

## HO'OPONOPONO I MOGUĆI ODRAZI NAŠEG UNUTARNJEG SVIJETA U DRUGIMA I SVIJETU OPĆENITO

Drevna havajska tehnika iscjeljivanja zvana Ho'oponopono traži od nas da preuzmemo stopostotnu odgovornost za sve što se događa u našoj stvarnosti – za sve što opažamo i na što obraćamo pažnju. U tom procesu, pročišćavamo sebe i svoj osobni doprinos u matricu naše uzajamne interaktivne stvarnosti. To onda utječe na naš život, odnose i svijet u kojem živimo. Ho'oponopono je istodobno i metoda za rješavanje problema, liječenje ljudi i situacija, te duhovni razvoj i prosvjetljenje.

### Proces je jednostavan:

1. **Osvještavamo ili se podsjećamo** da se sve što promatramo ili što na nas utječe na bilo koji način događa kao **odraz** nečega u nama, osobito naših sjećanja, vjerovanja, osjećaja i programiranja.

Privlačimo „to“ jer je vrijeme da očistimo određeni dio sebe koji na neki način pridonosi toj stvarnosti. Jedna takva stvarnost mogu biti ljudi ili situacije koje se čine lošima, neskladnima. Ili to može biti nešto što nas muči, recimo nečije ponašanje ili situacija u svijetu.

2. Sada od te osobe, situacije ili značajke zatražimo **oprost** zbog našeg sudjelovanja u određenoj stvarnosti koju smo si osvijestili.

Vjerojatnost da ćemo razumjeti vlastiti „doprinos“ toj stvarnosti jako je mala. On može dolaziti duboko iz naše podsvijesti ili iz još dubljih dimenzija našeg bića kojih nismo svjesni. „Uzrok u nama“ može biti jednostavan kao činjenica da nismo u stanju uočiti božansko u sebi, drugima i događajima oko sebe i tako nečemu dopuštamo da nas ozlovolji.

3. Onda „tome“ što nas je mučilo ili se činilo „lošim i neskladnim“ **izražavamo ljubav**. Na taj način tražimo prihvaćanje, ljubav, jedinstvo i lijepe želje za tu osobu, događaj ili situaciju.

4. Onda kažemo „**hvala ti**“ u znak naše zahvalnosti - što se odnosi na dvije stvari. Zahvaljujemo osobi, događaju ili situaciji što nam je pružena **prilika da očistimo** ono u nama što privlači tu stvarnost. Kao drugo, zahvaljujemo Božanskom što je **otпустиo ova neprosvjetljena sjećanja**, sklonosti, strahove i vjerovanja stvarajući čistu božansku svijest, koja je naše istinsko Ja.

Sada smo sposobni vratiti se u stanje čistoće bez ideja, sjećanja, vjerovanja, osjećaja, predrasuda ili prosuđivanja o tome što se događa. Jednostavno ne znamo. Usklađeni s našom unutarnjom božanstvenošću, postajemo čisti i nevini poput djece.

### Stopostotna odgovornost

Većini nas teško je prihvatiti ideju stopostotne odgovornosti. Možemo li preuzeti odgovornost za neodgovorno ili neetičko ponašanje drugih? Kako možemo biti odgovorni za one koji zlostavljaju žene i djecu ili ubijaju nevine ljude u Iraku, Africi ili negdje drugdje? Možemo li preuzeti odgovornost za terorističke napade diljem svijeta? Normalno je da nam takva pitanja prolaze kroz glavu kad se traži od nas da vjerujemo i provodimo ovaj revolucionarni sustav.

Kako možemo biti odgovorni za nešto što nismo i „vjerojatno“ (ne možemo znati dok se ne nađemo u tim okolnostima) nikada ne bismo napravili? Kako možemo biti odgovorni za nešto što netko čini na drugoj strani svijeta i/ili za ono što su počinili vođe za koje nikad nismo glasali, s kojima se ne slažemo i koje osuđujemo?

I kako pomiriti tu istinu s drugom podjednako očitom istinom da je svatko od nas isključivi tvorac svoje vlastite stvarnosti i da drugi ne oblikuju našu stvarnost kao što ni mi ne oblikujemo njihovu. Te se istine čine nepomirljivima.

Da bismo dobili samo najmanju naznaku onoga što bi moglo biti odgovor na to pitanje, moramo kopati duboko u prirodi stvarnosti. Ne tvrdim da moj svjesni um to razumije, ali poigrat ću se nekim idejama koje bi nam obima mogle pomoći u razumijevanju.

Zašto to želim napraviti? Zato što smatram da je Ho'oponopono uistinu izuzetna tehnika koja od negativnosti naposljetku vodi do čistoće, ljubavi i slobode od negativnosti – dakle, do sreće i jedinstva.

Idemo se poigrati idejama i vidjeti što se događa.

### **Naše kolektivno nesvjesno**

Kao što Carl Jung pretpostavlja u svojoj teoriji o „kolektivnom nesvjesnom“, imamo mnogo zajedničkih osjećaja, vjerovanja i načina funkcioniranja. Dijelimo mnoge programe, strahove, osjećaje i želje. **Moguće je da jedni na druge utječemo svojom podsviješću.** Mnoga istraživanja danas pokazuju da osjećaji drugih ljudi mogu utjecati na nas, iako mi nismo svjesni što se događa. To se osobito odnosi na ljude s kojima smo blisko emocionalno povezani.

Psiholozi su svjesni učinka „povezanih spremnika vode“, koji ljude uspoređuje s dva spremnika vode koji su pri dnu povezani jednom cijevi. Kada podignemo pritisak u jednom spremniku, razina vode u drugom će se podići. Poznato je da u vojsci ili obitelji jedan član često verbalizira i izražava emocije drugog člana, koji te emocije potiskuje. Što god da se događa s našim „vodovodnim sustavom“ utjecat će na one koji su na taj način s nama povezani. Dakle, utječemo na druge ljude svojim nevidljivim emocionalnim vezama s njima.

### **Društvene paradigme**

Isto tako, na nas utječu i sudjelujemo u zajedničkim društvenim paradigmama u kojima smo rođeni i odrasli. Kada ih prihvatimo i ograničimo svoja opažanja na te paradigme, proširujemo ih na sve druge. Dakle, podupiremo sustave vjerovanja drugih ljudi tako što dopuštamo sebi da nas ti sustavi ograničavaju. Ako vjerujemo da oni koji su drugačiji od nas (po rasi, vjeri, društvenom statusu) predstavljaju opasnost, onda sudjelujemo u stvaranju te stvarnosti. Ako vjerujemo da ne postoji dovoljno za sve nas, sudjelujemo u stvaranju te stvarnosti. Ako vjerujemo da je život težak i da se ljudima ne može vjerovati, sudjelujemo u stvaranju te stvarnosti i s onima s kojima smo u interakciji.

## **Naše zajedničko morfogenetsko polje**

Teorija morfogenetskog polja biologa Ruperta Sheldrakea daje ovome biološku dimenziju. On vjeruje da naše tijelo i um dobivaju potrebne informacije iz zajedničkog bazena znanja i sklonosti koje postoje u polju dostupnom svima nama. Kada netko od nas promijeni svoj način života, osjeća je, način razmišljanja, to u jednoj maloj mjeri utječe na postojanost našeg zajedničkog polja i čini taj novi način razmišljanja ili reagiranja dostupnijim i vjerojatnijim drugima s kojima to polje dijelimo. Tako je sa svim osjećajima, vjerovanjima i ponašanjima, bilo pozitivnim ili negativnim. To što ostajemo pri našim starim neprosvijećenim vjerovanjima i ponašanjima kroz ovo zajedničko polje utječe na sve druge. Suodgovorni smo za ono što se događa. Naše pozitivne promjene potiču druge na isto.

## **Naše vlastito kauzalno tijelo**

Filozofski sustavi uče da svatko od nas ima vlastito „kauzalno tijelo“ gdje se pohranjuju sve uspomene i sklonosti, karakteristike i sposobnosti naše duše zajedno sa strahovima i drugim emocijama. Tamo se pohranjuju sve naše pozitivne i negativne sklonosti. One određuju kakvo ćemo fizičko tijelo dobiti po rođenju, uvjete našeg rođenja kao i emocionalne i mentalne sklonosti. Iako ne određuju isključivo, one utječu na većinu bitnih događanja u našem životu. Privlačimo one stvarnosti koje su velikim dijelom oblikovane sadržajem naših kauzalnih tijela. Međutim, to ne čini našu sudbinu nepromjenjivom jer mi dodajemo i oduzimamo kvalitete iz kauzalnog polja kada god promijenimo svoj način shvaćanja, razmišljanja, akcije i reakcije.

Kada provodimo Ho'oponopono i druge metode promjene percepcije i reakcije, mijenjamo sadržaj svog svjesnog i nesvjesnog uma te kauzalnog tijela. Tražimo i dopuštamo da se otklone sve sklonosti u našem kauzalnom tijelu, koje možda pridonose onome što doživljavamo ili što na nas utječe, još jednom stvarajući čistu svijest – ono što one napokon i jesu.

## **Univerzalna svijest**

Sve misli, emocije, sjećanja, akcije i reakcije, kao i svi fizički predmeti i bića i interakcije među njima zapravo su manifestacije jedne univerzalne svijesti. To je slično činjenici da su svi likovi u filmu ili na TV ekranu privremene manifestacije jednog bijelog svijetla koje samo privremeno poprima te oblike – uključujući „dobro“, „loše“, puno ljubavi ili mržnje, minerale, životinje, ljudska bića i sve interakcije među njima.

Bijelo svijetlo ugašenog TV-a poput je nulte točke iz koje sve nastaje i u koju sve ponovo nestaje. Tražimo od Božanskog da rastvori sve sklonosti koje možda pridonose onome što svjedočimo, natrag u njihovu stvarnu narav, tj. bijelo nediferencirano svijetlo.

## **Naše zajedničko kauzalno tijelo**

Slično morfogenetskom polju, svi mi dijelimo zajedničko univerzalno kauzalno tijelo. Postoji kauzalno tijelo za svaku vrstu životinja i biljaka, jedno za sve muškarce i jedno za sve žene, jedno za sva ljudska bića i jedno za sam planet.

To zajedničko kauzalno tijelo sadrži sve naše **zajedničke sklonosti** koje utječu na čovječanstvo i planet općenito. Prema tome, kada se oslobodimo ljutnje, straha ili krivnje, činimo te sklonosti manje dostupnima u zajedničkom kauzalnom tijelu. Tada ljubav, razumijevanje, odgovornost i mir postaju dostupnijima.

Ho'oponopono i svi oblici energetske psihologije poput EFT, TAT, TFT, BSFF, EMDR, metode Sedona, tehnike zamrznutog okvira, meditacije, molitve i raznih drugih metoda omogućuju nam da različito percipiramo i reagiramo. Tada nestaju naše stare uspomene i programiranja – ne samo iz nas nego i iz naših interaktivnih odnosa i čovječanstva u cijelosti.

## **Izvan prostora i vremena**

Kvantna nam fizika objašnjava da prostor i vrijeme kako ih mi doživljavamo **nisu** stvarni, nego su stvar percepcije. Prisiljeni smo napustiti okvire tih dvaju koncepata kada pokušamo objasniti činjenicu da se u laboratorijima u SAD-u jedna čestica u isto vrijeme može pojaviti na nekoliko mjesta. U jednom se eksperimentu jedna čestica istodobno pojavila na 3000 mjesta. Moramo početi razmišljati izvan koncepata prostora i vremena da bismo objasnili zašto promjena stanja jedne čestice istodobno utječe na drugu, tisućama kilometara udaljenu česticu s kojom se čini da je „u vezi“ .

David Bohm, jedan od Einsteinovih učenika, vjeruje da je sva materija – uključujući naša tijela i sve što poznamo - na nekoj razini zapravo jedinstveno polje – ono što on naziva „implicitnim poretkom“ ili „poljem nulte točke“. U tom polju ne postoji prostor ni vrijeme. Sve je jedno i sve je potencijal. Svi predmeti, bilo veliki ili mali, koegzistiraju u tom stanju sve dok se ne manifestiraju u „eksplicitnom poretku“ koji doživljavamo kroz vrijeme, prostor i odvajanje.

Sve gore navedene teorije potvrđuju istinu o Ho'oponopono-u da ne postojimo ti i ja. Sve je jedna energija – jedna svijest. Svi skupa činimo jedno jedinstveno polje energije i svijesti u obliku pojedinačnih bića i predmeta.

Kada provodimo Ho'oponopono ili neku drugu tehniku kako bismo pročistili naš vibracijski doprinos tom sustavu, mijenjamo cijeli sustav.

## **Duhovna učenja**

Sve religije poučavaju o ideji božanske pravde. Svatko dobiva točno ono što zavrijedi na temelju onoga što je napravio u prošlosti. U kršćanstvu je to izraženo Kristovim riječima: „Kako siješ, tako ćeš i žeti“, Kako sudiš drugima, tako će ti se suditi.“ Kada je Isus izliječio paraliziranog čovjeka, rekao mu je: „Ustani i hodaj – oprošteni su ti grijesi,“ što pokazuje da je čovjek bio paraliziran zbog svojih grijeha u prošlosti.

Sudeći prema tim duhovnim učenjima i zakonu karme koji naučavaju neke istočne religije, nitko nam ne može nauditi osim ako to ne dopuštaju univerzalni zakoni savršene pravde. Prema tome, ako svemir nekome dopušta da se loše ponaša, iako se to čini potpuno nepravedno i krivo, možemo jedino zaključiti da je dopušteno i da mora postojati nekakva **skrivena pravda** i da za to mora postojati nekakav „uzrok“ u meni koji to privlači ili dopušta.

Stvarno značenje Ho'oponopono-a je **nešto ispraviti**. Jednostavno pretpostavljamo da smo u ovom ili možda u nekom prošlom životu (ako vjerujete u to) učinili nešto što pridonosi onome što se događa. Druga je mogućnost da se nešto događa zato što iz toga nešto moramo naučiti. U tom slučaju možemo izraziti svoju zahvalnost i ljubav što nam je pružena prilika da učimo i razvijamo se kroz to iskustvo.

Dakle, ako vjerujemo da smo uistinu povezani kolektivnim nesvjesnim, morfogenetskim poljem, jedinstvenim kauzalnim tijelom, kvantnim poljem nulte točke ili zajedničkom univerzalnom svijješću, jedni na druge nedvojbeno utječemo svakom svojom mišlju, riječju ili djelom.

Sljedeće je pitanje kako utječemo jedni na druge i kako se stvara naša osobna i zajednička stvarnost?

### **Stvaranje stvarnosti tumačenjem i projiciranjem**

Tumačenjem ponašanja, situacija i događaja stvaramo svoju subjektivnu stvarnost. Nažalost, najčešće **ne percipiramo** ono što se događa, nego ono za što smo programirani **vjerovati** da se događa. Naš sustav vjerovanja djeluje kao filter koji subjektivno i selektivno tumači ono što opažamo tako što potvrđuje ono u što vjerujemo, a ignorira ono u što ne vjerujemo.

Na primjer, ako vjerujemo da nas drugi ne vole i da će nas odbaciti, njihove ćemo prijedloge ili druga ponašanja tumačiti kao nedostatak ljubavi i pokušaj odbacivanja, čak i kada to nije stvarnost. Svi smo se nekada u životu iznenadili kako su drugi ljudi krivo protumačili naša djela, vjerujući da imamo motive ili osjećaje koje nikada nismo imali.

I mi radimo to isto. Na ljude i situacije projiciramo motive i opasnosti koji jednostavno ne postoje. A kada to radimo, proživljavamo strah, bol, ogorčenost i nepotrebno sebe i druge činimo nesretnima.

### **Konfliktni sustavi uvjerenja i sjećanja**

Naša vjerovanja možemo podijeliti na sljedeće kategorije:

**1. Emocijama nabijeni dojmovi** – To nisu toliko uvjerenja, koliko su to „emocijama nabijeni dojmovi“ koji se u sjećanje urežu tijekom nekog traumatičnog iskustva. Um onda taj određeni poticaj izjednačava sa snažnim osjećajima i kada pomislimo na to iskustvo, proživljavamo strah i druge emocije. Taj oblik „vjerovanja“ nabijen je snažnim emocijama, ali se ne temelji na promatranju i činjenicama, nego na jednom ili dva intenzivna iskustva, koja nisu reprezentativni prikazi stvarnosti.

**2. Krivi zaključci iz djetinjstva** – To su kriva uvjerenja o stvarnosti gdje sebe vidimo kao slabe, loše, nevrijedne ljubavi i krive baš za sve što se oko nas događa, recimo za bijes svojih roditelja, njihovu odsutnost, nesreću, ravnodušnost, razvod, bolest ili čak smrt. Krivo si tumačimo da smo bezvrijedni ili nesposobni i da će se drugi prema nama uvijek ponašati onako kako su se ponašali u djetinjstvu.

**Ove prve dvije kategorije obično su potisnute** u podsvjesnom umu (u „sjeni“ ili unutarnjem djetetu) zbog boli i osjećaja zbunjenosti koji proizvode. Potiskujemo ih kako bismo se mogli koncentrirati i nastaviti normalno živjeti.

Iako su ta „uvjerenja“ potisnuta i ne osjećamo da su s njima povezane neugodne negativne emocije, ona se ponovno bude kada god dođemo u kontakt s određenim podražajem ili na njega mislimo. Ona izazivaju strah, emocionalno povlačenje, vrlo često i agresivno ponašanje. Također dovode do psihosomatskih bolesti. Kontroliraju naše reakcije na događaje, situacije i ljude. I što je najvažnije, **privlače** stvarnosti s kojima se susrećemo.

Zbog njihova potiskivanja i naknadne izolacije iz našeg svjesnog uma, ta prva dva sustava uvjerenja ne razvijaju se s nama. Ostaju u svom početnom stanju bez obzira na razvoj naše logike, razmišljanja, novih iskustava i vjere. Osim ako ne radimo na svojoj duhovnosti ili psihološkom stanju, ona ne primaju nove podatke.

**3. Naš svjesni sustav uvjerenja koji je u razvoju** – To je naš svjesni sustav uvjerenja, koji dok obrađuje nove podatke, ponovno vrednuje svoj doživljaj stvarnosti i prilagođava ga kako bi razumjeli istine iza pojava koje promatramo.

Taj svjesni sustav uvjerenja razvija se kod malog broja ljudi. Mnogi su prestali obrađivati nove podatke i tako su godinama ostali s istim svjesnim sustavom uvjerenja, a s njim će i napustiti svoje tijelo.

Taj sustav uvjerenja razumije da smo sigurni, osigurani, dobri, vrijedni i sposobni. Također shvaća da nam ljudi, visine, automobili, kukci, psi, mačke, dizala, zrakoplovi i sl. ne predstavljaju opasnost. Dostupne mu činjenice ukazuju da su njegovi strahovi neutemeljeni. Također shvaća da naša slika o sebi nikako nije povezana s onim što drugi govore, misle ili rade.

**4. Naša duhovna intuitivna vjera** – Ova se uvjerenja obično temelje na intuiciji i vjeri, a ne na dokazima. **Osjećamo** da je ono u što vjerujemo istinito. Osim što na nas utječu duhovna uvjerenja drugih, i mi sami proživljavamo svoja vlastita unutarnja buđenja i otkrivenja u kojima jednostavno „znamo“ da je nešto istinito.

Prema tehnici Ho'oponopono, ova božanska inspiracija dolazi jedino kad je um pročišćen od prethodna tri sjećanjem ograničena umna sadržaja.

Često istovremeno imamo različita uvjerenja, koja djeluju na različitim razinama stvarajući proturječne emocije i reakcije na događaje i situacije. Možemo istodobno osjećati ljubav, mir, bol i ljutnju jer naša različita uvjerenja stvaraju različite unutarnje stvarnosti.

Prema tome, osnovni način na koji stvaramo svoju stvarnost je tumačenjem događaja u našem životu. Ne postoje dvije osobe koje na iste vanjske podražaje stvaraju istu stvarnost.

## Stvaranje stvarnosti privlačenjem i zrcaljenjem

Drugi čimbenik koji utječe na našu osobnu stvarnost je način na koji privlačimo ili stvaramo događaje u svom životu – ono što nam se zapravo događa. O tome postoje tri popularna vjerovanja.

1. Ne postoje **zakoni**. Sve se događa i postoji slučajno. Stvaranje je slučaj koji se događa bez razloga ili svrhe.
2. Postoji **Božansko biće** koje stvara i kontrolira sve što se događa u našem životu.
3. Mi smo **sami** stvaratelji onoga što nam se događa, svojim prošlim i sadašnjim djelima i odlukama.

Razmotrimo detaljnije svaki od odgovora.

**1. Teško je povjerovati da ne postoji uzrok**, razlog ili zakoni koji reguliraju stvaranje kada nam znanosti poput fizike, kemije i biologije daju prekrasnu sliku poretka, inteligencije, međuovisnosti i urođene mudrosti. Postojanje inteligentne svijesti iza pojava koje promatramo i više je nego očito.

**2.** Iako se na određenim razinama čini istinitim da je nekakva nevidljiva božanska moć odgovorna za većinu događaja, postoje i drugi čimbenici u stvaranju naše osobne stvarnosti, uključujući slobodnu volju i naš vlastiti trud ili izostanak truda. Ili bismo možda mogli to objasniti na drugi način. Božanska volja će oblikovati naš život dokle god se mi ne umiješamo ili ne pobunimo.

Problem u shvaćanju da je sve stvoreno od jednog božanskog bića i da mi ne sudjelujemo u stvaranju svoje stvarnosti je taj što imamo poteškoća u doživljavanju smisla pravde ili odgovornosti za ono što se događa. Zašto se neki rađaju slijepi ili gluhi, paralizirani ili u obiteljima koje ih zlostavljaju i cijeli život ih emocionalno uništavaju? Zašto neki umiru nakon samo nekoliko godina, a drugi imaju dugačak život? Zašto neki gube svoje bližnje, a drugi ne? Zašto se nekim dobrim ljudima koji čine dobra djela događaju loše stvari?

**3.** Treći odgovor, **da smo sami stvaratelji svoje stvarnosti**, čini se objašnjava veći dio stvarnosti koju doživljavamo. Objašnjenje postaje čak i razumljivije kada razbijemo iluziju razdvojenosti između nas kao pojedinačnih izraza božanskog i samog božanstva. Kada na sebe gledamo kao privremene izraze božanske svijesti ili božanske energije u fizičkom svijetu, postaje jasno da svatko pojedinačno, i kolektivno sudjeluje u stvaranju vlastite i društvene stvarnosti.

Mi smo božanstvo zatvoreno u ovom privremenim tijelima. Stvaramo i oblikujemo svoju stvarnost. Radimo to na razne načine.

**a. Prošlost.** Naše **prošle** misli, djela, odluke, osjećaji i riječi sve uzročno djeluju na našu sadašnju stvarnost. Sve religije i duhovne filozofije prihvaćaju to shvaćanje. Možda sve ne vjeruju u reinkarnaciju, ali **vjeruju** u uzrok i posljedicu, kao što smo već spomenuli. Naše odluke da se brinemo ili ne brinemo o sebi, da budemo ili ne budemo iskreni, da budemo ili ne budemo brižni i puni ljubavi prema drugima, da se oslobodimo ili ne oslobodimo strahova, sve imaju utjecaj na našu sadašnju stvarnost.

**b. Sadašnjost.** Naše **sadašnje** misli, uvjerenja, očekivanja, strahovi, krivnja i druge emocije i ponašanja stvaraju našu sadašnju stvarnost po „zakonima odražavanja i privlačnosti“. Ljudi i sam život odražavaju nam sadržaj naših vlastitih misli i ponašanja na svim razinama. Ako

odbacimo sami sebe, bojimo se odbacivanja ili ga očekujemo, ili odbacujemo druge, zapravo privlačimo odbacivanje. Ako mislimo, govorimo ili se ponašamo odbojno i samodopadno, to isto i privlačimo. Ustvari, privlačimo sve čega se bojimo, sve što volimo, želimo ili mrzimo, sve što očekujemo ili radimo.

Život nam mudro natrag zrcali naše vlastite misli, osjećaje, uvjerenja, uloge i ponašanja, dajući nam priliku da pogledamo u sebe i riješimo se onoga u sebi što nam privlači neugodnosti. U tom slučaju, naša je zadaća otkriti što se odražava i to promijeniti. U suprotnom, nastaviti ćemo privlačiti svoju sadašnju stvarnost. Na toj se činjenici temelji tehnika Ho'oponopono. To je ono što moramo očistiti kako bismo iscijelili ono u čijem stvaranju sudjelujemo.

Bitno je razumjeti da su **moć i prilika za pozitivnu promjenu** u sadašnjosti i nigdje dalje. Ne možemo promijeniti prošlost – no možemo promijeniti svoje gledanje na prošlost – a time i njen utjecaj na nas, u sadašnjosti. Ne znamo budućnost, ali ju možemo oblikovati svojim odlukama u sadašnjosti.

Neki ljudi prihvate svoju negativnu stvarnost vjerujući da je to „karma“ koju moraju proživjeti. Nema koristi od patnje ili kazne ako iz tog iskustva nešto ne naučimo i ako nas ono ne potakne na promjenu. Shvaćanje da moramo patiti zbog pogrešaka iz prošlosti nema nikakvu vrijednost ako ta bol ne postane prilika za osobni rast.

**3. Izbori naše duše.** Treći čimbenik koji određuje događaje u našem životu su „izbori naše duše“. Čak i prije rođenja mi kao duše biramo određene lekcije koje želimo ili moramo naučiti kao dio svog razvojnog procesa. Ako smo odabrali naučiti samo-prihvatanje, „sklopit ćemo ugovor“ s ljudima iz okoline da neodobravanjem ili odbacivanjem testiraju naš vlastiti osjećaj vrijednosti. Ako smo odlučili naučiti bezuvjetnu ljubav ili oprost, logično je da ćemo odabrati biti u kontaktu s ljudima koje je teško voljeti. Tako imamo priliku nadjačati svoje strahove i zavoljeti čak i te ljude. Ako želimo naučiti biti ovisni samo o sebi, odabrat ćemo životnu dramu u kojoj nam drugi ljudi baš neće biti podrška. Također imamo i slobodnu volju da odbijemo naučiti bilo koju od tih lekcija.

Kada prolazimo kroz neko teško razdoblje, to ne mora značiti da smo bili „zločesti“ u prošlosti, nego da smo odlučili naučiti određene lekcije.

Kroz tehniku Ho'oponopono mi oslobađamo ljude s kojima smo sklopili „ugovore“ od zadaće da igraju uloge kojima nas testiraju, zato što smo naučili lekciju **da preuzmemo odgovornost za svoju stvarnost i volimo ih.**

Dakle, mi i svi drugi stvaramo vlastitu i kolektivnu stvarnost kroz:

**a. prošla** uvjerenja, riječi, odluke, djela i ponašanja;

**b. sadašnja** uvjerenja, riječi, očekivanja, odluke, djela i ponašanja;

**c. odluke** naše **duše** da nauči određene lekcije, i

**d.** kroz to kako naši sadašnji programirani sustavi uvjerenja **tumače** ono što se događa.

**Što je s našim zajednički stvorenim stvarnostima?**

Ako svatko od nas na te načine stvara vlastitu stvarnost, kako onda možemo preuzeti stopostotnu odgovornost za to što stvaraju drugi? Odgovor je da su naše stvarnosti jedna

matrica napravljena od ukupnog zbroja naših vlastitih doprinosa. Možda pomogne nekoliko primjera.

### **Jezero s namreškanim valovima**

Zamislite jezero u koje svake sekunde svatko od 6 milijardi ljudi ubaci svoj kamenčić. Interakcijom svih valova nastalih od milijardi bačenih kamenčića nastat će jedna struktura valova. Ako pretpostavimo da su kamenčići naša prošla i sadašnja uvjerenja, osjećaji, riječi, djela i odluke, možemo zamisliti da smo svi sudionici u stvaranju te jedinstvene strukture matrice koju zovemo stvarnost. Svakom mišlju utječemo na cjelinu. Ne postoji niti jedan centimetar matrice u koji mi ne pridonosimo. Naš doprinos utječe na cijelu strukturu. Ne postoji niti jedan čovjek ili događaj na koji ne utječemo svojom emocionalnom energijom ili mislima. Tehnikom Ho'oponopono težimo osloboditi jezero i sva bića u njemu od naših subjektivnih doprinosa.

### **Zamislite svijet od 6 milijardi i tisuću žičanih instrumenata**

Simpatička vibracija je zakon fizike koji između ostalog kaže da ako imamo dvije gitare ili dva glasovira i na jednom od njih odsviramo notu, žica koja je na drugom instrumentu podešena na istu frekvenciju kao ova na kojoj smo odsvirali, bit će najviše pogođena i početi će vibrirati. Titranje jedne žice potaknut će titranje druge samo ako su podešene na istu frekvenciju. Ako su podešene na različite frekvencije, vjerojatno neće zatitrati.

Na isti način možemo zamisliti kako jedni na druge utječemo svjesnim i podsvjesnim frekvencijama koje odašiljemo. Na nas i druge to ne bi utjecalo da u sebi nemamo nešto što je potaknuto onime što se događa ili što drugi odašilju. Poslije ćemo ispitati moguće dijelove našeg bića koji možda odašilju podražaje drugim ljudima i obrnuto.

### **Mi stvaramo podražaj – oni stvaraju svoju stvarnost**

Bitno je razjasniti da smo odgovorni samo za naš svjesni i podsvjesni doprinos u prošlosti i sadašnjosti – ali ne i za ono što se drugima zapravo događa. To je njihovo stvaranje.

Mi jedino imamo moć pročistiti sebe i ukloniti (ili zamoliti božansko da ukloni) one žice koje su podešene na te specifične načine tako da utječu na nas i druge ili nam privlače negativne stvarnosti kroz simpatičku vibraciju. Ho'oponopono je proces uklanjanja naših vlastitih žica koje vibriraju na tim frekvencijama kako ni na koji način ne bismo utjecali na stvarnosti drugih. Povlačimo se i pročišćavamo svoj doprinos.

Drugi na nas utječu na određeni način. Kada drugi ljudi utječu na nas svojim vibracijama, one stvaraju kretanje u nama i predstavljaju podražaj koji utječe na nas zbog našeg vlastitog vibracijskog programiranja i tako stvaramo našu vlastitu osobnu stvarnost.

### **Zamislite svijet nesavršenih zrcala**

Sjećate li se onih smiješnih zrcala što izobličuju sliku čineći nas debelima, visokima, mršavima ili niskima? Ta zrcala izobličuju ono što odražavaju. Mi smo svi zrcala s određenim izobličenjima i ne odražavamo potpuno čistu sliku onoga što jest. Život i ljudi oko nas odražavaju nam tko smo, ali ponekad na izobličen i nejasan način. Mi smo slika za njihova zrcala, a oni su slike za naše zrcalo. I mi i oni dodajemo subjektivne kvalitete koje nas sprječavaju da odražavamo jasne slike.

Međutim, odraz koji nam šalju drugi zapravo je odraz nečega u nama. Slika ne mora biti čista, može velikim dijelom biti izmijenjena njihovom subjektivnošću, ali **mi smo osnova** tog

odraza. Moramo razumjeti da se nešto što je u nama odražava u događajima i ponašanjima drugih ljudi – čak i ako je izobličeno. Tada možemo preuzeti stopostotnu odgovornost i osloboditi se od onoga što se odražava kao naša stvarnost.

Kada to činimo, naši odrazi drugima mnogo su manje subjektivni i izobličeni našim sjećanjima ili problemima. Kada se potpuno očistimo, nemamo što odraziti.

### **Kvantna fizika – opadanje vala**

Kvantna nam fizika kaže da su foton ili elektron zapravo valovi mogućnosti sve dok se ne pojavi svjedok zbog kojeg val „opadne“ u određenu česticu u nekom vremenu i mjestu. Čini se da zbog svjedoka val mogućnosti napušta stanje mnogih mogućnosti i postaje jedna određena stvarnost, kakvu poznajemo.

Možemo zamisliti da se nešto slično događa između nas i života. Zamislite život kao val mogućnosti koje sve zajedno postoje u kvantnom polju nulte točke ili implicitnom poretku ili, za duhovne aspirante, u univerzalnoj svijesti. U tom stanju (koje tehnika Ho'oponopono teži ponovno postići) još ništa nije oblikovano. Sve je moguće. Sjećanja i programi još ne ograničavaju tu svjesnu energiju.

Jednom kada se čista svijest počne izražavati kroz naše programirane umove, ona postaje ograničena i nastoji privući ono što je u skladu s našim sjećanjima i programiranjem. Naša uvjerenja i emocije potiču neograničeno polje nulte točke čiste svijesti da se oblikuje u ono što zovemo stvarnost – s ljudima, djelima i događajima – koji su svi odrazi i odgovori na sadržaj u nama.

Ho'oponopono je proces pročišćavanja sadržaja u nama tako da možemo prestati izobličavati izraz te čiste svijesti u našim životima. Kada druge molimo za oprost, to nije zbog toga što smo im učinili nešto ružno ili smo napravili pogrešku. To je zato što priznajemo da sami stvaramo svoju stvarnost, a ne oni. Također shvaćamo da smo ih zbog nečeg u našem programiranju osvijestili i primijetili i možda imamo svoje mišljenje o tome što se događa ili što rade.

Jednom kada shvatimo da naša vlastita unutarnja stvarnost zapravo uzrokuje da se vanjska stvarnost manifestira, bude uočljiva i da utječe na nas, tada ćemo se osloboditi osjećaja da smo žrtve ili da su drugi odgovorni za našu stvarnost. Preuzimamo stopostotnu odgovornost za svoju stvarnost. Shvaćamo da je jedini način da promijenimo tu stvarnost taj da se oslobodimo onoga u nama što joj pridonosi – iako ne znamo što bi to moglo biti.

Robert Najemi

[www.holisticharmony.com](http://www.holisticharmony.com)