bir altın ışıkla dolduk, ışık öylesine güçlüydü ki, oradaki ve millerce çap içindeki herkes ikimizden çıkan sevgiyi hissedebiliyordu.

Bu sevgi enerjisi dokunduğu herkes tarafından farkedildiğinden, genişleyerek büyüdü ve gittikçe daha uzaklara yayıldı. Ama herkes onu farketmeyi arzulamıyordu. Bu hikayedeki genç çete üyesi, şimdi kendi kardeşinin başına silah dayamış olan genç adam sevgiyi farketmeyi ve onu kabul etmeyi arzulamıyor gibiydiler. Kurtarılmış olan genç ona "Lütfen beni affet, Seni seviyorum" dedi ve onu kucaklayıp sevdi, sanki kendisinin bütün karanlık taraflarını seviyor ve kucaklıyormuş gibi.

Ve sonra oldu! İkisi de altın sevgi enerjisi dalgasıyla doldu, ve diğer gencin ona verilen bu sevgiyi farketmesi ve alması zaman aldı. Onu aldığı zaman diğerine, "Lütfen beni affet. Seni seviyorum kardeşim" dedi.

Sonra ne oldu tahmin edin?

İkisi de çok güzel ve gittikçe genişleyen altın bir sevgi enerjisi küresi ile doldu. Odayı doldurup da her bir çete üyesine dokunun-

ca -ve onlar da sevgiyifarkedip onu aldılar- bu altın sevgi enerjisi kilometreler boyunca caddelerde aktı. Ötekiler defarkedince, on başkalarına geçirdiler ve bu altın sevgi enerjisi büyüdü ve daha uzaklara, daha fazla genişleyerek ilerledi, ta ki tüm dünya sevgiyle dolana kadar.

Bu Altın Çağdır, Sevginin Çağıdır. İşte bu nedenle bize ki olduğumuzu ve gerçek doğamızın sevmek olduğunu hatırlata Hobponopono hediye edilmiştir. Hepimizin istediği tek şey sevil mektir.

Çok güzel bir rüya, değil mi? Hobponopono'nun hikayesi çok güzel bir film olabilir. Pay it Forward filmini ve onun dünyada yaptığı etkiyi düşünüyorum. Dünya Hobponopono'ya hazırdır. \

*Joe Vitale'nin ilk kez düzenlediği Beyond Manifestation Se-
minerinden eve döndükten sonraki ilk yedi gün içinde, başım
sayısız mucize geldi. Tıpkı bir sünger gibi, tüm enerjiyi, dersleri v
mesajı çektim ve sonuçları ışık hızıyla kendini göstermeye deva
etti.*

*Somut sonuçlarımdan birkaçını saymak gerekirse: Birço
yeni müşterilerim oldu. Hiç yoktan yeni anlaşmalar ortaya çık
maya başladı. Ortak girişimler için bana sayısız teklif getirildi
İnternet'teki iletişim listem % 300 arttı (bunu yazdığım gün iti
bariyle). Ve aklıma şaşılacak derecede esinlenme dolu fikirler gel
meye başladı.*

*Düşünün, sadece üç ay önce, kendi iş alanımda tanınmaya
biriydim.*

Tüm bunlar hiçbir çaba harcamadan ve uğraşmadan gerçekleştirdi. Her şey bana doğru kolayca, kendiliğinden ve cömertçe aktı. İçime bir esinlenme doğduğunda, artık hemen hareketegeçiyordu ve sonuçlar beni çok daha güzel yerlere götürüyordu.

İşimi geliştirmek için hobponopono'nun "silme metodunu" st

sık kullanıyorum ve arınmaya devam ettikçe karşıma daha neler çıkacağını sabırsızlıkla bekliyorum.

Joe ve Dr. Hew Len, size teşekkür ederim!

Sonsuz minnettalığımla,

Amy Scott Grant

<http://thesuccessmethod.com>

<http://newsuccess.org>

Joyce McKee yazmış:

Geçtiğimiz yıl boyunca, yeni bir rol üstlendim: Annemin bakıcılığı. Annem, yaşamlarımızdaki bazı zorluklardan dolayı, kızlarının daha yakınında olabilmek için uzun yıllar yaşadığı evinden taşındı. Bundan kısa süre sonra, sağlıklı ve hayatı boyunca kaya gibi sağlam olan anneme kalp yetmezliği ve akciğer kanseri teşhisi kondu. Şükürler olsun ki, yaşamının geri kalanını kızlarıyla birlikte geçirmek istedi. 88 yaşındaydı ve kanser tedavi yollarını denememe kararı aldı. Bunun üzerine doktorları çok yakında öleceğini söyledi.

Geçtiğimiz Mayıs ayında, Joe Vitale'nin Beyond Manifestation Seminerine katıldım ve Dr. Hew Len ve onun Hobponopono metodu ile tanıştım. İlgimi çekmişti. İçine dönüp kendini arındırması sonucu akıl hastası suçlular üzerinde aldığı sonuçlar beni derinden etkiledi.

Evren son derece merhametli ve öğrenci hazır olduğunda ona mutlaka öğretmenini yollar. Zamanlama mükemmeldi. O haftasonu, cevabını bilmek istediğim asıl soru "Bunu annemin ölüm süreci içinde ona yardımcı olabilmek için nasıl kullanabilirim?" idi.

Ortaya çıkmak ve Annem dahil, yaşamımdan—tüm yaşa-

ZERO LİMİT

mımdan % 100 sorumlu olduğumu evrene teslim etmek istiyordum. Böylece öğrendiklerimi uyguladım. İçime döndüm ve sürekli olarak arındım.

Annem ve bendeki etkileri çok büyük oldu. Son nefesine kadar bilinci açıldı, hiç acı çekmedi ve kendi işini kendi görebildi. Evet, ilaca ihtiyacı olduğu anlarda küçük krizler yaşadı; ama evde olmanın rahatlığı sayesinde bu gibi durumları atlatabildi ve hiç bir zaman hastaneye apar topar gitmek zorunda kalmadı. Bunlar onun başka bir boyuta geçeceği ana hazırlıklı olmamız için bizi eğiten süreçlerdi sanki.

En büyük hediye ise beklenildiğinden daha uzun yaşaması oldu. Her sabah uyanmak onu şaşırtıyordu ve bana gülen bir yüzle "Tahmin et bakalım, bir günüm daha oldu!" diyordu. Karşılıklı birbirimize tüm sevgi sözcüklerini söyleyecek ve onun aramızdan ayrılacağı güne hazır olacak kadar vaktimiz oldu. 'Anne il bereber yaşamak' sürecinin bende yarattığı korkunun üstesinde gelmeyi başardım. Nereye gittiğini biliyordu ve ben de öyle. N fesi daraldığı o zor anlarda Tanrının merhametini gördük ve hi korkmadık. Oh, ne hediye ama!

Hobponopono yöntemi ve dualarım yaşama bakış açımı de ğıştirdi. Hayatımı elime alma duygusunu deneyimledim ve hâlâ da onun harikuladeliğini deneyimliyorum. Sadece kendi hayatımda değil başkalarının hayatında da aktif bir rol üstlenebileceğimi bilmek beni sürekli olarak, anbean Her şeyin Kaynağını aramaya itiyor.

Bir tane daha:

Mayıs 2006da Beyond Manifestation Seminerine katıldığım da, hâlâ multimilyon dolarlık bir petrol şirketi ile yapacağımız 1.2 milyon Dolar değerindeki iş anlaşmasının başarısızlıkla sonuçlanmış olmasının duygusal ve mali acısı içindeydim. Bunun nedeni

JOE VITALE

petrol şirketinin içindeki sayısız sorundan kaynaklanmıştı.

Yol boyunca ve onu izleyen günlerde "Seni seviyorum. Özür dilerim. Lütfen beni affet. Teşekkür ederim., diye tekrar ettim. Eve vardıktan birkaç gün sonra soğuk algınlığına yakalandım. Bunun bedenimin arınması olduğunu biliyordum.

Bundan kısa bir süre sonra, bir pazarlama uzmanı ile görüş-tüm ve görüşme boyunca bedenimde ve petrol şirketi ile aramızda olan durumla ilgili bakış açımda bir değişim gerçekleştiğini hissettirdi. Bana, son bir yıl içinde, işyerindeki sorunlarını gidermede yardımcı olmak için müşterinin bana yaptığı en yüksek ödemenin ne olduğunu sordu.

Ona bunun 600.000 Dolar olduğunu söylediğimde ise bana "Wendy, gördün mü? Bunu bir imparatorluk kurmak için kullanabilirsin. Kaç kişi bunu hak edebilir?" diye sordu. Bir anda, sanki zihnimde bir şimşek çaktı ve kötü yerine iyi olanı farkedebilmeye başladım. Sadece bana ödemedikleri 200.000 Doları düşünmek yerine bana ödedikleri 600.000 Doları görebilmeye başladım.

Olayların olumlu tarafına odaklanmanın tutkumu canlandırdığını farkettim ve bu bana anında yeni fikirlerin esinlenmesini verdi. Bir ışık yandı ve içimde gerçekleşiveren kocaman bir şeyin hususu içine düştüm. Sanki etrafımda bir ışık vardı ve fiziksel çevremimin ötesinde genişliyor, büyüyordu.

İki yıldır bir kurban gibiydim ve şirkettekilerle yaptıklarından dolayı kızgındım ve şimdi, bir anda onlara minnettar oluvermiştim.

Bundan kısa bir süre sonra, sol ayağımda bir ağrı başladı. Ne olduğunu anlayamıyordum. Her şeyi denedim—masaj, gerinme, sıcak banyo... Derken Çinli bir tıp doktoruna gittim, bedenimi "okudu" ve büyük bir stres altında olduğumu ve ağrının safra kesesi meridyeni -öfke meridyeni- ile ilgili olduğunu söyledi.

Enerji tıkanıp kalmıştı ve bu da ağrıya neden oluyordu. Tıkanmış öfkenin serbest kalması ve ağrının bedenimi terketmesi

için dört enerji uygulaması verdi.

Bedenim büyük petrol şirketine duymuş olduğum öfkeyi içi de tutmuştu ve ben bakış açımı değiştirdikten sonra dışarı çıkmaya haz hale gelmişti—sadece orada sıkışmıştı o kadar!

Bu deneyimden aylar sonra, benimle anlaşma yapmayı engellemesi istenilen petrol şirketindeki bağlantımın başka biri daha incitmeyi reddederek şirketten istifa ettiğini duydum. Tü departman dağıtılmış ve benim verdiğim hizmetler başka bir departman tarafından idare edilmeye başlanmış.

Bu enerji temizlemesi e-kitabımı tamamlamak ve www.getiftsideyourcomfortzone.com adlı sitemi başlatmak için gereken tü yolları açtı. Böylece, üç popüler web sitesinde ergonomisi olma ergonomi üzerine yöneltilen soruları yanıtlamam ve e-kitabım hizmetlerimi ve diğer programları pazarlamam için gereken fus bana verilmiş oldu.

Mükemmel-beden şirketleri çalışanlarına ağırdan nasıl kurtulacaklarını öğretmek konusunda danışmanlık yapmam içi beni arıyorlar. Anlaşmalar küçük ve hızlı, böylece içime doğa yeni fikirleri geliştirmeye vaktim kalıyor.

Tüm bunlara ek olarak, şu anda www.theuniversallawofattraction.com'da lisanslı ve sertifikalı stratejik çekim koçu olanı Çekim Yasasını öğretiyorum.

O seminerden kısa süre sonra gerçekleştirdiğim büyük keşfi Hobponopono ile ilgili olma ihtimali çok yüksek. Yeni olana ye açmak için eski olandan arınmamda bana yardımcı oldu. Bunu başka açıklaması yok.

Wendy Young

İşte bir başkası:

Aracılık yapan biri olarak, müşterilerimin en büyük engellerinden birini yok etmesine yardımcı olurken dramayı kullanırım. Dokuz Kehanet adlı kitabında, James Redfield bir "kontrol dramaları" kavramını şöyle açıklamaktadır: "Başkalarını kontrol etme şeklimizle yüzleşmeliyiz. Unutmayın ki, Dokuzuncu Kehanet insanların her zaman enerjide düşük olduklarını ve birbirleri arasında akan enerjiye sahip olmak için birbirlerini kontrol etme yoluna gittiklerini ortaya çıkarmıştır" Bu kavramı çok daha arayı bulucu bir modelle birleştirmek, müşterilerin dikkatlerini amaçlarından ya da sonuçlarından başka yöne çekilmesini sağlayan kendi tekniğimin doğmasına izin verdi.

Joe Vitale bana önce Hobponopono'yu tanıttı ki kendisi bile bunu bilmiyor olabilir. Diğer taraftan, bir drama ya da kontrol dramaları kavramına sahibim, ve bir aracı olarak, bir müşteriyi sadece anlamak yerine ona kaynaklarını sonuna kadar kullanma konusunda yardımcı olmak için bir dengeleme aracına ihtiyacım vardı.

Dr. Vitale'nin beni Dr. Hew Len'in dünyasına götürmeden önce "tekrar sıfırı elde etmek" tam olarak oturtmadığım bir dengeleme aracı idi. Batı dünyasında, özellikle de Amerika Birleşik Devletlerinde, ana kültürümüz ve bu kültürün yaydığı mesajların hepsi bizleri kendimizden uzaklaştırıp yaşamakta olduğumuz bu çılgınca tüketen dünyanın anlık zevklerine kendimizi uydurmak üzerinedir. Tüketime bağlı bir dünyanın duygusal hareketini tanımlamak için "Sıfırdan 60a"dan daha doğru bir slogan olamaz.

Hobponopono'nun anlamama yardımcı olduğu şey, iyileşmenin ve gerçek tatminkarlığın "60dan sıfıra" gitmekten geçtiğidir. Pek çok metafiziksel yapı "bağımsızlık" fikrini içerir ama bana asla tam ya da mükemmel bir kavram olarak gözükmemektedir. Bazı durumlarda, mutlak bağımsızlığa ulaşma çabası saçma gelir. Oysa şimdi, sıfıra geri dönerek, bağımsızlığın ve oraya nasıl geli-

neceğinin dinamiğini gerçekten kavrayabiliyorum.

Colorado Nehrine bakan Hyatt Otelinde Joe'nun organize eU tiği görüşmede Dr. Hew Len ile tanışma şansına erişmemin üze* rinden 10 ay geçti. İçimde ve aile yaşantımda pek çok şey değişti, Bütün ailem ve eşimin ailesi düzenlerinde büyük değişiklikler yapmaya başladılar ve hayallerinin geniş ölçüde gerçekleşmeye başladığını keşfettiler. Eşimin ailesi hayatımda gördüğüm en huzurlu yerlerden birinde (Joe'nun evinin bulunduğu yolun aşağısında) emekliliklerini geçirmek üzere yarım milyon Dolarlık bir ev satın aldılar. Annem fiziksel ve duygusal sorunları üzerine çalıştı ve kendini yeniden evlenirken ve harika bir aşkın heyecanını yaşarken buldu. En güçlü yönlerimi geliştirmeme ve göstermeme engel olan bir alanda kendimi birdenbire bir gelir akımı içinde değiştiren buldum. Babam (72yaşındadır), altı haftada bir Houston'dan Prudhoe Bay, Alaska'ya (dünyanın en kuzeydeki beşinci şehri) gidip gelmek zorunda olduğu işinden nihayet ayrıldı. En eski arkadaşlarımdan biri uzun süredir yerleşik olduğu düzenini kökünden değiştirdi ve Austin'e gelerek şu anda büyümekte olan şirketini kurdu ve tamamen farklı bir hayata başladı. Baldızım ve kocası banliyöden kendilerine ait hayallerindeki evlerine taşıyorlar. Bu yıl liseye başlayan yeğenim Homecoming Queen isimli çok popüler bir TV dizisinde oynamaya başladı. Ve annesinin karşısına hayatındaki en kârlı iş fırsatı çıktı. Tüm bunlar 2006 Şubatında, Hobponopono'yu ilk duyduğum gün başladı ve olgunlaştı. Sıkıcı ve ciddiyetle geçen 17 seneden sonra günlük yaşamım birdenbire yeniden renkli ve neşe dolu oluverdi.

Yaşam bir alışkanlıktır ve ben de güzel bir yaşam alışkanlığı edindim.

Hobponopono'nun ustası değilim. Benim için hâlâ çok yeni bir yaklaşım ve yaşam deneyimimi nerelere kadar görüteaği konusunda kehanette bulunmayacağım. Aylar önce Dr. Ilcw Len'in sunumu sayesinde Hobponopono dünyasını bana açan Dr, Vitale'ye minnettarım. İster güzel eşimle paylaştığım özel hayalini

olsun ister iş hayatım, sıfır konumuna ulaşmak, yüzde 100 sorumluluk, özür dilemek ve affetmek yaşamımda çok güçlü etkiler yapan güçlü seçimlerdir. Teşekkür ederim Joe ve teşekkür ederim Dr. Hew Len.

Bruce Burns

www. YourOwnBestGood.com

Sevgili Joe,

Dr. Hew Len i Austin'e getirdiğim için sana çok teşekkür etmek istedim. Program harikaydı, beni yaşam hakkında yeni bir anlayışla doldurdu ve evrensel kanunun sağlığını ve mutluluğumuzu nasıl yönettiği fikrini verdi. Lütfen bunu genişletmeme izin verin.

Öncelikle, Hobponopono'nun kesinlikle bir ustası olmadığımı söylemek isterim. Dolayısıyla paylaşılmış olanları aşırı yorumluyorsam lütfen beni affedin, ama işte sadece bir akşamda kazandığım deneyimle yaşadıklarım.

Dr. Hew Len kalbime çok yakın gelen bir şeyden uzun uzun bahsetti—sıfıra gitme sanatı. Aslında, bu Hobponopono'nun asıl merkezi gibi görünüyor. Savaşçı bir artist ve uzun yıllardır aigong öğretmeni olarak, bu zihni arındırma ve boşaltma yetisine (sıfıra gitme) insanoğlunun en büyük yeteneklerinden biri olarak bakıyorum.

Dr. Hew Len bizlere bir açıklık konumunda yaşamının, içsel tepkilerimizi temizlemenin ve sıfıra gitmenin önemini hatırlattı. Hayat olan bakışına tamamen katılıyorum ve bu gezegende sevdiğim gerçekleri paylaşan bir başkası ile karşılaşmış olmaktan dolayı çok etkilendim.

Qigong sanatı ve uygulamasında (içsel savaşçı sanaş enerjisi çalışması), nefes alma ve bedenimizin iç enerjisini dolaştırmak için belli bir yol vardır. Kadim savaş sanatları ustaları, bedenleri-

*mizde çalışan evrensel kanunlar olduğunu ve içsel enerjimizi d
resel bir şekilde hareket ettirmeyi öğrendiğimiz zaman son der
hayat dolu bir seviyeye ulaşabileceğimizi ve bilincimizi son derece
yükseltebileceğimizi keşfetmişlerdir. Bu yönetime çoğu zaman mik-
rokozmetik yörünge olarak başvurulur.*

(Özüne bakarsak - Nefes alırsız ve nefesteki yaşam gücü enerjisi bedenimizin önünden aşağıya belin alt bölgesine (Dan Tien olarak bilinen bölge) göndeririz. Sonra enerjiyi omurgamızdan yukarıya yöneltir, arkadan öne geçiririz. Bu tekrar eden yöntem enerji bedenimizde sağlığımızı ve bilincimizi güçlendiren mikro* kozmik bir yörünge oluşturur.)

Dr. Hew Len Hobponopono'yu açıklamak için bir diyagram kullandığı ve insanlar arasındaki iletişim ile bilincin en iyi dairesel bir yönde nasıl aktığını gösterdiği zaman, bunun mikrokozmik yörünge ile olan benzerliği karşısında yumruk yemiş gibi olmuştum. Aslında, çizelgeler bir yana, evrenin daha evvel fark etmediğim şekilde nasıl dairesel olarak çalıştığını görmek çok heyecan vericiydi.

*Çizdiği diyagram sayesinde neden çoğu zaman insanlarla
ikiyönlü doğrusal bir şekilde bağlantı kurmaya çalıştığımızı «/»
hayet anladım. Birbirimizle konuşuyoruz; tartışıyoruz, pazarlık
ediyoruz, vs—ve tüm bunlar yatay bir yönde oluyor.*

Bununla birlikte, tamamen farklı bir yöne hareket ederek, büyük değişimlere ve başka bir insan ile bağlantının en derinin neden olabileceğimizi gördüm ki bu hareket daireseldi. Bana göre Dr. Hew Len'in diyagramı, öncelikle sıfıra giderek -zihnin bilin katmanının altına- algıladıklarımıza tepki göstermeyi ve onlar bağlanmayı bırakmayı gösteriyordu. Ondan sonra, süperbiliu konumuna yükselmeye başlayabiliriz ve sonunda da Tanrısii Farkındalığa ulaşabiliriz. Tanrı bizlerin net ve sevecen niyetimiz başka bir kişiye, onları bilinçlerinin arka kapısına gizlice sokanı' taşıyabilir ve saf ve süzgeçten geçirilmemiş bir bağlantıya ve ilişkiye izin verebilir.

Tüm söyleyebileceğim bunun diğerlerinin olmadığı kadar çok işe yaradığıdır. Örneğin, geçen hafta bir iş toplantısında'yım ve masanın diğer tarafındaki kişi bana göre son derece haksız ve bencilce sorular soruyordu. İçimde bir gerginliğin başladığını farkettim ve diyagramı hatırladım ve dairesel yönün yararını. Bunun üzerine savaştıktan vazgeçtim ve her şeyi olurluna bıraktım.

Önce nefesimle bağlantıya geçtim ve sıfıra gittim. İçsel olarak, farkındalığının yükseldiğini hissettim (tıpkı daha evvel bahsettiğim qigong metodu gibi) ve ruh halim birden değişti. Eğer içimde olanı dile getirseydim bu, "Seni seviyor ve destekliyorum. Sana karşı sert davrandığım için lütfen beni affet. Kendini güvende hissetmen için sana ve istediklerimizi elde etmemiz için ikimize nasıl yardım edebilirim?"

Derken inanılmaz bir şey oldu: Arkadaşım (artık o kişiyi bir düşman ya da tehdit olarak görmüyordum) değişmeye başladı, sanki içindeki çatışmayı durdurmuş gibi gittikçe daha açıldı ve saygılı olmaya başladı. 15 dakika içinde, az önceki ikilemimizde bir sonuca bile vardık, her ikimiz için de mükemmel bir sonuca—ilk konumumda kabaydım asla ulaşamayacağım bir sonuca.

Yaşamın gizemleri çözüldükçe, her şeyin nasıl da birbiri ile bağlantılı olduğunu görmeye başlıyorsun; her şey evrensel yasalardan geliyor ve bu yasalardan biri de dairelerdir. The Secret adlı filmde, "evren hızı sever" dediğini hatırlıyorum. Buna evrenin daireleri de sevdiğini eklemek isterim, © © ve dairenin hangi yöne gitmek istediğini bildiğinde hayat kesinlikle çok daha problemsiz akıyor.

Dolayısıyla, sana tekrar teşekkür ederim, Joe. Dr. Hew Len sürekli Hobnono'no'nun çok yardımcı olduğunu söylüyordu. Bu yöntemi diyagramda görmek benim her şeyi çok daha iyi anlamama neden oldu ve kendimi olayları oluruna bırakmak yerine zorlarken yakalamam ve her şeye sıfır konumunda karşılık vermem için harika bir araç verdi.

İçtenlikle,

Nick "Tristan" Truscott, Sensei

www.SenseiTristan.com

www.AUWaysZen.com

Mayıstaki Manifestation seminerinden beri, her gün "SçH seviyorum, özür dilerim, beni affet, teşekkür ederim" diyorum.

Zaten çok güzel bir hayatım olduğu için kolaylıkla farkedcbU lecek kadar bir değişiklik olmadı.

Elbette ki, Queenland'deki kızlarımı ve ailemi, Paris'teki kum değişimi ziyaret etmek için ve kocamı hayallerindeki tren seyahatim çıkarmak için bir yığın paraya sahip olmak isterdim. Ve romun • larımın tüm dünyaca tanınmasını da isterdim. Ama tüm bunluif elde ettiğim şey yanında çok küçük hediyeler olarak kalırdı.

Görünmez değişim inanılmazdı. "Özür dilerim" dediğimdM anda bilincimde olan ne varsa gerçekten de hepsinden kendimi \$M rumlu hissediyorum. Artık kendimi benimle aynı fikirde olmayım insanlardan ayrı göremiyorum.

Kendimi asla bu derece bağlantıda hissetmemiştim.

Irak'ta yaptıklarım için, örneğin, üzülüyorum. Telefon \$ mekten nefret ederim ama Irakta yaptıklarımı değiştirebilir^ belki diye ülkenin dört bir yanına telefonlar ediyorum. Bu iyili'f meme yardımcı oluyor.

Kendimi affedilmiş hissettiğim için, son derece minnetini mı,

DEER CANYON YOLU'NDAKİ KARARTMA

Akşamüstü—aniden gelen sessizlik

Elektrik vızıltısının yokluğu

insanileştirebilir her şeyi

Capcanlı hissettim kendimi

Hiçbir yerde yok elektrik

hiçbir evde

yolun bir ucundan diğerine

Haber de yok onarılacak diye

Sıcak küvette yıkandık

şarap ve peynir yedik açık havada

sohbet ettik sessiz bir tonda

ve yıldızları seyrettik

Arroyo Grande, Kaliforniya'daki

Deer Canyon Yolunda bir karartma

olağandışı, sanki bir lüks—hiç de benzemiyor

Buffalo ya da Bağdat'taki bir karartmaya

Evelyn Gole

The vHole-Mind Writer

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

Dr. Hewl Len ve Dr. Vitale'den Ho'oponopono'yu öğrendikten sonra, işimin sürekli olarak arınmak olduğunu anladım. Arındı-ğım ve sıfır konumuna geri döndüğüm zaman, işler kendiliğinden olup bitiyor. Sürekli olarak temizleniyorum ve sürekli olarak sıfır konumuna geri dönüyorum ve Dr. Hew Len bana bunu nasıl ya-pacağımı öğretti.

Dr. Hew Len ve Dr. Vitale ile bir iş arkadaşımı tanıştırdım

ve ikimizin de pek çok ortak yönümüz olduğunu gördüm. Bunun üzerine aynı gece randevulaştık. Sekiz ay sonra hiç olmadığı kadar birbirimize aşık, işin püfnoktası aynı kafada insanlarla birlikte olmak ve affetmek ve değişmek. Hobponopono'yu çok daha fazla kişiye öğrettiğiniz için Dr. Hew Len'e ve Dr. Vitale'ye teşekkür ederim. Ayrıca hayatımın aşkı ile karşılaşacağım en mükemmel buluşma yerinde olduğum için de teşekkür ederim.

Chris "The Prosperity Guy" Stevart

www. TheProsperityGuy.com

Austin'e araba yolculuğu, karlı yollarda geçen aylardan sonra bir tatil gibi geldi. Houston'ı geride bırakmak, turnedeki bir eserin insanı tamamen içine alan dünyasından 24 saatlik bir kaçıştan çok daha fazla şey ifade ediyordu. Bu, kendi gerçeğimin, daha Ut, Joe Vitale'nin evsahipliği yaptığı tanıtım yemeği başlamadan ym niden düzenlendiği bir hesaplaşma gecesi olmuştu.

Dr. Hew Len'in Hobponopono tanıtımlarından birini en sM dinlediğimden bu yana aylar geçmişti—kesin olarak söylenU gerekirse bir buçuk yıl. He ne kadar Joe Vitale ile daha önce hi» karşılaşmamış olsam da, Ihaleakala'yı arabaya atlayıp ulaşabild ceğimiz bir yakınlığa getirmiş olduğu ve benim de Austin'deki m minerin bir parçası olabildiğim için ona minnet duyuyordum.

Manzaranın değiştiği ve küçük Teksas köylerinin gelip tfl yolda Austin'e doğru giderken, diğer Hobponopono tanıtımlanytt ilgili düşünceler ve unuttuğum şeyler aklıma gelmeye başladındı, Ihaleakala'nın konuşmasını ilk duyduğum anı ve Hawaii Aç\ lış Duasının ilk dinlediğimde hissettiğim ürpertiye hatırladım. İlk Hobponopono eğitimimi aldıktan iki hafta sonra nasıl da sadett yayımcılar toplantısında bir konuşma yapıp kartımı bırakıuuk yeni bir kitap anlaşması imzaladığımı hatırladım. İki gün sonra

bir yayımcı aramış ve hazırlamakta oldukları bir kitap hakkında fikrimi söylememi istemişti. Ay sonunda kontratı imzalamıştım.

Austin'e yaklaştığımda, altı ay önce Montreal'deki bir veterinerin kedim Mayanın bağırsak kanserine yakalandığı haberini verisi aklıma geldi. Gidip onu klinikten alana kadar yaşayacağı şüpheliydi. Maya taburcu olduğunda, veteriner ona veda edebileceğim birkaç hafta kaldığını düşünüyordu. Özel bir temizlik, değerli küçük Mayanın hastalığını iyileştirecek herhangi yardım için Ihaleakala ile temasa geçtim. Onun çok yakında gerçekleşecek olan gidişine kendimi hazırladığım için, aylar sonra turnede hâlâ benimle olacağını hayal bile edememiştim.

Ihaleakala'yı Austin'de yeniden görmek su altında kaldıktan sonra yüzeye çıkmak gibi bir şeydi—şu "yeniden dünyaya gelmek" türü deneyimlerden biriydi. Bununla beraber, Budizm, Keltlere-özgü ruhani gelenekler, geleneksel psikoterapi, rüya analizi (ve bunda gayet iyidim), enerji çalışması ve hatta Wicca hakkında her şeyi araştırdığım 25 yıllık deneyiminden sonra hayatımı değiştiren en derin uygulamaya hızlı bir girişti.

Ve işte Austin'deydim ve ondan önce uzun yıllar özenle ve sabırla üzerinde çalıştığım uygulamaları, işlemleri ve sonsuz analitik faaliyetleri -ki hepsini anlamak için çaba sarfetmiş, kendimi adamıştım- bir anda silip süpüren bir felsefe, bir gelenek olan Hobponopono ile yeniden yüz yüzeydim. İtiraf etmeliyim ki bir tarafım, Hobponopono ile daha önce hiç karşılaşmamış olanların arasına dalıverip onlara "Ben bunu zaten yapıyorum" demeye çoktan hazırda ama ben arınmaya başladım ve o saçmalık (hatıralar) dağılıp gitti.

O gece, Dr. Vitale Ihaleakala'yı tanıtmadan önce bile, içimde bir şeyler tıpkı çakan bir şimşek gibi ortaya çıktı ve masadan hızla kalkıp bayanlar tuvaletine gitmeme ve gözyaşlarına boğulmama neden olmuştu. Austin'deki o an, gökdelenlere bakan bir odada, Hobponopono varlığını sardı ve ne olursa olsun artık turnelere çıkmak istemediğimi anladığım bir netliğe ulaşıverdim. Altı hafta

sonra, kedim Maya ve ben Los Angeles'a, Topamga Canyon'daki yeni evimize doğru yola çıkmıştık.

Yedi ay daha geçti ve geçen hafta, başka bir önemli değişimin eşliğindeyken, Ihaleakala'nın yazdığı bir cümleyi okudum: "Sıfır merkezdir." Arındım ve başka bir varoluşun eşliğinden geçtim vs bugün diyebilirim ki, düşmedim.

Şubat ayında Austin'e yolculuğumda ortaya çıkan Hobponopono ile ilgili değişimlerin, esinlenmelerin ve yansımaların yapıldığı böyle bir fırsat için teşekkür ederim.

POI

Elizabeth Kaye McCall

Metodu öğrenip uygulamadan önce, yaşamımın pek çok aM nında mücadele ediyordum: Bana ve gelişmekte olan bir uygulamayı, başarılı olmaktan çok uzak bir uygulamayı inşa etme yettim neğime inanmayan bir koca ve daha büyük hayaller ve amaçları takip etmede yapayalnız kalmışlık duygusu.

Joe ile geçirdiğim ve metodu öğrendiğim haftasonu boyum a, benimle benzer ilgilere ve amaçlara sahip genç bir kadın ile tanıştım ve birlikte bir girişiminde bulunmaya karar verdik. Girişimimiz son derece başarılı oldu ve sadece iki ay içinde ağır aksak giden işim büyümeye başladı. Şimdi bir sonraki projemiz üzerini ; çalışıyoruz. Onunla aylar değil de yıllardır dostmuşuz gibi hllm sediyorum. En harika ve en önemli değişim ise işimden de öncül gerçekleşti, kocamla ilişkim birkaç hafta içinde değişti. //• kimde kendimi rahatsız hissettiğim her an metodu uyguluyordum ve birden kocam e-kitaplarımı yeniden okumaya, bana soruları sormaya ve kendi deneyimlerini paylaşmaya başladı. İşte dahil fazla sorumluluk alır oldu ve ilişkimize olumsuz etki eden kemli!»! hakkında duyguları değişti, kendisini sevmeye ve gurur duymayı! başladı.

Kendimle ve önüme çıkan her şeyle ilgili sarsılmaz bir inanç ve güvene sahibim. Bunların hepsi günde birkaç dakika yaptığım basit bir uygulama sayesinde oldu.

Teşekkür ederim!

Karrie King

The Red Hot Bedroom'un yazarı (www.redhotbedroom.com)

Joyful Spaces'in yaratıcısı (www.joyfulspaces.com)

Hobponopono Zamanın Gerisine Gidiyor

Ben bir hayvanseverim.

Hep de çok.

Sadece kendiminki ile ilgilenmem ya da endişelenmem—tüm hayvanları severim.

Yıllar önce, bir arkadaşım beni www.theanimalrescuesite.comdaki bir Hayvan Kurtarma Sitesine üye yaptı.

Bu siteye girerek ve "Feed an Animal in Need" butonunu tıklayarak sığınaklardaki hayvanlara yiyecek sağlayabiliyorsun. Her bir tıklama aç olan hayvana 0.6 kase yiyecek demek. Bir şeyleri değiştirmek için günde bir tıklama yeterli. Son beş yıldır siteyi ziyaret ediyordum, hem de hiç aksatmadan.

Bir Cumartesi sabahı, e-postalarımı temizliyor ve bu dünyada üzerime düşeni yapmakta olduğum için kendimi iyi hissediyordum—"muhtaç hayvanları beslemek." Birden sitenin sponsorlarından birinin koyduğu bir resim dikkatimi çekti.

Gördüğüm şey parmaklıklar arasından yemek yemeğe çalışan kafase kapatılmış bir hayvandı. Öylesine hasta ve zayıfduyorduk ki güzelim postu bile çektiği acıyı gizleyemiyordu. Aslında,

korkunç derecede işkence görmüş gibiydi, öyle ki hayvanın türü nü anlayamıyordum! Acaba bir ayı mıydı? Yoksa bir rakun mim Anlayamıyordum. Doğrusunu isterseniz daha yakından bakmak istemedim. Korkum bana bunun şu dünyada ne kadar çok acı olduğunu hatırlatıyordu ve benim yapabileceğim o kadar azdı ki! Gene de, kendimi daha iyi hissetmek için olaya başka bir yön\ den bakmanın daha iyi olacağını biliyordum.

Bu karşıkönulmaz ihtiyacın giderilmesi gerektiğini hissettim, Hayvanın beni çağırdığım, uyanmamı ve dikkatimi vermemi istediğini duyabiliyordum. Daha yakından bakınca, gördüğüm şeyini yıllarca kafesler içine tutsak edilmiş ayılar olduğunu dehşetle fark ettim.

Ayılar "sağlımaları" kolay olsun diye kendilerinden biraz büyük boyutlardaki kafeslere kapatılmışlar. Ayının karnında açılmış bir kesikten safrakesesine safranın akıtılması için bir tüp ya da A lik bir sopa takılmış. Safra buradan bir leğene akıyor. Her ayıdn gününde iki kez 10 ila 20ml kadar safra akıyor. WSPA (Dünya Hayvanları Koruma Topluluğu), sağma sırasında gözlemcilerin ayıların inlediğini, başlarını kafeslerinin parmaklıklarına şiddetle çarptıklarını ve kendi pençelerini ısırıklarını rapor ettiler. Ölüm oranı % 50 ile % 60 arası. Birkaç yıl sonra, ayı artık safra üretmemeyi başladığında, başka bir kafese aktarılıyor ve orada ya açlıktan ölme terkediliyor ya da pençeleri ve safrakeseleri için öldürülüyor Ayı pençesinin lezzetli olduğu düşünülüyor. (http://en.wikipedia.org/wiki/Bile_bear)

Mideme korkunç bir ağrı girdi ve bu cahil kaçak avcılara karşı öfkemin gittikçe kabardığını hissettim. Bana, utanç ve ayıplamanın bir insanı asla değiştiremeyeceği ile ilgili öğrendiğim lı şeyi unutturdu. Ama şimdi, Dr. Joe ve Dr. Hew Len sağolsun UY gulayabileceği çok daha iyi bir şey var: Ho'oponopono.

"Özür dilerim. Lütfen beni affet. Seni seviyorum. Teşekkür ederim" cümlelerini söylemeye başladım. Matraları sürekli k>

rar ettikçe, ayı sahiplerinin yüreklerinin sevgi, anlayış ve şefkat ile dolduğunu imgeledim, içindeki bilgi onlara geçtikçe kendi "ampullerinin yanma vaktinin" geldiğini ve kendi farkındalıklarına ulaştıklarını gördüm. Yükselmeye başlayan bilinç seviyeleri ve ellerine bulaşan kanlar için kendilerinden başka kimseyi suçlayamadıklarında, acı içinde dizlerinin üzerlerine çöktüklerini ve Tanrıdan ve ayılardan bu güzelim yaratıklara yaptıkları işkenceler yüzünden merhamet ve af dilediklerini hayal ettim. Sonra, bütün ayıları serbest bıraktıklarını ve onlara her türlü tıbbi yardımı yapıp iyileştirdikten sonra özgür bıraktıklarını gördüm.

Pek çoğunuz (tıpkı benim gibi) ayıların safralarının asırlardır kullanıldığını bilmezsiniz. Bugün şaraplarda, şampuanlarda ve ilaçlarda kullanılmaktadır. Bu trajedinin gerisindeki muazzam yük sadece bugün olanları kapsamıyor—arınma çalışmam asırlar öncesine gitmemi gerektiriyor. İyileştirilmesi gereken yüzyılların acısıdır.

Bu deneyim beni tüketti. O gün saatlerce hiçbir başka şeye odaklanmadan tekrarladım: "Özür dilerim. Lütfen beni affet. Teşekkür ederim. Seni seviyorum."

Bu küserel acının ağırlığı anlatılamaz ve yadsınamazdı. Acıdan tükenmişim. Çok kederliydim. Sanki o ayıları yakalamış ve kafeslerinin anahtarını elinde taşıyan bendim.

Haftada bir defa, kocam ve ben birbirimizle "randevulaşırız". O gün, beni sinemaya davet etti. Acı çekiyordum ve canım dışarı çıkmak istemiyordu. Ama "Hayır, teşekkür ederim. Gerçekten hiç havamda değilim—ayılar için endişeleniyorum," demenin hiç de anlamlı olmayacağını da biliyordum.

Kendimi arındırma çalışmamı kendime saklayarak, onunla dışarıya çıkmayı kabul ettim. Bruce Willis'in oynadığı 16 Blocks adlı filme gittik. Filmin o an içinde bulunduğum durumla tamamen paralel bir konusu olduğunu biliyordum. Filmin asıl verdiği mesaj "İnsanlar değişebilir" idi.

Tüm film boyunca, Hobponopono uyguladım. Bir sahnede, arka planda bir otobüsün olduğunu farkettim. Otobüsün üzerindeki reklamda bir oyuncak ayının resmi vardı ve resmin altında da şu sözler yazılıydı: "Sevgi Gönderin"

Daha önce almış olduğum eğitim bunun bir "uyanık rüya" olduğunu söylerdi. Şimdi öğrendiklerim ise "Yapmakta olduğun şeye devam et. Doğru yoldasın!" diyor. Evren bizimle böyle mi konuşuyor? Öyle düşünmek istiyorum.

Öte yandan bu bana başka bir şeyi daha hatırlatmıştı; ayU sahiplerinin değişmek için öfkeme değil sevgime ihtiyaçları vardı. Dünyanın sevgimize ihtiyacı var. Sevgi insanları değiştirir ve bu j yasanın istisnası yoktur. Tehlikeli, saçma ya da kötü bir duruma sevgi yollamak, gerçek bir iyileştirme ve sonsuza kadar bir değişim arıyorsak, yapabileceğimiz tek şeydir. Yapılması her zaman kolay olan bir şey değil bu, ama içinde her zaman yanıtı taşır: Sevgi.

Aşırı uyanıklığım sakinleşmeye başladıkça ve gün yerini geceye bıraktıkça, daha evvel hissettiğim tikslenme, endişe, suçluluk, acı ve keder duyguları dinmeye başladı. Ama o gece uyuyana kadar Hobponopono uygulamaya devam ettim.

Kısa bir süre sonra, yürürken açık bir televizyonun önünden geçtim ve yakın zamanda gerçekleşen bir ayı kurtarma olayının haberinin verildiğini duydum. Kalbimin derinliklerinde, bu mesajın benim için olduğunu biliyordum—nerede yaşarsak yasaya hm, dünyanın herhangi bir yerinde gerçekten bir değişim yarata bileceğimizin teyidi bana verilmişti. Ve evet, hatta patlamış mısır yiyip film seyrederken bile.*

Uyanmamızı sağlayan ve dünyayı iyileştirme ve birfarkyanıl ma gücüne sahip olduğumuz bilgisini taşıyan Hobponopono'uuu mesajını yaşamalarımıza ulaştıran Dr. Joe ve Dr. Hew Len'e ve siz> den önceki herkese teşekkür ediyorum. Buradaki işimiz daha yeni başladı.

Lütfen her zaman hatırlayalım:

Kimseyi incitmeyin.

Her şeyi sevin.

Herkesi sevin.

Hobponopono zamanın ötesine gidip geliyor...

Suzanne Burns

www. ThankYouth.com

Kendimi Adadığım Astım Hastalığını İyileştirme Üzerine Araştırma Sona Erdi...

Esrarengiz bir akşam, 50 yıllık astım ve alerjiden sona, bu durum aniden, mucizevi bir şekilde durdu. Tarih: 25 Şubat 2006.

O günün daha başlarında, Austin'e özgü Tex-Mex'li öğle yemeğinin keyfini çıkarırken, varlığında bir canlanma hissettim. Ooooooh, kendimi son derece garip hissettim, sanki bir şeyler oluyordu ve bir şekilde benim üzerimde çalışılıyordu. Bir sevgi dalgası her yanıma kapladı ve öğle yemeğime kaldığım yerden devam ettim.

O akşam, otelin toplantı odasındaki havada bir elektrik vardı—bir heyecanın anlatılmaz varlığı. Konuşmacı Dr. Hew Len benim bulunduğum masada oturuyordu. Yemeğin ortalarına doğru ona yaşadığım bir astım deneyimini anlattım ve o da daha sonra bunu konuşmasının başlangıcında kullandı.

Aslına bakarsanız, uzun uzun anlattığı Hawaiili ruhanihuna. iyileştirme modeline ve ve iyileşmenin can damarı olan affetme metodolojisine ve felsefesine yabancı değildim. Dr. Hew Len bize akşam yemeğinde olan herkesi, isimlerimizi okuyarak ve bizimle bir açıklığa ve "birliğe" ulaşarak temizlemeye çalıştığını anlattı.

Her birimize sevgisini ayrı ayrı göstermesi, zamanın başlangıcından ve mikrobik canlı formlarından buyana, kendisinin ve atalarının, bizim ve bizim atalarımızın geçmişte veya şu anda bi-

linçliya da bilinçsizce yaptığımız tüm yanlış davranışlar için özür dileyişi. Vay canına! Temizlenecek ne çok şey var—öyle ki o ve biz Tanrısal olanla gerçek ilişkimize tekrardan geri dönebiliriz.

Ertesi gün ilk mucize gerçekleşti. Şehir dışında olduğum için hiç şahsi olarak tanışmadığım danışmanım (Joe Vitale'nin Executive Mentoring Programından) ve karısı ile öğle yemeğinde buluştuk. Lokantaya girmek için birkaç blok yürümem gerekiyordu ve bu zorunlu yürüyüş boyunca hiç astım spreyi kullanmama gerek kalmadığını farkettim. Bu son derece olağandışıydı ve ilk ipucuydu. Arabamı park ettiğim yerden lokantaya olan uzaklığın ne kadar çok olduğunu farkettiler ve ben de onlara belki de artık astım hastalığından kurtulmuş olduğumu ve sanki öyleymişim gibi hissettiğimi söyledim.

Daha sonra, akşamleyin, Dr. Hew Len ile yemek yeme şerefine eriştim ve Hobponopono'nun şifa gücünü ve artık astımlı hayatımdaki gücünü deneyimledikten sonra aynı sorunu yaşayan insanlara yardımcı olabileceğimi konuştuk. Zehirleri atmak ve çöp ev ortamından kurtulmak için her yemekten önce su içmenin öneminden de bahsetti. Ehem!

En güzeli ise her şeyin gittikçe daha iyiye gidiyor olması. Allı ay geçti ve bronşit olmama rağmen ilaç kullanmadan iyileştim. Ne hırıldayıp durdum ne de spreye veya astım ilacına ihtiyacım olmadı. O günden beri kedilerin, köpeklerin ve kuşların olduğu evlerde saatlerce kaldım ama ne hırıltıyla soludum ne de spreye ihtiyaç duydum. Akciğerlerim bir çan kadar temiz ve derin derin, sonuna kadar nefes alabiliyorum ve bu hayatımda ilk kez oluyor. Vay canına!

Dr. Hew Len, her ne kadar siz bunu bir iyileştirme ya da kendinizi bir şifacı olarak adlandırmıyorsanız da ve bunu yapanın evren ve kendi ruhum olduğunu söylüyorsanız da, size teşekkür ederim, ve Dr. Hew Len i bizimle paylaştığı ve şifa veren mucizevi bir gece için Joe Vitale'ye de teşekkür ederim! Daima Minnettar kalacağım.

Martha Snee

www.translimits.com

Ve bir tane daha:

Bir İrlandalı Aloha'yı buluyor

On yıl önce, Hobponopono uygulayarak kendi üzerimde çalışmaya başladım. Asya iyileştirme yöntemleri, savaş sanatları ve enerji çalışması üzerine yıllarca çalıştıktan sonra bu Hawaii sorun çözme yöntemini anlayabildim.

Aydınlanma olarak algılanabilecek olan arayışım açısından mengene denilebilecek bir dönemden geçtikten sonra, bir İrlandalı olarak alacağım tatlının (yani arayışımın sonucunun) kanıtını arıyordum. Güney Boston, Massachusettsde büyümüş biri olarak (silah seslerinin ve polis sirenlerinin şehirdeki kuş cıvıltıları gibi duyulan İrlanda işçi sınıfı semti), evrenin metafiziksel anlamını keşfetme şansı her zaman insanın başına gelmez. Dolayısıyla, ücretsiz bir konuşmaya katılma fırsatını yakalamışken, şu Hawaii yaşam anlayışını araştırma şansına balıklama atladım.

Bulduğum şey son derece farklıydı. Enerjiyi kullanan ve hareket ettiren (satranç tahtasında taşları hareket ettirmek gibi) pek çok sistem var. Ama Hobponono kendi içimde problem yaratan konumlar olarak kendilerini gösteren olumsuz elementlerin nasıl silineceğine (ve böylece tüm satranç taşlarının ortadan kaldırılacağına) dair gözlerimi açtı. En azından merakımı uyandırmıştı. Tüm fikirler benim için yeni olduğundan, pek çok kavram kafanda aynı anda beliriyordu. Ama konuşmanın sonunda, bana verilen iki bedava şansa bir şans verebileceğimi ve gün boyunca onları olabildiğince kullanmaya başlayabileceğimi ve demin bahsettiğim tatlının kanıtını görebileceğimi farkettim.

Geçmişte, bir Çin Masajı yöntemi olan Tui Na'yı öğrenmiştim ve zaman içinde, bakış açım tedavi anlayışım açısından değişme-



ye başlamıştı. Araçları kullanmadan önce, Asya enerji ve meridyen geleneklerine dayanarak bir insandaki yanlış giden şeyleri anlayabiliyordum. Ama araçları kullanınca, neden ve nasıl anlayışımın değiştiğini ve bunun daha önceki eğitimim ile örtüşmediğini farkettim, zira gelen müşterinin belirttiği sorunlar ile hiçbir ilgisi olmayan bölgelere tedavi uyguluyordum. Böyle yaptığımda, müşteri(ler) farklı konularda neredeyse anında sonuç vermeye başladı(lar). Tahmin edersiniz ki edindiğim bilgilerin üzerine gittim ve bu Hawaii yöntemini keşfettikçe çok daha büyük bir resim gözlerimin önüne serilmeye başladı. Ertesi bahar, tüm bir eğitime katıldım ve yöntemi tam anlamıyla uygulamaya başladım.

Bir gün, bir psikolog olan eski bir müşterim (J diye adlandıracam) beni aradı. Çok endişelendiği bir hastasını (ona da V diyeceğim) görmemi istedi. F'e çiftkutup bozukluğu teşhisi konmuştu, pek çok kereler intihara teşebbüs etmiş ve kendi güvenliği için birkaç kez göz hapsinde tutulmuştu. J'ye "Ben sana ne yaptım ki?" diye sordum. Güldü, "Ona yardım edebileceğini biliyorum, Etmelisin. Eğer etmezsen, başaramayacak," dedi. Dolayısıyla kabul ettim. Telefonun sonunda, J bana E'nin bir keresinde bir masal terapistinin saldırısına uğradığını söyledi. Kendi kendime, "İki kadına yardım etmek için ne yapabilirim?" diye sordum.

O akşam eve gittiğimde, bir süre oturdum ve ne yapabileceğimi merak ettim. Bu seviyede nasıl bir etki yapabilirdim? Biraz iç içe gözlem yaptıktan sonra, Hobponopono! Hobponopono! Beynimde kırık plak gibi çalmaya başladı. Böylece daha önce hiç sahip olmadığım araçları kullanmaya başladım. Her bir toplantının öncesinde, toplantı sırasında ve toplantıdan sonra tüm gücümle çalıştım, F'ye sırrımla ilgili hiçbir şey anlatmadım. Toplantılarımız boyunca, tedavi odası neşe doluydu ve hava, temizlemiş olduğum için yoğun bir huzur duygusuyla doluydu. Neyse, kısa keselim, E tam bir U dönüşü yaptı ve şimdi üretken bir kadın oldu, hayatı geldiği gibi yaşayabiliyor. O, eğer % 100 sorumluluk alırsak, olayları değiştirebileceğimizin yürüten bir kanıtıdır.

Masaj uygulamam da değişti ve ilerledi ve artık insanlara nadiren dokunuyorum. Bugünlerde, kendimi hayatın içinde yol alırken buluyorum, artık vitesi büyüttüm ve arınmanın beni götüreceği bir sonraki yeri heyecanla bekliyorum. Kolay mı oldu? Hayır, ama önüme çıkan ve kim olduğumu anlamama neden olan her durumu dikkatle değerlendiriyorum.

Uzun yıllardır Foundation of I, Inc. Freedom of the Cosmos'un gönüllü çalışanı olarak, bakış açım son derece basit:

Her zaman herhangi bir biçime girmiş sorunlar olacaktır, ister aile sorunları olsun ister stres, fikirler ya da savaş ve başlangıçta bu gerçeği kabul etmek zordu. Şimdi (suçluluk ile dolu bir yanıtı da peşine takarak) "neden ben?" diye sormak yerine (suçluluk duymadan) "Ben sorumluyum" diyorum ve sadece araçları kullanıyorum, geri kalanında Tanrıya teslim ediyorum.

Bu zor, zor bir iş. Zor mu dedim? Ama bir yumuşaklığın meydana geldiğine ve bunu bütünüyle kavrayamayacağımıza, çünkü tıpkı kendimizinki gibi aynı anda başka gerçeklerin de varolduğuna inancım var. Sadece "yapmak" yerine nasıl, neden ya da ne zaman diyerek zaman harcamamalıyız.

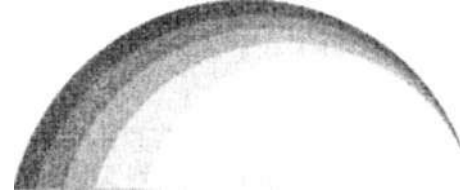
Böyle yaparak, kendi yolumuzun dışına çıkarız. Suçlamak, tepki göstermek, fğan etmek, inlemek, vs için kendimizin dışına adım atar atmaz, elimizdeki olayı olduğu gibi görme şansını -yani içimizdeki sordundan kurtulma şansını-yitiririz. Suçlarsak, bağlantıyı keseriz (tıpkı kablolu TV faturasını ödememek gibi, zap! HBO yok!).

Almamız gereken karar ne tamamen kendini üstün görmektir ne de bastırılmış, ama sadece en değerli armağana -kendin - karşı hiçbir yargıda bulunmadan yola devam etmektir.

Eğer arınma konusunda hata yaparsam, kalkıp kendimi başımdan atarım ve yeni bir tanesine başlarım—tatlının kanıtını görmek için bir şans daha.

Teşekkür ederim.

Brian Om Collins.



Sonuçlar Daha Hızlı Nasıl Alınır

*Tanrı'nın bunu duymaya ihtiyacı var diye ona "Lütfen beni affet"
demezsiniz; bunu söylersiniz çünkü sizin bunu duymaya
ihtiyacınız vardır.*

— Dr. Ihaleakala Hew Len

Bir önceki bölümde okumuş olduğunuz tüm kanıtlara rağmen, hâlâ şüphelerim vardı. Dr. Hew Len'e arınmanın sonuçlandı her zaman anında göremediğimi söyledim. "Eğer arınmanın ve başkalarını arındırmanın sonuçlarını görebilseydin, şaşkınlıktan tılsık dilini yutardın. Ve daha fazla arınma yapardın. Dünyanın bul alarmı kendi ruhunda taşıyorsun, ben de kendi ruhumda," dedi. Ve ekledi, "Shakespeare gerçekten müthiş söylemiş: 'Zavallı ruhum, (Inahkar dünyanın merkezi, / [Esir al] tüm bu zorba güçleri ki se-lilnkiler..' [Sone 146]."

Anlamsızca kovalanır, ele geçirilince de
Anlamsızca horlanır, oltaya takılmış yemdir,
Sanki özel hazırlanmış, yutanı çıldırtсын diye.

Sone 129

Shakespeare hatıralar sorununu söyle ifade eder:

Sessizce, tatlı düşüncelere daldığımda zaman zaman
Geçmiş günlerin anılarını bir bir çağırdığımda yanıma
Arayıp bulamadığım ne çok şey varmış görürüm de o an



Eski acılarla, yeniden yanarım zamanın aldıklarına

Sindire sindire bir acıdan ötekine geçerken

Geçmişte kaldı dediğim hüznlerle hüznlenirim

Sanki hiç yakılmamış gibi, kaçınıcı ağıdı yakarken

Sanki hiç ödenmemiş gibi nice buruk hesaplar öderim i

Sone 30 j

Morrnah Tanrı'nın bir armağanı olan hayatın amacını şöyle açıklar:

Temizle, sil, sil ve kendi Shangrila'nı bul. Nerede? Kendi içinde,

Shakespeare ve Morrnah varoluşun gizemini yorumlayan mesajcılardır.

Bir insanın olabileceği kadar açık fikirliydim—en azından Joe Vitale ya da Ao Akua adlı kişiler kadar. Ama hâlâ Dr. Hew Len'in bana anlatmaya çalıştığı şeyin esasını anlamıyordum. Ama vazgeçmedim. Kitaplarımda yazdığım bir cümleyi hatırladım: Kafa karışıklığı netlik için harika bir konumdur.

Öyleyse ben "harika bir konumdaydım."

Dr. Hew Len'e kendilerini hasta hissettiklerinden ve gördükleri kişilere yardım edemediklerini hissettiklerinde yakman birçok terapist geliyor. Anlayabiliyorum, www.miraclescoaching.com ad' resinde bir mucizeler koçluğu programı başlatmışım ve koçlarımın başkalarını iyileştirmenin yolunun kendilerini iyileştirmekten geçtiğini anlamalarını istemiştım; diğerleri aslında zaten kusursuzdu lar. Dr. Hew Len bir e-posta'da bunu şöyle açıklamıştı:

Geçtiğimiz haftasonu, Calabasas, Kaliforniya'da gerçekleştiren Ho'oponopono ile Şelf I-Dentity seminerinde bir öğretmeni birdenbire yüksek sesle ağlamaya başladı, o sırada ben şunu söylüyordum:

"Tanrım. Hastalarımı iyileştirirken neden mideme bir ağrı girdiğini artık biliyorum. Onların acılarını bilerek kendime alıyordum. Ve ben buna mecbur değilim. Acıları temizleyip yoke-riebilirim."

Öğrenci "şifacıların" anlamadığı bir şeyi anlamıştı. Anladıkları hastanın kusursuz olduğu idi. Sorun hasta değildir. Sorun şifacı da değildir. Sorun, Shakespeare'ın "eski acılarla yeniden yanarım zamanın aldıklarına" sorunudur.

Sorun "şifacının" hasta ile ortaklaşa paylaştığı, Bilinçaltında, Unihipili, tekrar eden yanlış hatıralardır.

Ho'oponopono ile Şelf I-Dentity herkesin kolaylıkla *kendisine uygulayabileceği* bir pişmanlık, affetme ve dönüşüm ile sorunları çözme yöntemidir. Unihipili'deki yanlış hatıraları Sıfıra, hiçliğe çevirmek için Tanrısal olandan istekte bulunma sürecidir.

Dolayısıyla bu sizinle ilgilidir. Unihipili'nizdeki yanlış hatıralar sorunları tekrar tekrar oynatmaktadır, bu ister kilo olsun ister oğlunuz ister başka herhangi bir şey. Ve Bilinçli Zihin, idrark herhangi bir ipucundan yoksundur. Neler olduğu hakkında hiçbir fikri yoktur.

Böyle bir durumdayken, Ho'oponopono Unihipili'de tekrar eden hatıraların sıfıra dönüşmesi için içteki her şeyi bilen Tanrı'dan yardım ister.

Şunu söylemekte yarar var. Beklentilerin ve niyetlerin Tanrı'na olana hiçbir etkisi yoktur. Tanrısallık her şeyi kendi yoluyla ve zamanlamasıyla yapacaktır.

Tüm bunlar hâlâ anlamıyor olsam da, "Seni seviyorum" demenin gücünü kavramışım. Son derece zararsız görünüyordu. Sürekli olarak "Seni seviyorum" demekten ne zarar gelebilirdi ki? Hiç. Aslında sıfır.



Dr. Hew Len'in bir keresinde açıkladığı gibi, "Tanrısal bolluğun içsel akışını başlatmak *öncelikle* hatıraları iptal etmeyi gerektirir, Hatıralar (engeller / kısıtlamalar) Bilinçaltında varolduğu sürece, Tanrısal olanın bizlere *günlük ekmeğimizi* vermesini engeller."

Tüm bu "Seni seviyorum" temizlenme ve silme yönteminin dünya ile paylaşılması gerektiğini hissetmeye başlamıştım. **Bufl** da bir ürün olduğunu görebilecek kadar bir girişimci olduğumd.ııı, metodun özel bir audiosunu yapmak konusunda iş ortaklarımdan biri olan Pat O'Bryan ile konuştum. Hemen kabul etti. O **müzfl** yazarken ben de dört cümleyi kaydettim, web sitesinin kopyasını da yazdım. (www.milagroresearchinstitute.com/iloveyou.htnHle bulabilirsiniz.)

O web sitesi ve audio Pat ve benim en çok satanlar listesini girdi. Ama satışlardan daha fazla memnun olduğum şey basit bir temizlenme yönteminin gücünün insanlarda uyanmasını **safılH** makta olduğumuzdu. Binlerce insanın "Seni seviyorum" dediğini hayal edin!

Mark Ryan da -akıl hastası suçluların iyileşmesine yardım **edşM** esrarengiz terapisti bana ilk anlatan arkadaşım- Dr. Hew Len'ingfl rüşlerine dayalı bir ürünü ortaya çıkarmada bana katıldı.

Mark ve ben bilinçaltıyla algılanabilen bir DVD geliştirdik. Amaç kolay ve çabasız değişim yapabilmektir. Tüm yapmanız **geril** ken DVD'yi herhangi bir DVD çalara koyup arkanıza yaslanmak v» programı izlemek. Tüm duyduğunuz şeye Mark'm ya da benim .t t* lattığım hikayeler ve orijinal bir müzik. Bilinçli olarak gördüğünil» ise adalar, bulutlar gibi çok güzel manzalar. Bilinçli olarak görnıM dığınız ise ekranda anlık çakan ve bilinçaltıyla algılanabilen mesajlardır. Bu mesajlar bilinçaltımıza yollanan telgraf mesajları gibidir. Sevgiyi hissedebilmeniz için içinizdeki tüm öfkeden kurtulmanızı» yardımcı olan kelimeleri anlık olarak gösterir. Tüm DVD kişinin .f fetmesi ve tekrar sevmesine yardımcı olmak üzere tasarlanmıştır! ıı

(Bkz. www.subliminalmanifestation.com)

Bu ürün insanların içlerindeki olumsuz tıkanıklıklardan arınmasına yardımcı olmak üzere tasarlanmıştır. Arındıkça varolmanın sıfır konumunun mutluluğunu daha çok deneyimlenmektedir.

Arınmaya devam ettikçe yeni fikirler edindiğimi görüyordum. İlahi İlham Veren Pazarlama demeye başladım. Eskiden varolan 11 kirleri ya da ürünleri birleştirerek yeni bir ürün yaratmaya çalıştım. Şimdi ise sadece fikirlerin bana gelmesine izin vererek, bunu çok daha etkili ve çok daha az stresli buluyorum. Bu noktada tüm yapmam gereken onları harekete geçirmek. Pat ile "Seni Seviyorum" kaydı fikrini de işte böyle elde ettik. Mark ile bilinçaltına etki eden DVD'yi böyle hazırladık. Fikirler zihnimde ortaya çıktı ve ben de onları harekete geçirdim.

Durup da bunun ardındaki saklı anlamı düşünürseniz dehşete düşersiniz. Söylemek istediğim, her şeyden çok daha önemli olan sadece arınmaya devam etmektir. Temizlendikçe fikirler size gelecektir. Ve bunlardan bazıları sizi çok çok zengin edebilir.

Dr. Hew Len hiç durmadan temizlenmenin pek çok yolunu göstermektedir. Bunlardan bir tanesi de bir gün aniden esinlendiği bir semboldür:



Sembolü kartvizitine koymuş ve ondan çıkartmalar ve yaka iğneleri yapmıştır. (Bkz. www.businessbyyou.com) **Ceeport** kelimesinin anlamı, diyor, "Temizle, Sil, Sil (Clean, Erase, Erase), Liman'a (Port) -sıfır konumuna- geri dönerken."

Daha hızlı sonuçlar elde etmek için arınmanın tek yol olduğuna artık inandığım için, *iki* yaka iğnesi takıyorum. Sembolün çıkartmasını da arabamdan bilgisayarıma, cüzdanımdan jimnastik

aletlerime kadar her yere yapıştırdım. Garip göründüğümü düşünmeseler alnıma bile bir tane yapıştırırım. Tabii istersem onu dövme yaptırıp sürekli hale getirebilirim.

Bir gün, elinizdeki kitabı konuşmak üzere Dr. Hew Len beni ziyarete geldiğinde, ona yeni kartvizitimi gösterdim. Bir arkadaşım en son aldığım araba olan, Atlanta dışında elle monte edilmiş lüks bir spor araba olan 2005 Panoz Esperante GTLM'nin önünde bir resmimi çekmişti. Resimde özgüven içinde göründüğümü ve muhtemelen de bollukla ışıldadığımı biliyordum ama resmin ne kadar güçlü olduğu hakkında hiçbir fikrim yoktu. (Kartvizitimdeki Francine ve benim resmime bakın.)



Resme birkaç dakika baktıktan sonra, "bu bir arınma aracı," dedi Dr. Hew Len. "Kartvizitini nesnelere ya da insanlara ya da **I**ndi üzerine doğru sallayarak hatıraları ve olumsuzluğu temizlebilirsin."

Haklı olsun ya da olmasın, kartvizitimle ilgili kendimi kesinlikle iyi hissettiğimden emindim ve onu başkalarına vermek için can .il iyordum. Hemen kartı çevremdeki olumsuzluğu temizlemesi için bedenimin etrafından dolaştırdım. Dr. Hew Len gülümsedi ve bir luhkaha attı.

Dr. Hew Len Panoz arabamın şirket logosunun da, ying-yang döngüsünün üzerinde orjinal bir taç ve üzerinde üç yapraklı yonca—bir arınma aracı olduğunu söyledi. Parlak kırmızı, beyaz ve mavi renklere ve üzerindeki yeşil yoncaya uzun uzun baktı ve onun da temizlenmek için çok güçlü bir sembol olduğunu söyledi. Panoz'umu çok sevdiğimden ve onu sık sık kullandığımdan, onun beni arındırdığını düşünmek gülümsememe neden oldu.

Ve kartvizitimle ilgili en güzel şey, tam önünde Panoz tacı ile İmlikte arabamın bir resmini taşıyor olmasıydı. Dolayısıyla kartvi-
• M ı m iki misli arındıran bir araç haline gelmişti.

Eminim ki bu tür bir konuşma insanların Dr. Hew Len'in çatlak biri olduğunu düşünmesine neden olmuştur. Ama ister onun bir çılgın olduğunu düşünün, ister düşünmeyin, benim ve başka-
: Itırının tıpkı benim kartvizitim ya da onun Ceeport tasarımı gibi "çılgın" temizleme araçlarından elde ettiği sonuçlar gerçektir. Eğer «çın şüpheli biriyseniz, onları burada sıralamak fazla bir değişiklik yapmayacaktır. Bununla birlikte, satış oranlarını yükseltmek için Ceeport tasarımını ofislerine yapıştırmış olan insanların hikayeleri İni dinlemek muhtemelen aptalca ya da en fazla batıl inanç gibi gö-
l Dilmektedir. Belki de bu hastaya ilaç diye verilen etkisiz bir madde rkişidir: İşe yarıyor çünkü işe yaradığına inanıyorsun. Eğer öyleyse, yapmaya devam edin derim.

Örneğin bir sonraki bölümde adı geçen satışçı Marvin müşteri-
ere lüks arabalar satma rekorları kırıyor. Bana Ceeport çıkartma-

sını "her yere" yapıştırdığını söyledi.

"Onları masamın altına, tavana, bilgisayarıma, kahve fincanıma, arabaların altına, galeriye, bekleme odasına ve daha birçok **yere** yapıştırdım," dedi. "Bu çıkartmaları almam için bana indirim de yapılmıyor. Yüzlerce alıyorum ve her yerde kullanıyorum."

Belki işe yarayan temizlenme aracı onun inancıdır.

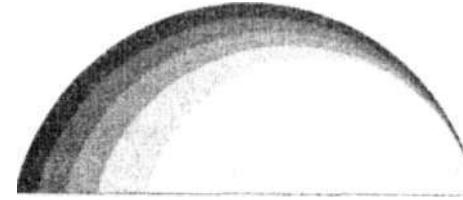
Ya da belki aracın kendisi tüm işi yapıyordur.

Kim bunu gerçekten bilebilir?

Bir tıp doktoru bir keresinde bana şöyle demişti, "Bütün **ilaçlar**, ilacın işe yarayacağına dair inancı içerir." Eğer benim kartvizitim böyle bir inanç içeriyorsa, pek çoklarından çok daha az pahalı bir araç demektir.

Ben diyorum ki, eğer işe yarıyorsa, yapın.

Arının, arının, arının.



Daha Çok Bolluk Nasıl Elde Edilir

Ben "Ben"im.

Owau no ka "I."

Dr. Hew Len'in bir sonraki semineri ilkinden farklıydı. Verilen mesaj hâlâ programların ya da hatıraların temizlenmesi ve silinmesiyle, yaklaşımı bu sefer çok daha rahat ve doğaçlandı. İşe bir beyzbol topunu eline alıp oyunun amacının ne olduğunu sorarak başladı.

"Bir hedef sayıyı tutturmak," dedi biri.

"Kazanmak," dedi bir başkası.

"Gözünü toptan ayırmamak," dedim.

Koyu Hawaii şivesiyle "Kesinlikle!" diye yanıtladı Dr. Hew Len. "Kazanmak ya da hedef sayıyı tutturmak için gözünüzü asla toptan ayırmamalısınız. Peki hayatınızın beyzbolu nedir?"

Herkes sessizdi.

"Nefes alıp vermen," dedi biri.

"Şu an" dedi bir diğeri.

Dr. Hew Len yanıtı bulamadığımızı görebiliyordu, o nedenle bir yanıt önerdi: "Beyzbol Tanrısallıktır," dedi. "Sıfıra geri dönmeye odaklanmalıyız. Hatıralar yok. Programlar yok. Sıfır."

Arınma, arınma, arınma.

Burada yapmanız gereken tek şey arınmak ya da arınmamak. İstedığınız her şeyi seçebilirsiniz, ama onu elde edemeyeceğinizi seçemezsiniz. Tanrısal olanın sizin için doğru olanı yapacağına güvenirsiniz. Tanrısal olandan daha iyisini bilebilir misiniz? Zor.

Bırakın.

Arın, arın, arın.

"Benim arzum Tanrı'nın arzusu ile aynı çizgide olmaktır," dedim Dr. Hew Len'e.

"Aferin, Joseph."

Arzular sınırlamalardır. İlk sıradan bir park yeri istemeyi seçersin. Bunu arzu edersin. Ama Tanrısal olan sana 1 kilometre uzakta bir park yeri verir. Neden? Çünkü daha fazla yürümeye ihtiyacın vardır. Bırakın.

Arının, arının, arının.

Dr. Hew Len ile iki gün daha geçirdim. Odada onüç kişi vardı. Bütün dikkatimiz şimdi sorunların nasıl oluştuğu üzerineydi.

"Her zaman sorunlarınız olur," diye açıkladı. Bu ifadeye karşıyım ama gene de yazdım. Arının, arının, arının.

"Sorunlar tekrar eden hatıralardır," dedi. "Hatıralar programlardır. Sadece size ait değildir. Paylaşılmışlardır. Hatıraları silmenin yolu Tanrısal olana sevgi yollamaktır. Tanrısal olan duyar ve yanıt verir, ama bunu herkes için en doğru şekilde ve en doğru zamanda yapar. Seçen sizsiniz ama karar veren siz değildiniz. Tanrısal olan karar verir.

Anlamadım. Arının, arının, arının.

Filipinler'den mutlu, geniş bir gülümsemesi olan Marvin ayağa kalktı ve yılda 150 milyon Dolarlık lüks araba sattığını ama bunu kimseye hiçbir şey satmamaya çalışarak yaptığını anlattı. Tüm yaptığı arınmaktı.

"Tüm yaptığım bütün gün 'seni seviyorum' demek," diye açıkladı şiveli İngilizcesiyle. "İnsanları dinlerken temizleniyorum. Tüm yaptığım arınmak, arınmak, arınmak. Her zaman arınmak."

"Hiç mi bir şeye niyet etmiyorsun?" diye sordum kuşkuyla Araba satmak işi olduğuna göre en azından buna niyet ettiğini sanıyordum.

"Asla," diye yanıtladı. "Hiç beklentim yok. Sadece işyerinde rıdımı gösteriyorum ve arınıyorum."

Arınmak, arınmak, arınmak.

İki gün boyunca sizin ve benim gibi insanların arınma üzerine hikayelerini dinledim. Ama hiçbirini kabul etmek kolay değildi. İfadece arın ve "seni seviyorum" de ve dünya değişsin? Daha fazla iraba sat? Daha fazla para kazan? Ha?

"Tümünden tamamen siz sorumlulusunuz," dedi Dr. Hew Len. "İlör şey sizin içinizde. Hepsi. İstisnasız. Ondan arınmalısınız aksi halde arınılmaz."

Terörizmden arınmak?

Arının. Arının. Arının.

Ekonomiden arınmak?

Arının. Arının. Arının.

(Boşluğu tamamlayın) arının?

Arının. Arının. Arının.

"Eğer bu sizin deneyiminizse, arınmak da size bağlıdır," dedi Dr. Hew Len.

Arada Nerissa ve hayvanların nasıl olduğunu sormak için evi dığımda, Nerissa bütün günü bana bir sürpriz hazırlamakla geldiğini söyleyerek şaşırttı. Uzun bir yapılacaklar listesi vardı. Biri için bir şey yapılması inanılır gibi değildi.

"Ne?" diye sordum.

"Büyük bir sürpriz."

"Söyle."

"Bir milyon yıl geçse tahmin edemezsin," dedi.

Ne söylediğiniz size anlatmadan önce biraz geriye gitmeme İKİ verin. Nerissa, önünde yapması gereken pek çok projesi olduğundan stresliydi. Devam edemiyordu. Benim için bir video ve bir müşterisi için de bir başka video üzerine çalışıyordu. Tanıtımını yapmak istediği bir bilgisayar programı yazmıştı. Ben yokken bak-

ZERO LİMİT

ması gerektiği bir ev ve hayvanlar vardı. Bırakın bir sürü projesi! üzerine çalışmayı, gününü planlamaya bile zar zor zaman buluyorJ du. Dolayısıyla bana şunu söylediğinde, sürprizimi tahmin edin:

"Gardırobunu söküp yeniden yaptım."

Arının. Arının. Arının.

Afallamıştım. Gardırobumu temizlemek onun yapılacaklar lisJ tesinde yoktu, hatta benimkinde bile yoktu.

"Bütün giysilerini çıkardım, rafları söktüm, yeni raflar yaptım, giysilerini tekrar astım, yığılıp kalmış olan giysilerini askılara astım ve yerdeki giysilerini tekrar düzenledim."

Bu benim için, sanki bana örneğin beş milyon dolarlık bir çek ı vermiş kadar şoke edici bir durumdu.

İnanılmazdı.

"Bunu yapmana ne neden oldu?" diye sordum.

"Bir süredir yapmak istiyordum," diye yanıtladı.

Yapmak istemişti? Belki doğrudur. Ama zamanı yoktu ki. Damdan düşer gibi olmuştu.

Dr. Hew Len hatıraları temizlediğiniz zaman esinlenmelerim kendini gösterdiğini söyler. Görünüşe göre Nerissa'ya gardırobumla temizlemek esinlenmişti. Bu içsel temizlenmenin dışsal sonuçlar doğurduğunun bir mecazı ve kanıtıdır.

Dışsal sonuçların neler olacağına siz planlayamazsınız.

Tekrar ediyorum, seçimi yapabilirsiniz ama karar veremezsiniz.

Daha sonra, Dr. Hew Len'in otel odasında, o ve ben bir öğretmen ve öğrencisi gibi oturuyorduk. Tek fark bana sanki öğretmertmişim gibi davranmasıydı.

"Joseph, sen Tanrı'nın özgün 10'undan bir tanesisin."

"Öyle miyim?"

Gururum okşanmıştı ama ne dediği hakkında hiçbir fikrim olmadığımı itiraf ediyorum.

JOE VITALE

"Buraya insanların içindeki Tanrı'nın uyanmasına yardımcı olmak için geldin," diye açıkladı. "Yazıların hipnotik. Bu senin yete-
; nt'ğin. Ama daha fazlası var."

"Daha fazlası mı?"

Arının. Arının. Arının.

Sen iş için J adamısın," dedi. "Bunu ne olduğunu biliyor musun?"

Hiçbir fikrim yoktu ve bunu ona söyledim.

"Sen ticaretin İsa'sısın" dedi, "değişim için gereken adam."

1 0 konuşurken ben de bu konuşmayı kendime saklamanın daha iyi olacağını düşünüyordum. Kimse buna inanmayacaktı. Hi'n inanmıyordum.

Arının. Arının. Arının.

"Morrnah ile beraberken," dedi, bugün öğrettiği Ho'oponopono'nun güçleşmiş şeklini ona öğretken kahuna ile ge-
ırdığı yılları düşünerek, "ilk beş sene onun bir çılgın olduğunu dü-
kündüm. Ama bir gün bu düşünce kaybolup gitti."

Dr. Hew Len'in tarzı dolaylı, şiirsel ve düşseldi. Bizler beynimizin herhangi bir tarafına dayanırken o beyninin hem sağ hem de (ol tarafını aynı anda kullanıyor gibiydi. Bana ticaretin kurtarıcısı i'ldüğümü söylemekten Morrnah'ı anlatmaya geçmişti. Donup kal-
m;;! im. Daha fazlasını istiyordum.

"Başının etrafından bir çelenk var, Joseph," dedi benim görme-
llip.im ya da hissetmediğim bir şeyi görerek. "Kartallara benzeyen (tırı simgelerinden yapılmış."

Bir nedenle taktığım bir yüzüğü ona gösterme dürtüsü hissettim. Bu 2500 yıllık, erki Roma'dan kalma altın bir yüzüktü. Elini r uzattı ve ben de yüzüğü avucuna koydum.

"Yüzükteki kelime Latince," diye açıkladım. "Fidem inanç demek."

Dr. Hew Len yüzüğü tutarken konuşmuyordu. İmgeleri ya ılı ifadeleri alıyor gibiydi. O yüzüğe bakarken ben de sessizce brkledim.

"Eski yaşamlarından birinde sen büyük bir hatiptin," dedi. "Ama linç edilerek öldürüldün. Bu yüzük sendeki bu hatırayı iyileştiriyor."

Bu ilginçti. Sık sık geçmişte efsane bir hatip olduğumla ilgili birden geliveren düşüncelerim olurdu ve bugün, bir konuşma sonrası öldürüldüğüm için kalabalık önünde konuşmaktan korkuyordum. Bunun geçmiş bir yaşam değil de, egonun yarattığı bir hatıra olduğunu düşünürdüm. Bir şekilde, Dr. Hew Len yüzüğümü tutarak o hatırayı öğrenivermişti.

"Onu çok seyrek takarım," diye itiraf ettim.

"Tak," dedi. "Her zaman."

Yüzüğe uzun uzun baktı.

"Bu inanılmaz," dedi. "Bu yüzük 'Kendini tanı'nın değerini bilen bir şifacı tarafından kullanılmış."

Çok etkilenmiştim. Dr. Hew Len gerçeğin fırtınasının içinde sakın bir denizin aurasına sahipti. Dünya girdap gibi dönerken, 0 durgundu. Kalbinden gelen ve oradan söylenen her şeyi kabul ederek konuşuyordu. Uzun uzun bana baktı ve sonra bakışlarını ayaklarıma çevirdi.

"Joseph, aman Tanrım, "ben senin müridin olmalıyım," dedi, bende ne gördüyse gerçekten ona göre hareket ederek. "Sen tanrı gibisin."

Arının. Arının. Arının.

Haftasonu eğitimimiz boyunca bana ve diğer herkese "Bizle burada sadece arınmak için bulunuyoruz," diye hatırlattı. "Her zaman arının, durmadan, burada olma amacımızı bize Tanrı'nın esinleyebilmesi için bütün hatıralardan arınmalıyız."

Arının. Arının. Arının.

Eğitim süresince kitaplarımdan birini temizlediğimi farkettim. En iyi satanlar listesinde bir numaraya çıkan *The Attractor Factor*'

[ırmak için zaman harcadım. Ama bir diğer kitabım olan ve onun iltidar çok satmayan *There's a Customer Born Every Minute*'ü sevmek için çok zaman harcamadım. Bunu omuriliğim boyunca çıkan yoğun bir enerji sonucu farkettim. Diğer kitabım kadar başarılı olmanın [Uusunun nedeni buydu.

İlk eğitime katıldığımda bir kurşunkalemin ucundaki silgiyi ırmakla temizlemeye yardımcı olmak için kullanabileceğimi öğrenmiştim. Mıdideye silgi ile vurabilirdim. Bu kadar. Bu hatıraları temizlemek için kullanılan simgesel bir uygulamaydı. O sıralar yeni çıkmış olan kitabım *Life's Missing Instruction Manual*'in bir kopyasını aldım ve üzerine bir kurşunkalem koydum. Aylar boyunca her gün onun üzerine "vurdum. Ne zaman onun önünden geçsek, durup kurşunkalemi ucuna aldım ve ucundaki silgi ile kitaba vurdum. İsterseniz bunun ırmıca olduğunu söyleyin. Ama bu kitabı çevrelenen hatıraların temizlenmesinde bana yardımcı olan psikolojik bir dürtüyüdü. Kitap ıninlen en çok satanlar araştırma girdi ve dört gün boyunca ilk sırada kaldı. Büyük şirketler binlercesini satın aldı. Wal-Mart onu stokladı. *Voman's Day* dergisi onun hakkında uzun bir makale yazdı.

Ama *There is a Customer Born Every Day* ile ilgili hiçbir arınma yapmamıştım. Kitap piyasaya çıktı. En çok satanlar listesine girmeyi* yaklaştı ama ilk 10'a giremedi. Kitaba ilginin artması için bir reklam kampanyası bile organize ettim. Dikkat çekti de ama satışları ırtıla etkilemedi. Dr. Hew Len'e bunu anlattım.

"Aklındaki kitabı içinde merve olan bir bardak suya batır," diye yanıtladı. "Bunun delice olduğunu biliyorum. Ama bugünün tarihi-||) at, kitabı suya batır ve neler olacağını gör."

Beni Oprah'ı sorarak da şaşırttı.

"Onun şovuna gitmek istiyor musun?"

Bir gün bunun olmasını çok istediğimi kekeledim. O sıralar ıdıla Larry King Live şova daha çıkmamıştım, dolayısıyla Oprah'm •vu bana büyük bir sıçrama gibi geliyordu.

"Arınmak zorundasın, böylece tıkanıp kalmazsın," diye öğütledi.

Arının. Arının. Arının.

"İki yazar şova gitti ve tıkanıp kaldı," diye açıkladı.

"Ben bunu istemiyorum," dedim.

"Oprah'm şovuna gittiğinde, buna neden o olacak, sen değil."

"Bu çok büyük bir şey gibi," diye yorum yaptım.

"İnsanların senin için bir şeyler yaptığı fikrinden vazgeçmeli»
sin. Onlar kendileri için bir şeyler yaparlar. Tüm yapman gereken
arınmak."

Arının. Arının. Arının.

Bu yolculukta, Dr. Hew Len'den ayrılmadan önce, ona tekriB
dan bir psikolog olarak akıl hastası suçlularla geçirdiği yılları son
dum.

"Bir konuda net olmanı istiyorum," dedi. "Kolay değildi ve bfl
bunu tek başıma yapmadım."

Daha fazlasını öğrenmeyi isteyerek oradan ayrıldım. Çok dah|
fazlasını.

Arının. Arının. Arının.

Anlaşılan Ho'oponopono yapan herkesin anlatacak hipnolı»
bir hikayesi var. Örneğin:

Sevgili Dr. Hew Len,

*Bir süre önce Philadelphia'da bir Ho'oponopono toplantısının4
katıldım. Size bana yuvama giden yolu hatırlattığınız için tüm
kalbimle en derin teşekkürlerimi sunmak istiyorum. Tanrıya, **sim**
ve bu eğitim işinizde size yardımcı olan tüm çocuklara soristif
dek şükran duyacağım.*

*Aşağıda seminerden elde ettiğim sonuçların bir belgesini
bulacaksınız. Bu, Hobponopono'nun gücünü merak edenler /(m
bir paylaşımdır. Eğer paylaşmak yardımcı olacaksa, lütfen ya/un
Eğer öyle düşünmezseniz, gözden çıkarın, herkese karşı duydu*

ğum şükran duygularım yeterli olsun.

Hepinizi en derin teşekkürlerimi yolluyorum.

*Tanrı hepinize huzur, bilgelik sağlık ve arınacak ve Yuvaya
dönecek kadar uzun bir yaşam versin.*

Çok çok sevgiler,

Dana Hayne

Philadelphia Ho'oponopono Toplantısının Belgesi

*Dr. Hew Len seminere bir konuşma ve çizimler ile başladı.
Hobponopono'nun kosmolojisini gözler önüne serdi. Bize "Siz
kimsiniz? Bunu biliyor musunuz?" diye sordu. Hep birlikte tüm
huzurun içinden yayıldığı hakiki Benliklerimizin inanılmaz,
sonsuz, sınırsız, bütün, toplam, boş, sıfır gerçeğini keşfettik. O
bunu "Yuva" diye adlandırdı. Daha sonra onunla birlikte "Sorun
nedir?"in doğasını keşfettik. "Hiç fark ettiniz mi?" diye sordu, "ne-
rede bir sorun varsa siz de oradasınız. Bu size bir şey ifade ediyor
mu?" Yaşlı Sokrat gibi bizi öğretici soru ve cevaplarla bizi yön-
temin içinde tuttu. Dr. Hew Len'in arınma ve dönüşüm için bu
saklı hatıraları ve yargıları ustalıkla ortaya çıkardığını pek de fark
etmemiştim.*

*Oltaya gelerek elimi kaldırdım, sorular sordum ve yorum-
lar yaptım. Bununla birlikte, günler geçtikçe bana, ne zaman Dr.
Hew Len'e bir soru sorsam beni eleştiriyormuş gibi gelmeye başla-
dı. Kendimi "hakarete uğramış" hissettim. Her yanıt içimi yaktı ve
kendimi herkesin önünde utanç içinde ve aşağılanmış hissettim.*

*Pazar sabahı, Dr. Hew Len'e öylesine kızgındım ki oradan
ayrılmak istedim. Onu kibirli, kontrolcü ve hükmedici biri ola-
rak yargılıyordum. Endişe, öfke içinde, ağlamaya hazır oturuyor-
dum.*

*O kadar kızgındım ki girmek istedim. Serbest bırakılıp bı-
rakılmayacağımdan emin değildim, kalktım ve tuvalete gittim,
toplantı odasının ortasında ağlamaya başlayacağımdan korku-*

yordum. Amonyakla dolu tuvaletlerden birine oturdum ve **kıt**> gınlığının yerini alan öfkemi hissettim. Oh, öylesine öldürücü bir öfkeydi ki bu. Bir parçam bu öfkenden kurtulmak istemiyordu, Ama başka bir şey de bana sürekli "Affet beni. Affet beni. Ve sent seviyorum"diyerek teşvik ediyordu.

Bunu öfkeme karşı tekrar tekrar söylemeye devam ettim. W birden bunun hiç de yeni bir duygu olmadığını farkettim, bilimi* min geri planında -ne zaman kocam beni aşağılasa ya da ne Xm man (ve her zaman) avukat annem doğru davranmam konusunda ısrarcı olsa- aynı öfkenin içten içe yanan bir ateş gibi sızdığım ve kendini gizlediğini hissettim. Ve oh, annem kötüyü iyiymiş gibi göstererek söyledikleri masum bir çocuğun kalbini allak bullak eden insanlardan biriydi.

Ve anladım. "Dank etti." Aha! İşte bu! Bu eski bir hatıraydı, bakışlarımla yolladığım sinyal, diğerlerinin kalplerine soktuğum mesaj. Bu, kalbimde taşıdığım ve "şu anımı" uyuşturduğum vş onunla başkalarını -Dr. Hew Len, annem, kocam, Bush, Saddunt Hüseyin, suçladığım ve kılıçtan geçirdiğim kim varsa- öldürdü güm bir hatıranın kılıcıydı. Dr. Hew Len'in bahsettiği işte buydu, tekrar tekrar oynamaya devam eden bir bant kaydı.

Gitmedim. Konferans odasına geri döndüm ve günün **gim** kalanını derin bir sakinliği deney imleyerek geçirdim. Sessizce kış famın içinde "Özür dilerim. Lütfen beni affet. Teşekkür edenin, Seni seviyorum," deyip durdum. Dr. HewLen soruları yanıtlarken onun için, o eski duyguları değil, sadece sevgi hissettim. Hiç değlf memiştı. Değişen benim içimdeki bir şeylerdi.

Odayadöndüktenbirsüresonra,Dr.HewLenHobponopoio\ıi başlaması ile ilgili kendi deneyimlerinden birini bizlerle payladı, Kurstan bir kez değil tam üç kez kaçmıştı, her seferinde de eğitini* nin "deli" olduğunu düşünmüştü ve her seferinde ödediği semintt ücretini geri alamamıştı. Ne düşünmüş olduğumu biliyor muydnt Bir ara, onun deli olduğunu düşündüğüm için semineri az kalsın terketmek üzere olduğumu biliyor muydu?

Bir sonraki mola sırasında, ihtiyatla Dr. Hew Len'e yaklaştım. Son derece sevecen bir şekilde, eski, sık sık tekrar eden erkek hakimiyeti hatırasının yeniden canlandığını açıkladı. Bunun pek çok insanın hatırası olduğunu ve iyileşmesi için son derece katı bir inat ve sabır gerektiğini söyledi. Seminerden başıma gelenin ne kadar derin bir iyileşme olduğunu anlamaya başlamam ancak eve geri döndükten sonra oldu.

Haftasonu boyunca, Dr. Hew Len değişim için gereken araçları, entellektüalizme karşı gelen araçları vermişti. Sonuçlarını beklemeksizin, itaatkar ama aynı zamanda kuşku içinde elime aldığım kurşunkalemimle, zihnimden "Çiy Damlası" diye tekrar ederek, sorunlarımı temsil eden üç kelimeyi -"bilgisayar", "oğul," ve "koca"- yazdığım bir kağıt parçasına vurdum. Eve gelene kadar bu kelimelerin gücünden haberim bile yoktu.

Eve geldiğimde, kocam ve oğlum beni karşıladı. İkisi de sırtarak, "Bil bakalım sen dışardayken ne aldık?" diye sordular. "Yeni bir bilgisayar?" diye tahminde bulundum. Teknisyenlerin eve gelip saatlerce uğraştıkları iğrenç bir bilgisayarımız vardı. Daha da önemlisi, geçtiğimiz son birkaç haftadır eski bilgisayarıımız yüzünden aile faciaları yaşadık. Bilgisayarlar umurumda değildi. Ben sadece uyum istiyordum.

Hem eşim hem de oğlum evet dediği zaman şaşırdım, yeni bir bilgisayar almışlardı. Bir önceki gece, altı ay daha bekleyip 64 bitlik işlem birimine sahip yeni bir tane almaya karar vermişlerdi. "Tahmin et ne marka?" diye sordular. Dell, Hewlett-Packard, Sony, Gateway, Compac, vs sıraladım. Aklınıza gelen tüm bilgisayar markalarını saydım. Her seferinde "Hayır. Hayır. Hayır," dediler. "Vazgeçiyorum!" diye bağırdım.

Şimdi, 30 yıllık kocam çok sağlam fikirleri olan bir adamdır. Son derece güçlü istekleri var, öyle ki neye odaklansa ve neyin farkına varsa inanılmaz bir kararlılığa sahip olur. Öte yandan, farkında olmadığında, kararlılık inatçılığa dönüşür ve kimse onun kararından döndüremez. Sağlam bir Bilgisayar yandaşıdır ve

*hiçbir şey, ama hiçbir şey onun fikrini değiştiremez. Dolayısıyla, bana "Apple!" diye bağırdıklarında yere yapışacaktım neredeyse. Ben aslında gerçekten de bir Apple bilgisayar istiyordum **ama**, Apple bilgisayarlar bizim evde koşer yenen bir evde domuz etinin yasak olması kadar yasaktı!*

Bu bazılarına saçma gelebilir. Ama ben 30 yıldır evliyim. Ve 30 yıldır, evliliğim pek çok iniş çıkışlar yaşadı, her ikimiz de birlik ve eşitlik üzerine ortak bir amaca ulaşmak için uğraştık. Bu sadece savaşta olanları fark edeceği "silahları bırakmak" anlamına gelen görünüşte önemsiz bir bilgisayar seçimiymi. Demek istediğim, eğer bana Çin'in Tibet'i özgürlüğüne kavuşturduğunu söyleseydiniz, bundan daha fazla şaşırılmazdım.

*Aklıma kurşunkalemimi alıp zihnimden "Çiy damlası" di yerek "koca", "bilgisayar" ve "oğul" kelimelerine vuruşum geldi. 30 yıllık çatışma böylesine hızlı ve zahmetsizce sona erebilir mi? "Özür dilerim," "Beni affet," Teşekkür ederim," ve "seni seviyorum" demek otorite figürlerimle -anne, telefon şirketi ve koca- hayatım boyunca devam eden dışsal çatışmalarımı değiştirebilir **mit** Tüm bildiğim seminer biteli iki hafta oluyor, Dr. Hew Tenin bana öğrettiklerini elimden geldiği kadar adanmış bir şekilde her gün uyguluyorum. Oğlumun uzun süredir devam eden hastalığı sona erdi ve kocamla ben eskiden içime atıp kendime sakladığım **şeylen** hakkında konuşmaya başladık. Oh, ve dün gece bana "Biliyorsun tatlım, eğer istersen şu küçük dizüstü bilgisayarlardan birini keti din için satın alabilirsin" dedi.*

Kuşkucu Zihinler Bilmek İster

Yaşamın amacı her an Sevmeyi yeniden sağlamaktır. Bu amacı gerçekleştirmek için, kişinin kendisinin yaşamını şu anki halinden % 100 kendisinin sorumlu olduğunu bilmesi gerekir. Yaşamını anbean yaratanın kendi düşünceleri olduğunu görmesi gerekir. Sorun insanlar, yerler ve durumlar değildir, daha ziyade onlar hakkındaki düşüncelerdir. "Dışarıda bir yerde" diye bir şeyin olmadığını anlaması gerekir.

—Dr. Ihaleakala Hew Len

Kitapta daha evvel de söylediğim gibi, "Dünyanın En Olağanüstü Terapisti" adlı bir makale yazmış ve blog'umda yayınlamıştım. Kendi web sitem www.mrfire.com'a da eklemiştim. Yazım David Riklan'ın *101 Great Ways to Improve YourLife* (Yaşamınızı Geliştirmenin 101 Büyük Yolu) adlı bir kitabında da yer aldı. Bu makale yazdıklarım içinde en fazla yayılarak dağıtılan ve konuşulan makale oldu. İnsanlar onu haber gruplarına, arkadaşlarına, kişisel ve genel e-posta listelerine, vs yolladılar. Görünüşe göre, içindeki mesaj herkes için esin kaynağı olmuştu. İşte yayıncım John Wiley & Sons'un da dikkatini çekmiş olan o makaleydi ve bu kitabı sizin için yazmamda önayak oldular.

Ama makaleyi herkes sevmeydi. Birkaç kişi herhangi birinin, hatta bu kişi bir psikolog olsa dahi, bir hastanedeki akıl hastası suçluları iyileştirebileceğine inanamıyordu. Biri Dr. Hew Len'e yazarak bunu kanıtlamasını istedi. Bu kişi Dr. Hew Len'in akıl hastanesindeki deneyimleri ile ilgili olguları bilmek istiyordu. Gerçeği söylemek gerekirse, ben de. Dr. Hew Len detaylı bir şekilde şöyle cevap verdi:

Hikaye, çoğu hikaye gibi, açıklama gerektirmektedir.

Gerçektir ki:

1. Hawaii Devlet Sağlık Dairesine bağlı bir psikiyatri servisi olan Hawaii Devlet hastanesinde ücretli psikolog olarak birkaç yıl görev yaptım.
2. 1984-1987 yılları arasında, toplam 3 yıl, haftada 20 saat, insanlara ve mülklere karşı cinayet, tecavüz, uyuşturucu ve saldırı gibi suçlar işlemiş erkek hastaları barındıran yüksek güvenliğe sahip bir birimde psikolog olarak çalıştım.
3. 1984 yılında, yüksek güvenlikli birime psikiyatrist olarak girdiğimde, tüm hücre odaları şiddet gösteren hastalarla doluydu. —
4. Birimde, her zaman diğerlerine şiddet uygulamasını engellemek için el ve ayak bileklerinde metal kelepçeler bağlanmış birkaç hasta mutlaka olurdu.
5. Hastalardan hastalara ve hastalardan personele şiddet olağan bir tavır halini almıştı.
6. Hastalar bakım ve rehabilitasyonları ile içtenlikle ilgilenilmiyordu.
7. Birim içinde iyileştirmeye yönelik çalışmalar yapılmıyordu.
8. Birim dışında gerçekleşen herhangi bir faaliyet, eğlence ya da iş yoktu.
9. Ailelerin birimi ziyaretleri son derece nadirdi.
10. Hastaların psikologlarından izni olmadan birimin dışına çıkmalarına izin verilmiyordu ve izin alındığında da mutlaka el ve ayakları kelepçeleniyordu.
11. Tipik bir hastanın birimde kalışı yıllar sürüyordu ve gider yıllık yaklaşık 30.000 Amerikan Dolarını buluyordu.
12. Personelin mazeret iznine çıkma oranları son derece yüksekti.
13. Birimin fiziki ortamı kesvetli ve oldukça sağlıksızdı.
14. Birim personeli aslında çok harika ve yardımsever insanlardan oluşuyordu.
15. Tarif ettiğim yer muhtemelen ülkenin diğer pek çok yerinde d

rastlanabilecek bir psikiyatri birimidir.

1987 yılında birim ve servisten ayrıldığımda:

1. Hücre odaları artık kullanılmıyordu.
2. El ve ayak kelepçeleri artık kullanılmıyordu.
3. Şiddet olayları son derece nadirdi, genellikle yeni hastalardan çıkıyordu.
4. Hastalar birimden ve servisten ayrılmadan önceki yasal hizmetler, kaldıkları ve çalıştıkları yerlerin ayarlanması dahil kendi bakımlarından sorumluydular.
5. Koşu ve tenis gibi birim dışı eğlence faaliyetleri devam ediyordu ve bunlar için psikologtan onay ya da el ve ayaklara kelepçe takılması gerekmiyordu.
6. Araba yıkama gibi birim dışı iş faaliyetleri başlamıştı ve bunlar için psikologtan onay ya da el ve ayaklara kelepçe takılması gerekmiyordu.
7. Birimdeki çalışmalar kurabiye pişirmek ve ayakkabı boyamaktan ibaretti.
8. Aileler birimi ziyaret ediyorlardı.
9. Personelin sağlık sorunu ile işe gelmemeleri sorun olmaktan çıkmıştı.
10. Ortam boya ve tamirat ile son derece düzelmişti, çünkü insanlar önemsiyordu.
11. Birim personeli hastalara kendilerinden % 100 sorumlu olmaları konusunda çok daha fazla destek oluyorlardı.
12. Hastaların birime kaydolmaları ile birimden ayrılmaları arasında geçen süre yıllardan aylara düşmüştü.
13. Hem hastalar hem de personel için yaşam kalitesi inanılmaz yükselmişti. İnsanlar birbirleri ile bir aile imişçesine ilgileniyorlardı.

Bir psikolog olarak ben ne yaptım? Birime *her gelişimde*, Birimin *içindeyken* ve birimden *her ayrıldığımda* bilinçli ya da bilinçsizce

deneyimlediğim içimde olan ne varsa o şeye Ho'oponopono'nun pişmanlık, affetme ve dönüşüm yöntemi ile Şelf I-Dentity uyguladım.

Birimde hastalara herhangi bir terapi uygulamadım ya da danışmanlık yapmadım.

Hastalar üzerine yapılan hiçbir personel toplantısına katılmadım.

Psikolog olarak bana sorun olan içimdeki her şeyi arındırmadan kendimi % 100 sorumlu olarak gördüm.

Ben, BEN'in yarattığı bir şeyim, herkes ve her şey gibi kusursuzum. Kusurlu olan tepki veren, yargı, kızgınlık, öfke olarak tekrar eden hatıralardır, ve Tanrı bilir, Ruh'un taşıdığı diğer pisliklerdir.

Ben'in huzuru.

Dr. Ihaleakala Hew Len, Emekli Yönetim Kurulu Başkanı

The Foundation of I, Inc. Freedom of the Cosmos

www.hooponopono.org

Her ne kadar Ho'oponopono'yu hâlâ öğreniyor olsam da, bazen yönteme açık olduklarını hissettiğim kişilere onu öğretiyordum da. Tabii ki onların açık olmaları onların değil benim bir yansımamdı. Ne kadar netleşirsem etrafımdakiler de o kadar netleşiyordu. Ama bu kabul edilmesi zor bir gerçektir. Dış dünyanın değişmesini istemek iç dünyanın değişmesini istemekten çok daha kolaydır.

Maui'de, bir emlakçı evlere bakmak için bize civarı gezdiriyordu. Yol boyunca, iyileştirme, ruhaniyet, *The Secret* filmi ve kişisel gelişim üzerine uzun uzun sohbet ettik. Her şey çok ilginçti, ama gezimizin bir bölümünde aydınlatıcı bir şey oldu.

Emlakçı benim yeni meşhur olmuş Dr. Hew Len ve bir koğuş dolusu akıl hastası suçluyu sayesinde iyileştirdiği Ho'oponopono Hawaii iyileştirme yöntemi üzerine yazdığım yazıyı okumuştum.

Herkes gibi, emlakçı da makaleyi ilham verici buldu.

Herkes gibi, tam olarak anlamamıştı.

I Muhteşem Maui adasının etrafında ilerlerken, emlakçının satmadığı bir evle ilgili şikayetini dinliyordum. Satıcı ve alıcı bu konu hakkında sürekli tartışıyorlar ve bu da çok fazla öfke ve kızgınlığa neden oluyordu. Satış atışıp durmalarına takılıp kalmıştı ve bu sorun yakın zamanda çözülecekmiş gibi görünmüyordu. Emlakçının tavırlardan dolayı hayal kırıklığına uğradığı belliydi.

Bir süre dinledikten sonra konuşmam gerektiğini hissettim.

"Dr. Hew Len'm Ho'oponopono'yu kullanarak bu sorunu nasıl çözebileceğini bilmek ister misiniz?" diye sordum.

"Evet!" diye bağırdı emlakçı, meraklandığı açıktı. "Kesinlikle bilmek isterim. Anlatın bana."

"İyi bir çözüm olmalı," dedi Nerissa.

"Eh, ben Dr. Hew Len değilim," diye başladım, "ama onunla beraber bir kitap yazıyorum ve onun tarafından eğitildim. Dolayısıyla İm durumu nasıl ele alabileceğini bildiğimi düşünüyorum."

"Anlatın bana!"

"Dr. Hew Len'in yaptığı şey, dışarıda gördüğü deneyimi *kendi* i, inde neyin paylaştığını görmek için kendi içine bakmaktır," diye başladım. "O akıl hastanesinde çalıştığı zaman, hastaların çizelgelerine bakmış. Davranışları karşısında ya tiksinti duymuş ya da başka bir şey, o kişi ile hiç ilgilenmemiş; *kendi* deneyimlediği duygularla ilgilenmiş. Kendi içinde olanları arındırmış, hastalar da arınmaya ve iyileşmeye başlamışlar."

"Bunu sevdim," dedi emlakçı.

"Çoğu insanın sorumluluğun ne demek olduğu hakkında hiçbir fikri yoktur," diye devam ettim. "Sürekli suçlarlar. Büyüdükçe ve farkındalıkları arttıkça, söyledikleri ve yaptıkları her şeyden sorumlu oldukları üzerine düşünmeye başlarlar. Bunun ötesinde, daha fazla farkında olmaya başladıkça, *herkesin* söylediklerinden y.\ da yaptıklarından da sorumlu olduklarını idrak etmeye başlarlar. Hinkü o insanlar onların deneyimleri içinde yer almaktadırlar. Eğer l<rndi gerçeğinizi yaratırsanız, o zaman gördüğünüz her şeyi de ya-

ZERO LİMİT

ratmış olursunuz, beğenmediğiniz tarafları bile."

Emlakçı başım sallayarak gülümsüyordu.

Konuşmaya devam ettim.

"Bu durumda, alıcının ya da satıcının ne yaptığının bir önemi yoktur," dedim. "*Sizin* ne yaptığınız önemlidir. Dr. Hew Len'in yaptığı sadece 'Seni seviyorum,' 'Özür dilerim,' 'Lütfen beni affet,' ve 'Teşekkür ederim' sözcüklerini tekrar etmektir. Bunu insanlara değil tanrı'ya söylemektedir. Amaç paylaşılan enerjiyi berraklaştırmaktır."

"Ben bunu yapıyorum," dedi emlakçı.

"Ama bunu bir şey elde etmek için yapmazsın," diye devam ettim. "Yaparsın çünkü paylaşılan enerjiyi böyle berraklaştırırsın ki bir daha kimse asla böyle bir şey deneyimlemesin. Bu bir arınmadır ve bunu yapmayı asla bırakmazsın."

Durdum.

Emlakçı anlamış görünüyordu. Gözlerini açmıştı ve gülüşü kocamandı.

"Eğer idrakma varırsanız," diye devam ettim, "o zaman arınmak ve iyileşmek size kalır. Şu alıcı satıcı sorununu *bana* anlattığınıza göre, o zaman ben de ondan arınmalıyım. Bu durum artık benim yaşam deneyimimin bir parçası oldu. Eğer kendi deneyimimin yaratıcısı ben isem, o zaman bu benim de sorumlu olduğum bir şey demektir."

Maui'de başka evler bakarken, anlattıklarımın iyice anlaşılması için her şeyi olurlarına bıraktım.

Birkaç gün sonra emlakçıdan bir e-posta aldım. Dr. Hew Len'in uygulamasına devam ettiğini yazıyordu.

İşte böyle işe yarıyor.

Her şey sevgi ile ilgili.

Devam eden bir şey.

Ve siz tamamen sorumlusunuz.

Bir gün, Wimberley, Texas'daki Unity Church'ü yöneten Mind

JOE VITALE

Hurt ile bir seminer veriyordum. Seminerin adı "Paranın Sırrı" idi. İlerleyen saatlerde, herkese Ho'oponopono arınma yöntemini öğrettim. Derken bir bey gelip bana "benim 'Özür dilerim' ve 'Lütfen beni affet' demekle sorunum var," dedi.

"Neden?" diye sordum.

Daha evvel böyle bir şey hiç duymamıştım. Merak etmiştim.

"Benim aff dileğime ihtiyacı olan sevecen bir Tanrı ya da Tanrısal varlık düşünemiyorum," dedi. "Tanrı'nın beni herhangi bir şey için affetmek zorunda olduğunu düşünmüyorum."

Bunun üzerine düşündüm ve vermem gereken yanıtı buldum:

"Bu ifadeleri Tanrı tarafından affedilmek için söylemiyorsunuz; onları kendinizi arındırmak için söylüyorsunuz. Onları Tanrısal olana söylüyorsunuz ama onlar *sizi arındırmak* için varlar."

Başka bir deyişle, Tanrı zaten sizlere sevgisini akıtıyor. Bu asla durmamıştır. Sıfır sınırın olduğu sıfır konumunda, onun için yapabileceğimiz en yakın tanımlama saf sevgi konumudur. O oradadır. Ama siz orada değilsiniz. Dolayısıyla "Seni seviyorum, Özür dilerim, Lütfen beni affet ve Teşekkür ederim" diyerek saf sevgi konumunda olmanızı engelleyen *kendi içinizdeki* sorunları temizlersiniz.

Tekrar ediyorum, tanrı'nın sizin ho'oponopono yapmanıza ihtiyacı yoktur; ama sizin buna ihtiyacınız vardır.

Geçenlerde çok sevdiğim bir arkadaşımın kalbimi burkan bir e-posta aldım. Soruyordu:

"Kitabını okumuş, *The Secret* filmini seyretmiş, her gün senin illog'unu okuyan, elinden geleni yapan ama hâlâ kırgın, mutsuz ve yenik olan birine ne söylersin? Sürekli sorun üzerine sorun yaşıyorum. Asla bitmiyor. Ne dersin buna?"

Acısını hissettim. Nihayetinde, bir zamanlar ben de evsizdim. (On yıl boyunca fakirlik içinde mücadele ettim. "Bir gecede" gelen başarımuhtemelen 20 yılda oluştu. Batakılıkta sıkışıp kalmanın nasıl bir duygu olduğunu bilirim.

Böyle birine ne söylersiniz?

ZERO LİMİT

Eskiden olsa çözümler sunardım. Claude Bristol'ün *The Magic of Believing*'ini okumasını, *The Secret* filmini yedi kez seyretmesini, nasıl bir hayat istediğine dair bir senaryo yazmasını, her gün meditasyon yapmasını, kendine zarar veren şeyler üzerine çalışmasını isterdim.

Ama bu değişim için bir yüzeysel bir yaklaşımdır. Öğrendim ki -ve Dr. Hew Len doğrulayacaktır- böyle bir yaklaşım nadiren işa yarıyor.

Peki geriye ne kaldı?

Köşeye sıkışmış ya da acı çeken birine siz, ben ya da herhangi biri nasıl yardım edebilir?

Ho'oponopono'ya göre, tek yok kendimi arındırmak. Benden önce gelenler -bana yazan kişi dahil- benimle aynı programı paylaşıyor. Ona tıpkı zihnin bir virüsü gibi yakalanmışlar. Suçlu olan onlar değil. Kendilerini tuzağa düşmüş ya da köşeye sıkışmış his' sediyorlar. Onlara bir ip atabilirim, ama çoğu zaman onlar bu ipil kullanmayacaklardır ya da kendilerini asmak için kullanacaklardır,

Öyleyse ne yaparsınız?

Yapabileceğim tek şey *kendimi* arındırmak. Kendimi arın!»! dırdıkça onlar da arınırlar. Paylaştığımız programları arındıkça o programlar tüm insanlığın üzerinden silinirler. Bu günlerde tüm yaptığım işte bu. Bu Dr. Hew Len'in uzun zaman önceki ilk telefon konuşmamızda bana yaptığını söylediği ilk şeydi: "Tüm yaptığım arınmak arınmak arınmak."

Tüm yaptığım "Seni seviyorum," "Özür dilerim," "Lütfen beni affet," ve "Teşekkür ederim" demek. Gerisi Tanrı'ya kalmış. Bunun kalpsizce olduğunu düşünmüyorum, aksine yapabileceğim en kalpten şey bu. Ve şu anda, bu satırları yazarken bile yaptığım budur.

Son olarak, şunu dikkate alın:

Bana yazı yazan kişinin hikayesi artık sizin deneyiminizin da bir parçası olduğuna göre, iyileşmek size de bağlı aynı zamanda. Ni hayetinde, eğer kendi gerçeğinizi yaratırsanız, o zaman bu konumu

JOE VITALE

da yaratmışsınız demektir, o da şimdi sizin gerçeğinizin bir parçası-
•.. Bunu iyileştirmek için "Seni seviyorum" ifadesini kullanmanızı öneririm.

Kendinizi iyileştirirken, bana yazmış olan kişi ve o programı paylaşan herkes de daha iyi olacaktır.



Seçim Bir Sınırlamadır

*(işisel karbonumuzu bilen Tanrı'dan şu anda olmamızı engelleyen
bütün düşüncelerimizi ve hatıralarımızı iyileştirmesi için yardım
isteyebiliriz.*

—Morrnah Simeona

Ekim 2006'da Dr. Hew Len benimle birkaç gün geçirmek üzere Austin Texas'a uçtu. Onu havaalanından aldığımda, hemen hayat, Tanrı, programları arınma ve daha pek çok şey hakkında konuşmaya başladık. Bana şu günlerde neler yaptığımı sordu. Ona ne kadar heyecanlı olduğumu anlattım.

"Bir filmdeki karakterin söylediği bir söz var, 'Bazı insanlar uyanıktır ve sabit bir hayretlik konumunda yasalar.' Ben bu konuşma oldukça yakınım," dedim. "Mucizelerim var ve hayattan büyük neşe duyuyorum."

"Bana daha anlat," diye üsteledi.

Hayran olduğum yeni arabamı anlattım. Lüks bir 2005 Panoz Esperante GTLM.

Spor araba. Bu arabalar Panoz ailesi tarafından yapılıyordu. İler bir parçası elle birleştiriliyor, onu yapan kişi tarafından imzalanıyordu ve her birine bir isim veriliyordu. Benimkinin adı Francine İdi. Arabaya gösterilen sevgiyi ve ona canlı bir insanmış gibi muamele edilmiş olmasını Dr. Hew Len'in takdir edeceğini biliyordum. ()na göre her şey canlıydı.

The Secret adlı filmde oynamam sonucu *Larry King Show'a* çıktım anlattım. Larry King'in nasıl biri olduğunu bilmek istedi. King ılı ıbra, dost canlısı, akıllı bir insandı. Ondan hoşlanmıştım.

Dr. Hew Len'e *The Attractor Factor* ve *Life's Missing Instruction Manual* gibi kitaplarımın başarısını anlattım. Birkaç dakika sonra, ne kadar enerji dolu olduğumu görebiliyordu.

"İlk kez Ho'oponopono eğitimi aldığın zamanla şimdiki zama arasında ne fark görüyorsun?"

Bir an düşündüm ve "Her şeyi kontrol etmeyi bıraktım. Akışı na bırakıyorum. Tüm yaptığım arınmak, silmek ve sıfıra ulaşmayı arzulamak," dedim.

Hissetmiş olduğu şeyin benim için doğru olan olduğunu bile rek omuzuma vurdu ve gülümsedi.

Arabama doğru yürümeye başladık. Birkaç metre sonra durdu ve bana baktı.

"Adımlarında bir canlılık var," dedi mutlulukla. "Yaylanarak yürüyorsun."

"Seni gördüğüm için mutluyum da ondan," dedim.

Yemeğe gitti ve ona *There's a Customer Born Every Minute* adlı kitabımın iyi satmamasından duyduğum hayal kırıklığından bahsettım.

"Joseph, onu sevmelisin."

Kitabımın satılmasını istiyordum, sevginin bununla ne ilgi olduğunu anlamamıştım.

"Joseph, eğer üç çocuğun olsa ve bunlardan biri derslerin geri kalıyor olsa ona bundan dolayı hayal kırıklığı yaşadığını söyle miydin?"

"Hayır," dedim. Ve birden bir düşünce beni afallattı. Kitabı benim çocuğumdu ve ona diğer çocuklarım kadar iyi olmadığı söylüyordum. Bunu öylesine derinden hissettim ki lokantanın o tasında neredeyse ağlamaya başlayacaktım.

"Anladın Joseph," dedi Dr. Hew Len. "Bütün çocuklarını se melisin."

"Çocuğumu" hayat okulunda başarılı bir performans göster

memesi yüzünden onu kendimden uzaklaştırdığım için kendimi son derece kötü hissetmeye başlamıştım. Aklımdan Tanrı'ya, yüre-ğimde kitabımı hissederek, "Seni seviyorum," "Özür dilerim," "Lüt-fen beni affet," ve "Teşekkür ederim" demeye başladım. Bir süre sonra, eve gelip de kitabımı gördüğümde onu elime aldım ve sarı-larak kalbimin üzerine koydum, onu sevdim ve onu olduğu haliyle takdir etmediğim için ondan af diledim.

Daha sonra, Dr. Hew Len'in evimin olduğu Wimberley, Texas bölgesinde araba ile dolaştırırken bana içimde bir yaramaz bir cüce gördüğünü söyledi.

"Bir ne?"

"Yaramaz bir cüce," diye tekrarladı.

Benim görmediğim şeyleri görmesine alışmıştım. O buna psi-şik bir yetenek değil her an daha fazla açılmak diyordu.

"Cücenin kocaman gözleri ve kocaman kulakları var. İçeride kalmak ve insanların olduğu yerlere gitmemek istiyor."

"Bu evde kalıp bilgisayarımda çalışmak ve insanların içine ka-rışmamak isteyen bir yönüm benim."

"Öte yandan spotları seven bir yönün daha var."

"Benliğimin üçte ikisi *Larry King* ve *Oprah'm* programlarında olmak ve dikkat çekmek istiyor," diye itiraf ettim, "ama diğer yanım İse içeride kalıp inzivaya çekilmek istiyor."

"Cücen aklını başında tutuyor," diye açıkladı Dr. Hew Len. "Yıl-dız olmaktan başka bir şey istemeyen insanlar sonunda kendilerini deli ederler. Bir mağarada yaşamaktan başka bir şey istemeyen in-amlar yeteneklerini gizlemiş olurlar. Sen dengedesin."

O gün daha sonra, sevgili Nerissa'ya cücemden bahsettım.

"Sahne olmayı sevdiğini hangi yanın söylüyor?" diye sordu.

"Bilmiyorum."

Bir an derin derin düşündü ve "Sanırım onun adı Cin," dedi.

"Cin?"

"Evet, Cin. Tam one göre."

Güldüm ve onayladım. Ertesi gün Dr. Hew Len'e Nerissa'nın benim dışadönük tarafıma Cin adını verdiğimi söylediğimde, bir kahkaha attı, çok beğenmişti.

"Cin ışığı sever," dedi.

Dr. Hew Len'in bana gelmesinden bir gün sonra, onunla buluşmak için yola çıktım. Onu yuvarlak bir masaya oturmuş söylediklerini pürdikkat dinleyen iki Meksikalı emekli hanım ile konuşurken buldum. Bir kahve aldım ve onunla aramda bir sandalye boş bırakarak hanımların tam karşısına oturdum.

"Bu hanımlara ne yaptığını anlat," dedi.

"Eskiden ister kendiminki olsun ister bir başkasımmki, sorunları hep çözmeye çalışırdım. Bugün onları akışlarına bırakıyorum, ama onlara neden olan hatıralardan arınıyorum. Bunu yaparken sorunlar da çözülüyor ve ben de bundan gayet memnunum."

"Joseph, onlara bir örnek verebilir misin?"

"Kız kardeşim beni hüsrana uğrattıyor," diye itiraf ettim. "Re mi bir kuruluştan yardım alırdı, evine zorla girilmişti, kimliği çalınmıştı, vs. Mutlu biri değil ve bu beni üzüyor. Ona yardım etme çalıştım; para, kitaplar, filmler ve hatta filmleri izlesin diye bir DV player bile yolladım. Değişmek için hiçbir çaba sarfetmedi. Am şimdi, onu değiştirmeye çalışmıyorum."

"Ne yapıyorsun?" diye sordu hanımlardan biri.

"*Kendi* üzerimde çalışıyorum," dedim. "Artık onun yaşadığı hayatın onun yaptığı bir şey olmadığını biliyorum. Bu oynamakta olan bir program, ya da hatıra ve o bu programa sahip. Sanki bir virüs kapmış gibi. Kesinlikle kendi hatası değil. Ve ben bunu anladığım için onun acısını hissediyorum, yani aynı programı paylaşıyorum. Arınmam gerekiyor. Temizledikçe program ondan da silinecek."

"Arınmak için ne yapıyorsun?"

"Tüm yaptığım tekrar tekrar 'Seni seviyorum,' 'Özür dilerim,' 'Lütfen beni affet' ve 'Teşekkür ederim' demek."

Dr. Hew Len "Seni seviyorum" cümlesinde her şeyi değiştiren üç element olduğunu açıkladı. Bunların minnettarlık, hürmet ve dönüşüm olduğunu söyledi. Neler olduğunu düşündüğümü anlatarak devam ettim.

"Söylediğim cümleler kainatın kilidini açan sihirli kelimeler gibidir. Bir şiir gibi yayılan cümleleri söylediğimde, kendimi Tanrı'nın beni arındırmasına ve şu anda burada olmamı engelleyen bütün programları silmesine açıyorum."

Dr. Hew Len Ho'oponopono arınma yöntemini tanımlama şekli-
limi beğendiğini söyledi.

"Birinin virüs kaotliğini söylemek çok doğru bir tanım," dedi. "bu dünyada olan bir program ve bizler ona yakalanıyoruz. Biri kaptığında ve sen de bunu farketdiğinde, sana da geçmiş oluyor. Olay % 100 sorumluluk almaktır. Kendini arındırdığında herkesten I programı arındırmış oluyorsun." Biraz ara verdi ve ekledi, "Ama bir sürü program var. Bunlar sıfırın üzerindeki yabancı otlar gibiler. Sıfır sınırına varmak için, hayal edebileceğinizden çok daha fazla arınmamız gereken şey var."

Hanımlar anlamış görünüyorlardı ki bu beni şaşırttı. İnsanın aklını karıştıran kavramlardan bahsediyorduk ama onlar aradaki bağlantıyı görebiliyorlar gibiydi. Onların, tıpkı bir diyapazonun etrafında hissettiği her bir nota için bir ses vermesi gibi sadece Dr. Hew Len'in titreşimine mi ayarlanmış olup olmadıklarını merak ettim.

Dr. Hew Len ile yürüyüşe çıktık. Serin bir sabahtı ve tozlu, çakıllı bir yolda yürüyorduk. Yol boyunca bir geyik de etrafımızda gezindi. Bir süre sonra, bize bakıp havlayan bir grup köpeklerle karşılaştık ama konuşmaya ve yürümeye devam ettik. Birden Dr. Hew Len ellerini sanki onları kutsuyormuşçasına onlara doğru kaldırdı ve "Sizi seviyoruz," dedi.

Köpekler havlamayı kestiler.

"Hepimiz sevilme isteriz," dedi. "Sen, ben ve hatta köpekler."

Diğerlerinin arkasında duran küçük bir köpek kesik kesik havladı. Onun "Tam isabet!" ya da belki "Teşekkür ederim," dediğin düşünmeden edemedim.

Ve hatta belki de "Ben de seni seviyorum."

Sohbetlerimiz her zaman uyandırıcıydı. Bir keresinde Dr. Hew Len hayattaki tek seçimin arınmak ve arınmamak olduğunu söyleyerek beni şaşkına çevirdi.

"Ya hatıradan ya da esinlemeden gelirsın," diye açıkladı. "Hepsi bu."

"İnsanlara hep ya esinlemeden gelmeyi ya da gelmemeyi seçmeleri gerektiğini anlattım," diye yanıt verdim. "Bu özgür bir seçimdir. Tanrı bir mesaj yollar ve sen de ya buna göre hareket edersin ya da etmezsin. Hareket edersen her şey yolundadır. Etmezsen sorunların olabilir."

"Seçimin arınmak ya da arınmamaktır," dedi. "Eğer netsen, o zaman esin geldiğinde sadece harekete geçersin. Onun hakkında düşünmezsin. Onun hakkında düşünmeye başlarsan o zaman esini bir şeyle kıyaslıyorsun demektir ve kıyasladığın şey bir hatıradır. Hatırandan arın ve seçim yapmak zorunda kalma. Sadece esin olsun ve düşünmeden o esin üzerine harekete geç. Bu kadar."

Vay canına! Bu görüş beni tam anlamıyla sarsmıştı. Özgür irade seçimi hakkında yazdıklarım ve söylediklerim hakkında kendimi köyü hissettim, çünkü şimdi öğreniyordum ki özgür irade senin hâlâ hatıraya takılıp kalman demekti. Sıfır konumundayken ve sıfır sınırlar varken, orada senin için olanı yapmaktan başka hiçbir şey yapmazsın. Bu kadar.

"Bu tıpkı büyük bir senfonide olmak gibidir," diye açıkladı Dr. Hew Len. "Her birimizin çalacak bir aleti var. Benim de bir tane var. Okuyucuların da birer tane var. Hiçbiri aynı değil. Konserin başlaması ve herkesin bundan zevk alması için herkesin başkasına

değil, kendisine ait bölümü çalması gerekir. Aletlerimizi elimize almazsak ya da başkasının daha güzel bir aleti var diye düşünürsek sorun yaşarız. İşte bu hatıradır."

Sahne görevlilerinin, tanıtımcıların ve temizlik görevlilerinin olduğu bir konser gözümün önüne geldi. Herkesin bir rolü vardı.

Kendi başarı yöntemlerinde ilerleyemeyen farklı insanlar üzerinde benim de etkim olmuştu. *Baba* filminde ve *Las Vegas* dizisinde oynamış olan ünlü aktör James Caan vardı. Onunla birkaç kez karşılaşmıştık. Sizin ve benim için olduğu kadar onun için de yıldız oluşu hâlâ bir gizemdir. Parlak bir aktör ve hatta bir efsanedir. Ama tüm yaptığı kendisi olmaktır. Kainatın senaryosunda kendi üzerine düşen rolü oynamaktadır.

Aynısı benim için de söylenebilir. Benimle karşılaşan bazı insanlar sanki bir tür guru imişim gibi davranırlar. Eğer beni *The Secret* filminde gördülerse ya da herhangi bir kitabımı okudurlarsa, özellikle de *The Attractor Factor'u*, Tanrı'nın acil hattına bağlı olduğumu düşünürler. Gerçek şu ki, ben sadece yaşam konserinde kendi aletimi çalışıyorum.

Siz kendi rolünüzü ve ben de kendi rolümü oynadığımızda sonuçları iyi olur. Sorunlar siz ben gibi ya da ben siz gibi olmaya çalıştığımızda başlar.

"Tüm bu rolleri kim dağıtıyor?" diye sordum Dr. Hew Len'e.

"Tanrısal olan," dedi. "Sıfır."

"Ne zaman dağıtıldı?"

"Sen ve ben ve hatta tek bir amip bile sahneye çıkmadan önce."

"Yani bunun anlamı hiç özgür irade yoktur mu? Bizler kendi rollerimize mi saplanıp kalmışız?"

"Tam bir özgür iradeye sahipsin," dedi. "Nefes almak gibi yaratırsın ama sıfırdan yaşamak için bütün hatıraları bırakmalısın."

Bütün bunları tam olarak anlamadığımı itiraf etmeliyim. Anladığım bölüm yapmam gerekenin kendi aletimi çalmak olduğu

idi. Eğer ben benimkini çalarsam, o zaman hayat yapbozunda yerini bulmuş bir parça olumuş olurum. Ama eğer kendimi tahtadaki başka bir yere oturtmaya çalışırsam, yapamayacağım ve tüm resim bozulacak.

"Bilinçli zihnin her şeyi anlamaya çalışacak," diye açıkladı Dr. Hew Len. "Ama bilinçli zihnin sürekli olarak 15 milyon byte'lık bir bilgi akımı varken sadece 15 byte'lık bir bilginin idrakinde olur, Bilinçli zihninin gerçekten neler olup bittiğine dair hiçbir fikri yoktur."

Bu çok da rahatlatıcı bir durum değildi.

En azından benim bilinçli zihnim için.

Daha önce de söylediğim gibi, bir gün "Paranın Sırrı" adında bir seminer verdim. Herkese Net oldukları zaman para sahibi olacaklarını söyledim. Eğer kırgımlarsa net değiller demektir. Dr. Hew Len'e bunu anlattım ve o da onayladı.

"Hatıralar parayı uzaklaştırabilir," dedi. "Para konusunda net-sen, ona sahip olursun. Evren sana parayı eğer sen onu kabul edersen verir. Onu senden uzak tutan ya da onu görmeyi engelleyen tekrar eden hatıralardır."

"Nasıl net olunur?"

"Seni seviyorum demeye devam ederek."

"Bunu paraya mı söylüyorsun?"

"Parayı sevebilirsin ama bunu sadece Tanrı'ya söylemek daha iyidir. Sıfırda olduğunda, sıfır sınırın vardır ve o zaman para bile sana gelebilir. Ama eğer bir hatıradan isen, onu engellersin. Para ile ilgili bir sürü hatıra vardır. Onlardan arındıkça, herkesten de arınmış olursun."

Bir kafeye gittik ve kahve sipariş ettik. Oturduğumuzda dükkan boştu ama yavaş yavaş insanlar içeri girmeye başladı ve kafe kalabalık ve gürültülü bir yer oldu. Etraftaki enerji yükseldi.

"Farkettiler mi?" diye sordu.

"Etraf vızır vızır," dedim. "İnsanlar daha mutlu görünüyor."

"Biz içeri girdik ve daha temiz olan kendimizi getirdik ve burası da bunu hissetti," dedi.

Avrupa'da lokantalara gitmekten bahsetti. Az olan işleri o içeri girdikten sonra çoğalmaya başlıyordu. Aynı şeyin gerçekleşip gerçekleşmediğini görmek için aynı şeyi farklı lokantalarda denemiş. (İ)lmüş. Bunun üzerine bir lokanta sahibine gitmiş ve ona "eğer biz buraya gelirsek ve sizin işiniz artarsa, bize bedava yemek verir misiniz?" diye sormuş. Lokantanın sahibi kabul etmiş. Dr. Hew Len'de orada olmakla sık sık bedava yemek yiyormuş.

Parayı özgürce harcadığını farketmiştim. Küçük bir dükkana fittik. Arkadaşları için birkaç renkli cam eşyası satın aldı. Sonra da kısıdan 20 \$ çıkarıp "bu da sizin için!" diyerek uzattı. Tezgahtar (ışık şakın baktı. "Bu sadece para!" diye ekledi.

Daha sonra, bir lokantada, garsona yüklü miktarda bahşiş verildi. Ağzı bir karışık bana baktı. "Bunu kabul edemem," dedi. "Hvet, edebilirsin," diye karşı çıktım.

Bana büyük miktarda para kazandıracağını bildiğim bir ürünle ilgili bir fikrim vardı. Dr. Hew Len buna değindi. "Evren seni cömertliğinden dolayı ödüllendirmiş. Verdiğin kadar geri verir. Sana nesini vermiş. Eğer sen vermemiş olsaydın, o da sana vermezdi."

Ah, iste paranın gerçek sırrı buydu.

"Biz Amerikalılar paramızın üzerinde yazanı unuturuz, "Tanrıya İnanıyoruz," dedi Dr. Hew Len. "Onu basıyoruz ama ona inanmıyoruz."

Bir keresinde Dr. Hew Len bir fizikçi ve bir beslenme uzmanı ile birlikte kurduğum nutrisyonel şirketini sordu. Şirketi Cardio Secret dediğimiz kolesterolü düşüren doğal bir formülü pazarlamak için kurmuştuk. ([Bkz.www.CardioSecret.com](http://www.CardioSecret.com)) Dr. Hew Len bir süre önce hem ürünün ismi hem de şirketin ismi hakkında danışmanlık yapmıştı. Şirketin ne noktada olduğunu merak ediyordu.

"Şu anda beklemede," dedim. "Web sitemizi ve paketlememizi gözden geçirmesi için bir yiyecek ve İlaç Danışmanlığı (FDA) yetkilisi tuttum. Bu ürün üzerine çalışmanın bir sonucu olarak, adını Fit-A-Rita koyduğum çok daha heyecan verici bir ürün aklıma geldi."

Fit-A-Rita'nın doğal bir margarita karışımı olduğunu anlatmak ya başladım. (Bkz. www.fitarita.com) Bu fikir aklıma arkadaşlarla içki içerken gelmişti. O sırada başka bir vücut geliştirme yarışmasındaydım, dolayısıyla margarita içmek nadiren yaptığım özel bir şeydi. Bir tane içerken, "İhtiyacım olan bir Bodybuilder's Margarita," dedim. Bunu der demez iyi bir fikir olduğunu anlamıştım.

"Çok iyi, Joseph," dedi Dr. Hew Len. "İlk ürüne ve işlerin senin istediğin şekilde gitmesini istemeye bağımlı değildin, böylece Tanrı sana yeni bir para kazanma fikri verdi. Çok fazla insan tek bir fikre saplanıp kalır ve o fikri beklentilerine uyması için zorlar ama aslında yaptıkları şey elde etmek istedikleri bolluğun önünü tıkamaktır, Çok iyi, Joseph, çok iyi."

Tabii ki haklıydı. Tanrı'dan gelen fikirlere açık olduğum süreci gelmeye devam edeceklerdir. Fit-A-Rita ürününün yanı sıra, "tM mizleme altlıkları" ile ilgili de bir fikrim var. Bunlar yemek yemeden önce yiyeceklerinizi üzerine koyup temizlediğiniz altlıklardır, (Bkz. www.clearingmats.com) Ama orada durmadım. Dr. Hew Len de bir fikir edindi.

"Oturup bakarken onları temizleyen bir web sitesi hiç görmedim," dedi bana. "Kitabımız için aynı böyle bir web sitesi yapalım, İnsanlar oraya girdiğinde, siteye koyduklarımızla temizlensinler."

Biz de aynen bunu yaptık. Bunu www.zerolimits.info'da görebilirsiniz.

İhtiyaçlarınızı serbest bırakıp ve her şeyin size gelmesine izin verdiğiniz zaman size gelecek fikirlerin ve paranın sayısı ölçülemez. Anahtar, her zamanki gibi, sadece arınmaya, arınmaya, arınmaya devam etmektir.

İnsanların iyileşmesine yardımcı olabilecek belli yöntemleri Inlelemek amacıyla "hastalarını gördükleri zaman terapistler ne yapmalı?" diye sordum.

"Sadece onları sevmek," diye yanıtladı Dr. Hew Len.

"Peki ama ya kişi sana bir travma halinde gelirse ve bunu aşamıyorsa?" diye sordum. Dr. Hew Len'i köşeye sıkıştırıp kullanabileceğim bir yöntem vermesini istiyordum hâlâ.

"Herkes sevilmek ister," dedi. "Senin istediğin de bu değil mi? kişiyi sevdiğin sürece, ne dediğinin ya da ne yaptığının hiçbir nemi yoktur."

"Yani ben bir Jung'cu ya da bir Freud'cü o da bir Reich'ci ya da herhangi başka biri olabilirim?"

"Fark etmez," diye üsteledi. "Önemli olan o insanı senin bir parçası olduğu için sevmendir ve senin onları sevmen onların hayatlarını harekete geçiren programı silmeye ve temizlemeye ve netleştirmeye yardım edecektir."

Ne demek istediğini anlayabildiğim halde yanıttan tatmin olmuyordum.

"Peki ya kişi belgelenmiş bir deli ise?"

"Şizofren tehşisi konmuş bir kadın gelmişti bana," diye başladı. "()ndan bana hikayesini anlatmasını istedim. Şunu anlamalısın ki, i) ya da herhangi birinin anlattıkları gerçek sorunlar değildir. Hikayeleri olayların bilinçli yorumlarıdır. Gerçekten olup bitenler idraklarının dışındadır. Ama hikayeyi dinlemek başlangıç noktasıdır."

"Ne dedi?"

"Bana hikayesini anlattı ve ben de dinledim. İçimden Tanrı'ya, onulması gereken ne varsa arındırılacağına güvenerek 'seni seviyorum' dedim sürekli olarak. Bir ara bana şu tire ile ayrılmış olan İsimlerden biri olan tam ismini söyledi."

"Vitale-Oden ya da buna benzer bir şey gibi mi?"

"Kesinlikle. Bunun sorunun bir parçası olduğunu biliyordum.

Birinin bölünmüş bir ismi olması, bölünmüş bir kişilik yaratır. De-
duğu zamanki ismine sahip olmasına ihtiyacı vardı."

"Ondan ismini kanuni olarak değiştirmesini mi istedin?"

"Bu kadarını yapması gerekmedi," diye açıkladı. İsmi tek 1
kelime olduğunu kendisine söyleyerek rahatlamaya ve kendini;
niden bir bütün olarak hissetmeye başladı."

"Ama onda fark yaratan isim değişikliği miydi yoksa senin 'se-
 seviyorum' demen miydi?"

"Kim bilir?"

"Ama ben bilmek istiyorum," dedim. "[www.miraclescoachir](http://www.miraclescoachir.com)
com'da bir Mucizeler Koçluğu programına başladım. İnsanlara ge-
çekten yardımcı olmaları için koçlarımın doğru şeyi söylemeleri:
ve yapmalarını istiyorum."

Terapistlerin insanlara yardımcı olmak veya insanları kurt-
mak için burada olduklarına inandıklarını anlatmaya başladı. Ar-
asında onların işi kendilerini hastalarında gördükleri programc-
arınmaktır. Tüm o hatıralar terapistten silinince hastadan da
neceklerdir.

"Birlikte olduğunuz kişiyi sevmeye devam ettiğiniz sürece
nin ya da koçlarının ne söylediğiniz ya da yaptığınızın hiçbir ör-
mi yoktur," diye açıkladı yeniden. "Unutma, gördüğün kişi ser-
aynandır. Ne deneyimliyorlarsa senin tarafından paylaşılmakta-
Paylaşılan programı temizle böylece her ikiniz de iyileşirsiniz."

"Ama nasıl?"

"Seni seviyorum," dedi.

Ben burada bir tema hissetmeye başlıyorum.

Çocuk kitaplarını ve çizgi romanlarını okumak için yeterini»
büyümüş olduğumda dünyanın nasıl döndüğünü anlamaya çalışıl-
dım. "Superman" ve "The Flash'i anlaması oldukça kolaydı. Bu il-
ise kendi zihinsel yolculuklarımın yanı sıra bilim, din, psikoloji v»
felsefe ile uğraşmak, zorundaydım.

Bir şey bulduğumu tam düşündüğümde bir başka kitap kar-
şıma çıkıyor ve dünya görüşümü karıştırıyordu. Başıma bir ağrı
girdiğinde, bu sefer Balsekar'ın *Consciousnes Speaks* adlı kitabını
okuyordum.

Kitap okuyarak kafası karışan bir adam olarak mesajı toparla-
mam gerekirse, yaptığımız hiçbir şey özgür iradedden gelmez der-
dim. Her şey bizim aracılığımızla kışkırtıldı. Bilinçli oyuncular ol-
duğumuzu düşünüyoruz. Yanılıyoruz. Konuşan egolarımız. Bir yerde,
Tanrı'nın enerjinin iplerimizi çektiği kuklaları gibiyiz.

Şimdi şunu hayal edin:

Ben, istediğiniz her şeyi elde etmenin., yapmanın ya da olmanın
Deş basamaklı sürecini anlatan bir kitap olan *The Attractor Factor'u*
yazan adamım. Bolluktan arabalara, eşlere, sağlığa, işe, vs her şeyi
kendinize çekmek için ben ve başkaları yöntemi kullandık. Bu ni-
yetinizi ortaya koymak ve sonra da yolunuza çıkan ya da içinize
doğan şeylere göre hareket etmek üzerinedir. Kısacası, siz kuklacı-
sınız ve dünya da sizin kuklanız.

Peki ben bu birbiri ile böylesine çatışan felsefeyi kafamda aklı-
mı kaçırmadan nasıl uyuşturacağım?

Sanırım şöyle oluyor:

Birincisi, inancın yönlendirdiği bir dünyada yaşıyoruz. Neye
inanırsan o oluyor. Bu her şekilde günü geçirmenizi sağlar. Dene-
yimlerinizi size anlamlı gelen algılamalarla sınırlar. Ve dünya görü-
cünüzle / inanç sisteminizle uyuşmayan herhangi bir şey yolunuza
ıktığında, onu mantığınıza göre açıklamanın bir yolunu bulursu-
nuz ve uyuşmasına zorlarsınız. Ya da bir antidepressan alırsınız.

İkincisi, filozofları doğru söyleyip söylemediklerini merak et-
meden duramıyorum: Bizler kuklayız ya da kuklacıyız. Ama bu
Nidece kendi yolumuzun dışına çıktığımızda olur. Bizi fazla içme-
ye, fazla yemeğe, coşmaya, çalmaya, yalan söylemeye ve hatta dün-
yanın nasıl döndüğünü merak etmeye aşırı zaman harcamaya bizi
1 inlendiren zihinlerimizdir. Zihinlerimiz olayların doğal akışını

bozar. Zihinlerimiz mahkum edilir ve onlar bu düşünceye dayanmazlar, dolayısıyla hayatta kalmalarına yardımcı olacak kendilerini iyi hissettiren bağımlılıklar yaparlar. Aslında (*bu* her ne ise), zihniniz anın mutluluğunu deneyimlemenin önündeki bir engeldir.

Eğer bu böyle ise, tüm temizleme teknikleri -772e *Attradaf Factor'da*. 3. adım olarak bahsettiğim- sizin Tanrısal plan ile aranı»»daki engeli kaldırmanıza yardımcı olmaktadır.

Örneğin, Duygusal Özgürlük Tekniği (EFT) benzeri bir yöntem kullandığınız zaman -sorunlarınızın akıp gitmesini sağlamak sili hayata yaklaştırır- sizi üzen şeyleri çözüyorsunuz.

Peki ama sonra ne oluyor?

Sonra olumlu bir hareket yapıyorsunuz.

Tamam da, siz zaten olumlu bir hareket yapmayacak mıydınız?

Bir şeye başlamak için bir sorunun olması gerektiğini bu ne*denle bilmiyor muydunuz?

Başka bir deyişle, harekete geçme dürtüsü size Tanrı tarafından gönderilir ve aradaki engel sizin onunla ilgili endişelerinizdir, Engeli kaldırın ve tekrar Tanrı ile bir olun, yani tekrar kukla ve kuklacı olun.

Bugün en azından bana anlamlı geleni size özetlememe iznini verin:

Bu dünyaya içinizde bir yetenekle geliyorsunuz. Bunu o anda bilebilirsiniz ya da bilemezsiniz. Şu anda bile bilmiyor olabilirsiniz. Bir an gelir ve onu içinizde hissedersiniz. Bu noktada zihniniz onu yargılayacaktır. Eğer zihniniz onu kötü olarak yargılasa, onu idare etmek, saklamak, halletmek, silmek ya da kabullenmek için terapi yöntemlerine ya da ilaçlara ya da bağımlılıklara başvurusunuz. Ama bu yeteneğinizi kullanmanızı engelleyen paraziti ortadan kaldırdığınız zaman, o yeteneğinizi kullanarak hareket edersiniz. Yani, Tanrı'nın bir kuklası ama yaşamınızın bir kuklacısı olursunuz.

Seçiminiz akışa kendinizi bırakmak ya da bırakmamaktır.

İşte *bu* özgür iradedir. Bazıları bunu "özgür iradesizlik" olarak adlandırıyor çünkü asıl kararınız güdünüze göre hareket etmek ya da etmemektir.

There is a Customer Born in Every Minute adlı kitabımda bahsettiğim büyük şovmen ve pazarlamacı P. T. Barnum bile bunu biliyordu. Harekete geçti. Büyük ölçekli işler yaptı. Ama her zaman daha yüce bir düzene boyun eğdi. Mezar taşında şöyle yazmaktadır, "Benim değil senin arzun yerine getirilsin."

Zihninin engellemediği fikirleriyle harekete geçti ve sonuçların kainatın daha büyük bir resminin parçaları olduğuna güvenerek oldukları gibi kalmalarına izin verdi. Harekete geçerken serbest bırakabiliyorduk.

Ve bu da *The Attractor Factor* adlı kitabımdaki beşinci adımdır.

Bu gece anlamam gereken bir dünya var. (Sanırım.)

Yarıdan emin değilim.

Çizgi romanları yeniden özelemeye başladım.

Dr. Hew Len yürüyüşlerimizin birinde bana "Herkesin bir yeteneği vardır," dedi.

"Peki ya Tiger Woods?" diye sordum. Yanıtını biliyordum ama daha derin bir soruya beni götürecekti.

"Tanrısal oyunda kendi rolünü oynuyor."

"Peki ya başkalarına nasıl golf oynanacağını öğretmeye başladığında?"

"Asla başarılı olamayacak," dedi Dr. Hew Len. "Onun rolü golf oynamak, golf öğretmek değil. O başka birinin rolü. Her birimizin kendi oyunu var."

"Bir kapıcının bile mi?"

"Evet! İşlerine çok seven kapıcılar ve çöpçüler var," dedi. "Sen böyle düşünmüyorsun çünkü onların rollerini oynadığını hayal ediyorsun. Ama onlar da senin rolünü oynayamazlar."

Birden eski bir kişisel gelişim kursunda bir satır hatırladım:

ZERO LİMİT

"Eğer Tanrı sana ne yapman gerektiğini söylemişse, onu yap ve mutlu ol. Sonuçta yaptığın şey Tanrı'mın senin yapmanı istedi şeydir."

Olay rolünüze direnmek değildir. Michelle Melone gibi bir be teci ya da James Caan gibi bir aktör ya da Frank Zane gibi bir vüc geliştiricisi ya da Jack London gibi bir yazar olmayı çok isterdi Beste yapmada ya da aktörlükte ya da antreman yapmada ya da romanlar yazmada cidden iyi bile olabilirim. Ama *benim* rolüm *esi vermektir*. İnsanları uyandırmak ya da daha doğrusu, *kendimi* uyardırmak için kitaplar yazıyorum.

Kendimi uyandırırken, sizi de uyandırıyorum.



Sigaralar, Hamburgerler ve Tanrı'yı Öldürmek

Arınma ruhunuzdaki ipoteğin düşmesini sağlar.

—Dr. Ihaleakala Hew Len

Bir gün Dr. Hew Len bir şeyler yemek istedi. Pazartesi akşamıydı. Herkesin haftasonları turistleri eğlendirmekle meşgul olduğu ve bu nedenle de dinlenmek için sık sık Pazartesi'leri kapalı oldukları küçük şehrimdeydik. Düşünebildiğim sadece tek bir yer vardı, bir hamburger lokantası olan Burger Barn. Dr. Hew Len'in sağlıksız yiyecek istemediğini anladığım için adını bile söylemeyi istemedim. Artı, benim değişen yaşam tarzımla ve yeni yemek alışkanlığımla, bir fast food lokantasının yanına bile yaklaşmaya cesaret edemezdim. Ama gene de Dr. Hew Len'e oradan bahsettim.

"Bir burger harika olur!" dedi, heyecanlandığı belliydi.

"Emin misin?" diye sordum.

"Oh, evet! İyi bir burgere bayılırım."

Lokantaya gidip park ettik. İçeri girip oturduk. Menüde sağlıklı yiyecek açısından fazla bir seçenek yoktu.

"Ben beyaz ekmek arasına çift köfte ve çift peynir alacağım," diye sipariş verdi Dr. Hew Len.

Afallamıştım. Bana göre bu kalp krizine neden olabilecek bir yiyecekti. Et mi? Peynir mi? Ve beyaz ekmek? İnanamıyordum. Üstelik benim aynısını sipariş ettiğime de inanamıyordum. Eğer bu bir şaman için yeterince iyiye benim için de yeterince iyidir diye hesaplamıştım.

"Peynir, et ve beyaz ekmekten edişelenmiyor musun?" diye sordum.

"Yoo," dedi. "her sabah kahvaltıda biberli sosis yerim. Bunlara bayılıyorum."

"Sahi mi?"

"Tehlikeli olan yiyecekler değildir," diye açıkladı. "Yiyecek için düşündüklerindir."

Bu yorumu daha önce de duymuştum ama asla inanmamıştım. Belki de ben yamliyordum.

Açıklamaya devam etti, "Herhangi bir şey yemeden önce, zihnimde yiyeceğe 'Seni seviyorum! Seni seviyorum! Seni yerken kendimi hasta hissedecek hasta edecek herhangi bir konuma gelirim, bunun nedeni sen değilsin! Ben bile değilim! Bu benim sorumlu olmak istediğim bir şeyin başlamasıdır!' Sonra devam ederim ve yemeğimin tadını çıkarırım, çünkü artık temizdir."

Bir kez daha olaylara bakışı beni irkiltmiş ve uyandırmıştı. Sağlıklı gıdalar ve tehlikeli yiyecekler konusunda o kadar çok kitap okumuştum ve bu beni öylesine paranoyak yapmıştı ki basit bir hamburgerden zevk alamaz olmuştum. Bunun üzerine temizlenmeye karar verdim. Yemek geldiğinde, afiyetle yedik.

"Bu yediğim en güzel hamburger," dedi. O kadar etkilenmişti ki gidip ahçıyı görmek istedi ve ona teşekkür etti. Ahçı insanların kızartma burgerlerinin takdir etmelerine alışık değildi. Söyleyecek kelime bulamadı.

Ben de bulamadım.

Dr. Hew Len'e evimi ve spor salonumu gezdirirken çok heyecanlandım. Spor salonumda puro bulundururum. Sabah spor yapıp akşam puro içmek biraz ironik görünebilir, ama işte, benim hay.) tim böyle. Ama Dr. Hew Len'in benim puro içmem konusunda bil şeyler söylemesinden endişeleniyordum.

Ona değişik spor aletleri, duvarlardaki ünlü vücutçuların resimlerini ve katıldığım form müsabakalarında kazandığım sert ili kalan gösterdim. Puroların olduğu yerden dikkatini başka şeylere çekmeye çalışıyordum. Ama o bunu farkettil.

"Bu nedir?" diye sordu.

"Puro," dedim iç çekerek.

"Çalışırken mi içiyorsun?"

"Hayır hayır, ama akşamları içerim," diye açıkladım. "Bu benim meditasyon zamanım. Koltuğuma otururum, puro içer ve hayata karşı minnet duyarım."

Bir an sessiz kaldı. Bana sigara içmenin neden zararlı olduğuna dair gösterilen tüm istatistikleri bir bir saymasını bekliyordum. Nihayet konuştu.

"Bunun çok güzel bir şey olduğunu düşünüyorum."

"Öyle mi?" diye sordum.

"Bence sen Panoz arabanla bir puro içmelisin."

"Nasıl yani? Francine'in önünde elimde bir puro ile mi bir resmi çektireyim?"

"Belki, ama ben daha çok onu parlatırken ya da tozunu alırken puro içmeni kastetmiştim."

"Puro içtiğim için benimle alay edeceğini düşünmüştüm," dedim sonunda. "Blog'umu okuyan biri puro içtiğimi okumuşt ve bana bedenimi zehirlediğimi ve kendime zarar verdiğimi yazmıştı."

"Sanırım o kişi kızilderililerin barış çubuğunu elden ele geçirme geleneğini hiç durmamış," dedi. "Ya da pek çok kabilede sigara içmenin bir geçiş ayını ve ilişki kurmanın, paylaşmanın ve bir aile olmanın bir yolu olduğunu."

Bir kez daha Dr. Hew Len için asıl olanın her şeyi sevmek olduğunu öğreniyordum. Bir şeyi sevdiğinizde o şey değişir. Sigara içmek kötü olduğunuzu düşündüğünüzde kötüdür; hamburger yemek kötü olduğunu düşündüğünüzde kötüdür. Tıpkı eski Hawaii geleneklerinde olduğu gibi, her şey düşünce ile başlar ve en yüce iyileştirici sevgidir.

Nihayet onu ve sıfır sınır konumuna ulaşmanın ne kadar önemli olduğunu anlamaya başlıyordum. Ama herkes benim gibi hissetmiyordu.

Bir gece bir teleseminere gittim ve herkese Dr. Hew Len ile ya sadığım deneyimimi anlattım, çoğu burada size bahsettiklerimdi Beni dikkatle dinlediler. Sorular sordular. Anlattıklarımı anlıyo görünüyorlardı. Ama ilginçtir, konuşmanın sonunda kendi norma düşünme şekillerini açıklıyorlardı. Hepsi yaşamlarımızın sorumlu luğunu % 100 almamız gerektiğinde hemfikirken, tekrar diğerle ri hakkında konuşuyorlardı. Hepsi Dr. Hew Len'in bana öğrettiğ arınma yönteminin çok güçlü olduğunda hemfikirken, tekrar esk alışkanlıklarına dönüyorlardı.

Bir kişi "Ben 'özür dilerim' demek istemiyorum, çünkü 'ben kelimesinin ardından ne söylesem onu dönüştürüm," dedi.

Söylediklerinin sadece bir inanç olduğunu bildiğimden on» "Eh, bunu temizleyebiliriz," demek istedim. Ama onun yerine sade- ce "Dr. Hew Len sizin için ne işe yarıyorsa onu yapın der," dedim.

Başlangıçta bunu ürkütücü bulduğumu kabul etmeliyim. Ama sonra farkettim ki bundan arınmalıyım. Nihayetinde, deneyimle- diklerimin sorumluluğunu % 100 üzerime alıyorsam, *onları* dene- yimliyorum demektir. Ama eğer arınmanın tek aracı "Seni seviyo- rum" ise, o zaman başkalarında gördüklerim kadar başkalarının *benim içimde* gördüklerini de arındırmam gerekiyor.

Bu belki de Ho'oponopono'nun en zor anlaşılan bölümüdür. Dışarıda hiçbir şey yok. Her şey sizin içinizde. Ne deneyimliyorsan- ız, kendi içinizde deneyimliyorsunuz.

Bir kişi bu konu hakkında bana soru sorarak karşı çıktı, "Peki benim hiç sevmediğim Başkan'a oy veren 50 milyon kişiden ne ha- ber? Onların davranışlarının benimle ilgisi olmadığı çok açık!"

"Bu 50 milyon kişiyi nerede deneyimliyorsunuz?" diye sordum.

"Ne demek onları nerede deneyimliyorsunuz?" diye karşı çıktı. "Onları okudum, televizyonda gördüm ve onun için oy kullandıkla- rı bir gerçek."

"Peki ama tüm bu bilgileri nerede deneyimliyorsunuz?"

"Aklımda, haber olarak."

"Kendi içinizde, değil mi?"

"Bilgiyi kendi içimde işlemekten geçiriyorum, evet, ama *onlar* benim dışımda. İçimde 50 milyon kişi yok."

"Aslında var," dedim. "Onları içinizde deneyimliyorsunuz, do- layısıyla kendi içinize bakmadığınız sürece onlar varolmazlar."

"Ama dışarı bakabiliyorum ve onları görüyorum."

"Onları kendi içinizde görüyorsunuz," diye ısrar ettim, "işleme koyduğunuz her şey kendi içinizde. Eğer işleme koymazsanız, va- rolmazlar."

"Yani bu sanki eğer bir ormanda bir ağaç düşerse ve orada kim- se yoksa, gürültü olur mu gibi bir şey mi?"

"Kesinlikle."

"Bu çılgınca."

"Kesinlikle," dedim. "Ama eve giden yol bu."

Onu daha fazla sınamak istedim. "Bir sonraki düşüncenizin ne olacağını söyler misiniz?" diye sordum.

Bir an sessizleşti. Ağzından bir yanıt çıksın istedi ama bunu yapamadığını farkettil.

"Kimse bir sonraki düşüncesini önceden bilemez," diye açıkla- dım. "Sizde meydana geldiği zaman onu dile getirebilirsiniz, ama düşüncenin kendisi sizin bilinçaltınızdan gelir. Onun üzerinde hiç- bir kontrolünüz yoktur. Elinizdeki tek seçenek düşünce meydana geldiğinde ona göre hareket edip etmemektir."

"Anlamadım."

"Düşünce geldiği zaman yapabileceğiniz sayısız şey olur, ama düşünce bilinçaltınızdan üretilmiştir," diye açıkladım. "Daha iyi dü- şünceler elde etmek için bilinçaltınızı temizlemek yerine başka bir şey yapmalısınız."

"Örneğin?"

"Eh, sadece bununla ilgili bir kitap yazıyorum, "diye yanıtladım şu anda okumakta olduğunu kitabı kastederek.

"Peki ama bunun dışarıdaki 50 milyon kişi ile ne ilgisi var?"

"Onlar sizin kendi düşüncelerinizden daha fazla dışarıda dğiller," dedim. "Her şey sizin içinizdedir. Tüm yapabileceğiniz zininizdeki program depolarını toplayıp atmak yerine içinizi temi lemektir. Temizledikçe, ortaya çıkan düşünceler daha olumlu v üretken ve hatta sevecen olmaya başlar."

"Ben hâlâ tüm bunların deli saçması olduğunu düşünüyorum."

"Bunun üzerine temizleneceğin" diye yanıtladım.

Muhtemelen hiçbir şey anlamadı. Ama eğer ben sıfır sınır ulaşacaksam, onun bunu anlamamasının tüm sorumluluğunu üst lenmem gerekiyor. Onun hatırası benim hatıram. Onun program benim programım. Bunu bana ifade etmiş olması kesinlikle beni onunla bunu paylaştığım anlamına geliyor. Dolayısıyla bunda temizlenmeliyim, böylece o da temizlenmiş olacak. Bunu buray yazarken düşüncelerimde, kelimelerin, yazışımın, bilgisayarın, gö rünenin gerisinde "seni seviyorum" diyorum. Çalışırken, yazarken okurken, oynarken, konuşurken ya da düşünürken "seni seviyo rum" demem benim kendimle sıfır arasında her şeyi aralıksız arın dırma, silme ve netleştirme girişimimdir.

Sevgiyi hissedebiliyor musunuz?

Bir sabah, Dr. Hew Len benim için içinde dört yapraklı yonc olan bir logo gördüğünü söyledi. "Dördüncü yaprak altından, bñ dil gibi," dedi. Aklında ya da havada gördüklerini tarif etmek içi birkaç dakika harcadı. Bu izlenimi nereden aldığına emin değildim Oda değildi.

"Logoyu senin için taslak halinde çizecek bir sanatçı bulmalı sm," dedi.

Daha sonra şehirde bir yürüyüşe çıktık. Öğle yemeğimizi yedi ve sonra da birkaç dükkana uğradık. İlk dükkân renkli cam sanat üzerineydi. İkimiz de etkilenmiştik. Dükkân sahibinin el işine hay ranlığımızı ifade ederken, bize "Eğer bir logo ya da bir taslağa ihti yacınız olursa sizin için çizebiliriz," dedi.

Dr. Hew Len ile gülümsedik ve birbirimize baktık. Sıfırdan gel- mek gerçekleşen eşzamanlı olaylar demekti.

Kitabın bu bölümünü yazarken, başka bir film görüşmesi için ara vermek zorunda kaldım. Bu da *The Secrefe* benziyor ama düşün- celerinizle iyileşmeye odaklı. Görüşmeye düşüncelerin düşüncesiz- lik kadar önemli olmadığını söyleyerek başladım. Sizin kendinizi değil de Tanrı'nım sizi iyileştirmesine izin verdiğiniz varolmanın sıfır sınırı konumunu açıklamaya çalıştım. Tüm bunları neden an- lattığımdan emin değildim. Bir parçam aklımın başımda olup olma- dığını sorguluyordum. Ama ben akışa bırakmıştım kendimi.

Çekim bittikten sonra, her şeyi gözlemleyen kadın sıfır konu- muna girerek insanları iyileştirdiğini ağzından kaçırdı. Hasta hay- vanların yanında, düşüncenin olmadığı varolmanın sıfır sınırı ko- numuna girerek hayvanları iyileştiren bir doktor olduğu çıktı orta- ya. Kataraktı olan köpeklerin resimlerini, sonra da iyileştirildikten sonraki resimlerini gösterdi.

Bir kez daha, Tanrı, benim değil Tanrı'nım tüm güce sahip oldu- ğunu gösteriyordu. Ben sadece arınabilirim ve böylece onu duyabi- lir ve ona itaat edebilirim.

Dün gece kitapları en çok satanlar listesinde olan ve aynı za- manda da bir kişisel gelişim gurusu olan bir yazar ile bir buçuk saat telefonda görüştüm. Yıllardır onun hayranıyım. Bütün kitaplarına bayılırım. Mesajlarının peşinde koşanlardayım. O da benim çalış- mamı beğendiği için, nihayet bağlantıya geçtik ve konuştuk. Ama konuştuğumuz konu beni afallattı.

Bu kişisel gelişim uzmanı kendisinin son birkaç yılının insanı dehşete düşüren hikayesini anlattı. Sevdği biri tarafından haksız yere kurban edilmiş ve acı çektirilmişti. Onu dinlerken, hayatın so- rumluluğunu almak üzerine mesajlar verirken nasıl olur da kendi- sinden bir kurban olarak bahsedebildiğini merak ettim.

Anlamaya başlamıştım ki, hemen hemen hiç kimsenin -hatta bizlere nasıl yaşanacağını öğretmeye çalışan kişisel gelişim uzman-

lan bile (ben dahil)- ne yaptığı konusunda hiçbir fikri yok. H yapboz oyununun bir parçasını kaybetmiş durumdalar. Öyle noktaya geliyorlar ki geçmişte kendilerinde işe yararmış bir şey gelecekte de her zaman ve herkes için işe yarayacağını düşün ye başlıyorlar. Ama hayat böyle bir şey değil. Hepimiz farklıız yaşam sürekli değişir. Sadece onu çözmeniz gerektiğini düşün günüzde yeni bir anahtar elde etmiş olursunuz ve hayatınız tekr kontrolden çıkmış gibi görünür.

Dr. Hew Len'in çalışması bizlere, Tanrı'yı duymamızı engelle yen bütün düşünceleri ve deneyimleri sürekli temizlerken teslim etmeyi ve Tanrı'ya güvenmeyi öğretir. Bu devamlı çalışma sayesinde, programların yabani otlarını temizleyebiliriz ve böylece hayatı kolaylıkla ve şükranla çok daha iyi idare edebiliriz.

Kişisel gelişim yazarının kederle dolu yolculuğunu anlatışın dinlerken, sürekli olarak içimden Tanrı'ya "seni seviyorum" dedim, Konuşması bittiğinde çok daha hafiflemiş ve mutlu görünüyordu.

Dr. Hew Len ile zaman geçirmeyi çok seviyordum. Sorularıma asla itiraz etmiyordu. Bir gün ona arınmak için gelişmiş bir yöntem olup olmadığını sordum. Nihayetinde, 25 yıldan fazladır ho'oponopono yapıyordu. Eminim ki hatıraları temizlemek için "seni seviyorum"un yanı sıra başka yöntemler de keşfetmiş ya da öğrenmişti.

"Bu günlerde arınmak için ne yapıyorsun?" diye sordum.

Kendi kendine güldü ve "Tanrı'yı öldürüyorum," dedi.

Donakaldım.

"Tanrı'yı öldürmek mi?" diye tekrarladım ne anlama geldiğini merak ederek.

"Esinlemenin bile sıfır konumunda bir adım uzakta olduğunu biliyorum," diye açıkladı. "Evde olmam için Tanrı'yı öldürmem gerektiği bana söylendi."

"Evet ama Tanrı'yı nasıl öldürüyorsun?"

"Arınmaya devam ederek," dedi.

Sürekli, sürekli, sürekli bütün yaralan iyileştiren tek bir nakarata sürekli geri dönülüyordu: "Seni seviyorum, özür dilerim, lütfen beni affet, teşekkür ederim."

2006'nın sonunda Varşova, Polonya'dayken seyircilerime sıfır sınırını ve sıfır konumunu anlatmaya karar verdim. Oraya 2 gün boyunca hipnotik pazarlama ve kitabım *The Attractor Factor* üzerine konuşmaya gelmişim. İnsanları açık fikirli, sevecen ve öğrenmeye hevesli bulmuştum. Bunun üzerine onlara burada sizlerle paylaştığım şeyleri öğrettim: Hayatınızdaki her şeyden sorumlu olduğunuzu ve her şeyi iyileştirmenin yolunun basit bir "seni seviyorum" olduğunu.

Her ne kadar seyircilerin sunumum için bir çevirmene ihtiyaçları olduysa da, her kelimemi özömsüyorlar gibiydi. Ama bir kişi bana ilginç bir soru sordu:

"Burada Polonya'da insanlar bütün günlerini Tanrı'ya dua etmekle ve kiliseye gitmekle geçirirler, ama gene de bir savaş geçirdik, şehrimiz Hitler tarafından bombalandı, yıllarca askeri rejimin kanunlarıyla yaşadık ve acı çektik. O dualar işe yaramadı ve bunun Hawaii yönteminde farkı nedir?"

Keşke Dr. Hew Len burada olup bana yardım etseydi diye düşünerek doğru yanıtı bulmak için durdum. O anda yanıtı verdim:

"İnsanlar söylediklerinden çok hissettiklerini elde ederler. Dua eden pek çok kişi duyulduğuna ya da yardım edileceğine inanmaz. Pek çok insan umutsuzluk konumundayken dua eder, yani ne hissediyorlarsa onu kendilerine çekerler: Daha fazla umutsuzluk."

Soru soran kişi yanıtlımı anlamış ve kabul etmiş görünüyordu. Başını salladı. Ama Birleşik Devletlere döndüğümde, Dr. Hew Len'e yazdım ve onun nasıl yanıt vereceğini sordum. Bana aşağıdaki e-postayı yolladı:

Ao Akua:

Bana sorduğun soru olarak deneyimlemekte olduğum içimde gerçekleşen her ne ise onu arındırma fırsatını bani verdiğin için teşekkür ederim.

İki sene önce Valencia, İspanya'da verdiğim semineri; bir Amerikalı katılmıştı. Bir mola sırasında bana "TorunumN kanser hastasıydı," demişti. "Onun için dua ettim, ölmeme' sini istedim, ama o gene de öldü. Bu nasıl olur?"

"Yanlış kişi için dua etmişsiniz," demiştim. "Keşke k diniz için, torununuzun hastalığı olarak içinizde deneyi lemekte olduğunuz her ne ise onun için af dileyerek d etseydiniz."

İnsanlar kendilerini deneyimlerinin kaynağı olarak g' müyorlar. Dualar nadiren gerçekten istenen şey üzerined

Ben'in huzuru.

Ihaleakala

Son derece açık bir kalple yazdığı yanıtı bayılmıştım. Sürekli tekrar ettiği gene hiçbir şeyin bizim dışımızda olmadığı idi. Çoğu insan dua ettiğinde sanki hiç güçleri ya da sorumlulukları yokmuş gibi hareket ediyorlar. Ama Ho'oponopono'da, tamamen sorumlusunuz, "Dua", içinizde olup da dış şartlara neden olan her ne ise onun için özür dilemek içindir. Dua Tanrı ile yeniden bağlantıya geçmedir. G riye ise sizi iyileştirmesi için Tanrıya güvenmek kalır. Siz iyileşin dışarısı da iyileşir. Her şey, istisnasız, sizin içinizdedir.

Larry Dossey bunu *Healing Words* adlı kitabında çok güzel söylemiş: "Tüm bu zaman içinde Mutlak olan ile bir köprü kurma yarayan duanın asla başarısız olmadığını hatırlamalıyız. Her zam -bu idrak içinde kaldığımız sürece- % 100 işe yarar."

Dr. Hew Len ile çalışmamda bir tek şey beni rahatsız ediyord Büyümeye ve anlayış geliştirmeye devam ettikçe, daha önce

tüm kitaplarımın yanlış olduğunu ve insanları yanlış yönlendirdiği mi düşünüp endişelenmeye başlamıştım. *The Attractor Factor*'de örneğin, arzusun gücünü övmüştüm. Şimdi, o kitabı yazdıktan yıllar sonra, arzusun bir aptal oyunu, bir ego oyuncağı olduğunu ve gerçek gücün kaynağının esinlenme olduğunu biliyordum. Hayatı kontrol etmenin değil kabul etmenin mutluluğun yüce sırrı olduğunu da artık biliyordum. Çok fazla insan, ben dahil, dünyayı ustalıkla idare etmek için imgeleme ve teyid etme yöntemini kullanıyordu. Şimdi biliyordum ki buna gerek yok. En iyi gelen her şeyi sürekli arındırırken kendini akışa bırakmak.

Neville Goddard'm hissetmiş olduğu gibi hissetmeye başlamıştım kendimi. Neville benim en çok sevdiğim mistik yazarlardan biridir. İlk kitapları "duyguyu harekete" geçirerek kendi gerçeğini yaratmak üzerinedir. O buna *The Law and The Promise* (Yasa ve Vaat) gibi kitaplarında "yasa" diyordu. "Yasa" dünyayı duygularınız ile etkileme yeteneğiniz üzerinedir. "Vaat" ise Tanrı'nın sizin için istediğine teslim olmakla ilgiliydi.

Neville kariyerine onun "uyanmış hayal gücü" dediği şey ile istediğinizi nasıl elde edeceğinizi insanlara öğreterek başladı. Bu kısa cümle Neville'in ünlü sözü "Hayal etmek gerçeği yaratır"m kısa bir tanımıdır. İlk kitabının adı benim daha sonra güncellediğim *At Your Command*'dir. Bu kitapta dünyanın aslında "sizin emrinizde" olduğunu anlatmıştır. Tanrı'ya ne istediğinizi söyleyin ve o size yol lanacaktır. Ama Neville, daha sonraki yıllarında, 1959'dan sonra, daha büyük bir güç uyandırmıştır: Bırakmak ve Tanrı'nın sizin *aracılığınızla* yönetmesine izin vermek.

Olay şu ki, onun ilk kitaplarını, tıpkı bir araba üreticisinin kusurlu bir arabayı hatırlayabilmesi gibi hatırlayamıyordum. Onların Neville'i hayal kırıklığına uğratıp uğratmadığı hakkında hiçbir fikrim yoktu. Tahminde bulunamıyordum. Bunu dünyaya teslim ettim, çünkü o "yasanın" insanlara hayatın darbelerini atlatmak için yardımcı olacağını hissetmişti. Ama ben kitaplarımı hatırlamak istedim. Onların insanları yanlış yönlendirdiğini hissettim. Dr. Hew

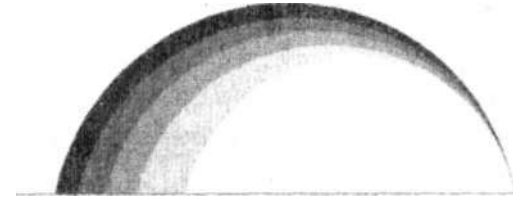
ZERO LİMİT

Len'e kendimi sanki dünyaya zarar veriyormuşum gibi hissettiğimi söyledim.

"Senin kitapların basamaklara benziyor," diye açıkladı Dr. Hew Len. "insanlar yol boyunca farklı basamaklardadır. Kitapların onlara bulundukları yerden konuşuyor. O kitabı büyümek için kullandıkları zaman bir sonraki kitap için hazır oluyorlar. Hiçbir kitabı hatırlamak zorunda değilsin. Onların hepsi kusursuz."

Kitaplarım, Neville, Dr. Hew Len ve geçmişteki, şu andaki ve gelecekteki okuyucularımı düşündüğüm zaman, tüm söyleyebileceğim, "Özür dilerim, lütfen beni affedin, teşekkür ederim, sizi seviyorum." idi.

Arının. Arının. Arının.



Hikayenin Ardındaki Gerçek

Bu sizin hatanız değil, ama siz sorumlusunuz.

—Dr. Joe Vitale

Dr. Hew Len ile daha işim bitmemişti. Hâlâ akıl hastanesindeki çalışması hakkında tüm hikayeyi bilmiyordum.

"Hastaları hiç mi görmedin?" diye tekrar sordum bir gün. *"Asla mı?"*

"Onları koridorda görmüştüm ama asla ofisimde bir hasta olarak değil," dedi. "Bir keresinde onlardan birini gördüm ve bana 'Seni öldürebilirim, biliyorsun,' dedi. Ben de ona 'Bahse girerim iyi bir iş de yapabilirsin,' diye karşılık verdim."

Dr. Hew Len konuşmaya devam etti, "Eyalet hastanesinde akıl hastası suçlularla çalışmaya başladığım zaman, her gün hastalar arasında üç ya da dört büyük saldırı olurdu. O zamanlar yaklaşık 30 hasta vardı, insanlar prangaya vuruluyorlar, hücreye konuyorlar ya da tecrit ediliyorlardı. Doktorlar ve hemşireler saldırıya uğramaktan korktukları için koridorlarda sırtlarını duvara dayayarak yürüyorlardı. Birkaç aylık arınmadan sonra, gittikçe iyiye doğru giden tam bir değişiklik olduğunu gördüm: Artık prangalar yoktu, hücreler yoktu ve insanların dışarı çıkıp istedikleri işte çalışmalarına ve spor yapmalarına izin veriliyordu."

Ama değişimi başlatmak için tam olarak ne yapmıştı?

"İçimden benim dışımda meydana gelen sorunların tüm sorumluluğunu üstlendim," dedi. "Kendi zehirli düşüncelerimi temizlemem ve onların yerine sevgiyi koymam gerekiyordu. Hastalarda yanlış olan bir şey yoktu. Hatalar benim içimdeydi."

Dr. Hew Len'in söylediğine göre, hastalar ve hatta koğuş se hissetmemişti. Dolayısıyla o her şeyi sevmişti.

"Koğuşlara baktım ve boyanmaları gerektiğini gördüm," dedi ba "Ama boyalardan hiçbirini yapışmıyordu. Hemen dökülüyorlardı. Bun üzerine duvarlara onlan sevdiğimi söyledim sadece. Derken bir gün b' duvarları boyamaya karar verdi ve bu sefer boya tuttu."

Söylemek gerekirse, biraz garip gelmişti ama onun bu tür k nuşmalarmaya alışığıyordum. En sonunda beni en çok rahatsız ed soruyu sordum.

"Bütün hastalar serbest bırakıldılar mı?"

"İki tanesi asla serbest bırakılmadı," dedi. "Her ikisi de başka bir yere nakledildi. Bunun dışında bütün koğuş iyileştirildi."

Sonra öyle bir şey söyledi ki, yaptığı şeyin gücünü tam olarak anlayı verdim.

"O yıllar boyunca bunun nasıl bir şey olduğunu bilmek istiyor-san, Omaka-O-Kala Hamaguchi'ye yaz. Ben oradayken o da sosyal görevli olarak orada çalışmıştı."

Yazdım. Bana aşağıdakileri yazdı:

Sevgili foe,

Bu fırsat için sana teşekkür ederim.

Bu mektubu Dr. Hew Len ile aynı birimde çalışmış bir sosyal görevli olan EmoryLance Oliveira'nın işbirliği ile yazmakta olduğumu bilmenizi istiyorum.

Kendimi Hawaii'deki eyalet akıl hastanesinde yeni açılmış olan adli birime sosyal görevli olarak atanmış buldum. Bu birime Closed Intensive Security Unit (CISU) deniliyordu. Sık sık cinayet, tecavüz, saldırı, hırsızlık, cinsel taciz ve bunların bir birleşimi gibi korkunç suçlar işlemiş tutuklu hastaları barındırıyor ve ciddi bir akıl hastalığına sahip olup olmadıkları teşhis ediliyordu .

Bazı tutuklu hastalar delilik (NGRI) nedeniyle suçlu bulun

mamışlardı ve orada olmaya mahkum edilmişlerdi; bazıları son derece psikozla idi ve tedavi gerektiriyordu ve bazıları da dava açmak üzere sağlıklarının uygun olup olmadığına karar vermek için (örneğin kendilerine yöneltilen suçlamaları anlama ve so-yunmalarına katılma yetenekleri) sorgulamak ve değerlendirmek amacıyla getirilmişti. Bazıları şizofrendi, bazıları çift karakterli ve bazıları da geri zekalıydı, öte yandan diğerlerine de piskopat ya da sosyopat teşhisi konulmuştu. Kendilerinin de hastalıklardan birine ya da hepsine sahip olduklarını mahkemeye inandırmak isteyenler de vardı.

Hepsi yedi gün yirmi dört saat birimde kilit altında tutuluyorlardı ve sadece tıbbi ya da mahkeme emirleri uyarınca el ve ayak bileklerine kelepçe takılarak yanlarında refakatçi ile dışarı çıkabiliyorlardı. Günlerinin büyük bölümü kilit altındaki kalın duvarları olan penceresiz bir hücre odasında geçiyordu. Çoğuna aşırı dozda ilaç veriliyordu. Faaliyetler çok ve seyrek yapılıyordu.

"Vakalar" eklenen olaylardı—personele sahran hastalar, başka hastalara saldıran hastalar, kendilerine saldıran hastalar, kaçma-ya çalışan hastalar. Personel "vakaları" da bir sorundu—hastaları kullanan personel; uyuşturucular, mazaret izinleri ve çalışanların tazminat sorunları; personel kavgası; psikolog, psikiyatrist ve idari pozisyonda olanların sık sık değişmesi; tesisat ve elektrik sorunları; vs, vs. Gergin, istikrarsız, iç karartıcı ve vahşi bir yerdi. Bitkiler bile büyümüyorlardı.

Ve hatta yeni düzenlenmiş parmaklıklı bir eğlence yerine sahip çok daha güvenli bir yere taşındığında bile, kimse gerçekten bir şeylerin değişebileceğini ummadı.

Dolayısıyla "başka bir psikolog daha" geldiğinde, bir şeyleri düzeltmeye çalışacağı, sanat programları uygulamaya kalkışacağı ve sonra da neredeyse gelmesinden hemen sonra geri gideceği tah-min edilmişti—ho hum.

Ama bu sefer ki Dr. Hew Len idi, yeterince dost canlısı ol-masının yanında, hiçbir şey yapmayacakmış gibi görünüyordu.

DR. Hew Len ve bu adam ile birya da iki kere tenis oynadı ve adam en nazik ve en düşünceli hasta olmasına karşın, onu yar gılıyordum. Bununla birlikte, o an, onun için sadece şefkat ve sev gi hissettim ve tüm mahkeme salonunda da büyük bir değişimi gerçekleştirdiğini algıladım. Yargıç ve dava vekillerinin sesleri şimd nazik çıkıyordu ve etrafındaki herkes ona sevecen bir gülümsem ile bakıyorlardı, inanılmaz bir andı.

Dr. Hew Len bize bir öğleden sonra, tenis oyunu bittiğind şu Hobponopono'yu öğrenmek isteyip istemediğimizi sordu. Y# rimden hızla sıçradım ve tenis oyununun başlayıp bitmesini sa hırsızlıkla bekledim. Şimdi, neredeyse yirmi yıl geçti ve Hawa Eyalet Hastanesinde Tanrının Dr. Hew Len aracılığıyla çalıştığı öğrendiğimden beri hâlâ saygıyla ürperiyorum. Dr. Hew Len'e kendisi ile birlikte getirdiği "garip" yöntemle sonsuza dek minne tar kalacağım.

Bu arada, eğer merak ediyorsanız, hasta suçlu bulundu. Ya gıç, cezasını çekmek için karısına ve çocuğuna yakın olabilece yaşadığı eyaletteki federal bir hapishaneye gitme isteğini onayl rayak bir yerde onu ödüllendirmiş oldu.

Ayrıca, 20 yıl geçmesine rağmen, bu sabah birimin eski se reteri beni aradı ve Dr. Hew Len'in artık çoğu emekli olmuş ola eski personel ile müsait olduğu herhangi bir gün bir araya gelm isteyip isteyemeyeceğini sordu. Birkaç hafta sonra onlarla bul saçağız. Bunun bize ne getireceğini kim bilebilir? Başka hikayel için antenlerimi açık tutacağım.

Huzur,

O.H.

Ve işte bu. Dr. Hew Len gerçekten de hastanede bir mucize gerçe leştirmiş. Sevgi ve affedidlik üzerine çalışarak umutsuz ve pek çok aç ı toplum tarafından dışlanmış gözüyle bakılan insanları değiştirmişti.

Bu sevginin gücüdür.

Tabii ki daha fazlasını bilmek istiyordum.

Bu kitabın ilk taslağını bitirdiğimde, gözden geçirmesi için DR. Hew Len'e yolladım. Doğruluğunun onun tarafından da onaylan- masını istemiştim. Ayrıca akıl hastanesindeki yıllarıyla ilgili olarak hikayede boşluklar varsa doldurmasını da istemiştim. Taslak eline geçtikten yaklaşık bir hafta kadar sonra bana aşağıdaki e-postayı ıladı:

Ao Akua:

Bu sadece senin ve benim için gizli bir nottur. *Zem Limits'm* taslağını okurken bana geldi. Taslak ile ilgili başka yorumlarım da var ama onu sana daha sonraki e-postala- rımda yazacağım.

"İşin bitti," dedi Morrnah belli belirsiz bir şekilde.

"Ne ile. ilgili işim bitti?" diye yanıtladım.

"Hawaii Eyalet Hastanesi ile işin bitti."

1987 yılının Temmuz ayında, her ne kadar onun gö- rüşünün kesinliğini sezmiş olsam da, "Onlara ayrılışımı iki hafta önceden haber vermem gerekiyor." Dedim. Tabii ki vermedim. Asla böyle bir şey yapmam söylenmedi. Ve has- tanede kimse de bundan bahsetmedi.

Hastaneye bir daha asla gitmedim, hatta benim için düzenlenen veda partime bile katılmadım. Arkadaşlarım bensiz parti yaptılar. Veda hediyeleri Foundation of l'a yol- landı.

Hawaii Eyalet Hastanesinin adli birimindeki günlerimi çok sevmiştim. Koğuştakileri çok sevmiştim. Bir psikolog- dan ailenin bir üyesi konumuna ne zaman geçtiğini bilmi- yorum.

Personel, hastalar, kanunlar, yönetmelikler, komiteler

ve koğuştaki görünen ve görünmeyen güçlerle üç yıl
yunca, haftada 20 saat iç içe yaşadım.

Hücre odaları, metal prangalar, ilaç tedavileri ve di-
kontrol şekilleri işletmenin olağan ve kabul edilebilir tarz»
lan olduğu dönemde ben oradaydım.

Hücre odalarının ve metal prangaların buhar olup uçuştuğu zaman da ben oradaydım. Ne zamandı? Kimse biliniyor.

Fiziksel ve sözlü şiddet de neredeyse tamamen yok olup gitmişti.

İlaç tedavisinin azaltılması da kendi başına oldu.

Kim bilir ne zaman hastalar eğlence ve iş faaliyetle* için kelepçesiz ve tıbbi onaya gerek kalmaksızın birimden ayrıldılar.

Hücredeki deliliğin dönüşüm geçirmesi ve huzurlu olma isteği bilinçli bir çaba gerektirmeden basitçe gerçekleşiverdi.

Sürekli "eleman yetersizliği" çeken hücrenin "aşırı eleman" konumuna geçmesi kendiliğinden oluverdi.

Dolayısıyla, benim hücredeki yakın ve aktif bir aile üyesi olduğumu netleştirmek istiyorum. Bir seyirci değildim.

Evet, hiçbir terapi uygulamadım. Psikolojik testler yapmadım. Hiçbir personel toplantısına katılmadım. Hastalar üzerine yapılan vaka toplantılarına katılmadım. Ama öte yandan hücre çalışmalarına ile içtenlikle katıldım.

İlk hücre içi çalışma projesi -satış için kurabiye pişirmek- gerçekleştiğinde ben oradaydım. İlk hücre dışı faaliyet -araba yıkama- gerçekleştiğinde ben oradaydım. İlk hücre dışı eğlence programı başladığında ben oradaydım.

Bir psikologun olağan vazifelerini yerine getirmediğim, bunun nedeni onları yarırsız bulduğum için değildir. Sade

ce bilmediğim nedenlerden ötürü yapmadım o kadar.

Öte yandan, hücreye gittim ve kurabiye pişirme işine, hücre dışında koşulara ve tenis oyunlarına katıldım.

Ama her şeyden çok, üç yıl boyunca hücreyi her ziyaretimden önce, sonra ve ziyaretim sırasında arınmamı yaptım. Her sabah ve her akşam hücre ile birlikte içimde olup biten ne varsa ve hücre ile ilgili aklıma ne geliyorsa temizledim.

Teşekkür ederim.

Seni seviyorum.

Ben'in Huzuru,

Ihaleakala

Bu son açıklamaya bayılmışıtm. Dr. Hew Len'in ne kadar alçakgönüllü olduğunu gözler önüne sererken, aynı zamanda da hastanede çalışırken neler yapıp neler yapmadığını da açıklıyordu.

Ona cevap yazdım ve onun izniyle bu e-postayı da kitaba ekleyip sizlerle paylaşıp paylaşamayacağımı sordum. Bana geriye tek bir kelime yolladı—ondan yazmasını beklediğim kelimeyi: "Evet."

Bu inanılmaz adamdan öğrenebildiklerim daha bitmedi. Birlikte seminerler düzenlemeye ve tabii ki bu kitabı birlikte yazmaya karar verdik. Ama en azından şu anda, bir hücre dolusu akıl hastası suçlunun iyileşmesine nasıl yardımcı olduğuna dair tüm hikayeyi biliyorum. Bunu da diğer her şeyi yaptığı gibi yapmıştı: kendi üzerinde çalışarak. Ve kendi üzerinde çalışma şekli üç basit kelimeden oluşuyor: "Ben seni seviyorum."

Sizin ve benim de yapabileceğimiz işte bu yöntemdir, tabii. Eğer Dr. Hew Len'in birkaç küçük adımla öğrettiği günümüze uyarlanmış Ho'oponopono ile Şelf I-Dentity metodunu özetlemem gerekirse, şuna benzerdi:

ZERO LİMİT

1. Sürekli arm.
2. Yoluna fikirler ve fırsatlar çıktığında harekete geç.
3. Sürekli arın.

Bu kadar. Belki de daha önce hiç elde edilmemiş bir başarı için en kısa yoldur bu. Belki de en az direncin olduğu ve sıfır konumuna en doğrudan giden yoldur bu. Ve her şey tek bir büyülü sözcük ile başlıyor ve bitiyor: "Seni seviyorum."

İşte *sıfır sınır* bölgesine girmenin yolu *budur*.

Ve evet, *sizi seviyorum*.

Son Söz

Uyanışın Uç Evresi

Benim bu dünyadaki görevim iki tanedir. İlk işim öncelikle düzeltmektir. İkinci işim ise uyumakta olanları uyandırmaktır. Hemen her kes uyuyor'. Onları uyandırabümemin tek yolu kendi üzerimde çalışmaktır.

—Dr. Ihaleakala Hew Len

G eçen gün bir muhabir bana "Bir yıl sonra bugün kendinizi nerede görüyorsunuz?" diye sordu.

Eskiden olsa ona neye ulaşmayı umut ediyorsam onları dü-rüstçe saymaya başlardım. Planlarımdan, hedeflerimden ve istekle-rimden bahsederdim. Yazmak istediğim kitapları ya da olmak, yap-mak, yaratmak veya satın almak istediğim şeyleri anlatırdım. Ama I > r. Hew Len ile yapmış olduğum tüm bu çalışmalar sayesinde artık • lecek için hedefler ya da niyetler koymuyor, planlar yapmıyorum. (0)na içinde bulunduğum anın gerçeği ile yanıt verdim:

"Nerede olacaksam olayım, orası şu anda hayal edebileceğimden çok daha güzel olacak."

O yanıtta sizin farkedebileceğinizden çok daha fazla derinlik vardı. İçimdeki esinlenmeden gelmişti. Verdiğim yanıt aynı anda beni de şaşırttı. Aklımın o sıralarda nerede olduğunu da görebilmemi sağladı: Şu an bir sonrakine nazaran çok daha fazla ilgilendiriyordu beni. Şu ana dikkatimi vererek, gelecekteki tüm anlar gözüme çok güzel görünmeye başlamıştı. Bir keresinde Dr. Hew İ me dediğim gibi, "Bu günlerde niyetim Tanrı'nın niyetine saygı göstermek."

Birkaç dakika önce muhabirin sorusunu ve benim esinlenme .diniş yanıtımı bir arkadaşıma söyledim. Çok beğendi. Birkaç aydır lı-nimle birlikte Ho'oponopono yapıyor, dolayısıyla nihai gerçeği

anlıyordu: Egonuzu ve egonuzun isteklerini terk ettiğiniz zam size yol gösterecek çok daha iyi bir şeye izin vermiş olursunu Tanrı'ya.

Bu yeni ben ve yeni anlayışım tamamen benim canlandırın mın bir parçasıdır. Elbette ki her şey bir gecede olmadı. Ama "Se seviyorum"u ve diğer ifadeleri söyleyerek, bazılarının uyanış hatta aydınlanma dediği çok daha derin bir farkındalığa ulaştı. Bu uyanışın en az üç evresi olduğunu anladım ve bunlar yaşam ruhani yolculuğunun neredeyse bir haritası gibiler:

1. *Siz bir kurbansınız.* Hemen hemen hepimiz güçsüz olduğum duygusuyla dünyaya geliriz. Çoğumuz da bu duyguyu taşıma devam eder. Dünyanın bizim dışımızda döndüğünü düşün rüz: hükümet, komşular, toplum, kötü insanlar... Hiçbir etki mizin olmadığını hissederiz. Bizler dünyanın geri kalanının amacının bir etkisiyizdir. Yakınırsız, şikayet ederiz, protesto ederiz ve bizden sorumlu olanlarla mücadele etmek için grup lar oluştururuz. Hayat genelde, bazı istisnalar hariç, berbatır,
2. *idareyi ele alıyorsunuz.* Bir an gelir, *The Secret* gibi insanın hay»«j tını değiştiren bir film seyredersiniz, ya da *The Attractor Faüof* ya da *The Magic of Believing* gibi bir kitap okursunuz ve kendi gücünüzün farkına varırsınız. Amaç edinmenin gücünü fark e dersiniz. İsteddiğiniz şeyi gözünüzde canlandırmak, hareketi geçmek ve ona ulaşmak için gereken güce sahip olduğunuzu görürsünüz. Mucizelerle karşılaşmaya başlarsınız. Bazen çok iyi sonuçlar edirsiniz. Hayat, genel olarak gayet güzel görün meye başlar.
3. *Uyanıyorsunuz.* İkinci evreyi geçtikten sonra, amaçlarınızın kısıtlamalarınız olduğunu farketmeye başlarsınız. Yeni buldu ğunuz güçle, hâlâ her şeyi kontrol edemediğinizi görmeye baş larsınız. Daha yüce bir güce teslim ettiğiniz zaman, muzı tfl rin gerçekleştiğini farketmeye başlarsınız. Serbest bırakın.ıy.1 ve güvenmeye başlarsınız. Anbean Tanrı ile olan bağlantınızın farkındalığımı deneyimlemeye başlarsınız. İlham size geldiğ

de onu farketmeyi ve ona göre hareket etmeyi öğrenirsiniz. Se- çim yapabileceğinizi ama yaşamınızı kontrol edemeyeceğinizi anlarsınız. Yapabileceğiniz en harika şeyin her anı kabul etmek olduğunu far kedersiniz. Bu evrede, mucizeler olur ve her sefe- rinde sizi şaşkına çevirir. Genelde sürekli bir şaşkınlık, hayret ve şükran duygusu yaşarsınız.

Üçüncü evreye girmiş olabilirsiniz ya da belki şu anda girdiniz. Buraya kadar benimle geldiğinize göre, kendi uyanışımıla ilgili daha fazlasını anlatmama izin verin. Kısa süre sonra deneyimleyeceğiniz şeyler için sizi hazırlamaya ya da şu anda deneyimlemekte oldukla- rınızı anlamanıza yardımcı olabilir.

Dr. Hew Len'in seminerine ilk kez katıldığımda Tanrısal olanı bir an için görmüştüm. Zihnimin gevezeliğini durdurduğumda se- minerin daha ilk günleriydi. Her şeyi kabul etmişim. Anlayışımın çok ötesinde bir huzur vardı. Sevgi mantramdı. Beynimde sürekli çalıp duran şarkıydı.

Ama o anlık görüş orada kalmadı.

Ne zaman Dr. Hew Len ile birlikte olsam, o huzuru hissettim. Bunun bir diyapazon etkisi olduğundan eminim. Onun titreşimi benimkini etkiliyordu. Beni huzur ile uyumlu hale getiriyordu.

İkinci seminer sırasında, bazılarının psişik çakmalar dediği şeyler deneyimlemeye başladım. Auraları gördüm. İnsanların etra- fında melekler gördüm. İmgeler gördüm. Nerissa'nın omuzunun et- rafında görünmez kediler gördüğümü hâlâ hatırlıyorum. Ona bunu söylediğimde, gülümsemişti. İmge ister gerçek olsun ister olmasın, ruh halini kesinlikle değiştirmişti. Işık saçıyordu.

Dr. Hew Len çoğu zaman insanların başlarının üzerinde o an hangi kişiyi bir seminere çağırması gerektiğini söyleyen soru işa- retleri dolaştığını görürdü. Görünmez semboller ya da varlıklar gördüğü zaman, "Çılgınca göründüğünü biliyorum. Psikiyatristler böyle şeyler söyleyenleri bir odaya kilitlerler," diye eklerdi.

Haklıydı tabii, ama bir uyanış gerçekleştiği zaman, geriye bakmazsınız. İlk Beyond Manifestation Seminerinde, bazı insanların enerji alanlarını okudum. Huşu içindeydiler. Bu bir açılış olduğu için pek de fazla bir hediye olduğunu söyleyemem. Beynimin daha önce kullanılmayan bir bölümü açılmış ve aydınlanmıştı. Şimdi, eğer izin verirsem görüyorum. Dr. Hew Len'e, "Sanki her şey benimle konuşuyor. Her şey canlı gibi," dediğimde, biliyormuşçasın» gülümserdi.

İkinci Beyond Manifestation Seminerimde, bir başka satori deneyimi yaşadım. Satori anlık bir aydınlanmadır, Tanrısal olanın tadına bakmaktır. Sanki bir pencere açılır ve bir an yaşamın kaynağı ile birleşirsiniz. Bu tıpkı başka bir gezegendeki bir çiçeği tarif etmek kadar anlatması zor bir şeydir. Ama yok olabileceğimi ve Sıfır sınırını deneyebileceğimi görmek beni tamamen değiştirdi. Bu deneyim benim için bir mihenktaşı idi. Onu tekrar çağırabiliyorum ve ona dönebiliyorum. Bir boyutta bu harika bir şey, tıpkı mutiuluga geri dönüş bileti gibi. Ama bir başka boyutta, sadece bir başk» hatıra gibi beni o anı yaşamaktan alıkoyuyor. Tüm yaptığım arınmaya devam etmek.

Bazen bir toplantıdayken, gevşiyorum ve gözlerimi bulanıklaştırıyorum, böylece içinde bulunduğum durumun ardındaki gerçeği görebiliyorum. Bu sanki zamanı durdurmak ya da en azından yavaşlatmak gibi bir şey. O zaman algıladığım şey yaşamın temel oluşturduğu doku oluyor. Bu biraz da altındaki şaheseri bulmak içresmin üzerindeki boyayı kazımaya benziyor. Buna isterseniz psişik görü deyin, isterseniz X-ray görü ya da Tanrısal görü. Ben İNI ona "Joe Vitale (ve hatta "Ao Akua") sıfır konumunda yokolur ya diğözleri onu algılar derim. Bu sıfır sınırdır. Orada karışıklık yoktur. Tam bir netliktir.

O konumda yaşamıyorum. Hale gerçek denen şeye geri dömlıyorum. Hâlâ zorluklarım var. Larry King bana kötü bir günüm olf olmadığını sorduğunda ona evet demiştim. Hâlâ da öyle. Dr. He» Len her zaman sorunlarımız olacağını söyler. Ama ho'oponoponi

bir sorun çözme metodudur. Tanrı'ya "Seni Seviyorum" dediğim ve arındığım sürece sıfır sınırın olduğu yere geri dönüyorum.

Sıfırdan gelen sinyal, eğer kelimelere dökmek gerekirse, "sevgidir. Dolayısıyla durmadan "seni seviyorum" demek onunla aynı titreşimde olmamıza yardımcı olur. Onu tekrarlamak kendi uyanışımızın önündeki hatıraları, programları, inançları ve sınırlamaları nötralize etmemize yardımcı olur. Temizlenmeye devam ettikçe, saf esinlenme ile aynı titreşimi yakalamaya da devam ettim. O esinlenme ile hareket ettikçe de hayal ettiğimden çok daha güzel mucizeler olmaya başladı. Tek yapmam gereken buna devam etmektir.

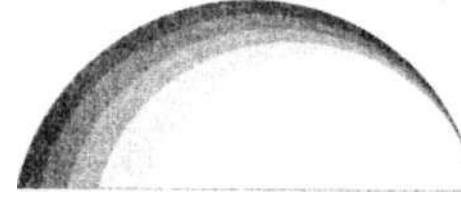
Bazı insanlar zihinlerinde duydukları seslerin tonuna dikkat ederek esinlenmenin sesini anladıklarını düşünürler. Bir keresinde bir arkadaşım, "egonun sesi ile esinlenmenin sesi arasındaki farkı biliyorum, ego o şeyi yapmak için acele eder, oysa esinlenme daha yumuşaktır," demişti.

Bunun bir aldatmaca olduğunu düşünüyorum. Sert görünen bir ses de yumuşak görünen bir ses de egodan gelebilir. Hatta şu anda bile, siz bu kelimeleri okurken kendi kendinize konuşuyorsunuz. Okumakta olduğunuz şeyi sorguluyorsunuz. O sesi çözdüğünüzü ve onun siz olduğunu düşünüyorsunuz. Öyle değil. Tanrısallık ve esinlenme o seslerin *gerisindedir*. Ho'oponopono uyguladıkça, gerçekten hangisi esinlenme hangisi değil daha net olmaya başlıyorsunuz.

Tıpkı Dr. Hew Len'in bize sürekli hatırlattığı gibi, "Bu iyileşmeye bir hazır yemek yaklaşımı değildir. Zaman alır."

Uyanışın herhangi bir anda gerçekleşebileceğini eklemek isterim. Hatta bu kitabı okurken bile. Ya da yürüyüş yaparken. Ya da bir köpeği beslerken. Konumun bir önemi yoktur. Önemli olan içsel konumunuzdur. Ve her şey tek bir güzel cümle ile başlar ve biter:

"Seni seviyorum."



Ek A

**Sıfır Sınır
Temel İlkeler**

*Daima Huzur, şimdi ve sonsuza dek ve daha ötesi.
Ka Maluhia no na wa a apu, no ke'ia wa a mau a mau loa aku.*

Neler olduğuna dair hiçbir fikriniz yok.

İçinizde ve etrafınıza olan her şeyin, bilinçli ya da bilinçsiz, farkında olmanıza imkan yoktur. Bedeniniz ve aklınız şu anda çalışmaktadır ve bunun farkında değildir. Ve havada, radyo dalgalarından düşünce formlarına kadar görünmeyen sayısız sinyal bulunmaktadır ve sizler bunların hiçbirini bilinçli olarak algılamazsınız. Gerçeği söylemek gerekirse, tam şu anda kendi gerçeğinizi yaratmaktasınız ama bu olay bilinçli bilginiz ya da kontrolünüzün dışında, *bilinçsizce* olmaktadır. Bu nedenle istediğiniz kadar olumlu düşünün gene de yaralanırsınız. Yaratıcı olan bilinçli zihniniz değildir.

Her şeyi kontrolünüz altında tutamazsınız.

Elbette ki, olan her şeyden haberiniz olmadığı için, onları kontrol de edemezsiniz. Dünyaya emredebileceğinizi düşünmek egosal bir hatadır. Şu anda dünyada neler olduğunun çoğunu egonuz göremediğine göre, sizin için en iyisine egonuzun karar vermesine izin vermek hiç de bilgece olmaz. Seçim sizin elinizde ama kontrol değil. Ne deneyimlemeyi tercih edeceğinize karar vermek için bilinçli zihninizi kullanabilirsiniz, ama onu ifade edip edemeyeceğinizi ya da bunu nasıl ve ne zaman yapacağınızı kendi haline bırakmalısınız. Teslimiyet anahtardır.

Yolunuza her ne çıkarsa onu iyileştirebilirsiniz.

Yaşamınızda önünüze çıkan her şey, oraya nasıl geldiğine bakmaksızın, iyileştirmek içindir çünkü şu anda sizin radarmızdadır. Buradaki varsayım, eğer onu hissedebiliyorsanız, onu iyileştirebilirsiniz de. Eğer onu bir başkasında görebiliyorsanız ve bu sizi rahatsız ediyorsa, o zaman iyileştirmek için oradadır demektir. Ya da Oprah'm bir keresinde söylemiş olduğu gibi, "Eğer onu fark edebiliyorsanız, ona sahipsinizdir." Onun neden hayatınızda olduğuna ya da oraya nasıl geldiğine dair hiçbir fikriniz olmayabilir, ama artık farkında olduğunuza göre, onu serbest bırakabilirsiniz. Karşılaştığınız şeyleri ne kadar iyileştirirseniz, tercih ettiklerinizi ifade etmede o kadar net olursunuz zira başka şeyler kullanmak için gereken enerjiyi serbest bırakmış olursunuz.

Tüm deneyimlerinizden % 100 sorumlusunuz.

Hayatınızda başınıza gelenler sizin suçunuz değildir, ama sizin sorumluluğunuzdur. Kişisel sorumluluk kavramı söylediğiniz, yaptığınız ya da düşündüğünüzün ötesindedir. Hayatınızda yer alan *diğer herkesin* dediklerini, yaptıklarını ve düşündüklerini de içerir. Yaşamınızda meydana gelen her şeyin sorumluluğunu tamamen alırsanız, o zaman herhangi bir kişi bir sorunu su yüzüne çıkardığında, o sizin de sorunuz olur. Bu üçüncü ilkeye bağlanır, yani yolunuza çıkan her şeyi iyileştirebilirsiniz. Kısacası, şu anki gerçeğiniz için hiç kimseyi ya da hiçbir şeyi suçlayamazsınız. Tüm yapabileceğiniz onun sorumluluğunu almak, yani onu kabul etmek, ona sahip çıkmak ve onu sevmektir. Karşılaştığınız şeyleri ne kadar çok iyileştirirseniz kaynak ile o kadar uyumlu olursunuz.

Sıfır limite biletiniz "seni seviyorum" cümlesini söylemektir.

Sizi her şeyin ötesindeki huzura, iyileştirmeden ifade etmeye götürecek bilet sadece "seni seviyorum" cümlesidir. Bu cümleyi Tanrı'ya söylemek içinizdeki her şeyi temizler ve böylece şu anın mucizesini yaşayabilirsiniz: sıfır limiti. Amaç her şeyi

sevmek. Fazla kiloyu, bağımlılığı, sorunlu çocuğu ya da komşuyu, eşi sevin; hepsini sevin. Sevgi sıkışıp kalmış olan enerjiyi değiştirir ve serbest bırakır. "Seni seviyorum" demek Tanrıyı deneyimleme dileğinizin gerçekleşmesidir.

6. İlahî niyetten daha önemlidir.

Niyet zihnin oyuncağıdır; esinlenme Tanrı'dan bir bildirimdir. Bir an gelir, yalvarmak ve beklemek yerine teslim eder ve dinlemeye başlarsınız. Niyet egonun sınırlı görüşünü temel alarak hayatı kontrol etmeye çalışmaktır; esinlenme ise Tanrı'dan gelen mesajı almak ve buna göre hareket etmektir. Niyetler işe yarar ve sonuç verir; esinlenme ise işe yarar ve mucizeler getirir. Hangisini tercih edersiniz?

EkB

**Kendinizi (ya da Bir Başkasını) Nasıl
İyileştirirsiniz ve Sağlık, Zenginlik ve
Mutluluğu Nasıl Keşfedersiniz?**

İşte size kendinizi farkettiğiniz herhangi bir şeyden iyileştirmede kanıtlanmış iki ho'oponopono uygulaması. Başkasında gördüğünüz her şeyin sizin içinizde de olduğunu unutmayın, dolayısıyla bütün iyileştirme olayı kendinizi iyileştirmedir. Bu yöntemi sizden başka kimse uygulayamaz. Tüm dünya sizin avuçlarınızda.

İlk önce, Binlerce olmasa bile yüzlerce kişinin iyileşmesine yardımcı olmak için Morrnah'ın söylediği bir dua var. Basit ama güçlü:

Bir olan Yüce Yaratıcı, baba, anne, oğul... Eğer ben, ailem, akrabalarım ve atalarım seni, aileni, akrabalarını ve atalarını düşüncelerimizle, sözlerimizle, davranışlarımızla ve hareketlerimizle yaradılışımızdan şu ana kadar geçen süre zarfında gücendirdiysek, senden af diliyoruz.... Bunun tüm olumsuz anıları, engelleri, enerjileri ve vibrasyonları temizlemesine, saflaştırmasına, yok etmesine ve bu istenmeyen enerjilerin saf ışığa dönüşmesine izin ver.... Ve bu olsun.

İkinci olarak, Dr. Hew Len'in iyileştirme şekli öncelikle "Özür dilerim" ve "Lütfen beni affet" demektir. Bunu bir şeyin -ne olduğunu bilmediğiniz bir şey- beden / zihin sisteminize girmiş olduğunu kabul etmek için söylersiniz. Oraya nasıl girdiği hakkında hiçbir fikriniz yoktur. Bilmek zorunda değilsiniz. Eğer fazla kilolu iseniz, sizi bu hale getiren programa yakalanmışsınızdır sadece. "Özür dilerim" derken, Tanrı'ya içinizden size getirmiş olduğu şey

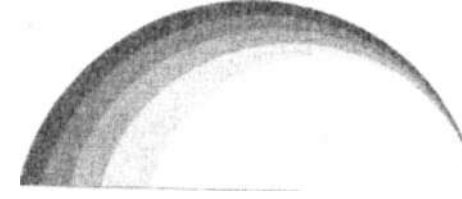
ZERO LİMİT

için af dilediğinizi söylüyorsunuz. Tanrı'dan sizi affetmesini istemiyorsunuz; Tanrı'dan size sizin *kendinizi* affetmeniz için yardım istiyorsunuz.

Bundan sonra, "Teşekkür ederim" ve "seni seviyorum" dersiniz. "Teşekkür ederim dediğiniz zaman, minnettarlığınızı ifade etmiş oluyorsunuz. Sorunun onunla ilgili olan her şeyin mutlak iyiliği için çözüleceği inancınızı gösteriyorsunuz. "Seni seviyorum" tıkanık enerjinin akmasını sağlar. Sizi Tanrı'ya bağlar. Sıfır konumu saf sevgi ve sıfır limit olduğu için, sevginizi ifade ederek o konuma gelmeye başlıyorsunuz.

Bundan sonra olacaklar Tanrı'ya kalmıştır. Bir şekilde harekete geçmeniz konusunda içinize bir esinlenme doğabilir. Bu her ne ise, onu yapın. Yapacağınız hareketten emin değilseniz, aynı iyileştirme metodunu kafa karışıklığınız için uygulayın. Net olduğunuzda, ne yapmanız gerektiğini bileceksiniz.

Bu, güncelleştirilmiş ho'oponopono iyileştirme yöntemlerinin basitleştirilmiş bir versiyonudur. Ho'oponopono yöntemi ile Şelf I'Dentity'yi daha iyi anlamak için bir seminere yazılın. (Bkz. www.hooponopono.org) Dr. Hew Len ve benim birlikte ne yaptığımızı anlamak için, www.zerolimits.info'ya girin.



EkC

Kim Sorumlu?

Dr. Ihaleakala Hew Len

Benimle bu eki okumaya geldiğiniz için teşekkür ederim. Minnettarım.

Şelf I-Dentity Ho'oponopono'yu ve 1982 yılının Kasım ayında onu benimle cömertçe paylaşan sevgili Morrnah Nalamuku Simeona'yı, Kahuna Lapa'au, çok seviyorum.

Bu yazı 2005 yılında yazdığım güncenin notlarına dayanmaktadır.

9 Ocak 2005

Sorunlar kahrolası neler olduğunu bile bilmeden çözülebilir. Bunu farketmek ve takdir etmek benim için bütünüyle bir rahatlama ve sevinçtir.

Varoluş amacının bir parçası olan sorun çözme, Şelf I-Dentity Ho'oponopono'nun konusudur. Sorunları çözmek için, iki soru sorulmalıdır: Ben kimim? Kim sorumlu?

Kozmosun doğasını anlamak Sokrat'ın anlayışı ile başlar: "Kendini Tanı."

21 Ocak 2005

Kim sorumlu?

İnsanların çoğu, bilim komitesindeki o kişiler de dahil, dünyaya ile fiziki bir varlık olarak bakarlar. Kalp hastalıkları, *kanser* ve şeker hastalığının nedenlerini ve çarelerini

bulmak için son zamanlarda DNA üzerinde yapılan araştırmalar bunun birincil örneğidir.

Neden ve Etki Yasası: Fiziki Model

Neden	Etki
Bozuk DNA	Kalp Hastalığı
Bozuk DNA	Kanser
Bozuk DNA	Şeker Hastalığı
Fiziki	Fiziksel Sorunlar
Fiziki	Çevresel Sorunlar

Akıl, Bilinçli Zihin, olanları ve deneyimlene I n-
trol eden sorun giderici olduğuna inanır.

Kitabı The User Illusion - Cutting Consciousness Down to Size'da gazeteci Tor Norretranders Bilincin farklı bir resmini çizer. Araştırmaların, özellikle de San Francisco'daki Kaliforniya Üniversitesi'nden Profesör Benjamin Libet'in araştırmalarının, kararların Bilinç onları ele almadan önce verildiğini ve aklın bunun farkında olmadığını, bunu kendisinin yaptığına inandığını anlatır.

Norretranders, aklın saniyede milyonlarcasının içinden sadece 15 ila 20 byte'lık bir bilginin bilincinde olduğunu gösteren araştırmadan da bahseder.

Eğer akıl ya da Bilinç değilse, peki kim sorumlu?

8 Şubat 2005

Tekrarlanan hatıralar Bilinçaltı Zihninin deneyimlediğini zorla kabul ettirir.

Bilinçaltı Zihin dolaylı olarak taklitçi ve yankı yapan hatıraların tekrarını deneyimler. Tamamen hatıraların dik-

te ettiği şekilde hareket eder, görür, hisseder ve *karar* verir. Bilinçli zihin de farkında bile olmadığı hatıraların tekrar etmesiyle işlev görür. Araştırmalar hatıraların deneyimlediklerini dikte ettirdiğini göstermektedir.

Neden ve Etki Yasası: Şelf I-Dentity Ho'oponopono

Neden	Etki
Bilinçaltı zihninde tekrar eden hatıralar	Fiziki - Kalp Hastalığı
Bilinçaltı zihninde tekrar eden hatıralar	Fiziki - Kanser
Bilinçaltı zihninde tekrar eden hatıralar	Fiziki - Şeker Hastalığı
Bilinçaltı zihninde tekrar eden hatıralar	Fiziki Sorunlar - Beden
Bilinçaltı zihninde tekrar eden hatıralar	Fiziki Sorunlar - Dünya

Beden ve dünya Bilinçaltı Zihninde tekrar eden hatıraların yarattıkları olarak ve çok seyrek olsa da bazen esinlenme olarak yaşarlar.

23 Şubat 2005

Bilinçaltı zeka ve bilinçli zeka, ruhu da dahil, kendi fikirlerini, düşüncelerini, duygularını ve hareketlerini üretmezler. Daha evvelce de söylendiği gibi, tekrarlanan hatıralar ve esinlenmeler ile dolaylı olarak deneyimlerler.

Ama bazen de insanların olayları saptırıp

Kendilerine göre yorumladığı oluyor

yWilliam Shakespeare

Ruhun kendi deneyimlerini üretmediğini, onu hatıraların gördüğü gibi gördüğünü, hatıraların hissettiği gibi hissetti-



ğini, hatıraların davrandığı gibi davrandığını ve hatıraların karar verdiği gibi karar verdiğini farketmek önemlidir. Ya da, nadiren, esinlenmenin gördüğü, hissettiği, davrandığı ve karar verdiği gibi görür, hisseder, *davramr* ve karar verir!

Bedenin ve dünyanın kendi içlerindeki ya da kendilerinin sorunu olmadığını, ama asıl sorunun bilinçaltı zihninde tekrar tekrar oynanan hatıraların etkileri ve sonuçları olduğunu anlamak sorunu çözmede hayati bir rol oynar! Kim sorumludur?

Zavallı Ruhum, günahkar dünyanın merkezi,
İsyancı güçlerle çepeçevre kuşatılmışken, neden,
Dış duvarların süsüne harcarsın da her şeyini
İçerde kendini yer durur, yokluğa katlanırsın sen?

William Shakespeare, Sone 146

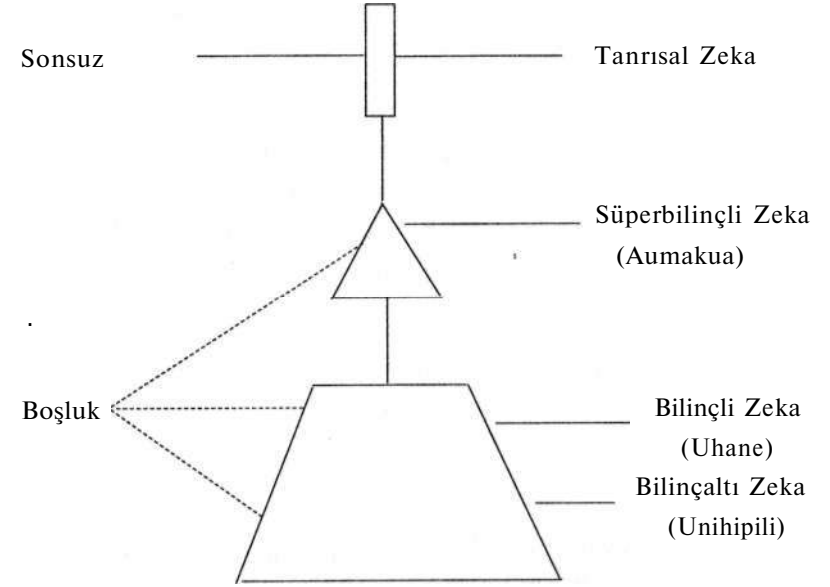
12 Mart 2005

Boşluk Self-I-Dentity'nin, Zihninin, kozmosun temelidir. Bilinçaltı Zihninin içine nüfuz eden Tanrısal Zekadan gelen esinlenmelerin haberci konumudur. (Bkz. Şekil C.I.)

Bilimadamlarının tüm bildiği kozmosun hiçlikten meydana geldiği ve geldiği yere, hiçliğe geri döneceğidir. Evren sıfırda başlar ve sıfırda biter.

Charles Seif e, Zero; The Biography of a
Dangerous Idea

Boşluk Konumu



Şekil C.I. Boşluk Konumu

Tekrar eden hatıralar, esinlenmelerin oluşmasına engel olarak Şelf I-dentity'nin boşluğunun yerine geçerler. Bunu engellemek, Şelf I-dentity'yi yeniden yerleştirmek için hatıraların Tanrısal zeka tarafından değiştirilerek boşluğa dönüşmesi gerekir.

Arının, silin, silin ve kendi Shangri-la'nızı bulun. Nerede? Kendi içinizde.

Morrnah Nalamaku Simeona, Kahuna Lapa'au

Kişi azmetti mi, hiçbir şey tutamaz onu,
Ne taştan kaleler, ne tunçtan surlar,

Ne havasız zindanlar, ne demirden halkalar.

William Shakespeare, Jül Sezar

22 Mart 2005

Varolmak Tanrısal Zekanın bir armağanıdır. Ve bu armağanın verilmesinin tek amacı, sorunları çözme aracılığıyla Şelf I-Dentity'nin yeniden yerleştirilmesidir. Şelf I-Dentity Ho'oponopono eski bir Hawaiî pişmanlık, affetme ve değişim ile sorunları çözme yöntemidir.

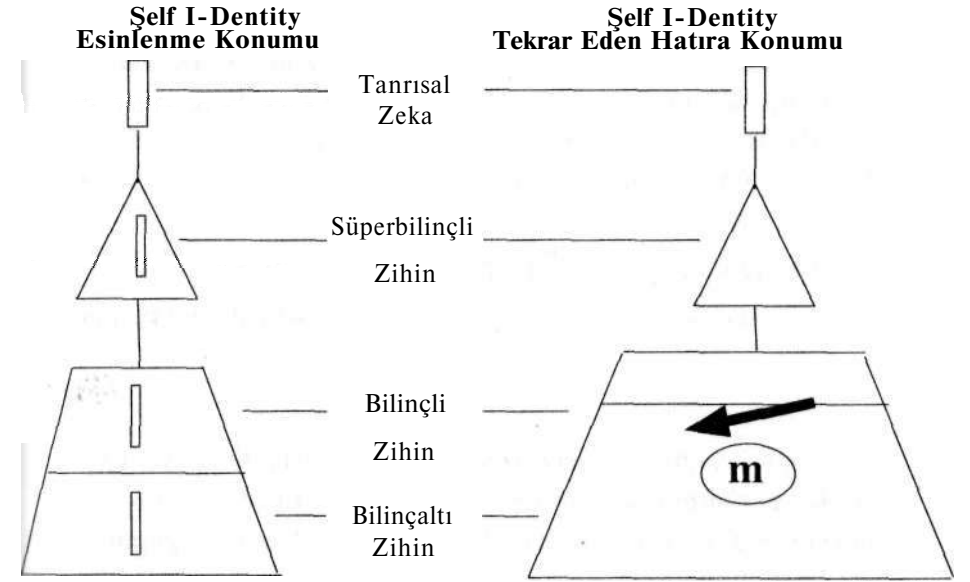
Yargılamayın ki yargılanmayasınız. Kınamayın ki kınanmayasınız. Affedin ki affedilesiniz.

Luka:6

Ho'oponopono Şelf I-Dentity'nin dört üyesinin de - Tanrısal Zeka, Süperbilinçli Zihin, Bilinçli Zihin ve Bilinçaltı Zihin- katılımını ve bir bütün olarak hareket etmelerini gerektirir. Bilinçaltı zihninde tekrar eden hatıralar sorununu çözmede her üyenin kendine özgü bölümü ve işlevi vardır.

Süperbilinçli Zihin hatıradan muaftır, bilinçaltı zihninde tekrar eden hatıralardan etkilenmez. Tanrısal Zeka ile daima bir bütündür. Bununla birlikte, Tanrısal Zeka hareket ettikçe Süperbilinçli Zihin de hareket eder.

Şelf I-Dentity esinlenme ve hatıra ile çalışır. Sadece içlerinden biri, ister hatıra olsun ister esinlenme, her an Bilinçaltı Zihninin emri altında olabilir. Şelf I-Dentity'nin ruhu bir kerede sadece tek bir efendiye hizmet eder, genellikle gül olan esinlenme yerine diken olan hatıraya. (Bkz. Şekil C.2.)



ŞEKİL C.2. İlham Konumu ve Tekrar Eden Hatıra Konumu

30 Nisan 2005

Ben kendi acılarımın tüketicisiyim.

John Clare, şair

Boşluk, ister "canlı" olsun ister "cansız" tüm Şelf I-Dentity'lerin ortak bölgesi, denkleştiricisidir. Görünen ve görünmeyen tüm kozusun yok edilemez ve zamanı olmayan esasıdır.

Bütün bu hakikatları tüm insanların (tüm yaşam formlarının) eşit yaratıldığının kanıtı olarak tutarız.

Thomas Jefferson,

Birleşik Devletler Bağımsızlık Bildirgesi

Tekrar eden hatıralar Şelf I-Dentity'nin ortak bölgesinin yerine *geçerler*, Aklın Ruhunu Boşluk ve Sonsuzluğun doğal konumundan uzaklaştırır. Her ne kadar hatıralar Boşluğun yerini alsa da onu yok edemez. Nasıl olur da hiçbir şey yok olumuyor?

Kendine karşı bölünmüş bir ev ayakta kalamaz.

Abraham Lincoln

5 Mayıs 2005

Şelf I-Dentity için anbean Şelf I-Dentity olmak sürekli Ho'oponopono gerektirir. Hatırlar gibi, devamlı yapılan Ho'oponopono da asla tatile çıkamaz. Devamlı yapılan Ho'oponopono asla emekli olamaz, asla uyuyamaz, asla duramaz, tıpkı...

... mutlu olduğun günlerde sakın unutma

Bilinmeyen şeytan [tekrar eden hatıralar] arkadan ağır ağır gelir!

Geoff rey Chaucer, Canterbury Tales

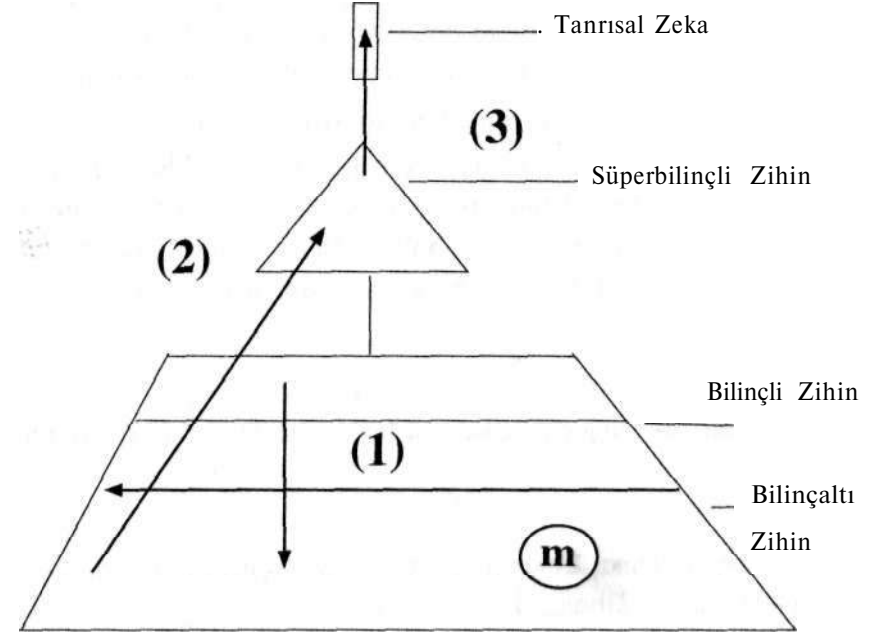
12 Mayıs 2005

Bilinçli Zihin, hatıraları silmek için Ho'oponopono sürecini başlatabilir ya da onları suçlama ve düşünme ile çarpıştırabilir. (Bkz. Şekil C.3.)

Şelf I-Dentity Ho'oponopono

(Sorun Çözme)

Pişmanlık ve Affetme



ŞEKİL C.3. Pişmanlık ve Affetme

Bilinçli Zihin, hatıraları Boşluğa dönüştürmek için Tanrısal Zekaya bir dua olan Ho'oponopono sorun çözümü sürecini başlatır. Sorunun bilinçaltı zihninde tekrar eden hatıralar olduğunu ve onlardan % 100 sorumlu olduğunu bilir. Dua Bilinçli Zihinden Bilinçaltı Zihnine doğru hareket eder. (Bkz. Şekil C.4.)

Duanın aşağıya, Bilinçaltı Zihnine akışı hatıraları yavaş yavaş değişime alır. Bundan sonra dua Bilinçaltı Zihinden yukarıya, Süperbilinçli Zihine doğru hareket eder. Süperbilinçli Zihin duayı gözden geçirir, gerekli değişiklikleri yapar. Çünkü o daima Tanrısal Zeka ile aynı

tınıdadır, gözden geçirme ve değiştirme gücüne sahiptir. Bundan sonra dua son defa incelenmek ve göz önüne almak üzere Tanrısal Zekaya gönderilir.

4. Süperbilinçli Zihin tarafından yukarıya gönderilen duanın gözden geçirilmesinden sonra, Tanrısal Zeka dönüşüm için gereken enerjiyi Süperbilinçli Zihne yollar.
5. Dönüşüm enerjisi buradan aşağıya, Bilinçli Zihne akar.
6. ve bundan sonra dönüşüm enerjisi Bilinçli Zihinden aşağıya Bilinçsiz Zihine akar. Dönüşüm enerjisi önce belirtilen hatıraları etkisiz hale getirir. Etkisiz hale gelen enerjiler yok olurlar ve yerlerini Boşluğa bırakırlar.

12 Haziran 2005

Düşünme ve suçlama tekrar eden hatıralardır (Bkz. Şekil C.2.)

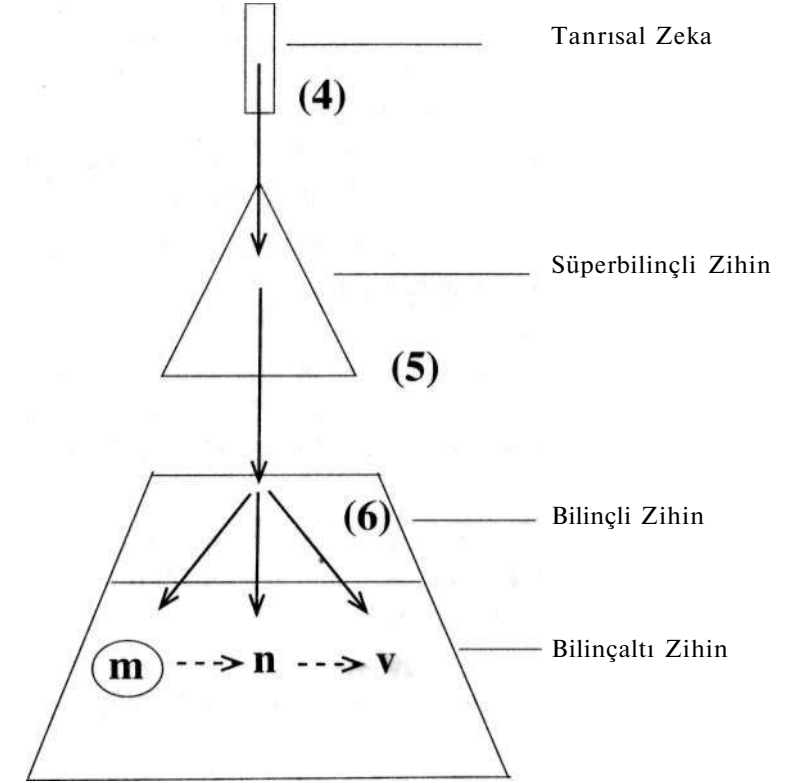
Ruh Tanrısal Zeka tarafından neler olduğunu bilmeden esinlenebilir. İlham, Tanrısal yaratıcılık için gereken tek şey Şelf I-Dentity'nin Şelf I-Dentity için olmasıdır. Şelf I-Dentity olmak hatıralardan hiç durmadan arınmayı gerektirir.

Hatıralar Bilinçaltı Zihninin sabit yoldaşlarıdır. Asla Bilinçaltı Zihnini bırakıp tatile çıkmazlar. Asla Bilinçaltı Zihnini bırakıp emekli olmazlar. Hatıralar asla dinmeyen tekrarlarını durdurmazlar!

Şelf I-Dentity Ho'oponopono

(Sorun Çözme)

Tanrısal Zeka Tarafından Değişim



ŞEKİL C. 4. Tanrısal Zeka tarafından değişim

Kanun Adamının Masalı

Hiç yaşanmamış yakın bir yerde beklenmedik bir acı
Keskin bir acı ile çiseledi. Dünyevi mutluluğa karşı!
tüm dünyevi işlerimizde Neşenin sonu geldi!
Acı işgal etti itelediğimiz amaçlarımızı.
Kendi güvenliğiniz için düşünün onun azalmayacağını

Ve unutmayın memnunken hayatınızdan
Bilinmeyen kötülüğün ilerlediğini arkadan.
Geoffrey Chaucer, Canterbury Tales

Hatıralardan tek bir kerede ve sonsuza dek kurtulmak için, tamamen arındırılması gerekir.

Iowa'da 1971 yılında, ikinci kez aklım başımdan gidercesine aşık oldum. Sevgili M, kızımız doğdu.

M ile ilgilenen kanma her baktığımda her ikisine de olan aşkım daha da derinleşiyordu. Artık seveceğim iki harika insan vardı.

O yaz Utah'daki okuldan mezun olduktan sonra, karım ve ben bir seçim yapmak zorunda kaldık. Ya eve, Hawaii'ye gidecektik ya da Iowa'da kalıp doktora eğitimine devam edecektik.

Hawkwyyw Eyaletinde yaşamaya başladığımızda, iki engelle karşılaştık. İlki, M'in onu hastaneden eve getirdiğimizden beri sürekli ağlamasıydı!

İkincisi, Iawo'da yüzyılın en sert kışı yaşanıyordu. Haftalar boyunca her sabah apartmanımızın giriş kapısının açılmasını engelleyen buzları ellerimle kırmak zorunda kalıyordum.

M'in birinci yılında, battaniyesinde kan lekeleri gördük. Ancak o zaman neden sürekli ağladığını anlamıştım, sonradan teşhis konulacak olan ciddi bir deri hastalığı vardı.

Geceler boyunca, çaresizce M'in gergin bir şekilde rahatsız uyuyuşuna bakarak ağladım. Steroid ilaç tedavisinin ona yardımcı olmadığı ortaya çıkmıştı.

3 yaşına geldiğinde, kan M'in dirseklerinin ve dizlerinin kıvrımlarındaki çatlaklardan sürekli olarak akıyordu. Kan el ve ayak parmaklarının eklemlerinin etrafındaki çatlaklardan dışarı sızıyordu. Kalın deriden kabuklar kollarının iç ta-

rafını ve boynunun etrafını kaplamıştı.

Dokuz yıl sonra bir gün, Hawaii'ye döndükten sonra, M ve kız kardeşi ile birlikte arabayla eve dönüyordum. Birdenbire, bilinçsizce fikrimi değiştirdim ve U dönüşü yapıp arabayı Waikiki'deki ofisime doğru yönelttim.

"Oh, çocuklar, beni görmeye mi geldiniz," dedi Morrnah üçümüzü ofisinde *yamyama* dizilmiş görünce. Masasının üzerindeki kağıtları karıştırırken, başını kaldırdı ve M'e baktı. "Bana bir şey mi sormak istedin?" diye yumuşak bir sesle sordu.

M, yıllardır çektiği acı ve eziyetlerin üzerlerine kazınmış olduğu iki kolunu havaya kaldırdı. "Tamam," diye cevap verdi Morrnah ve gözlerini kapadı.

Morrnah ne yapıyordu? Şelf I-Dentity Ho'oponopono'nun yaratıcısı Şelf I-Dentity Ho'oponopono yapıyordu. Bir yıl sonra, 13 yıl süren kanama, yaralanma, acı, üzüntü ve tedaviler sona erdi.

Şelf I-Dentity Ho'oponopono Öğrencisi

30 Haziran 2005

Tanrısallık Şelf I-Dentity'yi tamamen kendi suretinden, Boşluğundan ve Sonsuzluğundan yarattığı için, yaşamın amacı Şelf I-Dentity olmaktır.

Bütün yaşam deneyimleri tekrar eden hatıraların ve esinlenmelerin ifadeleridir. Depresyon, düşünme, suçlama, fakirlik, nefret, gücenme ve keder, Shakespeare'ın sonelelerinden birinde de söylediği gibi "sızlanmaların ön-üzülmelelidir".

Bilinçli Zihnin bir seçimi vardır: Ya sürekli bir arınma başlatacaktır ya da hatıraların sürekli olarak tekrar etmesine izin verecektir.

12 Aralık 2005

Tekbaşına çalışan bilinç Tanrısal Zekanın en değerli armağanından habersizdir: Şelf I-Dentity. Aslında, bir sorun ne demektir onu bilmez. Bu cehalet sorunun başarısızca çözümlenmesi ile sonuçlanır. Zavallı Ruh tüm varoluşunun dinmez, gereksiz kederine terkedilir. Ne acı.

Bilinçli Zihnin Şelf I-Dentity, "tüm anlayışların ötesindeki zenginlik" armağanının farkına varması gerekmektedir.

Şelf I-Dentity yok edilemez ve sonsuzdur, tıpkı Yaratıcısı, Tanrısal Zeka gibi. Cehaletin sonucu anlamsız ve aralıksız fakirliğin, hastalığın ve savaşın ve nesiller boyu ölümün sahte gerçeğidir.

24 Aralık 2005

Fiziki olan, Şelf I-Dentity'nin Ruhunda gerçekleşen hatıraların ve esinlenmelerin ifadesidir. Şelf I-Dentity konumunu değiştirirseniz fiziki dünyanın konumu da değişir.

Kim sorumlu -esinlenmeler mı yoksa tekrar eden hatıralar mı?- seçim Bilinçli Zihnin elindedir.

7 Şubat 2006 (2006'ya bir sıçrama)

İşte Bilinçaltı Zihnindeki tekrar eden hatıralar sorunu nu yok ederek Şelf I-Dentity'yi yeniden yerleştirmek için uygulanabilecek dört Şelf I-Dentity Ho'oponopono sorun çözme yöntemi:

1. "Seni seviyorum." Ruh tekrar eden hatıralar sorununu deneyimlediği zaman, onlara aklınızda ya da sessizce şöyle deyin "Sizi seviyorum sevgili hatıralar. Hepinizi ve kendimi özgürleştirme fırsatına sahip olduğum için minnettarım." "Sizi seviyorum" sessizce tekrar tekrar söylenebilir. Hatıralar asla tatile çıkmazlar ya da siz onları emekliye ayırana kadar emekli olmazlar. "Seni seviyorum" sorunların bilincinde olmadığınız zaman bile kullanılabilir. Örneğin,

bir telefon ederken ya da telefona cevap *verirken* veya bir yere gitmek *için arabaya* binmeden *önce gibi* herhangi bir *harekete* başlamadan *önce* kullanılabilir.

Düşmanlarınızı *sevin*, sizden *nefret edenlere iyi* davranın."

Luka:6

2. "Teşekkür ederim." Bu yöntem "*Seni* seviyorum" yerine uygulanabilir. Tıpkı "*Seni* seviyorumV'daki gibi, zihinsel olarak tekrar tekrar söylenebilir.

3. Mavi güneş etkili su. Çok su içmek harika bir sorun çözme yöntemidir, özellikle de mavi güneş etkili su *ise*. Kapağı metal olmayan mavi renkli bir cam şişe alın. İçine su doldurun. Mavi şişeyi ya güneşin altına ya da bir elektrik ampulünün (*floresan* olmamalı) altına en *az bir* saatliğine koyun. Su güneş ışığına maruz kaldıktan *sonra*, pek çok şekilde kullanılabilir. İçin. Onunla yemek pişirin. Banyo ya da duştan *sonra* onunla durulanın. Meyve ve *sebzeler* mavi güneş etkili su ile yıkanmaya bayılırlar! Tıpkı "seni seviyorum" ve "teşekkür ederim" yöntemleri gibi, mavi güneş etkili su da Bilinçaltı Zihnindeki tekrar eden hatıraları temizler. Öyleyse için!

4. Çilek ve yaban mersini. Bu meyveler hatıraları temizler. Taze ya da kurutulmuş olarak yenebilirler. Reçel, jöle ve hatta dondurma üzerine şurup olarak bile tüketilebilirler!

27 Aralık 2005 (2005'e geri sıçrayış)

Birkaç ay *önce* aklıma Şelf I-Dentity Ho'oponopono'daki *ana* "karakterlerin" "*sesli*" bir sözlüğünü yapma *fikri* geldi. Vak-tiniz olduğu *zaman her biri* hakkında bilgi edinebilirsiniz.

Şelf I-Dentity: Ben Şelf I-Dentity'im. Dört elementten oluşuyorum: *Tanrısal Zeka*, Süperbilinçli Zihin, Bilinçli Zihin ve Bilinçaltı Zihni. Boşluk ve *Sonsuz olan* temelim

Tanrısal Zekanın tam bir yansımasıdır.

Tanrısal Zeka: Ben Tanrısal Zekayım. Sonsuz olanım. Şelf I-Identity'ler ve İlhamlar yaratırım. Hatıraları Boşluğa dönüştürürüm.

Süperbilinçli Zihin: Ben Süperbilinçli Zihnim. Bilinçli ve Bilinçaltı Zihinleri idare ederim. Bilinçli Zihinden başlayan ve Tanrısal Zekaya yollanan Ho'oponopono arzusundaki gereken tetkikleri ve değişiklikleri yaparım. Bilinçaltı Zihninde tekrar eden hatıralardan etkilenmem. Tanrısal Yaratıcı ile her zaman bir bütündür.

Bilinçli Zihin: Ben Bilinçli Zihnim. Seçim yapma yeteneğine sahibim. Ardı arkası kesilmeyen hatıraların Bilinçaltı Zihnine ve bana deneyimler dikte ettirmesine izin verebilirim ya da onları sürekli bir Ho'oponopono ile yoketmeyi başlatabilirim. Tanrısal Zekadan yönlendirmeler isteyebilirim.

Bilinçaltı Zihni: Ben Bilinçaltı Zihnim. Yaradılışın başından beri biriken bütün hatıraların saklandığı yerim. Deneyimlerin tekrar eden hatıralar ya da esinlenmeler olarak deneyimlendiği yerim. Ben beden ve dünyanın tekrar eden hatıralar ya da esinlenmeler olarak ikamet ettiği yerim. Ben sorunların tepki gösteren hatıralar olarak yaşadığı yerim.

Boşluk: Ben Boşluğum. Şelf I-Identity ve Kozmosun temeliyim. İlhamların Tanrısal Zekadan, Sonsuzdan üretilip meydana çıkarıldığı yerim. Bilinçaltı Zihinde tekrar eden hatıralar, Tanrısal Zekadan gelen esinlenmelerin akışını engelleyerek beni yerimden edebilir belki ama asla yok edemez.

Sonsuz: Ben Sonsuzum, Tanrısal Zekayım. İlhamlar hatıraların dikenleri tarafından kolayca yerinden edilebilen kırılğan güller gibi benden Şelf I-Identity'nin Boşluğuna akar.

İlham'- Ben İlhamım. Sonsuzun, Tanrısal Zekanın ya-

rattığı bir şeyim. Boşluktan başlar Bilinçaltı Zihninde kendimi ifade ederim. Yepyeni bir olay olarak deneyimlenirim.

Hatıra: Ben hatırayım. Bilinçaltı zihninde, geçmiş bir deneyimin kaydım. Tetiklendiğimde, geçmiş deneyimleri yeniden yaşatırım.

Sorun: Ben sorunum. Geçmiş bir deneyimi Bilinçaltı Zihninde yeniden oynatan bir hatırayım.

Deneyim: Ben deneyimim. Bilinçaltı Zihninde tekrar eden hatıraların ya da esinlenmelerin etkisiyim.

İşletim Sistemi: Ben işletim sistemiyim. Şelf I-Identity'yi Boşluk, İlham ve Hatıra ile işletirim.

Ho'oponopono: Ben Ho'oponopono'yum. 1983 yılında *Hawaii'nin* Yaşayan Hazinesi olarak tanınan *Morrnah* Nalamaku Simeona, Kanuna Lapalau tarafından günümüze uyarlanan eski bir Hawaii sorun çözme yöntemi. Üç elementten oluşurum: pişmanlık, affetme ve dönüşüm. Bilinçli Zihin'den Tanrısal Zekaya, hatıraları yok etmek ve Şelf I-Identity'yi yeniden yerleştirmek için gönderilen bir arzuyum. Bilinçli Zihinde başlarım.

Pişmanlık: Ben pişmanlığım. Bilinçli Zihinden Tanrısal Zekaya hatıraları boşluğa dönüştürmesi için gönderilen bir arzu olarak başlatılan Ho'oponopono'nun başlangıcıyım. Benimle, Bilinçli Zihin Bilinçsiz Zihninde, yaratılan, kabul gören ve biriktirilen tekrar eden hatıralar sorunundaki sorumluluğunun farkına varır.

Affetme: Ben affetmeyim. Pişmanlıkla birlikte, Bilinçaltı Zihnindeki hatıraların boşluğa dönüşümü için Bilinçli Zihnin Tanrısal Yaratıcıya gönderdiği bir arzuyum. Bilinçli Zihin sadece kederli değildir, aynı zamanda da Tanrısal Zeka'dan affetme diler.

Dönüşüm: Ben dönüşümüm. Tanrısal Zeka beni Bilinçaltı Zihnindeki hatıraları etkisiz hale getirip yok etmek ve

ZERO LİMİT

Boşluğa dönüştürmek için kullanır. Sadece Tanrısal Zeka tarafından kullanılırım.

Bolluk: Ben bolluğum. Şelf I-Dentity'im.

Fakirlik: Ben fakirliğim. Yenilenen hatıralarım. Tanrısal Zekadan Bilinçaltı Zihnine yollanan esinlenme akışını engelleyerek Şelf I-bentity'nin yerini alırım.

«

Sizinle olan bu sohbetimizi sona erdirmeden önce, eğer bir Şelf I-Dentity Ho'oponopono haftasonu eğitimi almayı planlıyorsanız, bu eki okumanın bir Cuma söyleşisine katılmanın bir önkoşulu olduğunu belirtmek isterim.

Size her şeyin ötesinde huzur dilerim.

O Ka Maluhia no me oe.

Huzun sizinle olsun,

Dr. Ihaleakala H^w Len,

Emekli Yönetim Kurulu Başkanı

The Foundation of I, Inc. Freedom of the Cosmos.

Yazarlar Hakkında

Dr. Joe Vitale bir İnternet pazarlama firması olan Hypnotic Marketing Inc.'in başkanı ve anti-aging formüllerinin kanıtlanmasında uzman olan Frontier Nutritional Research Inc. Şirketinin kurucusu ortağıdır. Ünlü *The Secret* filminin yıldızlarından biridir.

Şu anda burada sayamayacağımız kadar çok kitabın yazarıdır, bunların arasında en çok satan kitaplardan bir numara olan *The Attractor Factor: Five Easy Step far Creating Wealth (or Anything Else) from the inside Out* ve *Life's Missing Instruction Manual: The Guidebook You Should Have Been Given at Birth* ve Nightingale-Conant audio programı *The Power ofOutrageous Marketing* sayılabilir.

Son yazdığı kitaplardan bazıları: *Buying Trances: A New Psychology ofSales and Marketing*, *Hypnotic Writing*, *There's a Customer Born Every Minute*, *Meet and Grow Rich* (Bili Hibbler ile birlikte), *The Greatest Money-Making Secret in History* *Adventures Within*, *The Seven Lost Secrets of Success*, *The Secessful Coach* (Terri Levine ve Larina Kase ile birlikte) ve *The E-Code* (Jo Han Mok ile birlikte). Bir sonraki kitapları *Your Internet Cash Machine* (Jillian Coleman ile birlikte) ve *The Key: The Missing Secret to Attracting Whatever You Want* olacaktır.

Dr. Vitale'nin ücretsiz aylık e-gazetesi "News You Can Use"u almak için ana web sitesi www.mrfire.com'a üye olabilirsiniz.

Dr. Ihaleakala Hew Len kırk yıldır sorunları çözme ve stres-ten kurtulma üzerine programlar düzenlemektedir. Hawaii Devlet Hastanesi'nde üç yıl boyunca psikoloji danışmanı olarak hizmet vermiştir. İçlerinde United Nations; UNESCO (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization); International Human Unity Conference on World Peace; World Peace Conference; Traditional Indian Medicine Conference; Healers for Peace in Europe; ve Hawaii State Teachers Association'dan toplulukların da bulunduğu binlerce insanla birlikte çalışmıştır.

1983 yılından beri güncelleşmiş Ho'oponopono sistemini dünyanın dört bir yanında öğretmektedir. United Nations'a, güncelleşmiş Ho'oponopono'nun yaratıcısı olduğu için 1983 yılında Hawaii'nin Yaşayan Hazinesi olarak ilan edilen Kahuna Lapa'au Morrnah Nalamaku Simeon ile birlikte sistemin üç kez tanıtımını yapmıştır. 1984-1987 yılları arasında, Dr. Hew Len Hawaii'deki üst düzey korunmalı devlet psikiyatri servisinde sistemi başarıyla uygulamıştır.

Gelişime müsait engelliler ile akıl hastası suçlular ve aileleriyle çalışarak son derece önemli deneyimler elde etmiştir. Bugün seyahatlere çıkmakta ve çoğu zaman Dr. Joe Vitale ile birlikte, gönülden bağlı olduğu Hawaii metodu üzerine seminerler yönetmektedir.

Web siteleri <http://hooponopono.org> / ve www.businessbyyou.com'dur.

Tam Şu Anda Sıfır Sınır Nasıl Deneyimlenir Okuyuculara Ücretsiz bir Teklif

Dr. Ihaleakala Hew Len ve Dr. Joe Vitale sizin de göreceğiniz gibi sizi "arındıran" bir web sitesi oluşturdular. Tüm yapmanız gereken onun karşısına geçip sizi arındırmasına izin vermeniz. Site-nin adresi: www.zerolimits.info.

Sıfır Sınır hakkında yazarlar tarafından canlı olarak tanıtımı yapılan audio CD'sinin de içinde olduğu indirilebilen kursla ilgileniyorsanız ve/veya Dr. Hew Len ve Dr. Joe Vitale ile bir sıfır sınır se-mineri deneyimlemek istiyorsanız yapmanız gereken tek şey www.zerolimits.info'ya gitmektir.

Sağlık, bolluk ve mutluluğun önündeki engelleri temizleme-yen Şelf I-Identity Ho'oponopono'nun nasıl yapılacağı ile ilgili ücretsiz bir Özel Rapor için zero@aweber.com'a boş bir e-mail yollayın.

Kaynaklar

- Bainbridge, John. *Huna Magic*. Los Angeles: Barnhart Press, 1988.
- Balsekar. *Consciousness Speaks*. Redondo Beach, CA: Advaita Press, 1993.
- Berney, Charlotte. *Fundamentals of Hawaiian Mysticism*. Santa Cruz, CA: The Crossing Press, 2000.
- Besant, Annie. *Thought Forms*. New York: Quest Books, 1969.
- Blackmore, Susan. *Consciousness: An Introduction*. New York: Oxford University Press, 2004.
- Brennert, Alan. *Moloka'i*. New York: St. Martin's Griffin yeniden basım, 2004.
- Bristol, Claude. *The Magic of Believing*. New York: Pocket Books, 1991.
- Buying Trances: *A New Psychology of Sales and Marketing*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2007.
- Canfield, Jack, et al. *Chicken Soup from the Soul of Hawaii: Stories Of Aloha to Create Paradise Wherever You 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 When You Think Less*. New York: HarperCollins, 1997.
- Dossey, Larry. *Healing Words: The Power of Prayer and the Practice of Medicine*. 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 Hands*. Findhorn, Scotland: Findhorn Press, 2006.
- Exeter, UK: Imprint Academic, 2004.
- Ford, Debbie. *The Dark Side of the Light Chasers*. New York: Riverhead Books, 1998.

- Foundation of I, Inc. *Self I-Identity through Hooponopono*. Honolulu, HI: Foundation of I, Inc., 1992.
- Freke, Timothy. *Shamanic Wisdomkeepers: Shamanism in the Modern World*. New York: Sterling, 1999.
- Glanz, Karen, Barbara K. Rimer, and Frances Mareus Lewis. *Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice*, 3rd edition. San Francisco: Jossey-Bass, 2002.
- Haiseh, Bernard. *The God Theory*. San Francisco: Weiser Books, 2006.
- Hartong, Leo. *Awakening to the Dream: The Gift of Lucid Living*. Salisbury, UK: Non-Duality Press, 2001.
- Hooponopono: Contemporary Uses of a Hawaiian Problem Solving Process*. Honolulu: University of Hawaii Press, 1986.
- Horn, Mary Phyllis. *Soul Integration: A Shamanic Path to Freedom and Wholeness*. Pittsboro, NC: Living Light Publishers, 2000.
- Huna Magic Plus*. Los Angeles: Barnhart Press, 19-89.
- Husfelt, J. C, D.D. *The Ketum of the Feathered Serpent Shining Light of "First Knowledge": Survival and Renewal at the End of an Age*, 2006-2012. Bloomington, IN: AuthorHouse, 2006.
- Hypnotic Writing*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2006.
- Irvine, William. *On Desire: Why We Want What We Want*. New York: Oxford University Press, 2006.
- Ito, Karen Lee. *Lady Friends: Hawaiian Ways and the Ties That 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. *Ali War Belongs on Paper*. Manhattan Beach, CA: Byron Katie, 2000.
- 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,

- Libet, Benjamin, et al. *The Volitional Brain: Towards a Neuroscience of Free Will*.
- Libet, Benjamin. *Mind Time: The Temporal Factor in Consciousness*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2004.
- Life's Missing Instruction Manual: The Guidebook You Should Have Been Given at Birth*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2006.
- Long, Max Freedom. *The Secret Science Behind Miracles: Unveiling the Huna Tradition of the Ancient Polynesians*. Camarillo, CA: DeVorss, 1948.
- Loving What Is*. New York: Harmony Books, 2002.
- Maedonald, Arlyn. *Essential Huna: Discovering and Integrating Your Three Selves*. Montrose, CO: Infinity Publishing, 2003.
- McCall, Elizabeth. *The Tao of Horses: Exploring How Horses Guide Us on Our Spiritual Path*. Avon, MA: Adams, 2004.
- Neviue Goddard. *At Your Command*. Yeniden basım. Garden City, NY: MorganJames Publishing, 2005.
- Neville Goddard. *The Law and the Promise*. Camarillo, 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.
- Norretranders, Tor. *The User Illusion: Cutting Consciousness Down to Size*. New York: Penguin, 1998.
- Nurturing Our Inner Selves: A Huna Approach to Wellness*. Montrose, CO: Infinity Publishing, 2000.
- 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 Hawaii*. 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 Hawaiian 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 Scammon. *The Kahuna Sorcerers of Hawaii*. Hicksville, NY: Exposition Press, 1979.
- Rochester, VT: InnerTraditions, 2001.
- 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.
- Schvartz, Jeffrey. *The 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.
- Simeona, Morrnan N., et al. *I Am a Winner*. Los Angeles: David Reji, 1984.
- Steiger, Brad. *Kahuna Magic*. Atglen, PA: Whitford Press, 1971.
- The A.M.A Complete Guide to Small Business Advertising*. Lincolnwood, IL: NTC Business Books, 1995.
- The Attractor Factor: Five Easy Steps for Creating Wealth (or Anything Else) from the Inside Out*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2005.
- The Seven Dawns of the Aumakua: The Ancestral Spirit Tradition of Hawaii*.
- The Seven Lost Secrets of Success*. Garden City, NY: MorganJames Publishing, 2005.
- The Wayward Mind: An Intimate History of the Unconscious*. Londra: Abacus, 2005.
- There's a Customer Born Every Minute: P T Barnum'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.
- Vitale, Joe, ve Bili Hibbler. *Meet and Grow Rich*. Hoboken, NJ: John Wiley

- & Sons, 2006.
- Vitale, Joe, ve Jo Han Mok. *The E-Code*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2005.
- Vitale, Joe. *Adventures Within*. Bloomington, IN: AuthorHouse, 2003.
- VT: Inner Traditions, 2005.
- Wagner, David. *The Illusion of Conscious Will*. Cambridge, MA: MIT Press, 2002.
- Wilson, Timothy. *Strangers to Ourselves: Discovering the Adaptive Unconscious*. Londra: Belknap Press, 2002.
- Zen and the Art of Writing*. Costa Mesa, CA: Westcliff, 1984.

ONLINE KAYNAKLAR

- www.attractanewcar.com
- www.attractorfactor.com
- www.BeyondManifestation.com
- www.businessbyyou.com
- www.clearingmats.com
- www.cardiosecrets.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.theseecretsofmoney.com
- www.theseecret.tv
- www.ZeroLimits.info

JOE VITALE'NİN YAYINEVİMİZDEKİ DİĞER KİTAPLARI

ÇEKİM YASASI SIRRI

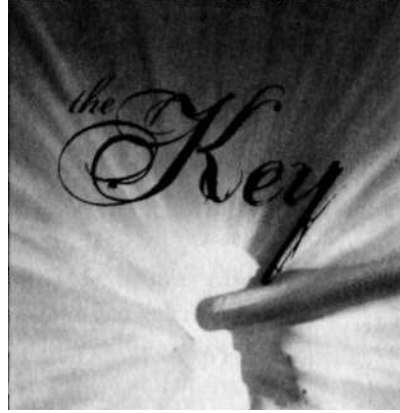
iğ

*Hayatınızı Değiştirecek Sırrı Keşfedin.
Zenginlik Yaratmak ya da İsteddiğiniz Her Şeye
Kavuşmak için 5 Basamak*

JOE VITALE

Joe Vitale

PEGASUS

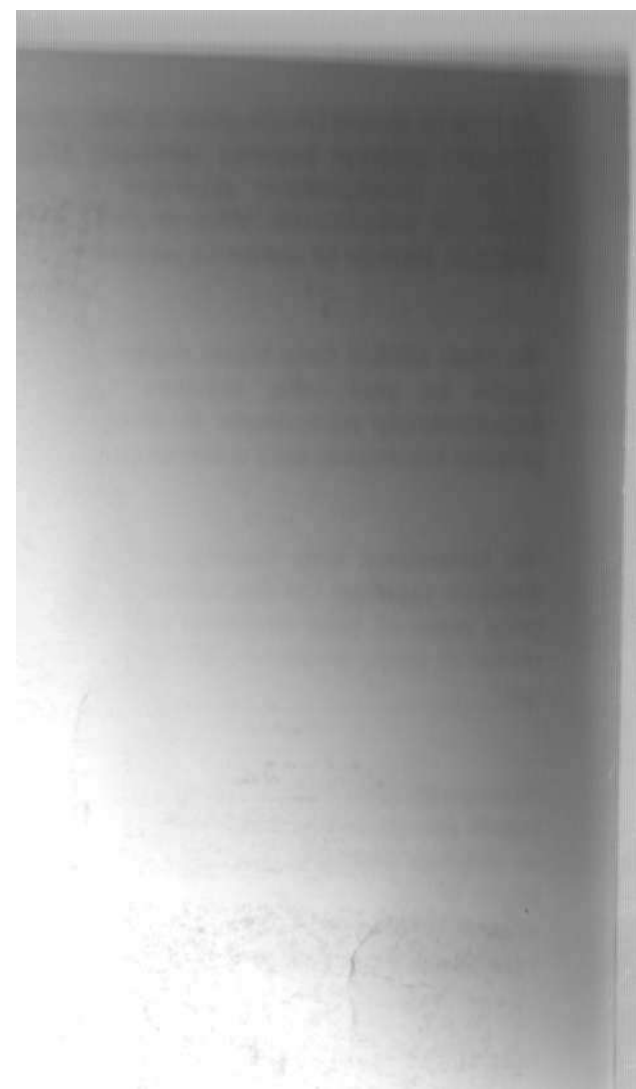


33 İnterçel Supf Steri Neredeye AlMİfİd,

Sod-e f rnoil Kullanarak Online Foto

Kısınsnsk irin 43 Yajs Afikliyir

**Şofirhei Başarının
Kayıp Sarı**





"Bu kitap bir dinamit lokumu gibidir ve kitabı okumaya başladığınız anda, dinamit lokumunu yakmaya başlamış olursunuz. Kitap, geçmişin karmaşık ve kafa karıştırıcı paradigmalarını süpürecek ve sizin yalnızca bir adım atarak yaşamınızı değiştirecektir. Vitale ile Zero Limit yolculuğuna çıktığınızda hayal ettiğinizin ötesinde bir esinlenme yaşayacaksınız."

—Craig Perine,

"Bu kitabı sevdim! Onun kişisel değişim / kişisel gelişim kitapları arasında çok önemli bir yere sahip olduğunu düşünüyorum. Tarihçiler mutlaka bu değerlendirmeyi yapacaklardır. Bu kitapta savaşı, yoksulluğu ve gezegenimizin çevresel bozulmasını sona erdirecek gerçek bir potansiyel bulunmaktadır."

—Dr. Marc Gitterie,

"Bu tamamlayıcı kitap insanlığı uyandırabilir. Zero Limit, sizin yaşamınızın dönüşüm yaşaması için dört aşamanın basit gücünü ortaya koymaktadır. Kitap sevgi yayan bir yazar tarafından yazılmıştır ve temeli sevgiye dayanmaktadır. Ondan on kopya almalısınız—bir tanesi sizin için ve dokuz tanesini dağıtmamız için."

—Debbie Ford,

"Gezegeneimizdeki insan varlığının 6 milyar farklı görünümü bulunmaktadır... ve burada yalnızca biri anlatılmaktadır. Zero Limit kitabında, Vitale spiritüel, bilimsel ve psikolojik ilkelerden yola çıkarak bir gerçekliği ortaya koymaktadır. Tüm bu bilgiler bir potada eritilmekte ve temel özelliklerine inilmektedir ve basit konulara anahtar sunulmaktadır. Bu kitabı okuyun; o zaten sahip olduğunuz gerçek ve yeteneğin bir hatırlatıcısıdır."

—James Arthur Ray,

"Vay canına! Bu, Vitale'nin yazdığı en iyi ve en önemli kitap!"

—Cindy Cashman,

"Ben kitabı elimden bırakamadım. Bu kitap incelikli bir şekilde tasarlanmıştır ve yirmi bir yıllık bir kişisel çalışmanın sonucudur. Eğer gerçek huzuru arıyorsanız, bu kitap tam size göre."

—David Garfinkel,

"Zero Limit, Vitale'nin yaşamınızı değiştirecek bir yolculuğa çıkmanızı sağlayacak kitabıdır."

—Joseph Sugarman,

www.pegasusyayinlari.com

ttş tmnsı vso



9 786055 594317