

Kim Sorumlu?

Ihaleakala Hew Len, Ph.D.

Bugün benimle bu makaleyi okumaya geldiğiniz için çok teşekkür ederim. Minnettarım.

Ho'oponopono ile Öz Ben-lik'i ve 1982 yılının Kasım ayında onu benimle cömertçe paylaşan sevgili Mormah Nalamuku Simeona'yı, Kahuna Lapa'au, seviyorum.

Bu yazı 2005 yılında yazdığım not defterindeki düşüncelere dayanmaktadır.

9 Ocak 2005

Sorunlar kahrolası neler olduğunu bile bilmeden çözülebilir! Bunu farketmek ve takdir etmek benim için bütünüyle bir rahatlama ve sevinçtir.

Varoluş amacının bir parçası olan sorun çözme, Ho'oponopono ile Öz Ben-lik'in konusudur. Sorunları çözmek için, iki soru sorulmalıdır: Ben kimim? Kim sorumlu?

Kozmosun doğasını anlamak Sokrates'in anlayışı ile başlar: "Kendini Tanı."

21 Ocak 2005

Kim sorumlu?

İnsanların çoğu, bilim topluluğundaki kişiler de dahil, dünyaya fiziki bir varlık olarak bakarlar.

Kalp hastalıkları, kanser ve şeker hastalığının nedenlerini ve çarelerini bulmak için son zamanlarda DNA üzerinde yapılan araştırmalar bunun birincil örneğidir.

Neden ve Etki Yasası Fiziki Model

Neden	Etki
Bozuk DNA	Kalp Hastalığı
Bozuk DNA	Kanser
Bozuk DNA	Şeker
Fiziki	Fiziksel Sorunlar
Fiziki	Çevresel Sorunlar

Akıl, Bilinçli Zihin, olanları ve deneyimleri kontrol eden sorun giderici olduğuna inanır. Ne olduğunu ve neyi deneyimlediğini kontrol etmektedir.

Kitabı The User Illusion-- Cutting Consciousness Down to Size'da gazeteci Tor Norretranders Bilincin farklı bir resmini çizer. Araştırmaların, özellikle de San Francisco'daki Kaliforniya Üniversitesi'nden Profesör Benjamin Libet'in araştırmalarının, kararların Bilinç onları ele almadan önce verildiğini ve Aklın bunun farkında olmadığını, bunu kendisinin yaptığını inandığını anlatır.

Kalıplar

Doğduğum andan
Öldüğüm ana kadar
Uymam gereken kalıplar var
Her nefesimde solurken.
Labirentteki fare gibi
Önümdeki yol uzanır
Kalıp hiç değişmez
Ta ki fare ölene kadar

Kalıp hala kalır
Karanlık duvara çöktüğünde
Ki zaten çok uyuyor da
Çünkü ben o karanlıkta yaşamalıyım.
Tenimin rengi gibi
Ya da yaşlandığım gün
Hayatım kalıplardan oluşmuş
Kontrol dahi etmek mümkün değil.

Paul Simon, Şair

Norretranders, Akılın saniyede milyonlarcasının içinden sadece 15 ila 20 parçalık bir bilginin bilincinde olduğunu gösteren araştırmadan da bahseder.

Eğer Akıl ya da Bilinç değilse, peki kim sorumlu?

8 Şubat 2005

Tekrarlanan hatıralar Bilinçaltı Zihnini deneyimlediğini zorla kabul ettirir.

Bilinçaltı Zihin dolaylı olarak taklitçi ve yankı yapan hatıraların tekrarını deneyimler. Tamamen hatıraların dikte ettiği gibi davranır, görür, hisseder ve karar verir. Bilinçli Zihin de, farkında olmadan, zihinde hatıraları tekrar eder. Artık araştırmaların gösterdiği gibi, deneyimlediklerini dikte eder.

Neden ve Sonuç Kanunu Ho'oponopono ile Öz Ben-lik

Neden Sonuç	Sonuç
Bilinçaltı zihinde tekrar eden hatıralar	Fiziki – Kalp Hastalığı
Bilinçaltı zihinde tekrar eden hatıralar	Fiziki – Kanser
Bilinçaltı zihinde tekrar eden hatıralar	Fiziki – Şeker Hastalığı
Bilinçaltı zihinde tekrar eden hatıralar	Fiziki Sorunlar – Beden
Bilinçaltı zihinde tekrar eden hatıralar	Fiziki Sorunlar -- Dünya

Beden ve dünya, Bilinçaltı Zihinde, tekrar eden hatıraların yarattıkları olarak ve çok seyrek olsa da bazen esinlenme olarak yaşarlar.

23 Şubat 2005

Bilinçaltı Zihin ve Bilinçli Zihin, Ruhü da dahil, kendi fikirlerini, düşüncelerini, duygularını ve hareketlerini üretmezler. Daha evvelce de söylendiği gibi, tekrarlanan hatıralar ve esinlenmeler ile dolaylı olarak deneyimlerler.

Ama bazen de insanların olayları saptırıp kendilerine göre yorumladığı oluyor.

William Shakespeare, Oyun Yazarı

Ruhun kendi deneyimlerini üretmediğini, onu hatıraların gördüğü gibi gördüğünü, hatıraların hissettiği gibi hissettiğini, hatıraların davrandığı gibi davrandığını ve hatıraların karar verdiği gibi karar verdiğini fark etmek önemlidir. Ya da, nadiren, esinlenmenin gördüğü, hissettiği, davrandığı ve karar verdiği gibi görür, hisseder, davranır ve karar verir!

Bedenin ve dünyanın kendi içlerindeki ya da kendilerinin sorunu olmadığını, ama asıl sorunun Bilinçaltı Zihinde tekrar tekrar oynanan hatıraların etkileri ve sonuçları olduğunu anlamak sorunu çözmede hayati bir rol oynar! Kim sorumlu?

Zavallı Ruhum, günahkâr dünyanın merkezi,
İsyancı güçlerle çepeçevre kuşatılmışken, neden,
Dış duvarların süsüne harcarsın da her şeyini
İçerde kendini yer durur, yokluğa katlanırsın sen?

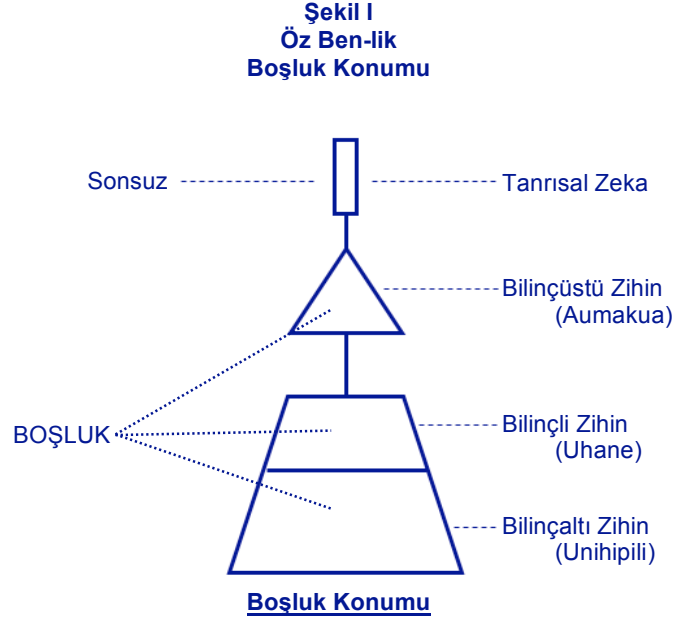
Shakespeare, Şair

12 Mart 2005

Boşluk Öz Ben-lik'in, Zihnin, kozmosun temelidir. Bilinçaltı Zihnin içine nüfuz eden Tanrısal Zekâdan gelen esinlenmelerin habercisi konumudur.

Bilim adamlarının tüm bildiği, kozmosun hiçlikten meydana geldiği ve geldiği yere, hiçliğe geri döneceğidir. Evren sıfırda başlar ve sıfırda biter.

Charles Seife, SIFIR:Tehlikeli bir Fikrin Biyografisi



Tekrar eden hatıralar, esinlenmelerin oluşmasına engel olarak Öz Ben-lik'in boşluğunun yerine geçerler. Bunu engellemek, Öz Ben-lik'i yeniden yerleştirmek için hatıraların Tanrısal Zeka tarafından değiştirilerek boşluğa dönüştürülmesi gerekir.

“ARININ, silin, silin ve kendi Shangri-la'nızı bulun.
Nerede? Kendi içinizde.”

Morrnah Nalamaku Simeona, Kahuna Lapa'au

Ne taştan kaleler, ne tunçtan surlar,
Ne havasız zindanlar, ne demirden halkalar,
Ruhun gücüne karşı koyamazlar.

William Shakespeare, Oyun Yazarı

22 Mart 2005

Var olmak Tanrısal Zekânın bir armağandır. Ve bu armağanın verilmesinin tek amacı, sorunları çözme aracılığıyla Öz Ben-lik'in yeniden yerleştirilmesidir. Ho'oponopono ile Öz Ben-lik kadim bir Hawaii pişmanlık, affetme ve dönüşüm ile sorunları çözme yönteminin güncellenmiş bir versiyonudur.

Yargılamayın ki yargılanmayasınız. Kınamayın ki kınanmayasınız. Affedin ki affedilesiniz.

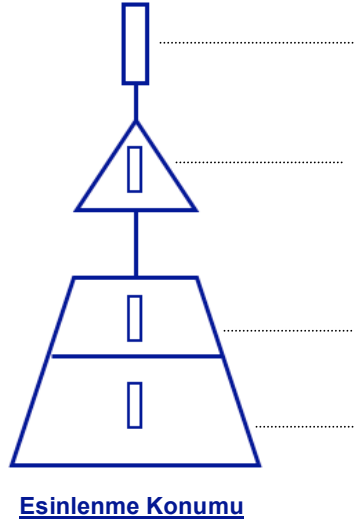
İsa, Luka 6

Ho'oponopono, Öz Ben-lik'in dört üyesinin de -Tanrısal Zeka, Bilinçüstü Zihin, Bilinçli Zihin ve Bilinçaltı Zihin- katılımını ve bunların bir bütün olarak hareket etmesini içerir. Bilinçaltı Zihinde tekrar eden hatıraların sorununu çözmeye her üyenin kendine özgü bölümü ve işlevi vardır.

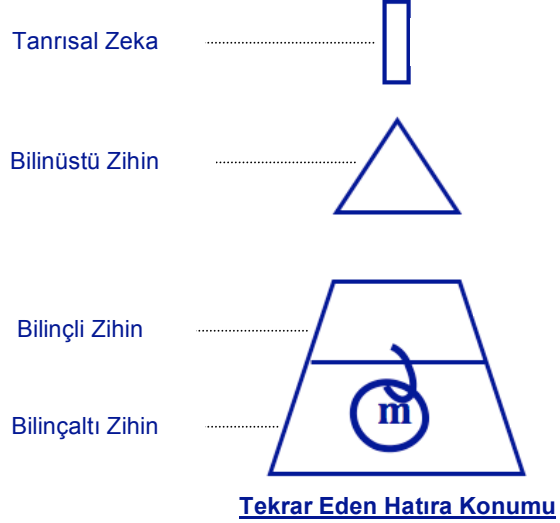
Bilinçüstü Zihin hatıradan muaftır, Bilinçaltı Zihinde tekrar eden hatıralardan etkilenmez. Tanrısal Zeka ile daima bir bütündür. Bununla birlikte, Tanrısal Zeka hareket ettikçe Bilinçüstü Zihin de hareket eder.

Öz Ben-lik esinlenme ve hatıra ile çalışır. Sadece içlerinden biri, ister hatıra olsun ister esinlenme, her an Bilinçaltı Zihnin emri altında olabilir. Öz Ben-lik'in ruhu bir kerede sadece tek bir efendiye hizmet eder, genellikle gül olan esinlenme yerine diken olan hatırıya.

Şekil 2
Öz Ben-lik
Esinlenme Konumu



Şekil 3
Öz Ben-lik
Tekrar Eden Hatıra Konumu



30 Nisan 05

"Ben kendi acılarımın tüketicisiyim."

John Clare, Şair

Boşluk, ister "canlı" olsun ister "cansız" tüm Öz Ben-lik'lerin ortak bölgesi, denkleştiricisidir. Görünen ve görünmeyen tüm kozmosun yok edilemez ve zamanı olmayan temelidir.

Bütün bu hakikatları tüm insanların (tüm yaşam formlarının) eşit yaratıldığının kanıtı olarak tutarız

Thomas Jefferson, Amerika Birleşik Devletleri Bağımsızlık Bildirgesinin Yazarı

Tekrar eden hatıralar Öz Ben-lik'in ortak bölgesinin yerine geçer, Zihnin Ruhunu Boşluk ve Sonsuzluğun doğal konumundan uzaklaştırır. Her ne kadar hatıralar Boşluğun yerini alsın da onu yok edemez. Hiçlik nasıl yok edilebilir ki?

"Kendine karşı bölünmüş bir ev ayakta kalamaz."

Abraham Lincoln, Amerika Birleşik Devletleri Başkanı

5 Mayıs 2005

Öz Ben-lik için her an Öz Ben-lik olmak sürekli Ho'oponopono gerektirir. Hatıralar gibi, devamlı yapılan Ho'oponopono da asla tatile çıkamaz. Devamlı yapılan Ho'oponopono asla emekli olamaz, asla uyuyamaz, asla duramaz, tıpkı...

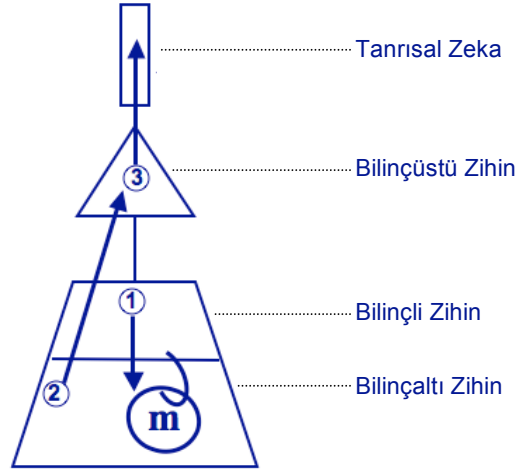
"... .. mutlu olduğun günlerde sakın unutma, bilinmeyen şeytan (tekrar eden hatıralar) arkadan ağır ağır gelir!"

Geoffrey Chaucer

12 Mayıs 2005

Bilinçli Zihin, hatıraları silmek için Ho'oponopono sürecini başlatabilir ya da onları suçlama ve düşünme ile çarpıştırabilir.

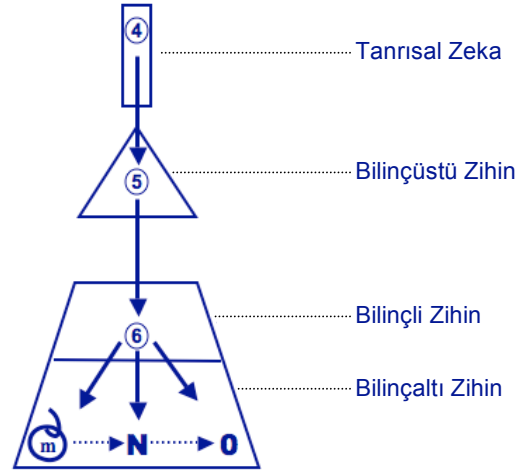
Şekil 4
Ho'oponopono ile Öz Ben-lik
(Problem Çözme)



Pişmanlık ve Affetme

1. Bilinçli Zihin, hatıraları Boşluğa dönüştürmek için Tanrısal Zekâya bir talep olan Ho'oponopono sorun çözümü sürecini başlatır. Sorunun Bilinçaltı Zihinde tekrar eden hatıralar olduğunu ve onlardan % 100 sorumlu olduğunu bilir. Talep, Bilinçli Zihinden Bilinçaltı Zihne doğru hareket eder;
2. Talebin aşağıya, Bilinçaltı Zihne akışı hatıraları yavaş yavaş dönüşüme alır. Bundan sonra talep Bilinçaltı Zihinden yukarıya, Bilinçüstü Zihine doğru hareket eder ve
3. Bilinçüstü Zihin talebi gözden geçirir, gerekli değişiklikleri yapar. Çünkü o daima Tanrısal Zekâ ile aynı taraftadır, gözden geçirme ve değiştirme gücüne sahiptir. Bundan sonra dua son defa incelenmek ve değerlendirilmeye alınmak üzere Tanrısal Zekâya gönderilir.

Şekil 5
Ho'oponopono ile Öz Ben-lik
(Problem Çözme)



Tanrısal Zeka Tarafından Dönüşüm

4. Bilinçüstü Zihin tarafından yukarıya gönderilen talebin gözden geçirilmesinden sonra, Tanrısal Zekâ dönüşüm için gereken enerjiyi aşağı Bilinçüstü Zihne yollar;
5. Dönüşüm enerjisi ardından Bilinçüstü Zihinden aşağıya Bilinçli Zihne akar;
6. Ve bundan sonra dönüşüm enerjisi Bilinçli Zihinden aşağıya Bilinçaltı Zihine akar. Dönüşüm enerjisi belirlenmiş hatıraları önce etkisiz hale getirir. Etkisiz hale gelen enerjiler yok olurlar ve yerlerini Boşluğa bırakırlar.

12 Haziran 2005

Düşünme ve suçlama tekrar eden hatıralardır (Bkz. Şekil 3).

Ruh Tanrısal Zekâ tarafından neler olduğunu bilmeden esinlendirilebilir. Esinlenme, Tanrısal yaratıcılık için gereken tek şey Öz Ben-lik'in Öz Ben-lik olmasıdır. Öz Ben-lik olmak hatıralardan hiç durmadan arınmayı gerektirir.

Hatıralar Bilinçaltı Zihnin sabit yoldaşlarıdır. Asla Bilinçaltı Zihni bırakıp tatile çıkmazlar. Asla Bilinçaltı Zihni bırakıp emekli olmazlar. Hatıralar asla dinmeyen tekrarlarını durdurmazlar!

Kanun Adamının Masalı

Hiç yaşanmamış yakın bir yerde beklenmedik bir acı
Keskin bir acı ile çiseledi.
Dünyevi mutluluğa karşı! tüm dünyevi işlerimizde
Neşenin sonu geldi!
Acı işgal etti itelediğimiz amaçlarımızı.
Kendi güvenliğiniz için düşünün onun azalmayacağını,
Ve unutmayın memnunken hayatınızdan
Bilinmeyen kötülüğün ilerlediğini arkadan!

Geoffrey Chaucer, Canterbury Tales

Hatıralardan tek bir kerede ve sonsuza dek kurtulmak için, bunlardan tamamen arınmak gerekir.

Iowa'da 1971 yılında, ikinci kez aklım başımdan gidercesine aşık oldum. Sevgili M, kızımız doğdu.

M ile ilgilenen karıma her baktığımda her ikisine de olan aşkımda daha da derinleşiyordu. Artık seveceğim iki harika insan vardı.

O yaz Utah'daki okuldan mezun olduktan sonra, karım ve ben bir seçim yapmak zorunda kaldık. Ya eve, Hawai'ye gidecektik ya da Iowa'da kalıp mezuniyet sonrası eğitime devam edecektik.

Hawkeye Eyaletinde yaşamaya başladığımızda, iki engelle karşılaştık. İlki, M'nin onu hastaneden eve getirdiğimizden beri sürekli ağlamasıydı!

İkincisi, Iowa'da yüzyılın en sert kışı yaşanıyordu. Haftalar boyunca her sabah apartmanımızın giriş kapısının açılmasını engelleyen buzları ellerimle kırmak zorunda kalıyordum.

M'nin doğumunun birinci yılında, battaniyesinde kan lekeleri gördük. Ancak o zaman neden sürekli ağladığını anlamıştım, sonradan teşhis konulacak olan ciddi bir deri hastalığı vardı.

3 yaşına geldiğinde, kan M'nin dirseklerinin ve dizlerinin kıvrımlarındaki çatlaklardan sürekli olarak akıyordu. Kan el ve ayak parmaklarının eklemlerinin etrafındaki çatlaklardan dışarı sızıyordu. Kalın deriden kabuklar kollarının iç tarafını ve boyununun etrafını kaplamıştı.

Dokuz yıl sonra bir gün, M on iki yaşındayken, o ve kız kardeşi ile birlikte arabayla eve dönüyordum. Birdenbire, bilinçsizce fikrimi değiştirdim ve U dönüşü yapıp arabayı Waikiki'deki ofisime doğru yönelttim.

"Aa, çocuklar, beni görmeye mi geldiniz," dedi Mormnah üçümüzü ofisinde yanyana dizilmiş görünce. Masasının üzerindeki kağıtları karıştırırken, başını kaldırdı ve M'ye baktı. "Bana bir şey mi sormak istedin?" diye yumuşak bir sesle sordu.

M, yıllardır çektiği acı ve eziyetlerin üzerlerine kazınmış olduğu iki kolunu havaya kaldırdı. "Tamam" diye cevap verdi Mormnah ve gözlerini kapadı.

Mormnah ne yapıyordu? Ho'oponopono ile Öz Ben-lik'nin yaratıcısı Ho'oponopono ile Öz Ben-lik yapıyordu. Bir yıl sonra, 13 yıl süren kanama, yaralanma, acı, üzüntü ve tedaviler sona erdi.

Ho'oponopono ile Öz Ben-lik Öğrencisi

30 Haziran 2005

İlahi olan Öz Ben-lik'i tamamen kendi suretinden, Boşluğundan ve Sonsuzluğundan yarattığı için, yaşamın amacı Öz Ben-lik olmaktır.

Bütün yaşam deneyimleri tekrar eden hatıraların ve esinlenmelerin ifadeleridir. Depresyon, düşünme, suçlama, fakirlik, nefret, gücenme ve keder, Shakespeare'in sonelerinden birinde de söylediği gibi "sızlanmaların ön-üzülmeleridir".

Bilinçli Zihnin bir seçimi vardır: Ya sürekli bir arınma başlatacaktır ya da hatıraların sürekli olarak tekrar etmesine izin verecektir.

12 Aralık 2005

Tek başına çalışan Bilinç, Tanrısal Zekanın en değerli armağanından habersizdir: Öz Ben-lik. Aslında, bir sorun ne demektir onu bilmez. Bu cehalet, sorunun başarısızca çözümlenmesi ile sonuçlanır. Zavallı Ruh tüm varoluşunun dinmez, gereksiz kederine terk edilir. Ne acı.

Bilinçli Zihnin, Öz Ben-lik "tüm anlayışların ötesindeki zenginlik" armağanının farkına varması gerekmektedir.

Öz Ben-lik yok edilemez ve sonsuzdur, tıpkı Yaraticısı, Tanrısal Zeka gibi. Cehaletin sonucu anlamsız ve aralıksız fakirliğin, hastalığın ve savaşın ve nesiller boyu ölümün sahte gerçeğidir.

24 Aralık 2005

Fiziki olan, Öz Ben-lik'in Ruhunda gerçekleşen hatıraların ve esinlenmelerin ifadesidir. Öz Ben-lik konumunuzu değiştirirseniz fiziki dünyanın konumu da değişir.

Kim sorumlu...esinlenmeler mi yoksa tekrar eden hatıralar mı? Seçim Bilinçli Zihnin elindedir.

7 Şubat 2006 (2006'ya bir sıçrama)

İşte Bilinçaltı Zihindeki tekrar eden hatıralar sorununu yok ederek Öz Ben-lik'i yeniden yerleştirmek için uygulanabilecek dört (4) Ho'oponopono ile Öz Ben-lik sorun çözme yöntemi:

1. "Seni seviyorum." Ruh tekrar eden hatıralar sorununu deneyimlediği zaman, onlara aklınızda ya da sessizce şöyle deyin "Sizi seviyorum sevgili hatıralar. Hepinizi ve kendimi özgürleştirme fırsatına sahip olduğum için minnettarım." "Sizi seviyorum" sessizce tekrar tekrar söylenebilir. Hatıralar asla tatile çıkmazlar ya da siz onları emekliye ayırana kadar emekli olmazlar. "Seni seviyorum" sorunların bilincinde olmadığınız zaman bile kullanılabilir. Örneğin, bir telefon ederken ya da telefona cevap verirken veya bir yere gitmek için arabaya binmeden önce gibi herhangi bir harekete başlamadan önce kullanılabilir.

Düşmanlarınızı sevin, sizden nefret edenlere iyi davranın.
İsa, Luka: 6
2. "Teşekkür ederim." Bu yöntem "Seni seviyorum"un yerine uygulanabilir. Tıpkı "Seni seviyorum" daki gibi, zihinsel olarak tekrar tekrar söylenebilir.
3. Mavi Güneş Etkili Su. Çok su içmek harika bir sorun çözme yöntemidir, özellikle de mavi güneş etkili su ise. Kapağı metal olmayan mavi renkli bir cam şişe alın. İçine musluk suyu koyun. Mavi şişeyi ya güneşin altına ya da bir elektrik ampulünün (floresan olmamalı) altına en az bir saatliğine koyun. Su güneş ışığına maruz kaldıktan sonra, pek çok şekilde kullanılabilir. İçin. Onunla yemek pişirin. Banyo ya da duştan sonra onunla durulanın. Meyve ve sebzeler mavi güneş etkili su ile yıkanmaya bayılırlar! Tıpkı "seni seviyorum" ve "teşekkür ederim" yöntemleri gibi, mavi güneş etkili su da Bilinçaltı Zihindeki tekrar eden hatıraları temizler. Öyleyse için!
4. Çilek ve yaban mersini. Bu meyveler hatıraları temizler. Taze ya da kurutulmuş olarak yenebilirler. Reçel, jöle ve hatta dondurma üzerine şurup olarak bile tüketilebilirler!

27 Aralık 2005 (2005'e geri sıçrayış)

Birkaç ay önce aklıma Ho'oponopono ile Öz Ben-lik'daki ana "karakterlerin" "sesli" bir sözlüğünü yapma fikri geldi. Vaktiniz olduğu zaman her biri hakkında bilgi edinebilirsiniz.

1. Öz Ben-lik: Ben Öz Ben-lik'im. Dört elementten oluşuyorum: Tanrısal Zekâ, Bilinçüstü Zihin, Bilinçli Zihin ve Bilinçaltı Zihin. Boşluk ve Sonsuz olan temelim Tanrısal Zekânın tam bir yansımasıdır.

2. Tanrısal Zekâ: Ben Tanrısal Zekâyım. Sonsuz olanım. Öz Ben-lik'ler ve Esinlenmeler yaratırım. Hatıraları Boşluğa dönüştürürüm.
3. Bilinçüstü Zihin: Ben Bilinçüstü Zihinim. Bilinçli ve Bilinçaltı Zihinleri idare ederim. Bilinçli Zihinden başlayan ve Tanrısal Zekâya yollanan Ho'oponopono talebindeki gereken tetkikleri ve değişiklikleri yaparım. Bilinçaltı Zihinde tekrar eden hatıralardan etkilenmem. Tanrısal Yaratıcı ile her zaman bir bütünüüm.
4. Bilinçli Zihin: Ben Bilinçli Zihinim. Seçim yapma yeteneğine sahibim. Ardı arkası kesilmeyen hatıraların Bilinçaltı Zihne ve bana deneyimler dikte ettirmesine izin verebilirim ya da onları sürekli bir Ho'oponopono ile yok etmeyi başlatabilirim. Tanrısal Zekâdan yönlendirmeler talep edebilirim.
5. Bilinçaltı Zihin: Ben Bilinçaltı Zihinim. Yaradılışın başından beri biriken bütün hatıraların saklandığı yerim. Deneyimlerin tekrar eden hatıralar ya da esinlenmeler olarak deneyimlendiği yerim. Ben beden ve dünyanın tekrar eden hatıralar ya da esinlenmeler olarak ikamet ettiği yerim. Ben sorunların tepki gösteren hatıralar olarak yaşadığı yerim.
6. Boşluk: Ben Boşluğum. Öz Ben-lik ve Kozmosun temeliyim. İlhamların Tanrısal Zekâdan, Sonsuzdan üretilip meydana çıkarıldığı yerim. Bilinçaltı Zihinde tekrar eden hatıralar, Tanrısal Zekâdan gelen esinlenmelerin akışını engelleyerek beni yerimden edebilir belki ama asla yok edemez.
7. Sonsuz: Ben Sonsuzum, Tanrısal Zekâyım. Esinlenmeler hatıraların dikenleri tarafından kolayca yerinden edilebilen kırılğan güller gibi benden Öz Ben-lik'in Boşluğuna akar.
8. Esinlenme: Ben Esinlenmeyim. Sonsuzun, Tanrısal Zekânın yarattığı bir şeyim. Boşluktan başlar, Bilinçaltı Zihinde kendimi ifade ederim. Yepyeni bir olay olarak deneyimlenirim.
9. Hatıra: Ben hatırayım. Bilinçaltı Zihinde, geçmiş bir deneyimin kaydım. Tetiklendiğimde, geçmiş deneyimleri yeniden yaşatırım.
10. Sorun: Ben sorunum. Geçmiş bir deneyimi Bilinçaltı Zihinde yeniden oynatan bir hatırayım.
11. Deneyim: Ben deneyimim. Bilinçaltı Zihinde tekrar eden hatıraların ya da esinlenmelerin etkisiyim.
12. İşletim Sistemi: Ben İşletim Sistemiyim. Öz Ben-lik'i Boşluk, Esinlenme ve Hatıra ile işletirim.
13. Ho'oponopono: Ben Ho'oponopono'yum. 1983 yılında Hawaii'nin Yaşayan Hazinesi olarak tanınan Mormah Nalamaku Simeona, Kahuna Lapa'au tarafından günümüze uyarlanan kadim bir Hawaii sorun çözme yöntemiyim. Üç elementten oluşurum: pişmanlık, affetme ve dönüşüm. Bilinçli Zihinden Tanrısal Zekâya, hatıraları yok etmek ve Öz Ben-lik'i yeniden yerleştirmek için gönderilen bir talebim. Bilinçli Zihinde başladım.
14. Pişmanlık: Ben pişmanlığım. Bilinçli Zihinden Tanrısal Zekâya hatıraları boşluğa dönüştürmesi için gönderilen bir talep olarak başlatılan Ho'oponopono'nun başlangıcıyım. Benimle, Bilinçli Zihin Bilinçaltı Zihinde, yaratılan, kabul gören ve biriktirilen tekrar eden hatıralar sorunundaki sorumluluğunun farkına varır.
15. Affetme: Ben Affetmeyim. Pişmanlıkla birlikte, Bilinçaltı Zihindeki hatıraların boşluğa dönüşümü için Bilinçli Zihnin Tanrısal Yaratıcıya gönderdiği bir arzuyum. Bilinçli Zihin sadece kederli değildir, aynı zamanda da Tanrısal Zekâdan affetme diler.
16. Dönüşüm: Ben Dönüşümüm. Tanrısal Zekâ beni Bilinçaltı Zihindeki hatıraları etkisiz hale getirip yok etmek ve Boşluğa dönüştürmek için kullanır. Sadece Tanrısal Zekâ tarafından kullanılırım.
17. Bolluk: Ben bolluğum. Öz Ben-lik'im.
18. Fakirlik: Ben fakirliğim. Yenilenen hatıralarım. Tanrısal Zekâdan Bilinçaltı Zihne yollanan esinlenme akışını engelleyerek Öz Ben-lik'in yerini alırım!

Sizinle olan bu ziyaretimi sonlandırmadan önce, belirtmek isterim ki eğer yapmayı düşünüyorsanız bu makaleyi okuyarak Ho'oponopono ile Öz Ben-lik haftasonu sınıfına katılmanın ön koşulunu yerine getirmiş oluyorsunuz.

Size her şeyin ötesinde Huzur dilerim.

O Ka Maluhia no me oe.

Huzur sizinle olsun,

Ihaleakala Hew Len, Ph.D.