



*"Jedini način da se istinski budemo slobodni je da oprostimo. Opraštanje, pored svega ostalog, otvara vrata uspehu i rastu"*

## MOĆ je u vašim izborima

**M**ora da postoji lakši način, govorila je sebi Argentinka **Mejbl Kac**, lakši način da se postigne unutrašnji mir, probudi i raširi ljubavi, da se oslobodimo prošlosti i živimo u sadašnjosti. I pronašla ga je u drevnoj havajskoj Ho'oponopono tehnici koju već godina ma uči, podučava i sprovodi sa učiteljem dr Ihaliakala Hju Lenom. Mejbl Kac je međunarodno priznati autoritet za ovu havajsku tehniku i prateći svoje strasti putuje svetom, drži seminare, motivacione govore, inspirišući mnoge narode različitih kultura i jezika. Autor je nekoliko knjiga u kojima je otkrila tehnike rešavanja problema, otklanjanja nedoumica i postizanja željenog uspeha. U poslednjoj knjizi *The Easiest Way to Live* posebno se bavi tehnikama otpuštanja sećanja, opraštanja, odvikavanja

od zavisnosti, oslobađanja predrasuda i osuda, i vodi vas na jedan sasvim novi nivo razumevanja gde možete da se oslobodite prošlosti i otvorite se ka svim mogućnostima u budućnosti.

**Koju tehniku biste izdvojili kao najvažniju za otpuštanje prošlosti i prepuštanje životu u sadašnjem trenutku?**

Definitivno - "hvala ti" i "volim te". Sve u našim životima jeste prilika za otpuštanje odnosno prepuštanje, sve je blagoslov, prilika da se vidi svetlost skrivena iza tame, prilika da otkrijemo ko smo zaista, mogućnost za otpuštanje sećanja koja se ponavljaju, tako da možemo da se vratimo u nulu, budemo ono što jesmo, da budemo prisutni u sadašnjem trenutku. U sadašnjem trenutku smo uvek u miru, u sadašnjem trenutku

nam ništa ne nedostaje, imamo sve. Dakle, u nulu nas vraća "hvala ti", vraća nas u sadašnjost, otvara nam mogućnost da primamo ono što je najbolje i savršeno za nas, da se krećemo sa tokom života koji će nas odvesti na pravo mesto, u pravo vreme, sa pravim ljudima. To nije lako objasniti rečima.

**Kojim metodom se najlakše možemo otvoriti ka budućnosti?**

Ho'oponopono, odnosno "hvala ti" i "volim te" su meni pomogli da budem manje angažovana oko problema, jer kada sam angažovana, to znači da sam u prošlosti ili u budućnosti, tada nisam prisutna. Sada mogu da posmatram, da budem iznad problema, iznad oblaka i koncentrišem se na sunce. Kada govorim "hvala ti, volim te" primećujem da mogu da hodam po oblacima. Ranije

bih "kopala" pokušavajući da razumem oblake - otkud ovaj problem, zašto se dešava baš meni, kako se to dogodilo. Pogrešna pitanja, pogrešni odgovori jer nas izbacuju iz sadašnjeg trenutka i unutrašnjeg mira. Mi možemo da izaberemo da budemo u miru, bez obzira na to šta se dešava oko nas, samo ako kažemo "hvala ti, volim te". Dakle, ne odupirite se ničemu, jer ono čemu se odupirete, to opstaje. Okrenite drugi obraz. Obraz ljubavi.

**Možete li podeliti sa nama najdelotvornije motivaciono sredstvo za buđenje ljudi da sagledaju svoj život lepim bez obzira na to šta se dogodilo u prošlosti, za ostvarenje ciljeva i postizanje uspeha?**

Htela bih da spomenem Opru Vinfri, uvek je spominjem kao primer da osoba koja je prošla kroz vrlo loša, teška iskustva u svom životu, a može da donese promenu u svet. Ona je veoma uspešna u tome što radi kao i u svom životu. Vidite, najbolji motivator ste vi sami, zato što ste vi ti koji birate. Mnogo puta niste svesni da birate, ali birate. Ako ne birate svesno, pogodite šta se dešava - vaša podsvest bira za vas, ponavljajući sećanja. Sada, odlučite da promenite svoj život upravo sada i recite: "Što je dosta, dosta je. Dovoljno sam patio, kažnjavao se". Da biste bili svoj najbolji motivator morate da shvatite da je moć u vašim izborima. Čaša je poluprazna ili polupuna. Dakle, šta je ono što govorite sebi - da nemate sreće, da ste baksuz... Nikada se ne radi o tome da nemate sreće, vi dozvoljavate svojim sećanjima da vladaju i da biraju umesto vas. Dakle, ako mislite tako, nastavite da ih ponavljate i tako ćete nastaviti da privlačite lošu sreću. Ali sada znate da vi to možete da promenite, da je snaga u vašim izborima. Sada počnite da odlučujete svesno, donosite bolje odluke i kako budete menjali svoja

uverenja, sve će se menjati. Vi ste jedini koji to može da uradi.

**Koju promenu biste voleli da vidite u svetu, ali i u svom životu?**

Definitivno više mira, drugačije izbo re, 100 odsto odogovornosti, spoznaja da nikoga nema tamo napolju, dakle ako nešto ne ide kako treba u mom životu, moram da radim na sebi, preuzmem odgovornost i promenim sve što ne funkcioniše. Promene koje bih želela da vidim u svetu su više probuđenih ljudi, više onih koji preuzimaju 100 odsto odgovornosti, koji menjaju život birajući mir i sreću, umesto da budu u pravu, više ljudi koji shvataju da ako su oni u redu, svi će biti u redu. Promena koju bih ja naročito želela da vidim u svetu jeste da više ljudi veruje u sebe, da znaju ko su i da rade ono što vole, jer za mene je savršeni svet onaj u kome svi rade ono što vole. Kada radite ono što volite, novac neće biti problem, on će doći. Tada ne bismo imali novčanih problema, a bili bismo i vrlo zauzeti zabavljajući se pa ne bismo razmišljali kako da druge povredimo ili ubijemo. Bili bismo srećni i u miru, radeći ono što volimo, pomažući drugima. Verujte mi, to funkcioniše i zaravno je, kao pandemija! Ljudi počinju da vas pitaju šta vi to radite - izgledate mlađe, srećni ste, šta to radite sa sobom, da li radite fejslifitng. Te stvari funkcionišu - gledanje u sebe, preuzimanje 100 odsto odgovornosti i to je kao domino efekat. Svet će se promeniti, ali on čeka na nas da se promenimo. Definitivno želim više mira i više sreće, sebi i drugima, jer to je ono što mi zaista i tražimo - mir, sreću i slobodu, ali ih tražimo na pogrešnim mestima, postavljajući pogrešna pitanja.

**Ko je bio Vaš najvažniji učitelj i koji**

**je najbolji savet koji ste dobili u životu?**

Najvažniji učitelj u mom životu je dr Ihaliakala Hju Len, moj učitelj Ho'oponopono tehnike. Živela sam sa njim 12 godina i čula sam i videla mnogo stvari koje se obično smatraju uvrnutim. Bila sam osoba vrlo zatvorenog uma, mislila sam da sve znam jer imam univerzitetsku diplomu. Prilika da živim sa učiteljem, da otvorim svoj um, da shvatim da ništa ne znam, sve je to zaista promenilo moj život. To je neverovatno iskustvo za koje ću mu za uvek biti zahvalna. A najbolji savet koji sam dobila je da ne postoje drugi, tu ste samo vi i vaša sećanja, vi i vaša uverenja i sudovi. I ako želite da promenite svoj život, morate ih izbrisati, morate biti spremni da preuzmete odgovornost.

Kada sam čula za to, po prvi put u svom životu sam osetila slobodu, jer sam shvatila da ja mogu da promenim svoj život i da ne zavisim ni od čeg drugog niti od nekog drugog, van sebe. Kada prestanete da se žalite, počinjete da živite u skladu sa samim životom i privlačite drugačije događaje. Dakle, prihvatite potpunu odgovornost, niko drugi napolju vam ništa ne radi, tu ste samo vi i vaše misli o ljudima i događajima. Vrlo je važno znati i shvatiti to, jer samo tako ćemo se osloboditi.

*Mejbel Kac će održati seminar o Ho'oponopono tehnici u Beogradu 30. i 31. marta 2013. godine. Prvi dan seminara se bavi tehnikom uopšte, dok je drugi posvećen izboru posla, finansijama i opštem blagostanju. Za sve informacije i prijave na seminar možete se obratiti na mejl: [centar.prozor@gmail.com](mailto:centar.prozor@gmail.com) ili na telefon: 064 23 56 169.*

