

b92 12. mart 20.00 h **ZORAN ĐIN** *Neispricane*

NOVODOBA | PONEDELJAK 24.12.2012

Jedna reč može vam promeniti život

IZVOR: B92

Moderan život i vrtoglavi tehnološki napredak doneli su nam brojne pogodnosti ali i velikog neprijatelja - stres - uzročnika mnogih nezadovoljstava, fizičkih i duševnih bolova i bolesti. U ovoj eri „novog doba“ (new age) nudi nam se bezbroj tehnika, sistema verovanja i načina razmišljanja koji će nam pomoći da otkrijemo i otklonimo uzroke naših neuroza, sprečimo njihovo nastajanje i pronađemo unutrašnji mir i „lek za dušu“.

Facebook Recommend 281 Send Tweet 1 +1 6



Ho'oponopono, drevna havajska filozofija praštanja, kažu njeni sledbenici, najjednostavnija je i najdelotvornija tehnika od svih. To je tradicionalni način rešavanja problema koji se prevodi kao „činiti ispravno“, „ispraviti grešku“ i zasniva se na verovanju da osim nas niko drugi nije odgovoran za naš život, dakle i ljude i situacije koji su deo njega.

Svi smo rođeni sa unapred učitanim „lošim programima“ koje nosimo još od predaka i prošlih života, a sve što nam se dešava u sadašnjem životu - privukli smo svojim mislima i osećanjima. Da bismo pronašli unutrašnji mir i otkrili svoju pravu prirodu - što su preduslovi za život kakav želimo - moramo „očistiti“ te loše „programe“, kažu zagovornici ho'oponoponoa. Čistimo ih tako što kažemo - hvala.

To „hvala“ je kao tipka za brisanje na tastaturi našeg računara. Jednostavnim izgovaranjem ove reči koliko god je moguće češće, ta tipka je udarena i „čišćenje“ loših programa se pokreće.

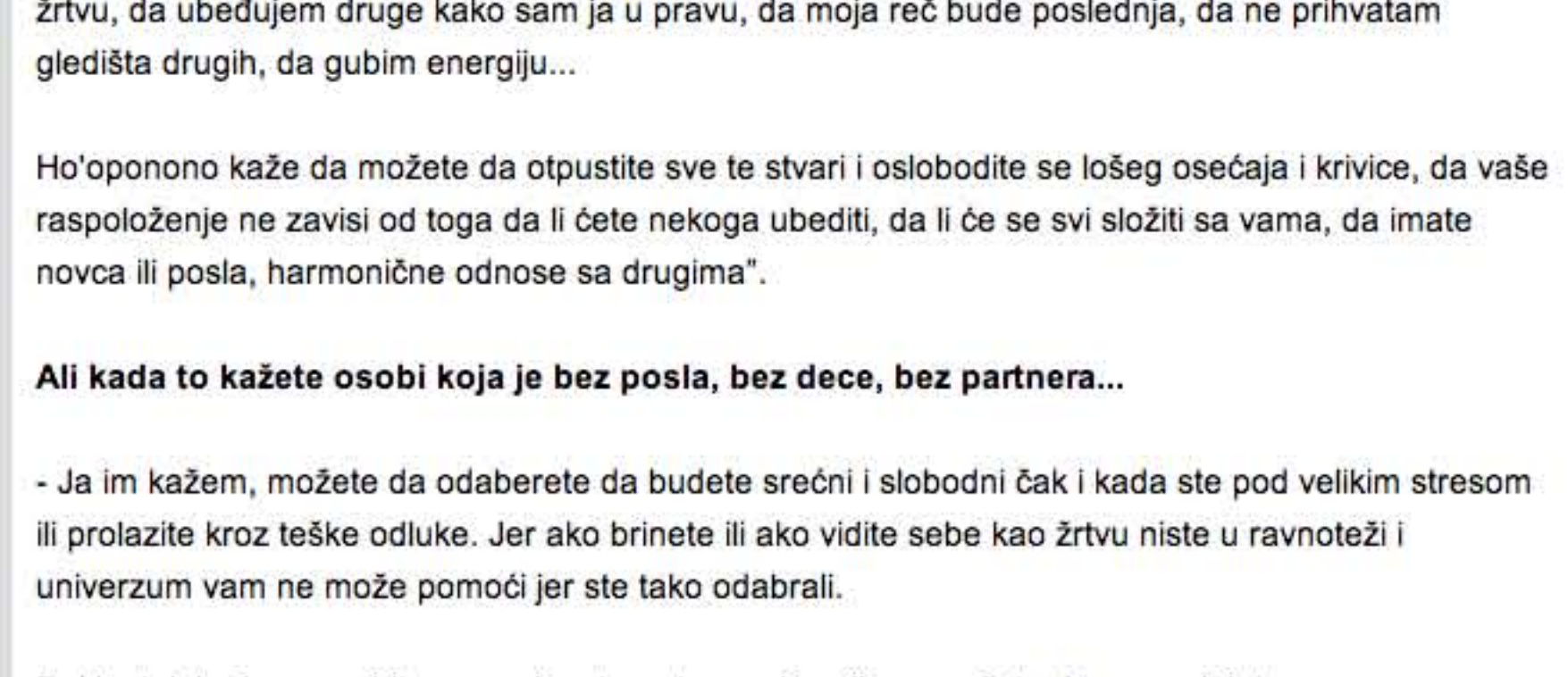
Zahvaljujemo se svim i dobrim i lošim stvarima, ljudima i situacijama koji se pojavljuju u našem životu i prihvatamo ih kao blagoslov. Govoreći hvala problemu kad naiđe je prvi korak ka njegovom prihvatanju, a time već umanjujemo njegov značaj. Kako smo naučeni i isprogramirani da u nekim situacijama odmah vidimo problem, izgovaranjem reči hvala, mi zapravo „brišemo“ te naše ustaljene programe i učimo da stvari vidimo i iz drugog ugla. Ono što mi mislimo da je problem, nije problem već naša naučena reakcija na određene situacije.

Pristalice ove tehnike tvrde da ne morate ni da znate šta tačno čistite tj. koji su uzroci vaših problema i nezadovoljstava (i da li su za to krivi vaši roditelji, čukundeda ili neko treći), dovoljno je samo da je dugme za brisanje stisnuto - vaš unutrašnji „kompjuter“ će dalje sve odraditi sam, poput nekog anti-virus programa.

Ho'oponopono nas vraća u prazninu, na nultu tačku očišćenu od briga i očekivanja, gde se stvara čistina za pojavu inspiracije koju treba da nas vodi; jedino tako možemo biti na pravom mestu u pravo vreme - ovdje i sada.

Morna (Morrnah) Simeona (1913-1992) predstavila je ova viševekovna učenja i prilagodila ih sadašnjem vremenu. Njen učenik, Ihaleakala Hju (Hew) Len učinio je ho'oponopono poznatim u svetu zahvaljujući svom radu sa pacijentima jedne mentalne bolnice (pogledati antrfile „Lečenje bez susreta“). U Zagrebu je nedavno boravila Lenova učenica **Mabel Kac** (Katz), koja je držala dvodnevni seminar o ovoj tehnici. U aprilu će održati seminar i u Beogradu.

Isključivo za B92 pričala je o učenju koje joj je promenilo život.



Mabel Kac (Foto: B92)

„Ho'oponopono kaže da smo 100% odgovorni za svakoga i sve u našem životu ali nas to ne čini krivima - mi nismo ni žrtve ni mučenici ni grešnici - ovdje smo da popravimo stvari i da ispravimo greške“, objašnjava Mabel. „I sve ono što nam se sada čini kao problem zapravo je prikriveni blagoslov. Ako mi kažemo 'hvala ti što si došao u moj život, to je lekcija koja mi je bila potrebna' on više neće imati loš uticaj na nas, neće nas izjedati iznutra.“

„Ho'oponopono je neprekidno ponavljanje reči 'žao mi je', 'molim te, oprost mi' za bilo šta što je u meni i

Pri tom, što je najbolje od svega, ne moram da razbijam glavu oko toga šta je problem, da kopam po sebi, da tražim uzroke i krivice... Samo čišćenjem izbacujem taj loš program, brišem sve što je dovelo do toga i vraćam sebe u ravnotežu. Ništa više ne moram da znam. Niti da razumem kako čišćenje radi.

Sve što je u mom životu ja sam prizvala svojim mislima, samim tim ja mogu i da ga promenim. Ja uzمام 100% odgovornosti a pošto imam slobodu izbora mogu da odaberem da to otpustim - dakle pritisnem dugme za brisanje na kompjuteru. Ili mogu da pričam monitoru - da kukam, da izigravam žrtvu, da ubeđujem druge kako sam ja u pravu, da moja reč bude poslednja, da ne prihvatam gledišta drugih, da gubim energiju...

Ho'oponopono kaže da možete da otpustite sve te stvari i oslobodite se lošeg osećaja i krivice, da vaše raspoloženje ne zavisi od toga da li ćete nekoga ubediti, da li će se svi složiti sa vama, da imate novca ili posla, harmonične odnose sa drugima“.

Ali kada to kažete osobi koja je bez posla, bez dece, bez partnera...

- Ja im kažem, možete da odaberete da budete srećni i slobodni čak i kada ste pod velikim stresom ili prolazite kroz teške odluke. Jer ako brinete ili ako vidite sebe kao žrtvu niste u ravnoteži i univerzum vam ne može pomoći jer ste tako odabrali.

Dakle, tek kad se pomirite sa svojom trenutnom situacijom, možete da napredujete.

Upoznala sam jednog momka u Madridu koji mi je rekao kako je mesecima bio bez posla i mnogo se nervirao oko toga. Onda mu je svega bilo preko glave i odlučio je da dignu ruke od traženja. Sutradan je dobio posao.

Ne kažem da čišćenje može da vam donese rešenje u roku od 24 sata, ali doneće promene sigurno ako ste dosledni u tom prihvatanju.

Ljudi, međutim, ne vole da čuju da moraju da čiste sve vreme. Ali zato smo ovdje, na zemlji. Možete da imate sve - i posao i partnera i stan - ali morate da počnete tako što ćete biti spokojni čak i ako nemate sve to. I onda vam stvari same dolaze.

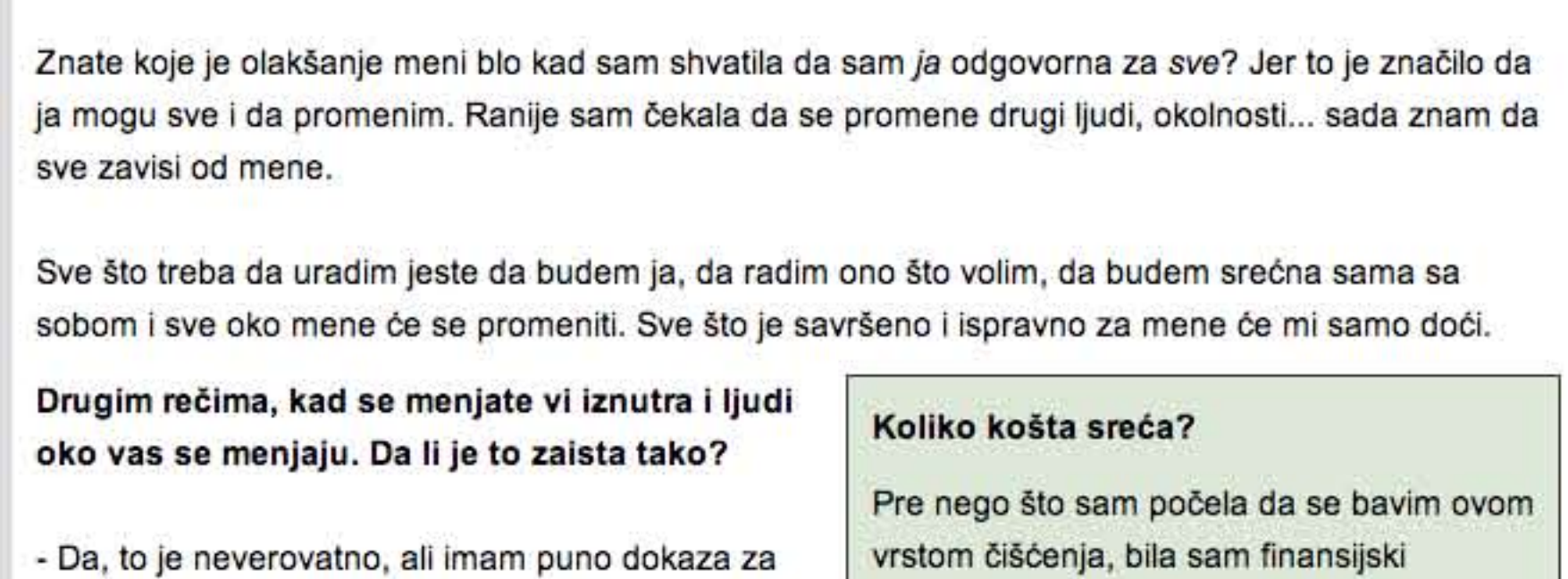
Da li je dovoljno da se čistimo tako što ćemo sve vreme u sebi govoriti 'Hvala ti' ili ima još nešto iza toga?

- Ima mnogo različitih načina, prestano ponavljanje 'Hvala ti' je najjednostavniji i najdelotvorniji. Tokom seminara radimo i sa unutrašnjim detetom jer je ono vezano za naš podsvesni um. Naš odnos sa detetom u nama je ključni za razumevanje ove tehnike.

Ali kod mnogih učitelja drugih duhovnih i filozofskih pravaca i tehnika naći ćete da se suština svodi samo na te dve reči - 'Hvala ti'.

Proširena verzija je 'Žao mi je, oprost mi, hvala ti, volim te'. Međutim, sve to je već sadržano u 'Hvala'.

Potražite analizu dr Masaru Emotoa o tome kako naše misli utiču na kristale vode, kako divno kristali nastaju kada vodi govorite 'volim te' i 'hvala ti' a kako su izobličeni kada im šaljete poruku 'mrzim te'. Zamislite onda šta tek naše misli i izgovorene reči čine drugom ljudskom biću pa i namam samima, na kraju krajeva!



Water, Consciousness & Intent: Dr. Masaru Emoto

Kada univerzumu kažete 'Hvala ti', univerzum vam daje ono što vam treba. Kada kažete 'Hvala na ovome što imam', dolazi vam još. Ali što više čistite to ćete dublje zalaziti i više ćete dobijati od života.

Naravno, problemi će i dalje dolaziti.

Zato zašto vlada nezaposlenost? Zato što ne shvatamo da posao nije nešto što moramo da radimo da bismo imali hleb na stolu, posao treba da bude nešto što volimo. Kada radite ono što volite - zadovoljni ste, a novac će doći sam.

Ali od rođenja smo naučeni i odgajani da svi moramo da imamo posao da bismo imali šta da jedemo, tj. od čega da živimo.

- Zato što smo pogrešno isprogramirani. Moramo da se vratimo da budemo ono što jesmo, moramo se vratiti sebi. Zato nam sada sve izgleda tako teško, jer ne poznajemo sebe i svoje stvarne potrebe, već su nam potrebe nam štonam iz društva nametnulo.

Kad se vratite svojoj pravoj prirodi, da radite i budete ono što jeste, da budete srećni i spokojni bez razloga, ili kad ne zavisite ni od čega, stvari vam same dolaze jer ste u saglasju sa univerzumom.

Biti svoj je lakše nego što mislimo, ali moramo da stanemo i razmislimo da li igramo ulogu koju su nam drugi nametnuli, da li pokušavamo da ispunimo *tuda* očekivanja jer *tako treba*, da li želimo da pripadamo određenoj grupi, drugoj osobi, kakogod... Mi samo sledimo gomilu.

Ali, ko kaže da je to dobro?! Ko je taj koji odlučuje?

Kad dozvolim sebi da budem ja, kad pustim svoju prirodu da izađe na svetlost, stvari se menjaju. A sada se većina pretvara da je neko ko zapravo nije.

Kako da razlikujemo šta je stvarno a šta je lažno? Da prepoznamo ko smo to mi?

- Ako se dovoljno opustimo, samo će nam doći. Intuicija će nam pokazati. Trenutno smo diskonektovani od sebe. Trenutno koristimo deo mozga koji ne zna bolje, koji prima milione informacija, izmišlja priče i daje nam lažnu sliku.

Recimo da smo rođeni kao mačke a rekli su nam da smo psi. I verujemo u to. I lajemo ceo život, kukamo kako se ne osećamo dobro, tesno nam je u sopstvenoj koži. A onda nam neko kaže, 'Ali ti si mačka', i počnemo da mjaučemo i odjednom shvatimo kako je to lako.

Rečeno nam je da smo nešto, da smo neko, poverovali smo u tu priču i sada nam sve pada teško. Kada shvatimo ko smo zaista, sve legne sna svoje, sve postane lako, prirodno, bez napora.

Jer kada si svoj, srećan si, stvari ti same dolaze, i ništa te neće uzdržati jer stalno imaš na pameti da ti nisi svoj problem. Ti si izvan toga. Ne zavisiš ni od koga i ni od čega van sebe.

Znate koje je olakšanje meni blo kad sam shvatila da sam ja odgovorna za sve? Jer to je značilo da ja mogu sve i da promenim. Ranije sam čekala da se promene drugi ljudi, okolnosti... sada znam da sve zavisi od mene.

Sve što treba da uradim jeste da budem ja, da radim ono što volim, da budem srećna sama sa sobom i sve oko mene će se promeniti. Sve što je savršeno i ispravno za mene će mi samo doći.

Drogas rečima, kad se menjate vi iznutra i ljudi oko vas se menjaju. Da li je to zaista tako?

- Da, to je neverovatno, ali imam puno dokaza za to. Međutim, morate shvatiti da vaše promene ne zavise od toga da li će se drugi promeniti. Ne menjaju se oni, vi menjate svoj čip, vi postajete smireni, samim tim i vaš stav prema njima se promeni. Veoma je važno da nemate očekivanja.

Kako ho'oponopono gleda na religiju, na ateizam?

- Ho'oponopono nije religija. Istina, u svom učenju

ono božansko u vama, na Ljubav, na Univerzum, na Višu silu... Zovite ga kako god hoćete. To je deo u vama koji zna bolje od vašeg intelekta i koji pazi na vas. To je vaše unutrašnje dete.

Međutim, nekima je lakše da se čiste preko Isusa, Muhameda ili Bude i to je u redu. Svako treba da radi kako mu odgovara.

Mnogi ljudi mešaju duhovnost sa religijom. Ho'oponopono je pronalazjenje svog unutrašnjeg gurua koji će vam dati sve odgovore - jer, sve je već u vama. A religija vam kaže, Bog vam treba jer je on iznad vas, svemoćni, jer on sve zna. Ako obratimo pažnju shvat ćemo da religija zapravo razdvaja, jer bog je u vama. Samo vaš bog u vama može da vas isceli i da vam pomogne. I donese vam mir. Sve dolazi odatle.

On je inteligentniji od nas. Mi smo vrlo arogantni kad kažemo da sve znamo. Pogledajte šta smo uradili od planete. Intelekt je stvorio ratove. Moramo biti ponizniji i skromniji, manje egoistični.

Mislite da je ljudska priroda u suštini dobra?

- Misim da smo svi dobri, ali da dolazimo sa lošim programima. Nauka je dokazala da su svi ti programi u našim hromozomima, još u embrionu, da dolazimo na ovaj svet puni loših informacija.

Možemo da ih izbrisemo i promenimo ishod. Ako ne promenimo program koji vučemo od naših predaka, stalno ćemo se žaliti, buniti, negodovati, biti žrtve, tužni, osećati se nelagodno... i tako u nedogled.

Vaš havajski učitelj, dr Ihaleakala Hju Len, kaže da su i želje te koje nas blokiraju. Kako da sprečite ljudsko biće da želi, da se nada ili da stremi ka nečemu?

- Mi samo mislimo da imamo želje i očekivanja, mi mislimo da znamo. Ali te želje nam je nametnuto društvo (da budemo bogati, da smo u vezi...) i svaki put kad primetimo da nas neka želja sputava ili treba da otpustimo te želje i onda sam slobodna. Možemo da mislimo da ćemo biti presrećni ako samo još to dobijemo... što je ljudski.

Ali ja želim da budem slobodna, srećna i spokojna. Znam da moj unutrašnji bog zna šta mi treba bolje od mene. I daje mi to. Moj intelekt ne zna šta je dobro za mene.

Ja samo treba da se ne držim grčevito za neku želju ili ideju, jer to moj um radi. To nisam ja. Reći ću vam nešto iz ličnog iskustva - čim sam oslobodila te svoje želje iz grča, čim sam se prepustila, dolazilo mi je više onoga što mi je trebalo. I ne uvek onoga što sam mislila da želim. Morate da verujete svom unutrašnjem bogu.

Čim primetim da nešto grčevito želim ja moram toga da se oslobodim. Jer to možda nije dobro za mene. Ali ono što mi treba ja ću da dobijem - onda kada mi bude trebalo.

FreeDigitalPhotos.net

Svaki put kad binerem, kad očekujem, kad želim - ja zaustavljam tok i to mi ne dolazi. Najbolje je kada nemate želje jer one mogu da vas odvrate, skrenu sa puta.

Deluje tako jednostavno, a opet mnogi ljudi su nesrećni. Ili imamo pogrešnu ideju šta je to sreća?

- Zakomplikovali smo svoje živote. Zatrovali smo ih svojim uverenjima, ubeđenjima, nepokolebljivim odlukama, predrasudama, požudama, pohlepama... Moramo sve to da otpustimo.

Kako ho'oponopono funkcioniše na praktičnom planu, u odnosu sa bliskim ljudima?

- Mi se svakodnevno srećemo sa raznim ljudima i njihovim energijama i nije jednostavno ostati spokojan 24 sata. Nakon 15 godina čišćenja ja se i dalje naljutim, okrivljujem druge, raspravljam, jer imam svoj program koji nosim sa sobom. To je ljudski. Svako ko vam kaže da je 24/7 u nirvani taj laže. Ili sedi sam ispod nekog drveta na Tibetu i ne komunicira ni sa kim.

Ali čim to shvatim, ja sam već osvestila problem. Ranije sam bila ljuta nedeljama, mesecima. Sada ne krivim sebe kada primetim da sam 'poljuljana' iz ravnoteže, ali čim osetim, vratim se čišćenju. Ne unosim se u ljutnju. Kažem, 'hvala za ovo', jer i to je lekcija koja mi je bila potrebna. I otpustim.

Svi imamo nekoga ko nas nervira, od šefa na poslu do familije i prijatelja, ali svaki put kada se nađete u takvoj napetoj situaciji, znajte da imate izbora. Možda ćete odabrati da budete ljuti i to će imati svoje posledice. Okej, ubedili smo drugog da smo u pravu i - šta onda? Bićemo srećni možda dva minuta. Ego će biti srećan.

Ali znajte da kada osuđujete druge i tražite od njih da se promene kako vama odgovara, time povređujete i sebe. Ako nosim u sebi neoprost i ljutnju, mogu u najgorem slučaju da izazovem neku bolest u sebi. Kad kažem 'hvala', ja zaustavljam to. Konektujem se sa delom mozga koji zna pravi odgovor.

Ja radim na sebi i opraštam *sebi* zbog mog programa koji me je doveo do takve situacije. Jer ja želim sreću za sebe.

Sad sam postala svesnija i čim sam depersivna ili tužna, ja kažem - hej, ako ti se ne sviđa, možeš da promeniš. 'Stara' Mabel bi rekla, 'nema šanse'.

Napisali ste knjigu o ho'oponoponou za decu. Koji biste savet prvo dali roditeljima?

- Knjiga je za decu od 3 do 100 godina, dakle odraslima je potrebna nego deci, deca sve već znaju.

Sa ho'oponoponom je veoma lako biti roditelj - ne treba da budete savršeni, samo treba da budete svoji. Zar ne želite da vaša deca budu srećna i

u njegov život. Više o tome možete pročitati ovdje.

Prvo što sam uradila kad sam se promenila, rekla sam svojim sinovima, 'Možete da budete srećni SADA, nemojte da čekate kao ja'. Zbog mojih preubedenja i izbora ja sam patila godinama. I govorila sam sebi, kao i svako drugi, pretpostavljam, 'Neću da budem kao moji roditelji', a onda budete upravo to. Jer ponavljate program svojih roditelja.

Deci treba da dopustimo da budu svoja. Toliko dece danas odrasta uz depresivne, zatvorene, uplašene, nesrećne, previše brižne roditelje. Jedno 7-godišnje dete mi je reklo, 'Eh, kad bi moja mama samo malo manje brinula, kad ne bi shvatila stvari previše ozbiljno'. Mi stvari shvatamo preozbiljno, u tome je problem. A život je igra.

Učite od dece i negujte svoje unutrašnje dete i videćete koliko ćete postati rasterećeniji i srećniji. Ne razmišljajte previše. Odbacite potrebu da sve komplikujete.

Nije lako stalno živeti rastrzan između nagona i duhovnosti, ali moramo biti budni. Moramo biti uključeni u svaki trenutak. Biti ovdje i sada. Bez žaljenja zbog prošlosti ili briga o budućnosti. Mi to možemo, jer sve što treba da znamo već je u nama.