

# Ho'oponopono

\*\*\*\*\*

**Maria-Elisa Hurtado-Graciet**  
**Dr. Luc Bodin**



Hawaiili Şifacıların Sırrı

  
PEGASUS

***Ho'oponopono***

**Pegasus Yayınları: 949**

**Ho'oponopono**

**Dr. Luc Bodin**

**Maria-Elisa Hurtado-Graciet**

**Özgün Adı: Ho'oponopono**

**Editör: Esra Kökkılıç Bal**

**Düzeltili: İbrahim Şener**

**Sayfa Tasarımı: Cansu Gümüş**

**Kapak Uygulama: Pınar Yıldız**

**Film-Grafik: Mat Grafik**

**Baskı-Gilt: Alioğlu Matbaacılık**

**Sertifika No: 11946**

**Orta Mah. Fatih Rüştü Sok. No: 1/3-A**

**Bayrampaşa/İstanbul**

**Tel: 0212 612 95 59**

**1. Baskı: İstanbul, Eylül 2014**

**ISBN: 978-605-343-404-7**

**Türkçe Yayın Hakları © PEGASUS YAYINLARI, 2014**

**Copyright © Editions Jouvence, 2011**

**Bu kitabın Türkçe yayın hakları Editions Jouvence, S.A.  
yayınevinden alınmıştır.**

**Tüm hakları saklıdır. Bu kitapta yer alan fotoğraf/resim ve  
metinler Pegasus Yayıncılık Tic. San. Ltd. Şti.'den izin alınmadan  
fotokopi dâhil, optik, elektronik ya da mekânîk herhangi bir yolla  
kopyalanamaz, çoğaltılamaz, basılamaz, yayımlanamaz.**

**Yayıncı Sertifika No: 12177**

**Pegasus Yayıncılık Tic. San. Ltd. Şti.**

**Gümüşsuyu Mah. Osmanlı Sk. Alara Han**

**No: 11/9 Taksim / İSTANBUL**

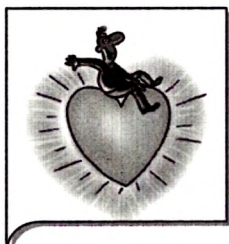
**Tel: 0212 244 23 50 (pbx) Faks: 0212 244 23 46**

**www.pegasusyayinlari.com / info@pegasusyayinlari.com**

DR. LUC BODIN  
MARIA-ELISA HURTADO-GRACIET

# *Ho'oponopono*

Hawaiili Şifacıların Sırrı



*Fransızcadan Çeviren:*  
Zeynep Ece

PEGASUS YAYINLARI





# ***İçindekiler***

**Öndeyiş • 9**

**Önsöz • 11**

**Giriş • 17**

**1. Ho'oponopono'nun keşfi • 23**

Küçük bir metafor • 24

Kökenleri • 26

Ho'oponopono'nun temel ilkeleri • 30

Yanlış anılar • 33

Her şey içeride • 37

**2. Ho'oponopono ve kimliğimiz • 41**

Kimliğimizin farklı bölümleri • 42

Benliğin farklı bölümleri arasında ilişkileri geliştirmek • 44

Arınma mantrasının dört aşaması • 49

Dönüşüm süreci • 53

Esinlenmeyi kabul etmek • 60

**3. Ho'oponopono uygulamaları • 63**

Temizlik seansı • 64

Ho'oponopono uygulamasının yararları • 69

Temizleme araçları • 75

Kendi araçlarınızı yaratmak • 77

#### **4. Günlük yaşamda Ho'oponopono • 79**

İlişki sorunu • 80

Mali sorun • 82

Yaşamda karşılaşılan bir güçlük • 82

Bağımlılık • 83

Bir olaya hazırlanma • 85

Fazla kilo sorunu • 87

Refleks olarak Ho'oponopono • 88

Yatarken ve kalkarken Ho'oponopono • 89

Beden temizliği • 90

Aile ilişkileri temizliği • 92

#### **5. Tekâmül yolu • 95**

Kurban, yaratıcı, tanrısal... • 96

Ho'oponopono ve terapistler • 97

Her gün izlenecek bir yol • 100

Hepimiz birbirimize bağlıyız • 101

Emoto'nun mesajı • 105

Yeni enerjiler • 107

#### **Sonuç • 111**

#### **Ekler • 119**

Yüksek benliğe bağlanma meditasyonu • 120

İçinizdeki çocuğa bağlanma meditasyonu • 126

Z-point yöntemiyle alıştırmalar • 131

Kaynakça • 134

Daha da ilerlemek için • 135

#### **Yazarlar • 136**

# İşaretlerin anlamları



**Yararlı bilgi**



**DİKKAT**



**Uygulayanlardan**



**Küçük bir ek**



**Biraz tarih**



**Daha da ilerlemek için**



**Püf noktaları ve incelikler**



**Hatırlanacak**



**Tarifler**



**Yakından bakalım**



**Biliyor muydunuz?**



**Sonuç**

Bu kitabın aydınlatıcı, kolay okunan, öğretici ve kolay anlaşılır olmasını istedik. İçerideki konular yukarıda görmüş olduğunuz işaretlerle sınıflandırıldı; bu sayede kitabımızın içeriğinden kolayca yararlanabileceksiniz. İyi ve keyifli okumalar dileriz.



# Öndeyiş

Ho'oponopono hem kökenleri büyük olasılıkla kadim Hawaii uygarlığına dayanan bir yaşam felsefesidir hem de olağanüstü bir kişisel tekâmül aracıdır. 20. yüzyılda, önce şaman Morrnah Simeona, ardından Dr. Ihaleakala Hew Len ve Joe Vitale tarafından geliştirilmiştir. Hepsi de bu yöntemi, kendi deneyimleri ve önsezileri doğrultusunda, kendine özgü biçimde kullanmış ve yaymıştır.

Bizim dileğimiz, bu kitapta Ho'oponopono'yu kendi tekâmül yolumuzda ilerlerken anladığımız şekliyle size aktarmaktır. Burada kesinlikle başlangıçtaki Ho'oponopono'yu açıklama iddiasında değiliz, bizim yaptığımız daha çok deneyimlerimizi paylaşmak ve yaşamın engellerini aşmak için, acılara, çatışmalara ve sorunlara neden olan eski kalıplarımızdan ve hatalı programlarımızdan özgürleşmek için, günlük yaşamımızda Ho'oponopono'dan faydalanma yöntemlerini anlatmaktır.

Ayrıca bu kitapta zaman zaman, "Tanrı", "içimizdeki tanrı", "tanrısal yanımız" şek-

**Yaşamdaki  
engelleri  
aşmak**

## Yaşamın esası

lindeki ifadeler, bir sözcükle ifade etmekte güçlük çektiğimiz aynı “özün” ya da aynı “titreşimin” adı olarak kullanılmıştır. Bu noktada, kesinlikle herhangi bir din propagandası söz konusu değildir... Zaten öyle olsaydı, bu durum dogmalarla kısıtlanmayı değil de bireysel özgürleşmeyi savunan Ho'oponopono'nun kendi ilkelerine tamamen ters düşerdi. Bu “Tanrı” ya da “tanrısallık” sözcükleri yalnızca Morrnah Simeona tarafından kullanılan adlandırmalardır ve daha sonra da Dr. Len tarafından tekrarlanmışlardır. Bu ifadeler, siz okurlarımıza engel olmamalıdır. Bunların yerine, “Evren”, “Ruh”, “Yaşam”, “Yaşam'ın esası” ve benzeri sözcükler kullanılabilir. Bu sözcükler yalnızca bizden daha üstün olan bir unsurun varlığına işaret etmektedirler; bu unsur, bizim maddesel boyutumuzun ötesinde yer alır ve bizleri, Evren, Tanrı ya da siz nasıl istiyorsanız –çünkü aslında isminin ne olduğu fazla önemli değil– o unsur tek bir bütün olarak içine alır.



# Önsöz

*Dr. Luc Bodin*

Araştırmalarım beni, neredeyse acımasızca, geleneksel tıptan enerji tıbbına yöneltti. Sonra, enerji tıbbıyla elde edilen inkâr edilemez sonuçların açıklamasını araştırırken, kuantum fiziği öğrenmeye başladım. Bu sırada, beynimdeki bütün uyarı ışıkları aynı anda yanıp sönmeye başlamıştı. Önceleri, Einstein ve daha birçokları tarafından ortaya konmalarının üstünden bugün neredeyse bir yüzyıl geçtiği halde, yaşam ve Evren'e bakışımızı tamamen alt üst eden bu olağanüstü keşiflerin halkın büyük bölümüne ne kadar yabancı olduklarını fark ederek çok şaşırılmıştım. Bunu bir yana bırakırsak, fiziğin ne kadar olağanüstü olduğunu ve hem felsefeye hem de ruhsallığa çok yakın olduğunu kavradım. Zihnin maddeye etki edebildiğini ve onu değiştirebildiğini, neredeyse keyfine göre dönüştürebildiğini gösteriyor; hatta bunu kanıtlıyor. Ayrıca, sicim kuramı Evren'deki her şeyin bağlı –daha doğrusu, birbirine bağlı– olduğunu kusursuz biçimde açıklıyor.



**Düşüncelerimiz  
enerjiyi  
kendine  
göre  
biçimlendiriyor**

Ho'oponopono'yu incelemeye ilk başladığımda, bu yaşam görüşünün doğru olduğunu derhal anladım. Yalnızca birbirimize bağlı olmakla kalmayıp aslında çevremizle ve Evren'le bir bütün oluşturduğumuzu göstererek Kuantum fiziği teorilerinin yerini alıyor ve onları genişletiyordu. İçimiz ve dışımız aslında birdi. Böyle ortaya konunca, yaşamımızın ve onu oluşturan irili ufaklı bütün olayların yaratıcıları olduğumuzu anlamak kolaylaşıyor. Düşüncelerimiz enerjiyi sezgileri doğrultusunda, aynı zamanda olumsuz kalıplarına, sınırlayıcı inançlarına, hatalı anılarına, geçersiz korkularına bağlı olarak da kendine göre biçimlendiriyor ve böylece ışık ile gölgelerden oluşan bir dünya yaratıyordu.

Bütün bunlar teorikti ve aklımı muhteşem bir yaşam kavramıyla doldurmuşlardı... Çok şanslıydım ki Ho'oponopono ayaklarımı yeniden yere bastırmıştı. Onun sayesinde, teori uygulama haline gelmişti ve giderek yaşamdaki olayları yeni bir gözle görmeye başlamıştım. Bu çok yavaş olmuştu, yaşamımdaki kazaların ve çekişmelerin sorumluluğunu başkalarına atmamı sağlayan eski refleksim hâlâ güçlüydü.

Bir şeyin olacağından endişe duyduğumda, bolca sevgi yollayarak ve bu olayla ilgili bütün hatalı anılarımın silinmesini

talep ederek Ho'oponopono yapıyordum. O zaman fark ettim ki sonuçlarından endişe ettiğim olaylar, tam aksine, inanılmaz bir kolaylıkla halloluyordu. Aynı şekilde, biri bana yönelik bir saldırganlık sergilediğinde, ona aynen karşılık vermek yerine, bu provokasyona neden olanın içimde bulunan bir acı olduğunu anlıyor ve ona sevgi yollarken bir yandan da Ho'oponopono yapıyordum.

Ho'oponopono beni mahvedecek ya da en azından yapımı derinden bozacak epeyce güçlüğü rahatça aşmamı sağladı. Yaşamın irili ufaklı kaprisleriyle başa çıkabilmemi sağladı. Bu, bir şoförün çok uzun süre otoparkta dolanıp sonunda bulduğunuz park yerini saniye farkıyla sizden "çalmasından" hiç beklemediğiniz yüksek bir faturaya, yaz ortasında bir pazar günü bozuluveren buzdolabından önemli bir randevunuzun olduğu gün çalışmayı reddeden otomobilinize kadar giden hayli uzun bir listedir. Her şeyin benden kaynaklandığını bilince, yaşamdaki ilerleyişim daha az saldırgan ve çok daha sakin bir hal aldı.

Dolayısıyla, dünyaya bakışımda bir değişim oldu ve Ho'oponopono uyguladıkça günden güne belli bir sakinliğe kavuştum. Bu sırada, bende olabilecek blokajların, uygun olmayan davranışların, yıkıcı kalıp-

**Yaşamda  
ilerlerken  
yeni bir  
bakış**

ların sayısından çok etkilenmişim... Çünkü bugün hâlâ beni engelleyen eski anıları süpürmeye devam ediyorum.

Ho'oponopono yaşamımda bir güneş ışıydı çünkü kimsenin yardımı olmaksızın eski sınırlayıcı blokajlarımdan kendi başıma kurtulabileceğimi öğretmişti, aynı zamanda da –daha da önemli olan– istediğim hayatı yaratmaya başlayabilecektim: İsteki ortamı değiştirmek, daha ilginç bir iş sahibi olmak, eşimle ilişkimi düzeltmek, komşularıyla dostça bağlar kurmak... Kısacası zamanla ve sabırla, derin özlemlerime daha fazla karşılık veren bir yaşam yaratabilecektim...

### **Kişisel tekâmül aracı**

Ho'oponopono'nun hiç de önemsiz olmayan bir diğer yüzü de müthiş bir kişisel tekâmül aracı olmasıdır. Hepimiz onu yaşamımızı oluşturan çatışmaları ve sıkıntıları azaltmak için kullanmakla işe başlarız. Ama çözümden çözüme, hatalı anıları silmeden silmeye, farkına bile varmadan olgunlaşırız. Kimi zaman Ho'oponopono sayesinde aştığımız bütün o yolu ölçmek için ardımıza bakmaya kendimizi zorlamamız gereklidir. Bu bizi bir an için duraklayan tekâmül yolumuza yeniden sokar.

Ho'oponopono harika bir özgürleşme aracıdır. Neticeleri bir anlamda ağır olmakla birlikte, bizi yaşamlarımızın yaratıcıları

olarak konumlandırır; ama aynı zamanda, her türlü öğretilen ve dogmalardan tamamen özgürleştirir... Çünkü bize hakikatin kendi içimizde olduğunu, onu başka yerde aramanın faydasızlığını hatırlatır. Harika değil mi?

Son olarak, Ho'oponopono'yla kin, kıskançlık, iftira, intikam yoktur, yalnızca çok dinlendirici olan affetme, anlayış ve sevgi vardır. Ho'oponopono bize başkalarını sevmeyi ama özellikle de kendimizi sevmeyi öğretir, bu da güzel bir yoldur... İzlemiş olduğunuz için kesinlikle pişman olmayacağınız bir yol.

**Özgürleşme  
aracı**





# Giriş

*Maria-Elisa Hurtado-Graciet*

Ho'oponopono yaşamıma iyi bir zamanda, tesadüfmüş gibi girdi. Zaten bildiğim ve unutmuş olduğum bir hakikati yeniden bulduğumdaki o hissi çok iyi hatırlıyorum. Bu hakikat o zamandan beri bana eşlik ediyor ve varlığını benim gerçekliğimde her gösterişinde beni büyülemeye devam ediyor. Bu mesajı paylaştığım insanların büyük bölümü için de bu böyle. Bakışlarında bir kıvılcım, gözlerinde neşeli bir gülümseme hissetmiştim. Ve derin bir iç çekişin ardından, hemen şöyle demişlerdi: "Evet, işte bu! Bu doğru!"

Kendinize sormakta olduğunuzu tahmin ediyorum: İyi ama nedir bu hakikat? Yine de, bunu kendi kendinize keşfetme keyfini size bırakacağım, çünkü Ho'oponopono'nun bütün yönlerini, bütün yüceliğini ve bütün güzelliğini açıklamaya birkaç sözcük yetmez. Bu bir armağan gibidir, herkes kendininkini almalı ve kendince keşfetmeli.

Ho'oponopono bir uygulamadır da. Bu

**"Evet,  
işte bu,  
bu doğru!"**

kitapta, size bunun kullanma kılavuzunu vereceğiz. Sonrasında, onu denemek ve onun size neler getireceğini keşfetmek size kalmış olacak.

Ho'oponopono eski bir Hawaii yöntemi. Beraberinde getirdiği ilkeler basit ve bununla birlikte çok derin, ataların bilgeliklerinden doğmuşlar. Eski uygarlıkların birçoğu benzer bilgilere sahipti. Bu nedenle, örneğin Mayalar birbirlerini selamlarken şöyle derlerdi: "In Lakesh", anlamı da "sen, başka bir ben". Hintlilerse birbirlerine merhaba yerine "Namaste" derler, bu da "İçindeki Tanrı'yı selamlıyorum" anlamına gelir, yani senin içindeki tanrısallığın farkındayım demektir.

**"In Lakesh:  
Sen, başka  
bir ben."**

Anlaşılan, bizim modern toplumumuz gelişmesi sırasında özünü unutmuş... Çok şanslıyız ki bu son yıllarda gerçekler yeniden su yüzüne çıkıyor, şüphesiz bunun nedeni bizlerin onları kabul etmeye hazır olmamız. Ho'oponopono da bunlardan biri. Takip edilecek tek yol olduğu iddiasında değil. Zaten Ho'oponopono bize herkesin tamamen özgür olduğunu öğretiyor. Muhteşem olan da bu.

Ho'oponopono'nun en büyük avantajı basit ve günlük yaşama kolay katılabilir oluşu. Basit şeyleri uygulamak da her zaman kolaydır ve sonuçta en önemli olan da

budur. Bu tekniğin bir diğer avantajı tek başına uygulamanın mümkün oluşudur. Eğer kendi yaşam geminizin kaptanı olmayı seviyorsanız, o zaman Ho'oponopono hoşunuza gidecek! Artık "çözümü" kitaplarda ya da uzun süren, karmaşık ya da pahalı seminerlerde aramanız gerekmeyecek. Çünkü o sizin içinizde ve Ho'oponopono size onu bulma imkânı veriyor.

Bu kitabı yazmaya karar verdiğimizde, kendime Ho'oponopono'nun bana somut olarak ne getirdiği sorusunu sordum. Bulduğum ilk şey huzur oldu: İç huzur! Yaşamın kaprislerine rağmen sakın kalabiliyorum. Tıpkı bir kuşun tüyleri üstündeki su damlaları gibi, olaylar üzerimden kayıp gidiyor. Önceden, genellikle başkalarına ya da kendime kızmaya ve işler istediğim gibi gitmediğinde sabırsızlanmaya meyilliydim. Başka türlü yapamıyordum, elimde değildi. Bugün, o öfkenin nereye gittiğini bilmiyorum. Hem aramızda kalsın, bilme-ye de ihtiyacım yok. Bütün bildiğim –ve önemli olan– eğer geri gelecek olursa (giderek daha da ender olan bir şey bu), şimdi onu dönüştürmemi sağlayacak araca sahip olduğum.

Ho'oponopono'nun bana getirdiği bir diğer armağan da yargılamayı bırakmak oldu. Artık başkaları hakkında herhangi bir

**İç huzuru  
bulmak**



**Başkalarını  
yargılamayı  
bırakmak**

yargı taşıyamıyorum. Denediğinizde siz de bunun ne kadar rahat ve dinlendirici olduğunu göreceksiniz. Böylece enerjimiz bize kalıyor ve onu gerçekten yararlı olacağı bir işte kullanabiliyoruz. Örneğin, kendimizi evimizde daha iyi hissetmek için temizlik yapabiliriz.

Giderek Ho'oponopono'nun bütün yönlerini yaşamıma kattım. Zamana ve sabra ihtiyacım oldu. Bütünleşme kademe kademe gerçekleşti. Başlarda onu yaparken durumda değişiklik olup olmayacağını görmeyi bekliyordum. Kimi zaman işe yarıyordu, kimi zaman yaramıyordu. O zaman kendime, "İşte yine ara sıra işe yarayan şeylerden biri!" diyordum. Sonra, yavaş yavaş, okudukça ve yöntem hakkında daha fazla bilgi edindikçe ve özellikle de uygulama yaptıkça, onu hayatıma daha derin biçimde katabildim. Ve asıl gerekli olanın özel bir şey beklememek olduğunu anladım. Söz konusu olan yalnızca içimizde tuttuğumuz hatalı düşünceleri değiştirmeyi kabul etmektir. Ve bunlardan bir kez kurtulunca, yaşamımızda beklemediğimiz şeyler, olaylar oluyordu. Bu kitapta bu yeni davranışı keşfedeceksiniz. Alçakgönüllülük, sorumluluk, inanç ve tutunduğunu bırakmayı bir araya getiren bir davranış.

Ho'oponopono'nun bana getirdiği

üçüncü armağan bir birlik duygusu oldu. Giderek kendimi “her şey” ile... beni çevreleyen her şey ve hayatımda olup biten her şey ile daha yakın bir alışveriş halinde hissediyorum. Hepimiz “biriz” ve her şey içerde oluyor.

Günü gününe yaşamak... bu sözcüklerin taşıdığı anlamı, bedeninizdeki en ufak hücreye kadar, yavaş yavaş kendinizle bütünleştirmenizi Ho’oponopono sağlayacak. Onu ne kadar çok uygularsanız, o kadar kolay ve hoş hale gelecek... Bu da ayrıca muhteşem!

Yeni bir bilinçle, paylaşma ve birlik bilinciyle bütünleşmemizi sağlıyor... keyif alarak, neşe ve mutlulukla.

İyi eğlenceler!



# 1. Ho'oponopono'nun keşfi

TEME  
İLKELER

Ho'oponopono bize içinde yaşadığımız dünyanın yaratıcıları olduğumuzu açıklar... aynı zamanda, hatalı anılarımızı değiştirmekle kökten dönüşümler yapabilme becerimiz olduğunu da.



## **Küçük bir metafor**

İşte Ho'oponopono'yu iyi anlamanızı sağlayacak küçük bir öykü. Kadının biri bir sabah yataktan kalkar ve henüz uykulu haliyle, mutfığa yönelir. O arada okula gitmek için evden çıkmakta olan kızıyla karşılaşır. Hemen kızının yüzündeki bir lekeyi fark eder. Bunun üzerine ona şöyle der: *"Yüzündeki lekeyi gördün mü?"* Bir peçete alır ve yok olması için lekenin üstünü ovalamaya başlar. Ama ne kadar ovalasa boşunadır, leke kaybolmaz. Bir süre sonra, denemekten vazgeçer ve kızı okula gider.



Bir saat sonra, kadın alışveriş yapmaya çıkar. Sokakta komşusuyla karşılaşır. Onun da yüzünün aynı yerinde kızındaki lekenin aynısından olduğunu hayretle görür. Sonra, biraz daha ileride mektupları dağıtmakta olan postacıda da aynı anormallik söz konusudur. Kadın şöyle düşünür: *"Ama bu imkânsız. Yüzünde lekeler olan bütün bu insanlara ne olmuş böyle?"* Onlara lekelere göstermesinin faydası yoktur, ne kadar ovalarlarsa ovalasınlar, lekeleri silinmemektedir.

Sonunda, onlardan biri, kadının da yüzünde leke olduğunu söyler. Dehşet içinde, hemen bir ayna çıkarır ve gerçekten de o lekeden kendisinde de olduğunu görür... İna-

nılmaz! Bu bir salgın olmalı! Aceleyle bir kâğıt mendil çıkarır ve ovar, ovar... O zaman, mucize bu ya, leke çabucak kaybolur. En inanılmazı da, yüzündeki bu anormallik silindikçe, çevresindeki bütün insanların yüzlerindeki lekeler de yok olur. O zaman bilinci uyanır. Çevresindeki insanların, tıpkı aynadaki gibi, kendi yansımından başka bir şey olmadıklarını anlar. Bunu anlayınca, gülümser ve her şey çok daha basitleşir. O zaman, o sabah karşılaşmış olduğu herkese hitaben, zihninden şu teşekkür sözlerini söyler: *“Teşekkür ederim çünkü sizler olmasaydınız yüzümdeki lekeyi asla görmezdim ve onu asla silmezdim.”*

Evet, bu küçük öykü Ho'oponopono'nun ne olduğunu gayet güzel “yansıtıyor”! Söz konusu olan yalnızca diğerlerinin bizim aynamızdan başka bir şey olmadıklarını anlamak... Aynı zamanda, yaşamda karşımıza gelen her şeyin içimizde bulunan bir şeyin yansımından başka bir şey olmadığını da anlamak. Bu Ho'oponopono'nun ilk unsuru. Ve daha ileri gidersek, bizleri çevreleyen her şeyin ve yaşamlarımızda olup biten her şeyin yaratıcıları olduğumuz fikriyle bütünleşmek.

**Başkaları  
birer ayna**



## **Kökenleri**

Ho'oponopono sözcüğü “hatalı olanı düzeltmek” ya da “doğru hale getirmek” anlamına gelir, yani yeniden doğru şekline dönmek demektir. Dolayısıyla, bu işlem, yaşamda karşımıza çıkan bütün problemlerin kökenindeki düşünce hatalarını düzeltmeyi sağlayacak.

Ho'oponopono, Hawaiiili bir şaman olan Morrnah Simeona tarafından gün ışığına çıkarıldı. Bu kadın topluluğun sorunları çözmek için eskiden köylerde kullanılan bir törenden faydalanıyordu. İşlem, bütün sorunlarını ve bütün çekişmelerini paylaşmak üzere insanların bir araya gelmesine dayanıyordu. Daha sonra, herkes içinde tuttuğu hatalı düşünceleri için diğerlerinden özür diliyordu.

Morrnah tarafından tasarlanan yeni biçimiye, hiç kimseyi işe karıştırmadan yalnızca kişinin bireysel uygulamasına dayanıyordu. Temel olarak, kişinin pişmanlık ve kendisiyle tekrar barışma süreciydi. Bu “içimizdeki tanrı” ile iletişim kurmanın bir biçimi olabilir.

Ho'oponopono içsel benliğimizle derin bir ilişki geliştirmemizi sağlar. Durmaksızın içsel benliğimizden hatalı düşüncelerimizi temizlemesini talep etme alışkanlı-

**Doğru hale  
getirmek**

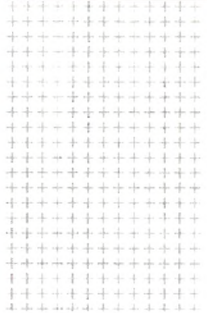
ğı edinilmelidir. Bu işlem zihni geri plana iter ve derindeki Benliğimize erişmemizi sağlar. O zaman, o da bize, doğru ve uygun davranışları esinlenme ya da önsezi biçiminde belirtir.

Morrnah her zaman şöyle demiştir: *“Huzur benimle başlar,”* aynı zamanda: *“Bizler yalnızca kendi yaşamlarımıza Huzur getirmek için buradayız ve eğer yaşamımıza Huzur getirebiliyorsak, çevremizdeki her şey bundan nasibini alır, ritmini, yerini ve Huzurunu bulur.”* Bu, çok açık olarak bu uygulamanın ilk amacıdır: İç huzuru bulmak.

Morrnah, bütün insanların geçmişlerinin ağırlığını taşıdığını ve ne zaman biri bir korku ya da stres duysa, kendi içini gözlemleme zahmetine girmesi gerektiğini söylemişti. O zaman kişi rahatsızlığının nedeninin anılarından birinden kaynaklandığını fark edecekti.

Daha sonraları, Ho'oponopono, Joe Vitale'nin internete koyduğu bir makale sayesinde bütün dünyada yayıldı; o yazıda, Dr. Ihaleakala Hew Len'in Hawaii'deki bir psikiyatri hastanesinde ruh hastalarının iyileşmesine nasıl katkıda bulunduğunu anlatıyordu. İşte o öykü.

Doktor Len, Morrnah Simeona tarafından yetiştirilmişti. Hawaii'deki hastaneye



**Yaşamımda  
her şey  
benim  
yaratımım**

geldiğinde, hastalar fazlasıyla şiddet sergiliyordu ve personelin çalışma koşulları da bir hayli zordu. Onun gelişinden birkaç ay sonra hem hastalar hem de personel arasında bir parça sükûnet sağlanmıştı. Yavaş yavaş tecrit hücreleri boşaldı ve uygulanan tedaviler hafifletildi. Üç yılın sonunda, en ağır vakaların tutulduğu koğuş kapatıldı, çünkü buradaki bütün hastaların durumunda kayda değer bir iyileşme görülmüş ve taburcu edilmişlerdi.

Bu öykünün en inanılmaz yanıysa, Dr. Len'in hastalarını hiç görmemiş olmasıydı. Kimseyi görüşmeye çağırmamıştı. Ofisine kapanıyor, yalnızca birer birer hastaların dosyalarına göz atıyor ve kendi üzerinde çalışıyordu. O kendi üstünde çalıştıkça da, hastaları giderek daha da iyi oluyorlardı.

Haber yayıldığında, herkes ona bu sonucu elde etmek için ne yaptığını sordu. O zaman, şöyle karşılık verdi:

*"Onları yaratmış olan parçamı iyileştiriyorum. Çünkü bütün yaşamım benim yaratımımdır. Kabul etmenin zor olduğunu biliyorum. Ama eğer yaşamımı değiştirmek istiyorsam, kendimi değiştirmekle işe başlamalıyım."*

*"Peki bunu nasıl yapıyorsunuz?"*

*"Her dosyayı alıyorum ve yalnızca şunları tekrarlıyorum: Özür dilerim, beni affet, teşekkür ederim, seni seviyorum."*

*"Hepsi bu mu?"*

*"Hepsi bu!"*

Biri, "Özür dilerim, beni affet, teşekkür ederim, seni seviyorum" sözcüklerini söylediğinde, özel olarak kimseye hitap etmez. Yalnızca kendisinin sorunla ilgili olan yanını iyileştirmek üzere sevgi duygusundan yardım istemektedir. Dolayısıyla, bu konuyla ilgisi olan hatalı düşüncelerini düzeltir.

**Hepsi bu mu?  
Hepsi bu!**



**Küçük bir ek**

"En iyi iyileşme biçimi kendini sevmektir ve kişi iyileştikçe, çevresindeki dünyayı da iyileştirir."



## **Ho'oponopono'nun temel ilkeleri**

Ho'oponopono işlemi aşağıdaki beş ilkeye dayanır:

### **1. Fiziksel gerçekliği yaratan düşüncelerimdir.**

Gerçekliğimizi oluşturan her şey, çevremiz, yaşamımız aslında yalnızca kendi düşüncelerimizin yaratımı ya da bunların sonucudur.





## 2. Eğer düşüncelerim hatalıysa, yanlış bir fiziksel gerçeklik yaratırlar.

Eğer düşüncelerim hatalıysa, yanlışsa, bozulmuşsa, kinle, kıskançlıkla, yalanla doluyorsa... benim için yanlış bir gerçeklik yaratırlar. Ve daha da önemlisi, er ya da geç, bu yanlış fiziksel gerçekliğin yaşamın hakiki gerçekliği olduğuna inanmaya başlarım... Bunun tek sonucuysa, hatalı düşüncelerime biraz daha gömülmek ve böylece gerçek anlamda yarattığım bir kısır döngü içerisine girmek olacaktır. Bunun dışına çıkmak için, gerçekliğin değişmesi için, düşüncelerimi değiştirmem yeterlidir.

## 3. Eğer düşüncelerim kusursuzsa, sevgi dolu bir fiziksel gerçeklik yaratırlar.

Eğer düşüncelerim kusursuzsa, benim için sevgi dolu bir dünya yaratırlar. Aynı şekilde, eğer dünyam, yani gerçekliğim, sevgi dolu değilse, bu bütün düşüncelerimin kusursuz olmadığı ve hâlâ üzerlerinde çalışmam gerektiği anlamına gelir...

**Gerçekliğimi  
değiştirmek  
için  
düşüncelerimi  
değiştirmek**

#### **4. Her şey içeridedir. Her şey zihnimde düşünce olarak vardır.**

Aslında, gerçek diye bir şey yoktur. Yalnızca benim kendi gerçekliğim vardır ve bunu hiç durmaksızın düşüncelerimle ben yaratırım. Dolayısıyla, her şey yalnızca benim düşüncelerimde, benim içimde var olur. İçimde ne varsa, dışımdaki gerçekliğimi yaratan da odur.

**Evreni  
yaratmak**

#### **5. Fiziksel evrenim her nasılsa, onun yaratıcısı benim ve eğer ben düşüncelerimi düzeltirsem, gerçekliğimi değiştirebilirim.**

Bir ressamın fırçalarıyla tuvalini boyadığı gibi, iyi ya da kötü düşüncelerimin yardımıyla, ben de evrenimi, yani gerçekliğimi yaratırım. Tuvalin karanlık bölümleri zihnimin karanlık alanlarına karşılık gelir. Eğer uygun olmayan düşüncelerimi değiştirir ve düzeltirsem, bu fiziksel gerçekliği değiştirebilirim. Siyah alanlar böylece giderek yok olacak ve yerlerini bir sevgi dünyası alacaktır.



## Yanlış anılar

Çevremiz, dünyamız, evrenimiz, karşılaştığımız kişiler, yaşadığımız durumlar içimizdeki düşüncelerimizin dışa yansımalarından başka bir şey değildir. Artık bu düşüncelerimizi, özellikle de hepimizin içinde tuttuğu hatalı, bozuk, sahte, acı veren, saldırgan düşünceleri sorgulamamızın zamanı geldi. Bunların kaynağı nedir? Yanıt basittir: *Düşünceler anılarımızın ürünüdürler*. Ama bu ifade daha fazla soruya yol açar: Anı nedir?

Anı bilinçaltında işleyen bir programdır ve kişinin geçmişte yaşadığı ya da kimi zaman ebeveynlerinin veya atalarının başından geçmiş bir olay tarafından üretilmiştir. Gerçeklik algısının bozulmasına yol açan inançların kökeninde bu vardır. Çünkü inançlar, bizi çevreleyen dünyayı kendilerinden süzerek algıladığımız birer filtredir.

Paul Ferrini'nin<sup>1</sup> bir cümlesi bu kavrama çok yaklaşıyor: *"Gerçeği öğrenmek istiyorsan, onu her türlü yargıdan özgürleştirmelisin ve en basit ve en derin anlamıyla onun içerisinde yaşamalısın."* Nitekim, yargılar ve bilinçaltındaki bütün

**İnançlar  
birer  
filtredir**

1 Paul Ferrini, *L'amour sans conditions (Koşulsuz Sevgi)*, éditions Le Dauphin Blanc, 2006.

anılar hakikatin üzerini örten birer perde gibidir ve onu anlamamızı da, ona ulaşmamızı da önler.

Örneğin, biri bir başkasından (genellikle, bu şahsın haberi olmadan) belirli bir şeyi bekler ya da umar ve bunu elde edemezse, şöyle düşünür: “Bu kişi güvenilir değilmiş. Onun ipiyle kuyuya inemem” ya da “Bencilin tekiymiş” veya “söylediği şeyleri yapmıyor” ve bunlar gibi daha birçok yargı zihnine kaydedilir. Ardından, ne zaman o kişiyle karşılaşsa ya da onu düşünse, bu inançları ve yargıları yeniden ortaya çıkar. Artık o kişiyi gerçekte olduğu gibi görme yeteneğini yitirmiştir, onu ancak bu anılar ve önyargılardan oluşan filtrelerden geçirerek yani zihnine yerleşmiş bulunan o anı aracılığıyla görebiliyordur. Dolayısıyla, algıladığı gerçeklik bu anıyla renklenmiştir.

Aynı biçimde, bilinçaltımızda bulunan, geçmiş deneyimlerimizle oluşmuş, yaşamımızdan ya da ebeveynlerimizin veya atalarımızın yaşamından kaynaklanmış ve belki de ezelden beri var olan çok sayıdaki anı, algıladığımız bütün gerçekliği renklendirir.

Dolayısıyla, ne zaman bir sorunla karşılaşsak, bunun içimizde harekete geçen ve yaşamımıza müdahale eden basit bir anı olduğunu anlamamız gereklidir. Bu da, hakikat her neyse, ona ulaşabilmek için hiç ara

**Algıladığımız  
gerçeklik  
bilinçaltımızdaki  
anılarla  
renklendirilmiştir**



vermeden bu filtreleri ve programları devreden çıkarmanın ne derece büyük önem taşıdığını gösterir.

Sorunlarımızın kaynağı biz değiliz... anılarımızdır. Bunlar içimize ışığın girmesine engel olan lekeler gibidir. Bu anıları temizlediğimizde, düşünme biçimimizi değiştiririz ve gerçekliğimiz de zorunlu olarak değişir. Bir sonraki sayfada anlatılan 20. devenin öyküsü bu durum için güzel bir örnek oluşturur.

**Filtreleri  
temizlemek**



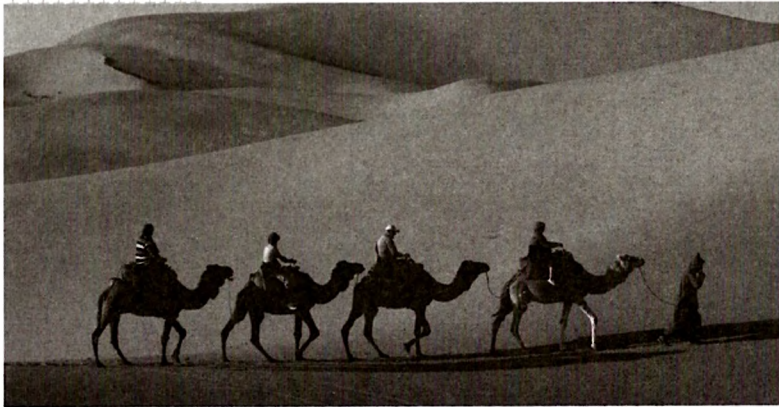


 Öykü

**20. deve**

*Bir zamanlar çölde hizmetkârı ve yirmi devesiyle yolculuk eden bir Arap varmış. Bir akşam geceyi geçirmek üzere konaklamışlar ve develeri bağlamak için yalnızca 19 kazıkları olduğunu fark etmişler. Hizmetkâr efendisine ne yapacaklarını sormuş, efendisi de şöyle karşılık vermiş: "Bir kazık daha çakıyormuş ve onu bağlıyormuş gibi yap. Böylece, deve bağlı olduğunu sanacaktır." Öyle yapmışlar. Ertesi sabah bütün develer oradaymış. Yirminci deve yerinden kımıldamamış. Bunun üzerine, develeri çözmüşler ve tekrar yola koyulmuşlar. Bir süre sonra, son devenin kımıldadığını fark etmişler. Olduğu yerde duruyormuş. Çünkü hizmetkâr ipini çözme hareketi yapmadığından, kendisini hâlâ bağlı zannediormuş.*

Anılarımızın yaptığı da aynen budur. Bize hâlâ bağlı olduğumuz izlenimi verir ve olduğumuz yerde saymaktan başka bir şey yapamadığımız, uygun olmayan programlar çalıştırır. Ho'oponopono bir anının yolumuzu tıkadığını anlamamızı sağlar ve onu silebilmemize izin verir.



## **Her şey içeride**

Bütün ömrüm başkalarını –ailemi, komşumu, patronumu, hükümeti, toplumu...– değiştirmeye çalışmakla geçti ve bugün bunun işe yaramadığını anladım. Durum ümitsiz! “Onlar” hiçbir şey anlamak istemiyor. “Onlar” söylenen hiçbir şeyi duymuyor. Hepsi aciz. Vs. vs. Hepimiz başkalarının ağzından bu tip sözler çıktığını duyarız... tabii kabul etmek gerekir ki, kendi ağızımızdan da. O halde ne yapmalı? Kin ve nefret içerisinde mi oturmalı? Çözüm bu değil. Bu tür durumlara karşılık olarak, olayları görme biçimimizi değiştirebiliriz ve bunun için de başlangıçtaki bakış açımızı değiştirmekle ve kendi içimizi temizlemekle (arındırmakla) işe başlamalıyız. Çünkü çözüm orada. Çevremizle ilgili her türlü değişimin meydana gelmesi, ancak bizlerin içimizdeki anıları, en içteki acılarımızı temizlememiz halinde mümkündür. Başlangıç noktası burasıdır.

Her zaman şunu hatırlamamız önemlidir:

*“Her şey içeride, dışarıda hiçbir şey yok.”*

*“Hayatta başıma gelen her şeyin yaratıcısı % 100 benim.”*

Kişi, sorunlarının kaynağının kendisinin dışında bulunduğunu varsaydığı sürece kendisini engellenmiş, zayıf ve çabucak

**İçerisi  
başlangıç  
noktasıdır**

**Değişmeye  
karar  
veriyorum**

ümitsizliğe kapılır durumda bulacaktır. Hiçbir şey yapamaz, çünkü gücünü kendisinin dışındaki bir şeye vermektedir. Kendisini kurban konumuna koyar ve bir kurtarıcının gelmesini ya da bir olayın onu kurtaracak biçimde gelişmesini bekler. Kısacası, bir mucize umar ve içinde bulunduğu durumdan çıkmak için hiçbir çözüm göremez.

Elbette herkes yaşamını kendi anladığı gibi sürdürmekte ve deneyimlerini kendince yorumlamakta özgürdür. Kişi başkalarına ya da kendisine karşı suçluluk duygusuna kapılma, kin tutma ya da kırgınlık hissetmenin tuzaklarına düşmemeye dikkat etmelidir. Çünkü bu duygular asit gibi zihni kemirir ve içinde bulunulan durumu değiştirmeye izin vermez.

Şimdi, eğer gerçekliğin düşünceler tarafından biçimlendirildiği ve dolayısıyla gerçekte karşılaşılan sorunların genellikle bilinçaltında yatan eski anılardan kaynaklanan önyargıların ya da hatalı düşüncelerin birer sonucu olduğu şeklindeki bakış açısından yola çıkarsak; bu anıları, hatalı düşünceleri ve bunlarla ilişkili yargıları silmenin sorunların derhal ortadan kaldıracağı, bunun da kişinin yaşadığı gerçekliği kendiliğinden değiştireceği gün gibi ortadadır.



Bu anılardan özgürleşmek için, Ho'oponopono'ya başvurmak yeterlidir. Böylece bütün hatalı düşünceler ortadan kalkacaktır. İlk adım, içerideki anıları temizleme kararı almaya dayanır. Bu kararı alacak olan bizden başka biri değildir, her birimiz bunu yapmalıyız. Bu kişisel bir karardır. Değişmeye hazır olup olmadığımıza bizden başkası karar veremez.



### Küçük bir ek

Eğer değişime açıklığınızı ölçmek isterseniz, aşağıdaki alıştırmayı yapabilirsiniz:

Bir aynanın karşısına geçin. Doğruca kendi gözlerinizin içine bakarak, şu sözleri söyleyin: "Hatalı düşüncelerimi ve hayata bakış açımı değiştirmeye hazırım."

Bunun size neler hissettirdiğini gözlemleyin. Bu sözler size gerçek gibi geliyor mu? Düşünme biçiminize esneklik kazandırmak üzere, bu alıştırmayı her sabah tekrarlayabilirsiniz.







## 2. Ho'oponopono ve kimliğimiz

BENLİĞİN  
FARKLI  
BÖLÜMLERİ



Önemli olan kim olduğumuzun farkına varmaktır. Ya da anılarımızdan ibaret olmadığımızın. Aksine, bizler eksiksiz varlıklarız...

## **Kimliğimizin farklı bölümleri**

Şimdi, Ho'oponopono'nun ilkelerini daha iyi anlamak için, Hawaii geleneğine göre kimliğimizi oluşturan farklı unsurları göreceğiz. Kimliğimiz **4 unsur**dan oluşuyor:

– **Bilinçaltı** ya da Hawaii dilinde “çocuk” anlamına gelen **Unihipili**. Burada içimizdeki çocuk, varlığımızın heyecanla, coşkuyla ilgili bölümü söz konusudur. Aynı zamanda bütün anılarımızın depolandığı yer de bu bölümdür. Yalnızca kendi anılarımız değil, ebeveynlerimizin, atalarımızın ve geçmiş yaşamlarımızın da anıları burada bulunur.

– **Bilinç**, ya da Hawaii dilindeki adıyla, **Uhane**, “anne” demektir. Zihnimize ya da anlama gücümüze karşılık gelir. Yaşamımızda seçimler yapabilmemizi sağlayan bu bölümdür.

– **Üst bilinç**, Hawaii dilinde **Aumakua**, “baba” demektir. Ruhumuz ya da yüksek benliğimiz olduğu söylenebilir. Başka bir boyutta bulunsa da, bizim bir parçamızdır. Anıların kendisine müdahale etmesine izin vermez ve daima Tanrı'yla bağlantıdadır.

– **Tanrı** ya da her varlığın içinde bulunan ve hepimizi birbirimize bağlayan **ilahi zekâ**. Bunu “içimizdeki Tanrı” olarak da



adlandırabiliriz. Anılarımızı temizleyecek olan da işte bu bölümdür. Ama şunu vurgulamamız önemlidir: Yalnızca bizim özel olarak talep etmemiz halinde bu temizliği yapar. Çünkü bizler her zaman özgür iradeye sahibiz.

Kişiliğimizin bu dört unsurundan yola çıkarak, Ho'oponopono tekniğiyle şifa sürecinin nasıl ilerlediğini görelim: Bir kişinin yaşamında bir sorun kendini gösterdiği zaman, bunun aslında gerçek dünyada kendini somutlaştıran bir anı olduğunu görmüştük. Bilinci sayesinde, kişi böyle bir durumda olup biteni fark edecek ve durumu ne şekilde ele alacağına karar verecektir:

– ya anılarının onu yönlendirmesine izin verir ve onlar tarafından uzaktan kumandayla yönetilen bir kuklaymış gibi yaşamını sürdürür;

– ya da yaşamında gördüğü şeyin eski anılarının bir ürününden ibaret olduğunu, bunları değiştirmeyi istediğini ve bunu yapabileceğini fark ederek “dur” der.

Bu ikinci çözümde, bu hatalı anıları temizlemesini ilahi yanından talep etmek üzere, yüksek benliği (ruhu) ile temasa geçer. Ve işi burada biter. Kişinin artık yapabileceği başka bir şey yoktur. Yalnızca ilgili konuyu salıvermesi ve içindeki tanrısallığa izin vermesi gerekmektedir. Yalnızca izin

**Her zaman  
özgür  
iradeye  
sahibiz**



vermelidir. Zamanla, kişinin güveni gelişir ve sorununa getirilen çözümün en iyisi olacağından ve hızlıca ortaya çıkacağından emin olur.

## **Benliğin farklı bölümleri arasında ilişkileri geliştirmek**

### **Kusursuz uyum**

Bir şahsın kimliğinin farklı bölümleri kendi aralarında durmaksızın etkileşim halindedir. Her biri önemlidir ve oynayacağı bir rolü vardır. Nihai amaç, bütün bölümlerin kusursuz uyum içerisinde olmasıdır. Çünkü içlerinden biri diğerlerine hükmederse, kişi gerçek kimliğini bulamaz. Kişinin gerçekte kim olduğunu bulabilmesi ve kendini hakikaten gerçekleştirebilmesi bütün bu bölümlerin birleşmesi sayesinde olur. Dolayısıyla, kişinin varlığının bütün bölümleri arasında iyi ilişkiler kurması ve bunları geliştirmesi çok önemlidir.

## 1. “Anne” ile “içerideki çocuk” arasındaki ilişki çok önemlidir

Anne, benlik bilinci, “içindeki çocuk” olan bilinçaltı ile ilgilenmelidir. Bunun için, öncelikle onu tanımalı, ona saygı duymalı ve ona olan sevgisini dile getirmelidir. Böylece ona güven vermiş olur, bu çok önemlidir çünkü bu içerideki çocuk genellikle acı çekmekte ve kendini yalnız bırakılmış hissetmektedir. Çünkü anne, zihin, bütün alana el koymuştur ve her zaman düşünmekle, ölçüp tartmakla, her şeyi anlamayı ve kontrol etmeyi istemekle çok meşguldür. Sonunda, çocuk pes eder, onu bir kukla gibi oynatan anıları tarafından tutsak edilir.

İçimizdeki çocuğu tekrar “saf” haline getirebilmek için, onu tutsak eden ve kendisi olmasını önleyen bütün anıları temizlemek gerekir. Onları salıvermeyi ve bizimle işbirliği yapmayı kabul etmesi için, kendisini güvende hissetmelidir. Bu nedenle, anne ile içerideki çocuk arasındaki sevgi dolu ilişki çok önemlidir. Bu yoksa, dirençler gelişecektir.

Bu anne-çocuk ilişkisini geliştirmek için, kişinin ihtiyaçlarına aynı zamanda da, onları tanımak için heyecanlarına, korkularına, kızgınlıklarına, üzüntülerine kulak vermesi uygun olur. Böylece, içerideki ço-





cuk tekrar özgüven kazanacak ve temizleme işleminde işbirliği yapacaktır.

Bu biraz bir annenin kızının saçlarındaki bitleri teker teker temizlemesine benzer. Kız halinden memnundur, çünkü o anda sevildiğini ve ona özen gösterildiğini hissetmektedir. Annesi onunla özel olarak ilgilenmekte ve ona özen göstermektedir. İçerideki çocuğa yapılması gereken de buna benzer: Onun özgürleşmesini ve huzurlu olmasını önleyen anıları birer birer kaldırarak.

Böylece yeniden neşesine, doğallığına kavuşacak ve kendisi olabilecektir.



### Küçük bir ek

Bu kitabın **Ekler** bölümünde şunları bulacaksınız:

- İçinizdeki çocukla temas kurmanıza yardım edecek bir meditasyon;
- Ne zaman olumsuz bir anı açığa çıksa temizlik yapmayı refleks olarak uygulamanıza izin verecek, Z-point kavramına dayanan, pratik bir alıştırma.

## 2. Bilinç (anne) ile üst bilinç (baba ya da yüksek benlik) arasındaki bağlantı

Can sıkıcı anıdan kurtulma kararı bir kez alınınca, zihin/bilinç, üst bilince/yüksek benliğe başvurur ve söz konusu olan anıyı temizlemesi ve ışıığa dönüştürmesi için İlahi Zekâ'dan talepte bulunmasını ister.

Bu son kavram önemlidir. Çünkü burada intikam ya da yok etme değil, bir sevgi işlemi söz konusudur. Yani huzuru bozan anı yok edilmez; aksine, olumlu enerjiye dönüştürülür.

Bu usulle, benliğimizin farklı bölümleri arasındaki, özellikle de bilincimiz ile ruhumuz/yüksek benliğimiz arasındaki ilişkiyi geliştirebiliriz. Üstelik, zihin ile ruh arasındaki ilişkinin geliştirilmesi sayesinde, ilahi yanımızla bağlantı kurabiliriz.

Anıları/anılarımızı temizleme kararını her aldığımızda, bazılarının ruh adını verdiği yüksek benliğimize hitap ederiz. Çünkü dönüşümü tetikleyecek olan hareket oradan başlar.

Einstein, bir sorunun, onun yaratılmış olduğu zihinsel düzeyde çözülmesinin mümkün olmadığını söylemişti. Ho'oponopono'da da aynı durum söz konusudur. Bilinçaltını sınırlayan bir anıyı dönüştürmek için, manevi düzeylere doğru yukarı çıkmak gerekir. Ancak o zaman özgürleşme gerçekleşecektir.

Yalnızca düzenli Ho'oponopono çalışması yapmak bu bağın güçlenmesine izin verir. Tıpkı tekrarlanan temaslar sonucunda bir dostluğun yavaş yavaş güçlenmesi gibi. Kendimizi yüksek benliğimize giderek daha da yakın hissederiz ve böylece, bağlantıyı giderek daha hızlı ve rahat kurmaya başlarız.

Ruhumuza bu şekilde bağlanmakla kendimizi giderek daha merkezde hisseder, ya-



şamımızın düzene girdiğini ve zihnimizin rahatladığını duyumsarız.

Yüksek benliğimizle bağlantıda olmak, bize, yaşamın tüm güçlükleriyle rahatça yüzleşebilmemizi sağlayacak büyük bir içsel kuvvet sağlar.

Varmayı istediğimiz amaç, kendimizi evrenle, hatta Tanrı'yla bütünleşmiş hissedebilmektir... Aynı zamanda, Tanrı'nın bir görüntüsü olduğumuzu da hatırlarız.

### Doğrudan bağlantı kurmak

İçimizdeki tanrısallıkla temas halinde kalmayı öğrendikçe, artık ne bir guruya ne de bize yol gösterecek herhangi bir aracıya ihtiyacımız olacaktır. Üçüncü binyılın başındaki şu dönemde bilincimizin evriminin bizi yapmaya davet ettiği şey, bu doğrudan bağlantıyı kurmaktır.



### Küçük bir ek

**Ekler** bölümünde, yüksek benliğinizle temas geçmeyi öğrenmek üzere, sesli okuyarak kaydedip ara sıra dinleyebileceğiniz bir yönlendirmeli meditasyon bulacaksınız.

## **Arınma mantrasının dört aşaması**

Huzuru bozan anıları temizleme programını başlatmak için birçok olasılık vardır. En yaygın araç, bu hatalı düşüncelerin tek sorumlusu olduğumuzu düşünüp ve temizliği Tanrı'ya havale ederek, dört arınma cümlesini tekrarlamaktan oluşur.

Bu dört cümle şunlardır:

**Özür dilerim.**

**Beni affet.**

**Teşekkür ederim.**

**Seni seviyorum.**

Bu sözcüklerin her biri olağanüstü güce sahiptir:

“Özür dilerim, beni affet” demek, suçluluk duygusuna girdiğimiz anlamına gelmez. Ashında tamamen farklı bir şey söz konusudur. En basit ifadesiyle, herkes kendi hayatının ve hayatta başına gelen her şeyin yaratıcısı durumundadır. Gerçekliği, her birimizin sahip olduğu hatalı anılar üzerine kurulu bilincimizi uyandırmak üzere, bilinçaltımızın biz farkında olmadan düzenlediği büyük bir deney sahası gibi düşünmek mümkündür. O halde suçluluk duygusu nerededir? Bu durumda, yaşamımızdaki

**Ne kurban  
ne suçlu**



olaylar düşüncelerimizin durumunu gösteren basit birer işarettir... Düşünceler de, genellikle, onlara atfedilen herhangi bir değer yargısı olmadan, bütün olarak "ruh hali" diye tanımlanır.

Diğer yandan, biriyle ilişkimizde suçluluk hissettiğimizde, onun kendi yaratıcı gücünün bir bölümünü almış oluruz. Bu nedenle, aynı zamanda temizlenmesi de gereken hatalı bir anı olan suçluluk duygusunu salıvermek önemlidir.

"Özür dilerim, beni affet" sözcükleri düşüncelerimiz tarafından üretilmiş uyumsuz olay için özür talebi gibi de sunulabilir. Ne de olsa bu olumsuz anıya sahip olduğumuzu bilmiyorduk ve sorunu kasıtlı olarak ortaya çıkarmadık. O halde, Tanrı'ya hitap ederek, bu hoş olmayan durumu yaratan hatalı düşüncelere sahip olduğumuz için bizi affetmesini isteriz. O anılarla aramızdaki bağı kesecek olan bu bağışlamadır. Bağışlamak özgürleştirir. Çok önemli bir unsurdur. Genellikle, sağlığın bağışlamayla başladığı söylenir.

## Bağışlamak özgürleştirir



### Alıntı

"İç huzura ancak affetme uygulamasıyla erişilebilir. Affetmek geçmişten özgürleşmektir, dolayısıyla algı hatalarımızı düzeltmenin bir yoludur.

Algı hatalarımızı, başkaları için hissettiğimiz kin ve vicdan azabı duygularından özgürleşerek, *şimdi* düzeltebiliriz. Bu seçime dayalı unutmama işlemiyle, geçmişi bir kez daha yaşamak gerekmeden, şimdiyi kucaklayarak özgür hale geliriz. Gerçek affetmeyle, sonsuz suçluluk döngüsünü durdurabilir ve başkalarını da kendimizi de Sevgi gözüyle görebiliriz. Affetme bizi başkalarından farklılaştırıyormuş gibi görünen düşüncelerden kurtarır. Bu farklılık inancından özgürleşince, iyileşiriz ve Sevginin iyileştirme gücünü çevremizdeki herkese yayabiliriz. **İyileşmeyi sağlayan bir olma duygusudur.**

Nasıl ki iç huzur tek amacımızsa, affetme de tek aracımızdır. Hem amacımızı hem de aracını kabul ettiğimizde, iç sesimiz başarı yolundaki tek rehberimiz haline gelir. Biz kurtulduk ve başkalarını da bu yanıltıcı ve bozuk algılar hapisanesinden kurtarabiliriz. Sevgi birliği içinde onlarla bir araya gelebiliriz.

Sevgi korkudan özgürleşmektir."

Dr. Gerald Jampolsky, *Sevgi korkudan özgürleşmektir*,  
Kuraldışı Yayınları.

Ardından başka sihirli sözcükler gelir:  
**"Teşekkür ederim, seni seviyorum."**

Teşekkür etmek, bana neyi temizlemem gerektiğini gösteren Yaşama teşekkür yollamaktır aynı zamanda hayatımda kendilerini gösterdikleri ve böylece bana onların farkına varıp onlardan özgürleşme fırsatı tanıdıkları için hatalı anılarıma da teşekkürdür. Ve tabii ki, Tanrı'ya teşekkür eder ve şükranlarımı sunarım.

“Seni seviyorum” sözleri Tanrı’ya, kendimize ve hatalı anılara yöneliktir. Aynı zamanda, bunları ancak ve ancak sevgiyle ışığa dönüştürebiliriz. Dolayısıyla, “affetme” kalbi açar. “Teşekkür ederim, seni

seviyorum” ilahi ışığın içimize girmesine ve hatalı anılarımızla bağlantılı olumsuz duygularımızı ve düşüncelerimizi dönüştürmeye izin verir. Sonra, bir kez bu enerjiler dönüştürüldüğünde, muazzam bir iç huzur hissederiz. Ve yeni oluşan bu boşlukta, bu sınırsız alanda, esinlenmeyi kabul edebiliriz. Bu esinlenme, doğrudan içimizde bulunan ilahi yanımızdan gelecektir.

Böylelikle, çevremizle bir olduğumuzu keşfederiz. Biz ile bizi çevreleyen şeyler arasında, sık sık var olduğunu düşünmeye meyilli olduğumuz gibi bir ayrılık yoktur.

Bu, yaşamı yakalamanın yeni bir biçimini oluşturur. Çünkü bu hakikati kabul edip bu düşüncenin bütün neticelerinin sorumluluğunu üstlenince, her şey basitleşir. Kişi artık özgürdür ve dahası, yaşamıyla her şeyi yapabilir.



### Küçük bir ek

Özet olarak, şunları söyleyebiliriz:

**Özür dilerim:** Bende bu anının bulunduğunu bilmiyordum.

**Beni affet:** Yaşama ve kendime böyle diyorum.

**Teşekkür ederim:** Bilmeden taşımakta olduğum bu sorunu bana gösterdiğiniz için.

**Hepinizi seviyorum:** Yaşam, çevrem, etrafımdaki insanlar, hatalı anılarım, tabii bir de... kendim.



## **Dönüşüm süreci**

Anıların iyileşme simyasının meydana gelebilmesi için, nöbeti, Yaşama ya da Tanrı'ya sevgi ve güvenle devretmekten başka yapılacak bir şey yoktur. O zaman dönüşüm kendiliğinden olur. Bu işlemde 3 aşama görülebilir:

### **1. Kendi yaratıcı gücünü tanımak**

En basit ifadeyle, yaşamımızdaki sorunun kaynağının kendimiz ama yalnızca kendimiz olduğunu kabul etmeliyiz. Çünkü eğer sorunun bir başkasından geldiğini varsayarsak onu devredemeyiz.

Kendi gerçekliğimizin, kendi evrenimizin yaratıcısı olduğumuzu kabul etmeliyiz. Bu çapta bir şeyi gerçekleştirmek için yeterince güçlü olduğumuzu düşünmek genellikle zordur... Ve bunu kabul ettiğimizde, biraz sersemleyebilir ve içgüdüsel korku mekânizmasını harekete geçirebiliriz.

Bu durum, Marianne Williamson'un, devlet başkanlığı görevine getirildiğinde Nelson Mandela tarafından da okunan, olağanüstü metnine kusursuz biçimde karşılık gelmektedir.

**Gerçekliğimizin yaratıcıları**





### Alıntı

#### **En derin korkumuz**

"En derin korkumuz yetersiz oluşumuz değildir.  
En derin korkumuz ölçüsüzce güçlü oluşumuzdur.  
Bizi en çok korkutan karanlığımız değil, ışığımızdır.  
Kendimize sorarız, "Ben kimim ki zeki,  
göz kamaştırıcı, yetenekli ve müthiş olayım?"  
Aslında, kimsiniz ki öyle olmayasınız?  
Siz Tanrının bir çocuğusunuz.  
Küçük oynamanız dünyaya hizmet etmez.  
Etrafınızdaki insanlar kendilerini güvensiz hissetmesin diye  
kabuğuna çekilmenin aydınlanmış bir yanı yoktur.  
Biz, tıpkı çocukların yaptığı gibi, ışık saçmalıyız.  
Biz Yaradan'ın içimizde bulunan görkemini göstermek için doğduk.  
Bu yalnızca bazılarımızın değil, hepimizin içinde vardır.  
Hem kendi içimizdeki ışığın parlamasına izin verdiğimizizde,  
farkında olmadan diğer insanların da  
aynısını yapmalarına izin vermiş oluruz.  
Biz kendi korkularımızdan özgürleştikçe,  
varlığımız otomatik olarak başkalarını da özgürleştirir."

Marianne Williamson: *A Return to Love, Reflections on the Principles of A Course in Miracles*, Harper Collins, 1992. Türkçe çevirisi: *Sevgiye Dönüş*, Akaşa Yayınları, 1996.



Yaşamımızda karşılaştığımız sorunun kaynağı olduğumuzun bilincine varmak, aynı zamanda sorumluluk almaktır. Bu, genel olarak bize öğretilenlerin ve hatta bize hayatımızı yaşama biçimi olarak öğretilmiş olanlara ters düşer. Çünkü önce ebeveynlerimiz tarafından, sonra okuldaki öğretmenlerimiz, sağlık sigortamız, doktorumuz, psikolog ya da terapistimiz, patronumuz ya da müdürümüz tarafından, bir şeyleri “üstlenmeye” alıştırılmışızdır. Ayrıca, genellikle yaşamımızın yönünü bulmak ve içimizde sınırsız güçler bulunduğunu kabul etmek de zordur.

Bununla beraber, kendimizi kandırmayalım. Kendimizi başkalarının idaresine bıraksak da, bizler daima yaşamımızda olup bitenlerin bilinçsiz yaratıcısıyız, ancak bunu yapanın “başkaları” olduğunu söyleme eğilimindeyiz.

Hatalı anılardan doğan oluşumların her zaman kabul edilmesi kolay şeyler olmadıkları doğrudur. Yine de, onların bize ait olduğunu kabullenmedikçe, hiçbir şeyi değiştiremeyiz. Dolayısıyla, hoş olmayan durumların dışında bir şeyler yaratmaya başlamak için bize ait olması gereken içsel yetkiyi tekrar elde etmek kendi yaratıcı gücümüzü tanımamızın ilk –zorunlu– adımıdır.

**Bilinçli  
yaratıcı mı,  
yoksa  
bilinçsiz mi?**

Şu anda, dünyadaki enerjilerde değişim söz konusu. Artık daha hızlanıyor gibi görünüyorlar. Bunun neticesi olarak da, bir düşüncenin ortaya çıkış anı ile gerçekleşmesi arasındaki süre kısalacak. Bu da herkesin bu gerçekleştirmeleri giderek daha fazla fark etmesine neden olacak.

Aynı şekilde, yeni enerjilere en iyi biçimde uyum sağlayabilmemiz için, düşüncelerimizi kirletecek her şeyden, yani durmaksızın algımızı, düşünme biçimimizi ve dolayısıyla yarattıklarımızı bozan bilinçaltındaki bütün o anılardan kendimizi özgürleştirmemiz çok önemlidir.

## 2. Nöbeti devretmek

### Güç transferi

Bu aşama bir güç transferine karşılık gelir. Bu işlem 180 derecelik bir davranış değişikliği yapmayı gerektirecektir. Hatalı anılarımızın (korkularımız, yargılarımız, sınırlayıcı inançlarımız) bizi yönlendirmesine izin vermeyi bırakacak ve yaşamımızı, yapılması uygun olan ve aynı zamanda bizim yararımıza olan şeyleri zihnimizden daha iyi bilen yüksek benliğimize (ya da ruhumuza) emanet edeceğiz.

Her şeyden önce, önemli olan kim olduğumuzun farkına varmamızdır. Ya da anılarımızdan ibaret olmadığımızı anlamamız. Tam aksine, bizler ilahi varlıklarız.



Kendimizin bu manevi yanına, içimizde çok yüksek frekansta titreşen ve saf sevgi olan bu bölüme de sesleneceğiz. Onun hiçbir sınırlaması yok. O bizim ilahi yanımız. Öz-gürleştirme işini o yapacak. Çünkü o hiçbir biçimde bizim anılarımızın etkisi altında değil. Ama bunun için, bunu ondan talep etmemiz gerekiyor. Ondan, bizi çok uzun süredir eski kalıpların içinde tutsak eden zincirlerimizden kurtarmasını istemeliyiz.

Bir anlamda, burada bir orkestra şefi değişikliği yapılmakta. Eski orkestra şefimize izin veriyoruz –tekrarlayan anılar– ve onun yerine, yüksek benliğimiz aracılığıyla konuşacak ve temizliği yapacak olan, yeni şefi –ilahi yanımızı– atıyoruz.



### 3. Beklentileri salıvermek

Bu aşamada gereken... artık hiçbir şey yapmamaktır. Tuhaf olansa, her şeyi kontrol etmeye, her şey için bir açıklama bulmaya, her şeyi anlamak istemeye fazlasıyla alışmış olduğumuzdan, bunun belki de yapılabilecek en zor şey olmasıdır.

Dışarıda değiştirilecek hiçbir şey yoktur, her şey bizim içimizdedir. Bir kez bunu kabul edip temizliği Tanrı'ya havale ettiğimizde, zihnin yapacağı başka hiçbir şey yoktur. Bunun nasıl olduğunu ya da hangi anının söz konusu olduğunu bile anlamak gerek-



mez. Kendimizi, tam bir güven içerisinde, basitçe tanrısallığımızın ellerine bırakmamız ve Tanrı'ya bizim üzerimizden hareket etmesi için izin vermemiz yeterlidir. Bu salıverme (içinde tuttuğunu bırakma) her zaman çok belirgin değildir. Ama uygulama yaptıkça giderek daha basitleşir.

Yaşama güvenmeliyiz, ama aynı zamanda onun bize en iyi çözümü getireceğinden emin olmalıyız, ancak bu –sıklıkla olmasa da– her zaman beklediğimiz/umduğumuz çözüm olmayacaktır. Ama bu önemli değildir çünkü bizi bekleyen şey daima hoş bir sürpriz olacaktır. Burada en uygun olan, sorunlarına en iyi çözümleri bulmak için iç benliğine olan inancı göstermektir... Bu “inanç sıçraması”dır. Bir şeylere takılı kalmaktan vazgeçebilir ve işleri oluruna bırakabiliriz. Bunun olabilmesi için izin vermeliyiz. İşte bu da aynı şekilde sonuçla ilişkin her türlü beklentiye de aynı şekilde bırakmayı, salıvermeyi gerektirir.

Dolayısıyla, kendimizi anılarımızın ağında tutsak hissettiğimizde, yapabileceğimiz tek bir şey vardır: Temizlik, temizlik, temizlik... Çünkü temizlik yapmakla evrimimizin bir başka düzeyine ulaşabileceğimizi biliriz. Bizi eski kalıplarımızdan oluşan bataklıkta tutan anılarımızdır. Bir kez hatalı anılarımızdan kurtulunca, içimizde



boş bir alan, beklentinin olmadığı bir yer oluşur ve önsezilerimiz ile esinlenmelerimiz bize burada ulaşır.

Bu maddeyi sonlandırmadan önce, şunun altını çizmek önemlidir: Ho'oponopono ile çalışırken, **hatalı anının kesin biçiminde silinebilmesi için bunun hangisi olduğunu bilmemiz mutlaka gerekli değildir.** Bu kavram; kişinin iç çatışmasının üzerindeki örtüyü kaldırmasında, bunun doğasını keşfetmesinde, kökenlerini belirlemesinde ve bunu aşacak araçlar bulmasında ısrar eden modern psikoloji ve psikiyatrinin bütün temel kurallarıyla ters düşmekte, bunların aksini söylemektedir. Etkililiğini kanıtlamış olan bu yöntemler çok çaba ve sebat gerektirmektedir. Çözüm ulaşmadan önce, sıklıkla aylar, hatta yıllar boyunca terapi görmek gerekir. Ho'oponopono ise bir anlamda bunun kestirme yoludur. İç çatışmayı, kökenini tanımaya gerek duymadan, birkaç saniyede çözebilir. Bu da kişide ve çevresinde dönüşümün derhal başlamasını sağlar.

**Temizlik,  
temizlik,  
temizlik!**



## DİKKAT

Ağır hastalıklarda Ho'oponopono hiçbir zaman ne psikoterapinin ne de psikiyatrinin yerine geçmez, onların yanında tamamlayıcı olarak kullanılabilir.

## **Esinlenmeyi kabul etmek**

Birçok dilde ilham, esinlenme demek olan *inspiration* sözcüğü, "içerideki Ruh" anlamındaki Latince *in spiritum*'dan gelmektedir. Kimileri bunda doğrudan Tanrı'nın varlığını görür. Esin doğrudan bu Ruh'tan gelir (büyük R ile yazılır). Bu, düşünme aracılığıyla ulaştığımız bir şey değildir.

İlkçağda, sanatçılara gelen ilhamın Tanrı'nın zihninden yayıldığı düşünülürdü. Aynı şekilde, bir esinlenmenin meyvesi olarak tanınan çok sayıda keşif de vardır. Esinlenme genellikle beklenmedik biçimde ve kesinlikle de hiçbir şey beklemediğimizde, beklentisiz olduğumuz anda gelir. Bu fenomeni hepimiz az çok deneyimlemişizdir. Onu en az beklediğimiz anda bize

görünmesi için, bütün çözüm arayışlarını bırakmamız yeterlidir. Zihnin boş hali esinlenmenin kendini gösterebilmesi için en uygun durumdur.

Bu süreç, niyetle ters düşer; onun Latince karşılığı olan *intentio*, yönetme/yönlendirme eylemi demektir. Bu, zihnin yönettiği iradenin işaretidir ve zihnin arkasında da... anılar gizlenir! Dolayısıyla, bir kişi iradesiyle/isteğiyle hareket ettiğinde, onu yöneten anılarıdır. Onlar geçmişe ait olan eski verilerin meyvesidir, esinlenme ise kişinin daha önce hiç düşünmediği yeni fikirler getirir. Esinlenme duru ve yeni bir bilgidir.

Yani, eğer niyetle sonuç elde etmek mümkünse, esinlenmeyle mucizeler oluşur. Esinlenmenin gelmesiyle, kişi bunu üzerinde düşünmeden yerine getirecektir, çünkü bu esinlenmenin “doğru” olduğunu yüreğinde hisseder. Dahası, içinin tamamen huzurla dolu olduğunu hissedecektir. Varlığının/benliğinin bütün bölümleri uyum içerisindedir. Ve hiçbir kanıt gereksinim duymadan, içinden gelen sesin onunla konuşmakta olan yüksek benliğinin sesi olduğunu bilir.

Bu genel iyi hissetme/huzur halinin bilincinde olmak önemlidir, çünkü bu; öncelikle, doğru yolda olduğumuz fikrini doğrular, yani gerçekten de eski kalıplarımızdan,

**Duruluk  
Doğruluk  
İç huzur**



ayak bağlarımızdan özgürleşmekteyizdir, ama aynı zamanda yüksek benliğimiz de özgür ve mutlu hissetmektedir. İçeride ısıldadığımızı hissederiz, ama dışımızda da muazzam ve çok sıcak bir sevgi duygusu hakimdir; bu da bize bir olma izlenimi verir...

Bu durum, eğer hâlâ gerek varsa, evrim yolumuza kaldığımız yerden devam etmek üzere, kendimizi geçmişimizden özgürleştirmekte olduğumuzun kanıtıdır.



### 3. Ho'oponopono uygulamaları

TEMİZLEME  
SALIVERME  
KABUL ETME



Hatalı anların ışık enerjilerine dönüştürülmesini öğrenmek çok kolaydır.

## **Temizlik seansı**

Ho'oponopono'yla bir temizlik seansına başlamak için **iyileşme işleminin üç aşamasını** hatırlamakta her zaman fayda var:

**İlk olarak yaşamımızın mutlak yaratıcısı** olduğumuzun bilincinde olmak. Bu temeldir çünkü gücümüz dahilinde, dolayısıyla içimizde olmayan bir şeyi değiştirmemiz mümkün değildir. Karşımızda hoşumuza gitmeyen bir şey olduğunda bile bunun bizim tarafımızdan yaratıldığını kabul etmeliyiz. Karşımda duran gerçekliği yaratmış olanlar, benim anılarım tarafından yönlendirilen, benim düşüncelerimdir.

İkinci olarak, içebakış uygulamak. Bu, kişinin yüksek benliğine bağlanması ve onun aracılığıyla, yaşamında sorun yaratan bilinçaltı programlarını ve hatalı düşünceleri ışığa dönüştürmesi için **Tanrı'dan talepte bulunmasından** oluşur. Bunun için şu sözcükleri (ya da daha ileride anılacak başka temizlik araçlarını) kullanabiliriz: "Özür dilerim, Beni affet, Teşekkür ederim, Seni seviyorum."

Üçüncü ve son olarak, **bütün özel beklentileri salıvermek**, yani çözümlerin bize ait olmadıklarını kabul etmek. Eğer beklentilerimiz olursa, sınırlar koymuşuz

**Sorumluluk  
Bağlantı  
Salıverme**



demektir. Beklentiler, her şeyi kontrol etmek isteyen ve kendisi de anılar tarafından yönlendirilen zihin tarafından gönderilir. Üstelik, yüksek benliğim benim en çok yararına olanı benden daha iyi bilir. O halde, tamamen inançla, ilahi iradeye teslimiyete geçmek çok önemlidir. Bu her zaman kolay olmaz, çünkü bir şeyler talep etmeye ve bir şeyleri kontrol etmek istemeye eğilimliyizdir. Ama aslında bunu düşünmek bir illüzyondur. Çünkü **her an çevremizde olup bitenler hakkında hiçbir fikrimiz olmadığını** anlamalıyız. Duyu organlarımız saniyede binlerce veri alırsız ve bilincimiz bunların ancak kırk tanesini işleyebilir. Bu kadar kısıtlı bir algıyla gerçekliği kontrol ettiğimizi nasıl iddia ederiz? Aslında her şey bilinçaltı düzeyde geçmektedir, psikiyatrlar bile bunu kabul eder. Bunu anladığımızda, salıvermek ve ilahi zekâya teslim olmak daha kolaydır.



#### Küçük bir not

Ho'oponopono, basitçe mutlak sorumluluk alma, temizliğe niyet etme, sevgi ve salıverme ile özetlenebilir. *Sorumluluk, sevgi ve inancına teslimiyet.* Gerçek kimliğimizi işte böyle buluruz.



Bir seansa başlamadan önce hatırlanmayı hak eden birkaç nokta daha var.

– Şu anda neler olup bittiği konusunda hiçbir fikrimiz olmadığını iyice anlamak. Hakkında en ufak bir fikrimiz olmadan meydana gelen çok fazla şey var.

– Her şeyi kontrol etmek imkânsızdır. İlâhi zekâmıza güvenmenin anahtarı budur. Asıl salıverme böyle başlar.

– Her şey mümkündür. Her şey iyileştirilebilir. Yolumuz üstündeki her şey, yalnızca yolumuzun üstünde olduğu için temizlenebilir.

– “Zero limit”e ulaşmanın anahtarı, “Seni seviyorum” demektir. Bütün anıları dönüştürecek olan bu sevgi enerjisidir. Dolayısıyla, anıları sevmeliyiz, sorunları sevmeliyiz, karşımıza çıkan her şeyi sevmeliyiz. İçimizdeki Tanrı'nın varlığını böyle deneyimleyebiliriz.

– Esinlenme niyetten daha önemlidir. Sonuca yönelik bütün beklentileri salıvermek gerekir. Boşluk oluşturulduğunda, esinlenme açığa çıkabilecektir.

Bunları belirttiğimize göre, seansa başlayabiliriz.



**1. Sorununuzu düşünün.** Bu ilişkiyle ilgili, fiziksel (bir ağrı, hastalık, ya da başka bir şey), maddi, mali ya da mesleki bir sorun olabilir.

**2. Sorunu kabul edin ve içinize girin.** Yüksek benliğinizle, içinizdeki Tanrı'yla temas kurun.

**3. "Ha" nefesi yapın.** Temizliğin gerçekleşmesine, ama aynı zamanda içimizdeki Tanrı'yla bağlantı kurmaya izin verir.

Ayaklar yerde, sırt dimdik, aşağıdaki dört aşamalı soluk alıp verme işlemini uygulayın: Her aşamada 7'ye kadar sayarak soluk alın, havayı içinizde tutun, soluk verin, soluk alıp vermeyi engelleyin. Bu çalışmayı dokuz kez tekrar edin. Bütün bu alıştırmaya süresince, her elin işaret parmağını başparmak ile birleştirerek iki daire oluşturabilirsiniz.

**4. Tekrar sorununuzu düşünün ve tekrarlayın:**

**Özür dilerim.**

**Beni affet.**

**Teşekkür ederim.**

**Seni seviyorum.**

Daha sonra, büyük temizliği Tanrı'ya bırakmanız yeterli olacaktır.

"Salıver ve  
Tanrı'ya  
bırak"  
(L. Levenson)



## Küçük bir ek

Yüreğinizi açın ve şu sözleri tekrarlayın:

*"Teşekkür ederim, seni seviyorum. Özür dilerim, bu sorunu yaratan bu anıların bende olduğunu bilmiyordum. Beni affet."*

Sonra kendinize şu soruyu sorun:

*"Bende bu sorunu yaratmakta olan ne var? Onu serbest bırakmaya hazırım. Teşekkür ederim. Seni seviyorum, çünkü yaşamımdasın ve bu, bilinçaltımdaki bu programlardan özgürleşebilmek için bir fırsat. Teşekkür ederim. Seni seviyorum."*

Sonra kendinize, anılara ve içinizdeki Tanrı'ya seslenin, çünkü dönüşümü gerçekleştirecek olan sevgi enerjisidir.

*"Özür dilerim. Beni affet. Bende bunun olduğunu bilmiyordum. Teşekkür ederim. Seni seviyorum."*

*"Tanrı'dan bütün bu anıları, bütün bu olumsuz enerjileri, bütün bu acıyı, bütün bu kızgınlıkları almasını ve onları saf ışığa dönüştürmesini istiyorum."*

*"Böylece ben de esinlenmeyi kabul edebileyim ve kendi kimliğimi bulabileyim."*

*"Özür dilerim. Beni affet. Teşekkür ederim. Seni seviyorum."*

*"Özür dilerim. Beni affet. Teşekkür ederim. Seni seviyorum."*

*"Özür dilerim. Beni affet. Teşekkür ederim. Seni seviyorum."*

*"Özür dilerim. Beni affet. Teşekkür ederim. Seni seviyorum."*

*"Özür dilerim. Beni affet. Teşekkür ederim. Seni seviyorum."*

*"Özür dilerim. Beni affet. Teşekkür ederim. Seni seviyorum."*

*"Özür dilerim. Beni affet. Teşekkür ederim. Seni seviyorum."*

*"Özür dilerim. Beni affet. Teşekkür ederim. Seni seviyorum."*

*"Özür dilerim. Beni affet. Teşekkür ederim. Seni seviyorum."*

*"Özür dilerim. Beni affet. Teşekkür ederim. Seni seviyorum."*

*"Özür dilerim. Beni affet. Teşekkür ederim. Seni seviyorum."*

*"Özür dilerim. Beni affet. Teşekkür ederim. Seni seviyorum."*



### 5. Esinlenimeyi kabul edin.

Esinlenme daima kendisi gelir. Ne bir şey beklemeli, ne de istemelisiniz. Eğer aklınıza gelen fikirler varsa, bunlar daha önce hiç düşünmediğiniz şeylerse, o zaman esinlenmeyi kolayca tanıyabilirsiniz. Yüksek benliğinizden, içinizdeki Tanrı'dan gelmektedirler. O anda, onu izleyebilir ve talimatları doğrultusunda hareket edebilirsiniz, çünkü doğrudurlar.

### **Ho'oponopono uygulamalarının yararları**

Yararları sonsuzdur ve yaşamamızın ve kişiliğimizin bütün alanlarına dokunurlar. Yine de, temel öğeleri saymak mümkündür.

### **Yaşamımızı daha hafif ve akıcı kılar**

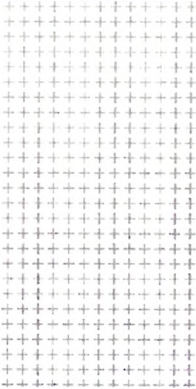
Ho'oponopono yüklerinizi atmanızı sağlar. Uygulandıkça, yaşamımızı ağırlaştıran bavulları bırakmanın harika bir yolu olduğunu fark ederiz. Çünkü karşılaşılan her sorun bir özgürleşme fırsatına dönüştüyse, her temizlikle taşınan yüklerin bir bölümünün hafiflediği anlaşılır.

**Beklentileri  
bırakmak,  
esinlenmeyi  
kabul  
etmek**



Kimi zaman belirli bir olay karşısında abartılı tepki verdiğimiz görerek şaşırırız ve neden diye sorarız. Aslında, bunun sebebi o olayın zaten daha önce yaşanmış bir şeyin yansıması olmasıdır. Böylece anı yeniden harekete geçmiş ve bunun sonucunda o abartılı tepki görülmüştür. Buna bir çözüm getirmek gerekir. Ho'oponopono bu şekilde ayağımızda sürüklediğimiz bütün prangalardan kurtulmamıza olanak sağlar. Başlangıçta sonuç her zaman apaçık değildir ama giderek kendimizi daha hafiflemiş ve daha mutlu hissederiz.

Dolayısıyla, var oluşumuz süresince rahatça yolculuk edebilmemiz için, hafif yolculuk etmek ve bütün eski programları, eski çatışmaları, beynimizi ve yaşamımızı dolduran eski anıları terk etmemiz önerilir. O zaman, sıcak hava balonları gibi, ağırlık attıkça daha da yukarı çıkar, giderek güneşe yaklaşırz...



## Rotayı korumamızı sağlar

Ho'oponopono gerçek yaşam yolumuza girmemizi ve rotadan uzaklaştığımızda dümeni düzeltebilmemizi sağlar. Ne zaman bir sorunla karşılaşsak, bütün benliğimiz buna yoğunlaşır ve geri kalan her şeyi unuturuz. Ve biz sorunumuza fazla yoğunlaştıkça, o da bizim yaşamımızda daha fazla önem taşımaya ve büyümeye başlar. Bunun aksine, asla viraja bakmayan, virajın "ötesine", gitmeyi istedikleri yöne bakan profesyonel yarışçılar gibi yapmalıyız. Otomobilleri daima onların bakışlarını izler.

Ho'oponopono sayesinde, dikkatimizi sorunun kendisine değil, ilgili anının temizlenmesine veririz. Önemli olan tek şey budur ve sonunda sorun ortadan kalkar ya da en azından önemini kaybeder. Enerji yer değiştirecektir, çünkü o daima dikkatimizi verdiğimiz yere gider.

**Hafif  
yolculuk  
etmek**

**Rotayı  
korumak**

## Tekrar merkezlenmemizi sağlar

Ho'oponopono kendimize sadık kalmamıza imkân verir ve benliğimizin derinine iyice oturup kalır. Sorunumuzun kaynağının dışarıda olduğuna inandığımızda, ağırlık bizim dışımızda olacağından, bu ister istemez dengemizi bozar. Ho'oponopono, hareket eksenini yeniden dışarıya yerleştirerek bu bakış noktasını tekrar kadrain içine almamıza izin verecektir. O zaman bütün gücü başkalarına ve dış etkenlere vermeyi bırakır, tekrar kendi içimize alırız. O zaman, merkezimizdeki eksenle, yaşamın karpisleri karşısında çok daha istikrarlı oluruz.



## Gerçek kimliğin yeniden bulunmasını sağlar

Bizleri gerçek kimliğimizden uzaklaştıran çok sayıda katmanımız, inancımız, anımız, devremiz vardır. Bunlar yaşamda oynadığımız farklı rollerin kökenindedir: Söz dinleyen kız rolü, iyi öğrenci rolü, kusursuz anne rolü ya da en basitinden eş, ebeveyn, çocuk rolü... Meslek bile bir roldür.

Bütün bu roller bilinçaltı programlarının ve anıların da bir sonucudur. Ho'oponopono, gerçeği maskeleyen bu örtüleri birer birer kaldırarak gerçekte kim olduğumuzu anlamamızı sağlayacaktır. Bu her

şeyi değiştireceğimiz ya da her şeyi durduracağımız anlamına gelmez, yalnızca kendimizi artık bu rollerle tanımlamayacak, hakiki benliğimizi ortaya koyabileceğiz. Yapacaklarımızı, artık anılarımızın bizim için sabitlediği rollere karşılık vermek için değil, onları yapmayı gerçekten istediğimiz için yapacağız.

### **İç huzuru bulmayı sağlar**

Huzur; çatışmanın ve ikiliğin olmamasıdır. Ho'oponopono sayesinde kendi içimizde birliği yaratacağız. Her şey içeride olduğundan, artık dışarıyı ile bizim aramızda ikilik yok. Artık çatışma yok. Dışarının ancak içimizin bir yansıması olduğunu, çünkü her şeyin bir olduğunu kabul ediyoruz... Aynı zamanda, bunu yaratanın biz olduğumuzu ve her şeyin sevgiyle dönüştürülebileceğini de kabul ediyoruz. Meydana gelecek olan bir içsel simyadır.

### **Espri anlayışını geliştirmeyi sağlar**

Kimi zaman, o kadar çok sorunla ya da o kadar büyük sorunlarla karşılaşırız ki, bunları yaratanın bizler olduğumuza inanmakta zorlanırız. Ho'oponopono iyice içimize işlediğinde, bu duruma gülebilir hale geliriz ve sıklıkla kendimize sorarız: "Bu kadar çarpık bir durumu nasıl yaratabildim?"

**Sevginin  
simyası**



Buna gülmemiz bile olasıdır çünkü aslında Ho'oponopono'yla şifa sürecinde zaten sarsılmaz bir güven geliştirmişizdir. Ayrıca yakında gerçekleşecek olan temizliğe de mutlak inancımız vardır. Son olarak, daha ileri gidersek, olaylar ne kadar önemliyse onlarla bağlantılı anılar da o kadar kuvvetlidir ve bu nedenle, yapılacak temizlik kişisel gelişimimiz için o kadar yararlı olacaktır... Ayrıca, rahatlamamız da aynı derecede büyük olur!



## **Temizleme araçları**

Bu araçlar Dr. Len tarafından önerilmiştir.

### **Morrnah duası**

*"İlahi yaratıcı, baba, anne, oğul,  
hepsinin bir hali...  
Eğer ben, ailem,  
yakınlarım ya da atalarım  
sizi, ailenizi, yakınlarınızı  
ya da atalarınızı,  
zamanın başlangıcından  
bugüne dek, sözlerle  
ya da davranışlarla incittiysek  
sizden özür diliyoruz...  
Bütün bu olumsuz anıları,  
blokajları, olumsuz enerji  
ve titreşimleri yerlerinden  
çıkartıyoruz, salveriyoruz,  
arındırıyoruz, temizliyoruz  
ve bu istenmeyen enerjileri  
saf ışığa dönüştürüyoruz...  
Ve öyle olsun!"*

### **Ha nefesi**

Bakınız, sayfa 67, 3. başlık.

## Mavi güneş suyu

Temizlenmenin bir biçimi de çok su içmektir. Doktor Hen mavi güneş suyunu öneriyor.



### Küçük bir ek

Mavi güneş suyu hazırlamak için, mavi bir cam şişe alın, bunu suyla doldurun, ağzını metal olmayan bir kapakla kapamaya özen gösterin. Şişeyi bir saat güneşte bırakın. Bu suyu içmek anıları temizlemeyi sağlayacaktır.

### Üçte ikisi su dolu bardak

Bir kâğıda çizeceğiniz dairenin dış tarafına sorununuzu ya da sizi en-dişelendiren konuyu yazın. Daha sonra, bir bardağın üçte ikisini suyla doldurun ve bunu kâğıdın üzerine, dairenin ortasına koyun. Bardaktaki su bu sorunla ilgili anılarla yüklenecektir. Suyu günde en az iki kez (sabah ve akşam) değiştirin.

Bütün bu araçlar birer tetikten, temizlik sürecini harekete geçiren mekânizmalardan başka bir şey değildir. Burada önerilenler dikkatinizi soruna değil de çözüme yöneltmenizi, özellikle de her birimizin içinde bulunan ilahi yanınızla temas kurmanızı ve ona "Ben salıvermeye hazırım, bendeki anıları sildiğin için teşekkür ederim" demenizi sağlayacak farklı yöntemlerdir.

## **Kendi araçlarınızı yaratmak**

Her birimizin kendi araçlarımızı icat etmemiz de mümkündür. İşte birkaç örnek.

### **Sevgi duşu ya da sevgi yağmuru**

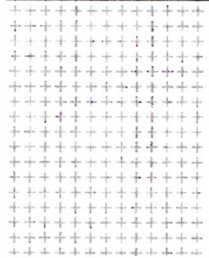
Sorununuzu içeren anılarınızı temizleyip götüren bir sevgi duşunun altında olduğunuzu hayal edin.

### **Bilinçli nefes**

- Soluk alma sırasında: İçinize çektiğiniz havayla birlikte Evrenin enerjisinin de içinize girdiğini düşünün.
- Soluk verme sırasında: Hatalı anıların ya da artık size yararı olmayan bilinçaltındaki eski programların dışarı verdiğiniz hava ile birlikte sizden uzaklaştığını hayal edin.

### **Her yere yapışkan not kâğıtları asın**

Üzerlerine şunları yazın:





*“Teşekkür ederim, seni seviyorum”, “Temizliyorum” ya da “Ben mutlak yaratıcıyım. Beni affet; beni temizlediğin için teşekkür ederim.”*

## Ho'oponopono kartları

Ho'oponopono'nun önemli noktalarının her birini ele alan bir kart destesi var. Her kart bu uygulamanın sihirli kapılarını açan bir anahtar temsil ediyor. Bu oyun hakkındaki bilgileri kitabın sonunda bulacaksınız.



## 4. Günlük yaşamda Ho'oponopono

REFLEKS  
OLARAK  
HO'OPONOPONO



Ho'oponopono'nun uygulama alanları sonsuzdur. Bu bölümde, her günkü deneyimlerimizden alınma birkaç somut örnek bulacaksınız.

Ho'oponopono uygulamasındaki temel unsurlardan birini hatırlayalım: Mucizevi sonuçlar ya da kesin çözümler arayışında olmayın, daha çok iç durumunuzu dinlemeye yönelin. Eğer biraz daha sakin ve huzurlu hissediyorsanız, bu temizliğin zaten başladığının işaretidir. Sıklıkla başlangıçtaki sorunu unuttuğunuzu fark edersiniz... çünkü artık başka bir konuya geçmişsinizdir.

### **İlişki sorunu**

Bir kişiyle anlaşmazlığınız varsa ya da yalnızca sizi rahatsız ediyorsa, bunun nedeni o kişi üzerinden kendini göstermekte olan bir ya da birden fazla anınız olmasıdır. Farkında olmadığınız bu anıları temizleme fırsatı verdiği için o kişiye teşekkür edin – yüzdeki leke benzetmesini hatırlayın. Yaşamakta olduğunuz şeyin sorumluluğunu mutlak suretle kabul edin ve Tanrı'dan bu anıları temizlemenize yardım etmesini isteyin, her şeyi olurlarına bırakın ve durumun sonucuyla ilgili özel bir beklenti içine girmeyin.

Gelen her neyse kabul edin ve bu kişiye yönelik koşulsuz sevginizi geliştirmek üzere size verilen fırsattan yararlanın. Kendinizi affedin ve bir bütün olarak sevin.

Örneğin, "Belirli bir konuda kocamla anlaşmazlık yaşıyorum." Haklı olduğunu bili-

**Geleni  
kabul  
etmek**



yorum! Bununla ilgili hiç şüphem yok. Bir anlaşmazlık söz konusu olduğunda, bu hep böyledir: Her zaman haklı olduğumuza inanırız ve hatanın diğer kişide olduğunu düşünürüz. O halde, ne yapabilirim? Benim haklı olduğuma ikna olması için bütün kanıtları önüne mi koymalıyım? Benim görüşümü benimsemesi için şantaj mı yapmalıyım? Bütün ömrüm boyunca bunları yaptım ve işe yaramadı! Eğer bu şekilde devam edersem çıkmaza girerim. Hiçbir şey yapamıyorum.

Bunun üzerine, başka bir şey yapmaya karar veriyorum. Bu durumu bir sorun gibi görmeme neden olan düşüncelerimi düzelteceğim. Çünkü sonuç olarak hangisi daha iyi: Mutlu olmak mı yoksa haklı olduğum duygusunu hissetmek mi? İşte o zaman bu anlaşmazlığın tamamen benim eserim olduğunu kabul ediyorum. Yüreğimde huzur ve sevgiyi geliştiriyor ve şöyle düşünüyorum: “Senden özür diliyorum, bende bu durumu neyin yarattığını bilmiyorum. Bunu bana gösterdiğin için teşekkür ederim. Seni seviyorum.”

Daha sonra, sonuçla ilgili beklentiye girmeden, bu hatalı anıların temizliğini Tanrı'ya havale ediyorum. Ve işte mucize! Kocam beni görmeye geliyor ve sonunda bana haklı olabileceğimi söylüyor. Bense... artık konunun ne olduğunu bile hatırlamıyorum!





## **Mali sorun**

Eğer mali güçlüklerle karşılaşıyorsanız, para ile ilgili hatalı anılarınız vardır. Ho'oponopono yapmak bu anıları temizlemenizi sağlar. Anılar temizlendiğinde, konuyla ilgili yanıtlar ya da kavrayışlar belirecektir. Bu yeni fikirler, esin kaynakları kendi yüksek benliğinizden gelmektedir. O zaman, girişeceğiniz eylemin doğruluğundan emin olmalı ve harekete geçmelisiniz.

Çünkü Ho'oponopono bütün potansiyelinizden yararlanmanızı önleyen örtüyü kaldırmanızı sağlamıştır.

Hatalı anılarınız sizi kör ettiğinde, yeni anlayışlara, kavrayışlara, yeni işleyiş düzenlerine erişemezsiniz... kendi kendinizi sınırlandırırsınız.

## **Yaşamda karşılaşılan bir güçlük**

Örneğin, yaşamınızda yapmayı başaramadığınız bir şey var ve bu nedenle bir sınırınız varmış gibi yaşıyorsunuz. Demek ki yaşamınızın bu yönüne etki eden bir anınız var. Kendinize şunu söyleyerek işe başlayın: "Bu güçlüğün yaratıcısı olduğum gerçeğini kabul ediyorum."



Artık bu güçlkle mücadele etmiyor, aksine, orada olduğu ve onu dönüştürme fırsatını size verdiği için ona teşekkür ediyorsunuz. Onu sevmekle işe başlayın. “Teşekkür ediyorum, seni seviyorum. Senden özür diliyorum. Bende olan neyin hayatımda bunu yarattığını bilmiyorum.”

Sonra, kendi içinize bakın ve yüksek benliğinize seslenerek bu anıyı dönüştürmesini isteyin.

Bu anıyı sevin, bu sınırı sevin. Kendinizi affedin. Teşekkür edin, çünkü şimdi onu serbest bırakabileceksiniz. Ve salıverin. İzin verin.

“Teşekkür ederim. Seni seviyorum. Özür dilerim. Beni affet, bilmiyordum. Teşekkür ederim, çünkü bugün seni temizleyebileceğim. Seni seviyorum.”

Tesadüfmiş gibi, yaşamınızda daha önce yapmayı hiç düşünmediğiniz şeyleri yapma kapasitenizi geliştirebileceğiniz durumlar meydana gelecektir. Ya da size yardımcı olacak kişilerle tanışabilirsiniz... esinlenme yolları sınırsızdır.

## **Bağımlılık**

Bağımlılık bir anının kendini gösterme biçimidir... Söz konusu olan, kişinin –bağımlılığı yaratanın– tatmin etmeyi istediği

**Esinlenme  
yolları  
sınırsızdır**

bir yoksunluğun anısıdır. Her zaman için uygun olan bu bağımlılığı sevmekle ve kabullenmekle işe başlamaktır. Çünkü *"Karşı koyduğunuz her şey, direnç gösterir"*! İşte bu yüzden onu sevmeli ama aynı zamanda canı acımakta olan ve bu acısını alkol, sigara, uyuşturucu ya da çikolatayla... hatta bir insanla dindirmeye çalışan içimizdeki çocuğu da sevmeliyiz.

Daha sonra, yüksek benliğimizden ve onun aracılığıyla Tanrı'dan içimizde bulunan ve bu bağımlılıktan sorumlu olan hatalı düşünceleri, programları temizlemesini talep etmeliyiz ve şunu sık sık tekrarlamalıyız: "Teşekkür ederim, seni seviyorum."

Sonrasında, kişi kendisine gelen ve ona yardımcı olacak esinlenmelere dikkat etmelidir. Bunlar:

- bağıın koparılması için olabilir;
- yoksunluğunu tatmin edecek çözümler bulması için olabilir;
- kimliğini güçlendirmek ve böylece bu rahatsız edici davranışı terk etmesini sağlayacak daha yüksek bilinç düzeylerine çıkmasına yardım etmek için olabilir.

Dolayısıyla, her insan için çeşitli ve farklı yollar söz konusudur. Ho'oponopono bize bizi sevmeyi, bizimle ilgilenmeyi ve sabırlı olmayı -ama öncelikle kendimize karşı sabırlı olmayı- öğretir.

**İçindeki  
çocuğu  
sevmek**

## **Bir olaya hazırlanma**

Ho'oponopono, büyük umut bağladığımız ve/veya hakkında tereddütlerimiz olan önemli bir olaya hazırlanmamızı sağlayabilir:

- iş görüşmesi;
- aşk görüşmesi;
- önemli bir toplantı;
- evlilik, doğum, bayram/kutlama, doğum günü;
- yolculuk.

Amaç, olaya katılacak her bireyle ve olayın kendisiyle ilgili anıların hepsini önceden temizlemektir. Temizliği yaptığımız sırada, bu olayla ilgili olası **bütün beklentilerimizi de salıveririz**. Böylece, başımıza gelecek şeyle barışık oluruz... ve zaten ne olacaksa iyi ve hatta kusursuz olacaktır!

Uygulama yaptıkça, bu alışkanlığı, olabilecek her şey için, günlük yaşamın her anına katmamız kolaylaşır. Dolayısıyla, yeni hatalı anıların temizliği de durmaksızın gerçekleştirilir.

İşte somut bir örnek: Bir çiftin yabancı bir ülkeden gelen birini karşılaması gerekiyordu. Kişisel ve mesleki nedenlerle, bu kişiyi ağırlayacakları için mutluydular. Havaalanına giden yol boyunca Ho'oponopono yaptılar. Bu onlar için bir alışkanlık haline





**Her şey  
kusursuz**

gelmişti. Bu onların tekrar merkezlenebilmelerini ve her zaman huzurlu kalmalarını sağlıyordu. Havaalanına vardıklarında, o kişiyi getirecek uçuşun iptal olduğunu öğrendiler. Bu, o gün içerisinde, hiçbir gerekçe gösterilmeksizin iptal edilen tek uçuştı. O kişiyle temas kurmalarının bir yolu yoktu ve o da onları aramamıştı.

Bu süreçte, onları en çok şaşırtansa, hiç güçlük çekmeden sakin kalabilmiş olmalarıydı. Bir hiç uğruna 4 saatlik otomobil yolculuğu yaparak oraya gelmiş olmalarına rağmen, hiçbir endişe, hayal kırıklığı, hüsrان belirtisi göstermemişlerdi.

Ho'oponopono'nun amacı budur: Her koşulda, kendi içinde huzuru yaratabilmek. Bir olayın öncesinde temizlik yapmak bütün beklentileri salıvermektir ve bu da olaylar nasıl gelişirse gelişsin kendiniz olabilmeyi ve geleni kollarınızı açarak karşılayabilmeyi sağlar. Her şeyi böyle hiçbir beklenti olmaksızın yaşayarak, içimizdeki tanrısal yanımızla temasta kalırız ve böylece, mucizeler, asla hayal edemeyeceğimiz şeyler gerçekleşebilir.

### **Fazla kilo sorunu**

Birkaç kilo fazlası olan biri, sıklıkla, fazla kilosunu başkalarını daha çok fark et-

meye başlar. Eğer kendisinde bu sorun olmasaydı, büyük olasılıkla başkalarındakini fark etmeyecek ya da her koşulda bu ona dokunmayacaktı. Dolayısıyla, eğer dikkatiniz başkalarının ufak tefek fazlalıklarına takılıyorsa, bundan bu konuyla ilgili halletmeniz gereken bir şeyler olduğu sonucunu çıkarabilirsiniz.

Bakışımızın takıldığı unsurlara dikkat etmek daima ilginçtir, çünkü bu durum temizlenmesi gereken şeyleri açığa çıkarır... Demek ki bu, Ho'oponopono yapmak için harika bir fırsat!

Bu fazla kiloların mutlak yaratıcısı olduğumuzu hatırlamamız önemlidir. Ardından, bu küçük kilo fazlalarını ve dolayısıyla onlara bağlı anıları sevmek, onlara burada oldukları ve kendilerini gösterdikleri için teşekkür etmek gerekir. Eğer onları sevmeyi, onları kusursuz bulmayı başarabiliyorsak, kazandık demektir! O zaman şunu defalarca tekrarlayın: "Teşekkür ederim, seni seviyorum. Beni affet. Senden zr diliyorum."

Sıklıkla, o andan itibaren, kilo alımı artık kişi için sorun olmaktan çıkar. Ama ayrıca, bir süre sonra, genellikle özel bir diyet bile uygulamamışken, kişi ya beslenme biçimini değiştirir ya da fiziksel etkinliklerini



artırır... Bütün taşlar sanki sihir yapılmış gibi yerine oturur!

## **Refleks olarak Ho'oponopono**

Ho'oponopono'yu, günlük etkinlikler sırasında uygulamak mümkündür ve hatta böyle yapılması önerilir. Örneğin, yürüyüş sırasında dört cümleyi mantra gibi tekrarlayabilir ve yaptığınız her şeyi, özel bir beklenti olmaksızın, yüksek benliğinize havale edebilirsiniz.

Mesela, yürürken aklımızdan çok sayıda düşünce geçer. Ne yapacağımızı ya da ne yapmış olduğumuzu düşünürüz. Aklımıza gelen her düşünce için, şunu söylemek yeterlidir: "Teşekkür ederim, seni seviyorum, teşekkür ederim, seni seviyorum..." Ve işte başladı... ufak bir huzur anı. Sonra, yeni bir düşünce gelecektir... "Teşekkür ederim, seni seviyorum. Teşekkür ederim, seni seviyorum..." Yeniden huzur sağlanır.

Zamanla ve alıştırmaya yaptıkça, huzur anları giderek daha uzayacak ve sıklaşacaktır. Sonra yeni düşünceler gün ışığına çıkacak, esinlenmeler, sezgiler zihninizde belirecektir... Bunlara dikkat edin ve hepsini sevgiyle kabul edin.





## **Yatarken ve kalkarken Ho'oponopono**

Uyumadan önce güzel bir temizlik yapmak her zaman yararlıdır. Gün boyunca yaşanmış olaylar ve karşılaşmış kişilerle ilgili bütün anıları uzaklaştıracaktır. Bunun için, bütün gün olanları film izler gibi gözümün önünden geçirirken, bir yandan da, geçen her sahne için, yaşanmış her durum için ve karşılaşmış her kişi için temizlik mantrasını söyleyebiliriz, “Özür dilerim, beni affet, teşekkür ederim, seni seviyorum”. Sonra, o anki bütün endişelerimizi yüksek benliğimize havale etmeli, bütün beklentileri salıvermeli ve her şeyin kusursuz olduğunu kabul etmeliyiz.

Aynı şeyi yataktan kalkarken de yapmak mümkündür: Birkaç kez derin derin soluk alıp verdikten sonra, yüksek benliğimize bağlanır ve projelerimiz, ödevlerimiz, zorunluluklarımız, randevularımız ve o günkü görüşmelerimiz için Ho'oponopono yaparız.

Ayağa kalkarken kocaman bir “teşekkür ederim” dedikten sonra, o günle ilgili bütün beklentilerimizi salıveririz. Son olarak, benliğimizin bütün bölümlerinin; alt bilinç, bilinç, üst bilinç, içimizdeki tanrısallık... hepsinin Bir olduğunu ifade ederiz. Ve böylece, kusursuz uyum içerisinde bir gün geçiririz.

**Uyumadan  
önce  
temizlik  
yapmak**



## **Beden temizliği**

Bu meditasyon, bedende depolanmış bütün anıları tamamen temizleyecektir.

– Uzanın ya da rahatça oturun ve birkaç dakika boyunca rahatsız edilmemek için gereken (telefonu fişten çekmek gibi) önlemleri alın.

– Gözlerinizi kapayın ve birkaç kez derin derin soluk alıp verin.

– Dikkatinizi ayaklarınıza yöneltin. Sonra ayaklarınızda depolanmış bütün anıların temizlenmesini talep edin. Altı ya da yedi kez “Teşekkür ederim, seni seviyorum” diye tekrarlayın.

– Dikkatinizi peş peşe aşağıdaki noktalara yöneltin ve her defasında altı ya da yedi kez “Teşekkür ederim, seni seviyorum” diye tekrarlayın:

- ayak parmaklarınız, “Teşekkür ederim, seni seviyorum, teşekkür ederim, seni seviyorum...”
- ayak bilekleriniz, “Teşekkür ederim, seni seviyorum, teşekkür ederim, seni seviyorum...”
- baldırlarınız, “Teşekkür ederim, seni seviyorum, teşekkür ederim, seni seviyorum...”
- dizleriniz, “Teşekkür ederim, seni seviyorum, teşekkür ederim, seni seviyorum...”

**Kusursuz  
uyum  
içinde  
bir gün**

- uyluklarınız, *"Teşekkür ederim, seni seviyorum, teşekkür ederim, seni seviyorum..."*
- kalçalarınız, *"Teşekkür ederim, seni seviyorum, teşekkür ederim, seni seviyorum..."*
- güneş sinir ağınız (solar plexus), *"Teşekkür ederim, seni seviyorum, teşekkür ederim, seni seviyorum..."*
- alt karın bölgeniz, *"Teşekkür ederim, seni seviyorum, teşekkür ederim, seni seviyorum..."*
- iç organlarınız: karaciğeriniz, mideniz, böbrekleriniz, bağırsaklarınız, mesaneniz, *"Teşekkür ederim, seni seviyorum, teşekkür ederim, seni seviyorum..."*
- organlarınız: kalbiniz, akciğerleriniz, *"Teşekkür ederim, seni seviyorum, teşekkür ederim, seni seviyorum..."*
- boğazınız, *"Teşekkür ederim, seni seviyorum, teşekkür ederim, seni seviyorum..."*
- boynunuz, *"Teşekkür ederim, seni seviyorum, teşekkür ederim, seni seviyorum..."*
- çeneleriniz, *"Teşekkür ederim, seni seviyorum, teşekkür ederim, seni seviyorum..."*
- ağzınız, burnunuz, gözleriniz ve kulaklarınız, *"Teşekkür ederim, seni seviyorum, teşekkür ederim, seni seviyorum..."*



**Teşekkür ederim  
Seni seviyorum**

- başınızın tamamı, *"Teşekkür ederim, seni seviyorum, teşekkür ederim, seni seviyorum..."*
- bedeninizin bütün hücreleri, *"Teşekkür ederim, seni seviyorum, teşekkür ederim, seni seviyorum..."*
- bütün kan hücreleriniz, *"Teşekkür ederim, seni seviyorum, teşekkür ederim, seni seviyorum..."*
- deriniz, tırnaklarınız ve saçlarınız, *"Teşekkür ederim, seni seviyorum, teşekkür ederim, seni seviyorum..."*
- kemikleriniz, *"Teşekkür ederim, seni seviyorum, teşekkür ederim, seni seviyorum..."*
- bütün vücudunuz, *"Teşekkür ederim, seni seviyorum, teşekkür ederim, seni seviyorum..."*

Bu temizliğin size sağladığı hisleri yürekten kabul edin ve teşekkür edin.

### **Aile ilişkileri temizliği**

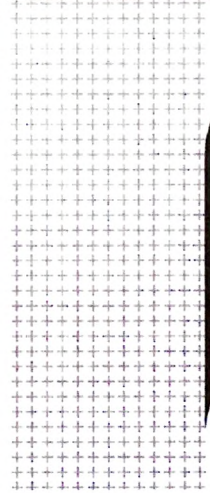
Bizi aile bireylerimize bağlayan bağlardan özgürleşmek çok yararlıdır, çünkü bunlar genellikle diğer bağlardan daha güçlü ve köklü olurlar. Bizi tutsak eder ve kendimiz olmamıza engel olurlar.

Ho'oponopono'yu ebeveynlerimize olduğu kadar çocuklarımıza da yapmak ya-

rarlıdır. Aynı zamanda, kız ve erkek kardeşlerimize ve kendisiyle aramızda özel bir bağ hissettiğimiz ya da hiç sevemediğimiz bütün aile bireyleri için de uygulamamız yararlı olur.

Bağlılıklardan ve hoşnutsuzluklardan özgürleşmek yalnızca bizi başkalarından bağımsız hale getirmekle kalmaz, bizi kendimize de açar ve derinlerdeki kişiliğimizin kendini ifade etmesine fırsat verir. Sevgiden ibaret olan gerçek doğamıza yer bırakırız.

Bu aile bağları, tamamen bilinçsiz olarak, yaşamımızı yöneten çok sayıda anının temelinde yer alır. Bu nedenle, buna gerek duymuyor olsak bile, ailemizin her bireyiyle düzenli olarak Ho'oponopono yapmak genellikle kurtarıcıdır. Böylece kendimizi özgürleştireceğimiz gibi, diğerlerini de kendilerini bulma yollarında ilerleyebilmeleri için özgürleştirmiş oluruz.







## 5. Tekâmül yolu

İÇİMİZDEKİ  
TANRI



Çoğu kişi için, Ho'oponopono, deneme yanlışlarla ve araştırmalarla geçen yılların ardından varılan bir sonuçtur. Bir kişi Ho'oponopono'yu keşfettiğinde, genellikle hissettiği ilk şey, bu işlemin doğruluğunun kesin oluşudur. O kadar basit ve aynı zamanda hakikidir ki söylenecek başka bir şey yoktur. Geriye yalnızca uygulama yapmak kalır.

## **Kurban, yaratıcı, tanrısall...**

Dolayısıyla, Ho'oponopono –en azından şimdilik– insanoğlunun tekâmül yolundaki son aşamayı temsil edecektir.

Joe Vitale, *Zero Limit*<sup>2</sup> isimli kitabında bu tekâmülün farklı aşamalarını kusursuz bir biçimde açıklamıştır.

– İlk düzey, kendini kurban gibi görmektir. Hepimiz yaşama, kendimizi aciz hissederek ve dışarıdaki dünyanın üzerimizde tam bir kudrete sahip olduğunu sanarak, bu aşamayla başlamışsınız. Kendimizi dıştaki bu dünyanın bir sonucu var saymışsınız.

– Daha sonra, yaratıcılar olduğumuzu öğrendik. O zaman, her şeyi kontrol etmek istemeye başladık. Bunun için, elimizdeki bütün olanaklardan yararlandık: İmgeleme, olumlama, çekim yasası... Bu aşama yaratıcı gücümüzün bilincine varabilmemiz ve kurban rolünden çıkabilmemiz için gerekliydi. Yaşamlarımızın efendileri haline geldik.

– Sonunda, bizde çok daha büyük bir şey olduğunun bilincine varıyoruz... Her varlığın içerisinde yerleşik olan ve her birimizi

**İçimizdeki  
tanrısallığa  
teslimiyet**

2 Joe Vitale ve Ihaleakala Hew Len, *Zero Limit*, Pegasus Yayınları.

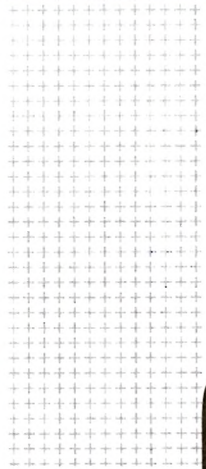
diğerlerine bağlayan, çok daha yüksek bir titreşim. Bu bizim tanrısal yanımızdır. Bunun üzerine, sonsuz olan bu bölümümüzle temas kurmaya başlıyoruz. Ve niyetlerimizle isteklerimizin belki de bizi sınırılıyor olduğunu fark ediyoruz. Ondan sonra, her şeyi kontrol etmemizin olası olmadığını ve eğer tutunduğumuz şeyi bırakmaya karar verirsek ve kendimizi yüksek benliğimize teslim edersek, olayların, genellikle bizim hayal bile edemeyeceğimiz biçimde, çok daha iyi geliştiğini nihayet anlıyoruz. Bu aşama tutunduğumuz şeyleri bırakmakla başlıyor ve içimizdeki tanrısalığa teslimiyetimizle sona eriyor. İç huzuru, minnettarlığı ve hayranlığı deneyimlemeye başlıyoruz.



## **Ho'oponopono ve terapistler**

Ho'oponopono'nun sunduğu yaklaşım sağlık ve hayır işleri konularında çalışan herkes için çok yararlıdır, çünkü terapiyi tamamen farklı bir biçimde görmeyi sağlar. Kişiyi o korkunç "kurban-cellat-kurtarıcı" üçgeninden kesin olarak çıkmaya zorlar.

Kişi/danışan/hasta kendini herhangi bir durumda "kurban" gibi hissetmektedir. Bu bir hastalık, ilişkilerle ilgili bir güçlük ya da yaşamındaki bir blokaj olabilir. Ne oldu-



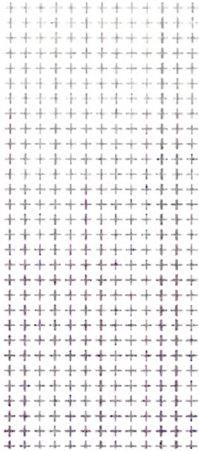


ğunun pek önemi yoktur. Sorun, kendisini kurban sayması ve dolayısıyla, onun durumundan sorumlu olan, ona yabancı bir “cellat” bulunmasıdır: Sadık olmayan koca, taviz vermeyen patron, banka hatası, virüs yoluyla geçen bulaşıcı hastalık, yetersiz kalan organ, otomobil kazası, vb.

Dolayısıyla kişi durumuna bir çözüm bulması için “terapisti” görmeye gidecektir. Terapist böylece kurbanı “cellat” elinden alacak “kurtarıcı” haline gelir. Bir anlamda, sihirli değneğin bir hareketiyle çözüm sağlayacak olan sihirbazdır o.

Ho'oponopono'yu yaşamınıza kattığınızda, başkalarını iyileştirdiğiniz illüzyonuna bir daha girmeniz olası değildir. Terapist, artık danışanı iyileştirmiş gibi yapamaz ve danışan da artık terapist tarafından iyileştirilmeyi bekleyemez. Aralarındaki ilişki, hem danışan hem de terapistin içinde iyileştirilecek şeylerin olduğu karşılıklı bir değiş tokuşa dönüşür.

Aslında her terapist danışanına, kendi başına asla göremeyeceği gölgeli alanlarını, kör noktalarını göstermek suretiyle vermiş olduğu olağanüstü armağan için teşekkür etmelidir. Gölgeli alanlarını ne kadar aydınlatırsa ve görüş alanını ne kadar açarsa, kendi içinde ve özellikle de danışanlarında o kadar fazla boşluk ve ışık oluşacaktır.



Dolayısıyla, terapistin rolü huzur içinde yaşamak ve iç huzurunun mümkün olan en fazla biçimde yayılmasına izin vermektir. Bunun için, yapabileceği bir tek şey vardır: Kendi anılarını temizlemek, temizlemek, temizlemek. Böylece, huzurun mümkün olduğunu ve huzurun kişinin kendi içinde başladığını herkese gösterecektir.

Böylece terapistin rolü daha çok bilinçleri aydınlatan biri, olasılıklar açan (ya da yeni olasılıklara kapı açan) ve bakış açısı “dönüştürücü” biri olmaktır. Bu gerçek kimliğini somutlaştırmaya çalışan biridir ve kendisi örnek olarak, başkalarını da ay-nısını yapmaya davet eder. Hatta daha da ileri gider:

- Ona gereken önemi vermek üzere, herkesin içindeki “tanrısallığı” arayacaktır;
- Kişiyi durumuyla ilgili bakışını de-ğiştirmeye de davet edecektir. Bu da onun kurban rolünden çıkmasına, iyileşmek ya da sorununu çözmek için ona gereken her şeyin zaten kendi içinde olduğunun bilinci-ne varmasına yardım edecektir. Dolayısıyla, içinde huzur oluşmaya başlar.

**Olasılıklar  
açmak**

## **Her gün izlenecek bir yol**

Ho'oponopono birdenbire iyileşme sağlayan bir yaklaşım değildir. Bu bir kez yapılan ve sonra hemen biten, bir şey değildir. Tam aksine, sıklıkla bunun sonu olmayan bir öykü olduğu izlenimine kapılırız. Çünkü her zaman içimizde temizlenmesi gereken bir şeyler vardır.

Bütün hatalı anılarımızın temizlendiği bir günün geleceğini düşünmek mümkün müdür? Belki. Bu bizim belli bir kusursuzluğa, iç huzura ve sevgiye ulaşmamız demektir... Bir kez bu tekâmül düzeyine vardikten sonra, Dünya üstünde yapacak pek bir işimiz kalmayacak olması olasıdır... Tabii deneyimimizi başkalarına aktarmak dışında.

Bir başka bakış açısından, kişiler arasında farklı anıların birbirleriyle bağlantıda olması olasıdır, yani çok sayıda kişinin, hatta bütün insanlığın paylaştığı anılar vardır. Burada yine Birlik kavramına geliyoruz.

Dolayısıyla, kendimizi bir anıdan özgürleştirdiğimizde, başlangıçtaki amacımız bu olmasa bile, aynı işlemle başkalarını da özgürleştiriyoruz. Bu hareket bütün insanlığın tekâmülüne katkıda bulunuyor.





Ho'oponopono bir amaç değil, bir yoldur. Bu yolda ilerleyebilmek için gereken enerjiye "Aşk" denir. Bu, kendini izleyenlere –ve diğerlerine de– giderek daha fazla saflaşma ve iç huzur getirecek olan bir arınma ve vazgeçme yoludur!

Ho'oponopono her gün, her saniye izlenecek bir yoldur.

### **Hepimiz birbirimize bağlıyız**

Evren bize sunulmasına alıştığımız gibi bir şey değildir. Yalnızca enerjiden oluşur ve dolayısıyla, boşluk kavramının kendisi bile bir hatadır. Ashında boşluk enerji ile "doludur".

Üstelik, bizim tanıdığımız şekliyle madde yoktur. Madde dediğimiz, muazzam bir enerji yoğunlaşmasından başka bir şey değildir. Atomların ve moleküllerin yapıtaşlarını oluşturan parçacıklar ve alt parçacıklardan insanoğluna varana kadar her şey böyle oluşur.

Aynı biçimde, insanoğlu kimyasal olmaktan çok enerjiseldir. Geleneksel Çin ve Hint (ayurveda) tıp bilimleri bu titreşimsel doğamızı gayet iyi tanırlar ve insanoğlunun enerjisel yapısı ile enerjinin dolaşımını ti-

**Bir amaç  
değil,  
bir yol**



tizlikle incelemişlerdir. Çinliler akupunktur meridyenlerini gösteren bir harita oluşturmuştur, Hintliler ise çakralar ve *kundalinî*'yle enerji bedenleri tarif etmişlerdir. Aynı şekilde, modern tıp da insandaki hücrelerin kutupluluğunu, sinirsel sinyallerin akışını, kasların kasılmalarını, beyin dalgalarını, vb... tanımaktadır. Kısacası insanoğlu, Evren'de var olan diğer her şey gibi, doğası itibariyle enerjiseldir ve bu da, bu konuda şu ana dek yapılmakta olan alışıl-gelmiş betimlemeyi tamamen değiştirir.

Kuantum fiziği, "dalga-parçacık teorisi" sayesinde, bir dalganın (enerji) parçacığa (madde) dönüşebileceğini ve -suyun buhara dönüşmesi ve sonra, sıcaklık düş-tüğünde, yeniden su haline gelmesi gibi- bunun tam tersinin de olabileceğini ortaya koymuştur. Dolayısıyla, iki görünüm, yani madde ve enerji, aslında aynı enerjisel do-ğaya sahiptir ve karşılıklı olarak birbirleri-ne dönüşebilirler.

Bilgi burada devreye giriyor. Evrenin her yerinde enerjinin dalga ya da parçacık biçimlerine komut veren o. Ya da insanın düşüncesi bir dalgayla taşınan bilgiden başka bir şey değil. Rusların araştırmalarıyla ve çok sayıda kuantum fiziği dene-

yiyle kanıtlandığı gibi, bazı marifetleri de var. Masaru Emoto'nun (daha ileride işleyeceğimiz) suyun kristalleşmesi konulu çalışmalarının da ortaya koyduğu gibi, artık düşüncenin maddeye etki edebildiği iyice anlaşıldı.

Bütün bu fenomenler kuantum fiziğinin "sicim kuramında" gayet güzel özetleniyor. Burada söz konusu olan, "her şeyin teorisi", çünkü Evren'in farklı ilkelerini bir araya getiriyor. İşte çok şairane bir dille betimledikleri:

### Her şeyin teorisi

– Bütün atom parçacıkları, incecik sicimler gibi titreşen ölçülemeyecek kadar küçük enerji toparlarından oluşmuştur;

– Her sicim, bir kemanın ürettiği farklı notalar gibi, kendine özgü bir frekansta titreşir;

– Olağanüstü bir evrensel senfoni halinde, bütün evrenimizi oluşturan bu notalardır;

– Bu sicimler, Büyük Patlama'dan beri, yaşam adı verilen muazzam hareket içerisinde bir araya toplanmakta ve sonra yenisinden bir araya toplanmaktadır.

Bütün bunlar insanlar ile Evren'in bütününü arasındaki bağları açıklar. Hepimizin birbirimize bağlı olduğumuzu kanıtlar.

Bu şekilde, kuantum fiziği Ho'oponopono'nun işleyişini açıklamaya katkıda bulunmuş oluyor. Çünkü her şeyin enerjiden ibaret olduğu ve zihnin bu enerjiye/maddeye müdahale edebildiği noktasından yola çıktığımızda, hatalı anılarımızın nasıl olup da rahatsızlık verici unsurlar haline gelebildiğini ve tam aksine, saf bir düşüncenin bulunduğu ortama nasıl uyum getirebileceğini anlamaya başlıyoruz.





## **Emoto'nun mesajı**

Masaru Emoto bütün dünyada suyun kristalleşmesi konulu olağanüstü çalışmalarıyla tanınır. Onun çalışmaları; kirlenme olup olmayışına göre, ortama yayılan müziğe göre, ama aynı zamanda ona yöneltilen düşüncelere göre de suyun yapısının değiştiğini ortaya koyar. Bu son deney bir tek düşüncemizin maddeye –su– nasıl müdahale ettiğini kanıtlamaktadır.

Yine Emoto sayesinde, hiçbir şeyin kaçınılamaz olmadığını biliyoruz: Yapılmış olanı bozmak da aynı şekilde mümkündür. Eğer olumsuz bir düşünce suyun yapısını bozarsa, olumlu bir düşünce de onu yeniden yapılandırma becerisine sahiptir.

Bu nedenle, Masaru Emoto, 2010 yılında Meksika Körfezi'ne sızan petrol nedeniyle oluşan büyük çaplı ekolojik zararları gördüğünde, internet üzerinden bir çağrıda bulunmuş ve çok sayıda insanın sevgi ve iyileşme niyetlerini bu korkunç çevre kirliliğine doğru yöneltmek üzere birleşmelerini istemiştir.

Bu felakete müdahale edebilmek, onu durdurmak ve çevreye verdiği zararları temizleyebilmek üzere, Ho'oponopono uygulamasından esinlenerek, bir dua okunmasını önermiştir. Çünkü yaşamlarımızda,

**Hiçbir şey  
kaçınılamaz  
değildir**



yakınımızda ya da uzağımızda olsun, olup biten her şeyin yaratıcıları olarak bu felaketi yaratanlar da bizleriz. Dolayısıyla, düşüncelerimizi değiştirerek onu düzeltebilir ve ortadan kaldırabiliriz.

Yandaki mesajın Masaru Emoto tarafından yollanıp yollanmadığını bilmek çok zor, ancak aslında bunun pek de önemi yok. Çünkü olağanüstü ve birleştirici.

Kendimizi bu felaketle sınırlamayıp tam



### **Daha da ilerlemek için**

İşte Emoto'nun mesajı:

"Meksika Körfezi ve çevresindeki suya ve bütün canlı varlıklara sevgi ve minnet enerjisi gönderiyorum. Balinalara, yunuslara, pelikanlara, balıklara, kabuklulara, planktonlara, mercanlara, yosunlara ve yaşayan bütün varlıklara... Özür dilerim. Lütfen beni affedin. Size teşekkür ediyorum. Sizleri seviyorum."

aksine, bu "dua" ile, Dünya üstünde insanoğlunun çekmekte olduğu bütün acılara, bütün çevre kirliliklerine, bütün felaketlere, bütün talihsizliklere, bütün haksızlıklara ve sürmekte olan bütün savaşlara yardım elimizi uzatabiliriz. Aynı biçimde, dünyamızı yönetmekte olan kişilere ve hatta bütün Evren'e, gezegenimizi bütün varlıkların uyum, paylaşma ve sevgi içinde yerlerini bulacakları, muhteşem bir cennete dönüştürmeleri için sevgi dolu düşünceler

gönderebiliriz.

Çünkü eğer her gün bu talebi yapacak olan bizlerin sayısı yeterince çok olursa, HER ŞEY rahatça, evimizden çıkmamız bile gerekmeden değişebilir. Gücümüzün sınırı

yok. Yaşamımızda o gün olan her şeyi ertesi güne kadar değiştirmiş olabiliriz.

Hem şüpheciler için, bunu denemek de bedava. Çünkü eğer, Emoto'nun çalışmalarının ortaya koyduğu gibi işe yarıyorsa, gezegenimiz, bizler ve sağlığımız değişmiş olacak.

## **Yeni enerjiler**

Maya takvimi<sup>3</sup> üzerinde epeyce çalışmış olan Ian Lungold<sup>4</sup>, şu anda gün geçtikçe daha da yükselen büyük bir tekâmül hareketinin içinde olduğumuzu açıklıyor. Zaten bu durum, Dünya'nın manyetik alanıyla doğrudan bağlantısı olan Schumann rezonansının frekansının yükselişiyle de onaylandı. 1970'lerde 7,8 hertz olan bu frekans, şu anda 12,9 hertz ve bu da Dünya için olağanüstü ve tamamen yeni bir değişim meydana getiriyor.

Bu frekans yükselmesi olayların giderek daha da hızlı gelişmesiyle kendini göste-

**Büyük bir  
tekâmül  
zamanı**

3 Maya takvimi hakkındaki bir kitapçığı [www.eve-iletsante.fr](http://www.eve-iletsante.fr) sitesinden ücretsiz indirebilirsiniz.

4 [http://www.mayanmajix.com/Ian\\_datapage.html](http://www.mayanmajix.com/Ian_datapage.html)  
<http://video.google.fr/videoplay?docid=-4471242431596979951#>

**Bütünlük  
Sezgi  
Sevgi**

riyor, bu da yorgunluk, depresyon, stres, kaygı, uykusuzluk, baş dönmesi, yönelim bozukluğu, konsantrasyon bozuklukları... gibi sorunları beraberinde getirerek insanların düzenini bozuyor.

Dünya'nın ve Evren'in bu tekâmülünün önüne geçilemez. Bu durum bütün insanların zihinlerini ve bilinçlerini geliştirmeleri yanında, maddeye daha az bağlı olmalarını da sağlayacak.

Şu anda çoğu insan giderek derece derece gerçekleşmekte olan bu değişimler nedeniyle rahatsızlık duyuyor. Hazırlanmalarına ve bedenlerinin, özellikle de zihinlerinin bu yeni enerjilere uyum sağlamalarına yardım etmek için her zaman kendilerine merkezlenmiş kalmaları uygun olacaktır. "Bütünleşik" kalmak, yani yüreğinin ve sezgilerinin yolunu izlemek ama aynı zamanda Sevgi enerjisiyle de bağlantıda kalmak, bunun için önemlidir.

Üstelik, bir diğer temel unsur da şudur; artık bu yeni enerjilerle ilgisi olmayan ve aksine, kişilerin ilerlemesine ciddi engel oluşturacak bütün hatalı anılar, eski kalıplar, gereksiz sınırlardan kurtulup hafiflemek önemlidir. Kuşkusuz bu nedenle Ho'oponopono şu sıralar gezegenin her yerinde gitgide daha çok uygulanmaktadır. Bu yön-



tem, kişilerin yüklerinden kurtulup hafiflemelerine yardım etmelerine, taşıyor olabilecekleri olumsuz anılarını çok basit ve çok hızlı biçimde uzaklaştırmalarını sağlamaya yarıyor. Gereken tek koşulsa, kişilerin bunların farkına varmaları ve silinmelerini talep etmeleri.

Ho'oponopono, bütün insanlığın en yüksek hayrına gerçekleşecek muhteşem değişimlerin habercisi olan yeni enerjilerden faydalanabilmesi için, insanoğlunun geçmişle arasındaki zincirlerinden kurtulmasını sağlayacak.







## Sonuç

Ho'oponopono, öğrenmesi uzun ve zahmetli saatler gerektirmeyen muhteşem bir araçtır. Kimsenin, hiçbir öğretmenin, hiçbir gurunun, hiçbir idarecinin yardımını gerektirmez. Tekniği çocukların bile uygulayabileceği kadar basittir. Ve tuhaf biçimde, eğer sezgilerimizi dinlersek, bunun doğru yol olduğunu kendi içimizde hissederiz.

İlke olarak, çevremizdeki sorunları, "ters" giden, acı veren ve uyumsuzluk yaratan şeyleri tespit etmemize dayanır. Bu andan itibaren, kendimize bu uyumsuzlukların geçmiş anılarımızdan kaynaklanan kendi içsel acılarımızın yansıması olduğunu söylemeliyiz. Ve bu anının, bu sorunun mucize eseriymiş gibi yok oluvermesi için anahtar, çözüm yalnızca ona sevgi ve özür yollamaktan ibarettir. Bu o kadar basittir ki gerçek olamayacak kadar güzel gibi gelir. Oysa, bunun işe yaradığını görmek için demek yeterlidir. Böyle bir deneyim bütün açıklamalara bedel olacaktır! Daha sonra, bir kez sorun silindiğinde, gerçekliğimiz derinden etkilenerек değişir. Bu tıpkı bir

**Basitlik**

rengin içine bir diğerinden eklediğinizde, onun artık geri dönüşü olmayacak biçimde değişmesi gibidir.

Dolayısıyla, gerçeklik dediğimiz şey aslında kişiliğimizin bilinç ve bilinçaltı düzeylerinin uyumlu ya da uyumsuz çeşitli yönlerinin temsilinden başka bir şey değildir. Gerek psikoloji gerek psikiyatri bu kavramı zaten ortaya koymuşlardır. Jung da yaşamımızda atılması gereken adımları işaret edencesine ansızın gerçekleşen “eşzamanlılık”lardan söz etmiş, bu tuhaf tesadüflerin nereden kaynaklanıyor olabileceğini fazla açıklamamıştır.

Ho'oponopono ise bu olayların nasıl oluştuklarını gayet güzel açıklar. Gerçekliği (gerçekliğimizi), içinde yaşadığımız çevremizi, karşılaştığımız kişileri, yaşamımızda meydana gelen olayları yaratanın biz, yalnız biz olduğumuzun altını çizer. Başka bir deyişle, içimizdekiler ile dışımızdakilerin birbirlerine bağlı olduklarını, hatta bu ikisinin Bir ve aynı varlık olduklarını söyleyebiliriz.

Bu kavramlar, düşüncenin maddeye nasıl etki ettiğini, ama aynı zamanda Evren'in bir başından diğerine kadar hepimizin birbirimize bağlı olduğumuzu açıklayan kuantum fiziğinin bazı yönleriyle birleşirler. Bu noktada araştırmacıların büyük bölümü-



nün sorduğu soru şudur: “Ya eğer her şey, kısaca, bilgiden başka bir şey değilse?” Bu yerinde bir soru olmakla birlikte, Descartes felsefesine dayalı zihinlerimiz için feci şekilde rahatsız edicidir. Üstelik, daha da ileri gidecek olursak, kendimize gerçeğin hakikaten var olup olmadığını da sorabiliriz. Çünkü Ho’oponopono bize yaşadıklarımızın içimizdeki gerçekliğin yansımasından başka bir şey olmadığını öğretir; o halde, herkesin kendi şahsi gerçekliği vardır, bu da tuvalini boyayan bir ressam gibi herkesin kendi gerçekliğini yarattığı anlamına gelir.

O halde, bize yalnızca evimizde oturarak dünyayı değiştirebildiğimizi ve dolayısıyla etkin anılarımıza bağlı olarak cenneti ya da cehennemi yaratabildiğimizi gösteren bu Ho’oponopono yolunu izleyelim. Ho’oponopono bize sevginin her şeye hükmeden güç olduğunu da öğretiyor. Sevgi; kin ve kötülüğün karşısına konamaz. Bunların karşıtları bağışlama ve iyiliktir. Sevgi hep-sini aşar. Bütün olumsuz anıları silmeyi ve bir gerçeklik ya da içsel uyum geliştirmeyi sağlayacak anahtar odur. Ho’oponopono bize bunun için izlenecek yolu gösterir.

Gerçekliğin sorumluları biziz, bu da bizi çok geçmeden Ho’oponopono açısından tamamen hatalı olan suçluluk kavramına

**Sevgi  
her şeyi  
aşar**



**Herkes  
kendi  
yanıtını  
bulacak**

yöneltir. Bunun yerine, kendimizi isteklerimize ve özlemlerimize bağlı olarak yapabilecek ve bozabilecek kendi tuvalimizin, kendi gerçekliğimizin yaratıcıları olarak görmemiz uygundur. O halde neden sorumlu olabiliriz? Ressam tuvalinden sorumlu mudur? Bunun bir anlamı yok. O, o resmin yaratıcısıdır. Onu olduğu gibi bırakabilir ya da, öyle bir istek duyarsa, değiştirebilir.

Genellikle duyduğumuz anlamıyla, gerçeklik mevcut değildir. Çoğu zaman biz bunun farkına bile varmıyor olsak da gerçek, esinlenmelerimiz doğrultusunda durmaksızın değişir. O halde yaşam bir illüzyondan başka bir şey değildir, bu da Budist felsefesiyle ya da daha iyisi, rüya yapıcılardan söz eden Avustralya Aborjinlerinin bakış açısıyla örtüşür. Belki de yalnızca yaşadığımızı dair rüya görmekteyiz ve bu rüyada kişisel gelişimimize faydalı olacak deneyler yapıyoruz. Herkes kendi yanıtını bulsun. Muhteşem Ho'oponopono budur aynı zamanda, hiçbir şeyi zorla kabul ettirmez ve bizi istediğimiz şeyi düşünmekte tamamen özgür bırakır. Her şey iyidir... Çünkü her açıklama gayet açıkça her birimizin mevcut gerçekliğine karşılık gelecektir. O halde bir tek yanıt yoktur. Aslında, Evren'deki birey sayısı kadar yanıt vardır.

Dolayısıyla, Ho'oponopono, çok basit

ve dikkate değer etkililikte bir araç olması yanında, aynı zamanda muhteşem bir felsefedir ve neredeyse sınırlarının ötesine geçmek diyebileceğimiz biçimde yaşamımızı dönüştürebilmemizi sağlar. Çünkü Ho'oponopono'yu denedikten ve günlük yaşamdaki sonuçlarını gördükten sonra, artık asla aynı insanlar değilizdir.



Ho'oponopono bize şunları gösterir:

"Bizler manevi doğalarını arayan insanlar değiliz."

"Tam aksine, bu yaşamda maddeselliği deneyimleyen ruhsal varlıklarız."



***Size söylenenlere  
inanmayın,  
kendiniz deneyin.***





# ***Ekler***



## **Yüksek benliğe bağlanma meditasyonu**

Jean Graciet

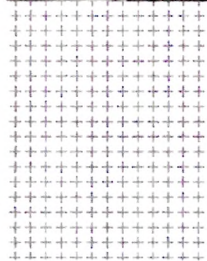
“Başlarken çok rahat oturmalısınız... sandalye ya da koltuğa rahatça yerleşin ve şimdi kendinize gevşemek için zaman verin... bu meditasyon için seçmiş olduğunuz bu özel mekâna dikkat edin... çevrenizdekilere... ortam gürültülerine... odanın sıcaklığına... belki de bir kokuya... Bedeninizin oturduğunuz yerle olan temasını hissedin... sırtınızın dayandığınız yerle olan temasını da... uyluklarınızın üzerine yerleştirdiğiniz ellerinizi... yere basan ayaklarınızı...

Ve şimdi bilinçli olarak soluk alıp vermeye başlayacaksınız... çok DERİN soluk alarak başlayın ve havayı bir süre, üç ya da dört saniye kadar ciğerlerinizde tutun... sonra içerideki havayı ağızdan YAVAŞÇA dışarı verin... Bir kez daha DERİN soluk alın... ve havanın ciğerlerinizi yeni bir enerjiyle doldurduğunu hissedin... Bu taptaze enerji bütün bedeninize yayılana kadar havayı bir süre iğinizde tutun... ve YAVAŞÇA,

bütün kullanılmış eski enerjileri ağzınızdan dışarı verin... DERİN soluk alıp havayı içinizde bir süre tutarak... sonra YAVAŞÇA dışarı vererek soluk alıp vermeye devam edin...

Siz soluk alıp vermeye devam ederken giderek daha da gevşediğinizi hissedebilirsiniz... bütün kaslarınızın yavaş yavaş yumuşadığını... gevşediğini hissediyorsunuz... şimdi yüz kaslarınızın gitgide daha rahatladığının, gevşediğinin farkına varıyorsunuz... ve alnınızdan itibaren bu gevşemeye izin verebilirsiniz... çene kaslarınız... ağız kaslarınız... ensenizdeki kaslar... omuzlarınızdakiler... ve kendinize bu gevşeme halinin bedeninizin bir yanından mı yoksa diğer yanından mı, ya da her iki yanından birden mi aşağıya doğru ineceğini sorabilirsiniz... nefis bir gevşeme dalgası kalçalarınıza iniyor... uyluk kaslarınız... baldırlarınızinkiler... ta ayaklarınıza kadar...

Şimdi çok hoş bir gevşeme durumuna girdiniz... ve bu hoş durumu kollarınızda, bacaklarınızda hissediyorsunuz... ve soluk alıp verişiniz de düzenli ve hoş bir ritme kavuştu... şimdi giderek daha da gevşiyor ve





**tamamen rahatlıyorsunuz...**

**Soluğunuzun yavaşladığını fark ederken... belki dikkatinizi göğsünüzün içine yöneltebilirsiniz... kalp hızına... bir mabet gibi olan bu kutsal mekâna... Şimdi bu mekâna girin ve bütün enerjisini yavaş yavaş hissedin... onu dolduran bu yumuşak ve dinlendirici olağanüstü ışığa dikkatle bakın... Orada bir süre dinlenmek için kendinize zaman tanıyın... bu düşünceye dalma anının tadını çıkarın... orada olduğunuz bu an, kendinizlesiniz... burada ve şimdi...**

**Belki orada bulunan bir duyguyu gözlemleyebilirsiniz... herhangi bir şey... belki bu bir düşüncedir... belki fiziksel bir his ya da başka bir şey... onu kabul edin...**

**Ve siz bu kabul halindeyken... olanı kabul ettiğinizde... şimdi, orada, yakınınızdaki birinin varlığını hissediyorsunuz... sonsuz bir lütfun varlığı... kendinize bu varlığın kim olduğunu soruyorsunuz... bu varlık sizin yüksek benliğiniz... sizin, her ne olursa olsun, her zaman kusursuz olan yanınız... sizin için iyi olanı sizden iyi bilen yanınız çünkü o yapması gerekeni tam olarak biliyor...**

**Şimdi kendinizi yüksek benliğinizin si-**

zin için duyduğu sevgiye teslim edebileceğinizi hissediyorsunuz... Bu sevgi var ve hep olacak... onu çağırmanız ya da hak etmek için bir şey yapmanız gerekmiyor... tek yapmanız gereken, onu kabul etmek... yüksek benliğinizin size duyduğu sevgiyi çevrenize yaymaktaymışsınız gibi hissediyorsunuz... bu sevgi ışığının bütün bedeninize, bütün varlığınıza yayılmasına izin verin...

Ve onu sessizlikte duyabileceğinizi anlıyorsunuz... Ondan varlığını size bir biçimde hissettirmesini isteyebilirsiniz... Bunu ondan isteyin... ona onu tanıdığınızı ve ona tamamen güvendiğinizi söyleyin... yolunuza devam etmek için ona güvenebileceğinizi bildiğinizi söyleyin... ona her zaman güvenebileceğinizi bildiğinizi söyleyin... sizi yaşamınızda karşınıza çıkan bütün hatalı anıların etkisinden özgürleştirebileceğine güvendiğinizi... bunu ondan istemeniz yeterli olacak... bunu ondan isteyin, o her zaman sizi dinliyor olacak...

Şimdi, bir kez bu temas sağlandığına göre, yüksek benliğinizin hep yanınızda olduğunu ve hep yanınızda olacağını anlıyorsunuz... sizi hep dinliyor ve dinleyecek... bu şekilde yaratmış olduğunuz bağ şimdi gün

**Yüksek  
benliğinize  
kulak verin**

geçtikçe gelişecek... gün geçtikçe kolaylaşacak... yarattığınız bu sevgi bağı her gün gitgide daha da kuvvetlenecek... yüksek benliğiniz, sizi sınırlayan ve siz olmanızı engelleyen bütün eski hatalı anıları durmaksızın temizleme amacınıza yönelik rotanızı korumanıza yardım edecek...

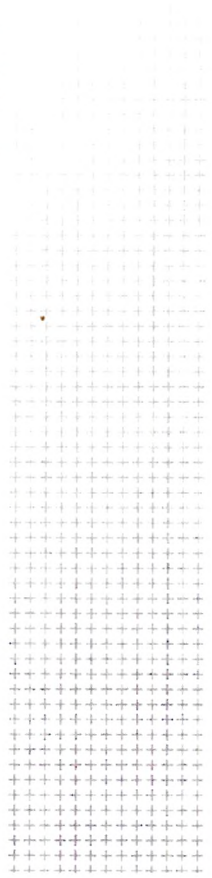
Şimdi, yaşamınızda meydana gelen her sorunun nedeni olan hatalı anılardan özgürleşme konusundaki kesin niyetinizi artık ona, "Teşekkür ederim... seni seviyorum..." anahtar sözcükleriyle bildireceğinizi ve bu sözcükleri duyduğu anda bu anıları tamamen temizleyebileceğini söyleyebilirsiniz... Böylece, "Teşekkür ederim... seni seviyorum..." anahtar sözcükleri her an yüksek benliğinize bağlanabilmenizi sağlayacak etkili bir yol haline gelirler...

Ona, onu sevdiğinizi ve sizin için zaten yapmış oldukları için teşekkür ettiğinizi söyleyebilir ve her saniye yararınıza sunduğu tükenmek bilmez desteği için teşekkür edebilirsiniz...

Şimdi, bu sınırsız sevgiyi hissetmek üzere, yeniden göğsünüzün ortasındaki merkeze, kalp hizasına dikkatinizi yoğunlaştırabilirsiniz... bu, sizin ve yüksek benliğinizin kendiniz için hissetmekte olduğunuz koşul-

suz sevgidir... sonra bu sevginin artık nasıl bedeninizin en küçük bölümlerine doğru, her bir hücrenize doğru yayılabileceğini ve muazzam bir ışıkla parıldayacağını hissedin...

Şimdi, zamanının geldiğini hissettiğinizde, yeniden yavaş yavaş oradan geri gelebilir, kendi ritminiz doğrultusunda, bu meditasyon için seçmiş olduğunuz mekâna, koltuğunuza dönebilirsiniz...”





## **İçinizdeki çocuğa bağlanma meditasyonu**

Jean Graciet

Bir sandalye ya da koltuğa rahatça oturmakla işe başlayın... ve sizi çevreleyen her şeyin tam anlamıyla farkına varın... ortam gürültüleri... bulunduğunuz mekânın sıcaklığı... odadaki kokular... sonra bedeninizin oturduğunuz yerle teması... hepsinin farkına varın. Şimdi kendinizi çok rahat bir gevşeme haline bırakabileceğinizin farkına varın... bu anda gitmeniz gereken bir yer ya da yapmanız gereken bir şey yok... yalnızca buradasınız, şimdi ve burada...

Eğer henüz yapmadıysanız, gözlerinizi kapayabilirsiniz... oturduğunuz yere güzelce yerleşmiş bedeninizin temasını hissedin... sırtınızın arkalığa temasını... ve ayaklarınızın yere temasını... dizlerinizin üzerine yerleştirdiğiniz ellerinizinkini de hissedebilirsiniz...

Artık kendinizi bırakıp soluk alıp verişinizin farkına varın... şimdi çok sayıda yavaş ve derin soluklar alıp verin... havayı DERİN DERİN içinize çekerek ciğerlerinizi doldu-

run... birkaç saniye ciğerlerinizde tutun... sonra YAVAŞÇA dışarı verin... yeniden DERİN bir soluk alarak ciğerlerinizde havayı tutun... sonra YAVAŞÇA dışarı verin... soluk aldığınızda burun deliklerinizdeki hisse dikkatinizi verin... soluk verirken dudaklarınızı okşayan havayı hissedin... DERİN DERİN soluk almaya devam edin... havayı birkaç saniye ciğerlerinizde tutun... sonra YAVAŞÇA dışarı verin...

Şimdi daha da gevşeyip rahatladınız... ve bu hoş gevşemenin sizi sardığını hissederken... giderek bütün yüz kaslarınızın rahatlamakta olduğunu hissetmeye başlıyorsunuz... çok hoş bir rahatlama hissi bütün yüzünüzü geçip aşağıya doğru iniyor... çene kaslarınıza... ağzınızın çevresine... boynunuzdan geçip aşağıya yönelen bir rahatlama bu... omuzlarınıza... kollarınıza iniyor... kendinizi giderek daha rahatlamış hissediyorsunuz... şimdi sırtınızda ve omurganızda çok hoş bir gevşeme hissediliyor... kalçalarınıza kadar iniyor... uyluklarınıza... dizlerinize... ve şimdi kendinizi daha da gevşemiş ve rahatlamış hissediyorsunuz...

Bu rahatlama anından yararlanırken de, bol ışıklı ve çok güzel çiçeklerle, çok çeşitli bitkilerle, ağaçlarla dolu muhteşem bir

**İçinizdeki  
çocuğa  
özen  
gösterin**

bahçe hayal edebilirsiniz... İstedığınız her şey orada var... sevdiğiniz bütün bitkileri görebiliyorsunuz... Bu muhteşem bahçede güzel taşlar da var... kenarları çiçeklerle süslü yürüme yolları... ve akan suyun sesini duyabiliyorsunuz... belki bir ırmak, belki de bir pınar... hayal gücünüzü serbest bırakın ve içinde bütün sevdiğiniz bitkilerin olduğu kendi bahçenizi yaratın...



Ve bulunduğunuz yerde, bu muhteşem bahçede, orada olan ve sizin o ana kadar fark etmediğiniz bir çocuk görüyorsunuz... bu çocuğa bakıyorsunuz ve şimdi onu tanıyorsunuz, bu sizin içinizdeki çocuk... Onu görüyorsunuz... bedenini görüyorsunuz... yüzünü... onu bahçeye girerken görebiliyorsunuz... orayı keşfederken... bir ağacın önünde duruyor... ona dokunuyor... sonra ilerlemeye devam ediyor ve bir çiçeğin önünde duruyor... ona yaklaşıyor... belki onu koklamayı istiyor... ya da taç yapraklarının renklerini seyretmeyi... dokusunu... belki yalnızca onu okşamayı istiyor...

Gördüğü her şeye hayran kalıyor ve kendini özgür ve güvende hissettiği bu güzel bahçede geziniyor.

Ona size yaklaşmayı isteyip istemediğini ve bir şeye ihtiyacı olup olmadığını so-



rabilirsiniz... Ona yardım etmek için orada olduğunuzu ve onunla ilgileceğinizi söyleyebilirsiniz... Onun içine atıp gizlediği anıları var ve bunlar çok sayıda duyguya ve acıya neden oluyorlar... bu nedenle, ona, onu sevdiğinizi ve şu andan itibaren yanında olacağınızı söyleyin... sevmeye ve birinin ona güven vermesine çok ihtiyacı var... belki şu anda sizin onu kollarınıza almanızı istiyor... bunu ona sorun... eğer öyleyse, o zaman ona sarılın... size duyduğu güveni, sizde bulduğu teselliye bedeninizde hissedin...

Sonra eğer istiyorsa onu bırakın, bahçeyi keşfetmeye devam etsin... Eğer istiyorsa elinden tutarak ona eşlik edebilirsiniz... içindeki çocuğu her zaman tamamen güvende olacağı bu bahçede bulabileceğinizi şimdi anlıyorsunuz...

Bu bahçe gevşemeniz gerektiğinde her zaman hazır olacak... geçmiş duygularınızı yeniden bulmanız, tanımanız ve kabul etmeniz için hazır... içindeki çocukla bulabileceğiniz ve ona onu sevdiğinizi hatırlatabileceğiniz yer burası... böylece gelişecek ve yavaş yavaş, hep olduğu gibi ışıktan, saf bir çocuk haline gelecek...

Şimdi, yavaş yavaş, kademeli olarak,



kendi ritminiz doğrultusunda, geri gelebilir, oturduğunuz yere dönebilirsiniz... artık bu meditasyon için seçmiş olduğunuz yerdesiniz...”



## **Z-point yöntemiyle alıştırma**

Bu alıştırma, Z-point yöntemi denen bir enerji tekniğine dayanır. Söz konusu teknik Kanada'da Grant Connoly tarafından tasarlanmıştır. Z-point yöntemi, ne zaman bir sorunla karşılaşsak, her defasında temizleme işlemini başlatmayı kabul etmesi için bilinçaltını programlamakta kullanılır. Ho'oponopono uygulamalarını günlük yaşamımıza katmamıza yardımcı olabilir.

Bunun için, birçok defa tekrarlayacağımız ve bilinçaltımızın farklı katmanlarının içine işleyecek bir anahtar sözcük kullanmak uygundur. Anahtar sözcük olarak "Teşekkür ederim, seni seviyorum"u seçebiliriz ve örneğin, bizi temizleyen bir sevgi yağı-muru imgeleyebiliriz.

Öncelikle, iyileşme programını yerleştirecek olan aşağıdaki metni okumakla işe başlamalısınız. Bu program yerleştirme işlemi yalnızca bir kez yapılır. Sonrasında tekrarlanması gerekli değildir.

Bunun için, birkaç kez derin derin soluk alıp verin ve yüksek sesle şunu okuyun:

*"Bilinçaltım, bu sözcüklerle, temizliklerin en iyisini gerçekleştirmen konusundaki kesin niyetimi sana bildiriyorum. Yaşamımda ne zaman bir sorunla karşılaşsam, anahtar sözcüklerimi bir mantra gibi söyle-*

**Anahtar  
sözcükler:  
«Teşekkür  
ederim,  
seni  
seviyorum»**

**Duygunun  
gelmesine  
izin  
vermek**

*meye ya da düşünmeye başlamamla birlikte, beni dikkatimi yönelttiğim sorunla ilgisi bulunan bütün anılarımdan hemen özgürlükte olacaksınız. Bu işlem gayet yumuşak, kolay ve güvenli biçimde gerçekleşecek.*

*Ne zaman bu temizlik yöntemine başlırsam, anahtar sözcükleri tekrarlar-ken, bir yandan da şu ana karşılık gelen 10'dan geriye, ilgili durumun başladığı an olan o'a kadar sayarak, bu sayede, günün birinde yaşamış olduğum ve daire çizip içine yazdığım ya da dikkatimi çeken şeyle ilgisi bulunan bütün düşüncelerimi, inançlarımı, duygularımı, önceden edinmiş olduğum fikirlerimi ve yargılarımı temizlemiş olacağım. Bu sırada, sen de benliğimin daha da derin katmanlarında gereken temizliği gerçekleştireceksin. Teşekkür ederim."*

Bu program bir kez yerleştirildiğinde, şimdi anlatacağımız alıştırmayı yapabilirsiniz: Sizi endişelendiren bir şey, örneğin biriyle ilişkinizi ilgilendiren bir sorun bulun. Bu kişiyi düşünün ve bu düşüncenin sizde açığa çıkardığı duygunun gelmesine izin verin. Sonra, bir kâğıda bir daire çizin ve içine o kişinin adını ve onunla bağlantılı duyguyu yazın. Bunu zihinsel olarak da yapabilirsiniz. Önemli olan, bu düşünceye merkezlenmiş kalmanızdır.

Sonra, 10'dan 0'a kadar sayın... ve her sayıdan sonra anahtar sözcüklerinizi altı-yedi kez tekrarlayın.

- 10... anahtar sözcükler
- 9... anahtar sözcükler
- 8... anahtar sözcükler
- 7... anahtar sözcükler
- 6... anahtar sözcükler
- 5... anahtar sözcükler
- 4... anahtar sözcükler
- 3... anahtar sözcükler
- 2... anahtar sözcükler
- 1... anahtar sözcükler
- 0... anahtar sözcükler

Sonra derin derin soluk alıp verin ve daireye bakarken bir yandan da bir mantra gibi anahtar sözcüklerinizi tekrarlamaya devam edin, bu sizin soruna odaklanmış kalmanızı sağlayacaktır.

Böylece, anahtar sözcükler, kendinizin her şey ile birlik içinde ve sevgide olan bölümünüzle her an bağlantı kurabilmenizi sağlayan bir yol haline geleceklerdir.



## **Kaynakça**

- René Egli, *Le Principe Lola, la perfection du monde*, Éditions d'Olt, 1999.
- Masaru Emoto, *Suyun Gizli Mesajı, Sudaki Mucize*.
- Debbie Ford, *Işığın arayanların karanlık yanı*.
- Shakti Gawain ve Laurel King, *Işıkla Yaşamak*.
- Gerald Jampolsky, *Sevgi korkudan özgürleşmektir*.
- Mabel Katz, *La voie la plus facile*, Éditions Le Dauphin blanc, 2010.
- Anthony de Mello, *Quand la conscience s'éveille*, Albin Michel, 2002.
- Victoria E. Shook, *Ho'oponopono: Kadim Hawaii Anlaşmazlık Çözme Stratejileri*.
- Joe Vitale ve Ihaleakala Hew Len, *Zero Limit*, Pegasus Yayınları.
- Marianne Williamson, *Sevgiye dönüş*.

## **Daha da ilerlemek için**

- Ho'oponopono konusunda ücretsiz bir e-kitap (Fransızca) [www.eveiletsante.fr](http://www.eveiletsante.fr) sitesinden indirilebilir.
- Maria-Élisa Hurtado-Graciet ve eşi Jean Graciet 2 günlük Ho'oponopono eğitimleri veriyorlar.

Aynı zamanda Ho'oponopono kartları tasarlamışlar ve ses CD'leri var; bunlar günlük yaşamda uygulamaları yapmak için somut ve eğlenceli araçlar.

İlgili bilgileri, Fransızca olarak, [www.merci-jetaime.fr](http://www.merci-jetaime.fr) ve [www.eveiletsante.fr](http://www.eveiletsante.fr) sitelerinde bulabilirsiniz.

- Doktor Luc Bodin de, “enerjisel şifa” konulu, herkese açık konferanslar ve eğitimler düzenliyor.

Sitesinin adresi şöyle: [www.luc-bodin.com](http://www.luc-bodin.com)

## ***Yazarlar***



**Luc Bodin**, tamamlayıcı tıp dalında uzmanlaşmış, klinik kanseroloji diploması sahibi bir tıp doktorudur. Çok sayıda sağlık dergisinin bilimsel danışmanı ve uzmanlık alanlarından olan kanser, Alzheimer hastalığı, fibromiyalji, kronik yorgunluk, vb... birçok kitabın yazarıdır. Doktor Luc Bodin enerjisel şifa üzerine herkese açık çok sayıda kurs da düzenlemektedir.

Kişisel sitesi: [www.luc-bodin.com](http://www.luc-bodin.com)



**Maria-Elisa Hurtado-Graciet**, İspanyol kökenli olup Fransa'ya 23 yaşında gelmiştir. On beş yıl boyunca idari ve mali işler kadrosunda görev yapmıştır. 2003 yılında bir dizi olay onu yaşamında değişiklikler yapmaya itmiştir. O günlerde tam bir yön değişikliğine gitmiş ve eski mesleğini

bırakarak kendini tamamen kişisel gelişim ve iyileşmeye adanmıştır. NLP, EFT ve başka psiko-enerji tekniklerin uygulayıcısıdır, Fransa ve İspanya'da EFT ve Ho'oponopono gibi konularda konferans ve seminer çalışmaları düzenlemektedir.

Kişisel siteleri: [www.mercijetaime.fr](http://www.mercijetaime.fr) ve [www.eveiletsante.fr](http://www.eveiletsante.fr)



# Ho'oponopono

+++++

Hawaiili Şifacıların Sırı

Ho'oponopono, Hawaiililerin atalarından kalma bir "sanat" ve onun sayesinde yaşamımızda olup biten, bizi etkileyen ve rahatsız eden her şeyin zihinlerimizi tutsak eden bilinçaltındaki programlardan ve anılardan kaynaklandığını anlıyoruz.

Hepimiz kendi hayatımızın yaratıcısıyız. Dolayısıyla Ho'oponopono, hatalı kalıplarımızı temizleyerek bizi, sorunlarımızı ve karşılaştığımız güçlükleri tekâmülümüz yararına, gerçek kimliğimizin ortaya çıkması için çalışan birer araca dönüştürmeye davet ediyor. Dertsiz, özgür ve dingin bir bütün olabiliriz.

Öte yandan Ho'oponopono, bizlere insanlığın evrensel sevgi bağıyla birbirine bağlı olduğu bilincini kazandırıyor. İç huzura dayanan yeni bir var olma biçimine ulaşmak için bu bilince erişmek gerektiğini söylüyor. Dünyada olmasını dilediğimiz değişiklikleri sağlayabilecek olan tek şeyin içimizdeki bu huzur, bu dinginlik ve bu özgürlük olduğunu sürekli hatırlatıyor.



**Bu kitap sayesinde,  
Ho'oponopono'yu günlük  
yaşamınızda kullanmayı deneyin  
ve yaşamınızın efendisi  
haline gelin!**



>>> Maria-Elisa

Hurtado-Graciet

NLP, EFT ve diğer

psiko-enerji tekniklerinin

uygulayıcısıdır. Bu etkili

teknikleri tanıtmak ve

herkesin ulaşabileceği bir

hale getirmek için Fransa

ve İspanya'da konferans ve

seminerler düzenlemektedir.

İnternet sitesi: [www.eveiletsante.fr](http://www.eveiletsante.fr)

>>> Dr. Luc Bodin

Tıp doktorudur, kanser

hastalıklarında ihtisas

yapmış ve doğal tıp

alanında uzmanlaşmıştır.

Çok sayıdaki başarılı

kitaplarından bazıları:

*Mieux lire et comprendre*

*les analyses biologiques*

(Biyolojik analizleri daha iyi

okumak ve anlamak) ve *Le*

*guide de la médecine globale*

*et intégrative* (Küresel ve

bütünleştirici tıp kılavuzu).

İnternet sitesi: [www.luc-bodin.com](http://www.luc-bodin.com)

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

ISBN: 978-605-343-404-7



9 786053 434047