

# Vem är det som bestämmer?

Ihaleakala Hew Len, Fil. dr.

Tack för att du tar dig tid att läsa den här artikeln. Jag är tacksam.

Jag älskar Självidentitet genom Ho'oponopono och min kära Mornah Nalamaku Simeona, Kahuna Lapa'au, som så generöst delade med sig av läran till mig i november 1982.

Den här artikeln bygger på tankar som jag skrev ner i min dagbok under 2005.

## 9 januari 2005

Problem kan lösas utan att man överhuvudtaget förstår vad det är som händer! Att förstå och värdesätta denna insikt är en stor lättnad och lycka för mig.

Problemlösning är en del av meningen med existensen. Detta är vad Självidentitet genom Ho'oponopono handlar om. För att lösa problem måste två frågor ställas: Vem är jag? Vem är det som bestämmer?

Att uppfatta kosmos sanna natur börjar med Sokrates insikt: "Känn dig själv".

## 21 januari 2005

Vem är det som bestämmer?

De flesta människor, också de som ingår i ett vetenskapligt sammanhang, betraktar världen som om den vore en fysisk enhet.

Aktuell DNA-forskning som bedrivs för att klargöra orsaker till och ta fram botemedel mot hjärtsjukdomar, cancer och diabetes är ett tydligt exempel på detta.

### Lagen om orsak och verkan Fysisk modell

Orsak	Verkan
Bristfälligt DNA	Hjärtsjukdom
Bristfälligt DNA	Cancer
Bristfälligt DNA	Diabetes
Fysisk	Fysiska problem
Fysisk	Miljöproblem

Intellektet, Medvetandet, tror att det är problemlösaren som kontrollerar vad som sker och vad som upplevs.

I boken User Illusion: Cutting Consciousness Down To Size målar vetenskapsjournalisten Tor Norretranders upp en annan bild av Medvetandet. Han refererar till forskning, i synnerhet av professor Benjamin Libet vid University of California i San Francisco, som visar att besluten fattas innan Medvetandet tar dem, och att Intellektet inte är medvetet om detta utan tror att det bestämmer.

### Mönster

Från den stund jag föddes  
Till det ögonblick jag dör  
Finns det mönster jag måste följa  
Precis som jag måste andas varje andetag  
Som en råttan i en labyrint  
Ligger vägen framför mig  
Och mönstret förändras aldrig  
Förrän råttan dör

Och mönstret stannar kvar  
På väggen där mörkret föll  
Och det passar som det ska  
För i mörkret blir jag kvar  
Som färgen på min hud  
Eller dagen då jag blir gammal  
Mitt liv består av mönster  
Som knappt kan kontrolleras.

*Paul Simon, poet*

Norretranders citerar också forskning som visar att Intellectet endast är medvetet om mellan femton och tjugo bit information per sekund av miljoner som ligger utanför dess fattningsförmåga!

Om det inte är Intellectet, Medvetandet, som bestämmer, vem är det då?

### 8 februari 2005

Minnen spelas upp om och om igen och styr vad Det undermedvetna upplever.

Det undermedvetna upplever ställföreträdande, härmande, ekande minnen som spelas upp om och om igen. Det handlar, ser, känner och beslutar exakt som minnena bestämmer. Det undermedvetna styrs av minnena som spelas upp utan att vara medvetet om detta. Forskning visar att minnena styr vad Det undermedvetna upplever.

### Lagen om orsak och verkan Självidentitet genom Ho'oponopono

Orsaksverkan	Verkan
Minnen som spelas upp i Det undermedvetna	Fysisk - Hjärtsjukdom
Minnen som spelas upp i Det undermedvetna	Fysisk - Cancer
Minnen som spelas upp i Det undermedvetna	Fysisk - Diabetes
Minnen som spelas upp i Det undermedvetna	Fysiska problem – Kroppen
Minnen som spelas upp i Det undermedvetna	Fysiska problem – Världen

Kroppen och världen lever i Det undermedvetna som skapelser av minnen som spelas upp om och om igen, och i sällsynta fall som Ingivelser.

### 23 februari 2005

Själen består av Det undermedvetna och Det medvetna, som inte skapar egna idéer, tankar, känslor och handlingar. Som jag nämnde ovan är dessa upplevelser ställföreträdande, genom minnen som spelas upp och Ingivelser.

Men människan kan skapa saker efter eget huvud oberoende av sakernas eget syfte.

*William Shakespeare, skådespelsförfattare*

Det är av grundläggande betydelse att förstå att Själen inte skapar sina egna upplevelser, utan att den ser på samma sätt som minnen ser, känner som minnen känner, handlar som minnen handlar och beslutar som minnen beslutar. Eller, i sällsynta fall, ser, känner, handlar och beslutar själen som Ingivelserna ser, känner, handlar och beslutar!

Det är avgörande för problemlösning att man förstår att kroppen och världen inte är problemen i sig själva utan resultatet, konsekvensen, av minnen som spelas upp i Det undermedvetna. Vem är det som bestämmer?

Stackars själ, medelpunkten i min syndfulla jord,  
(Slav under) dessa rebelliska krafter som du samlar,  
Varför försmäktar du inombords och lider brist,  
Samtidigt som du målar ditt yttre så kostsamt glättigt?

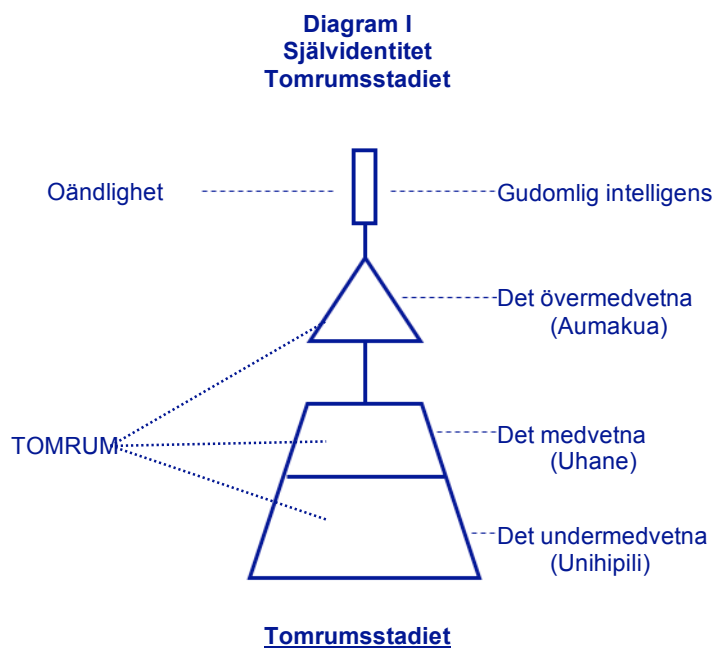
*Shakespeare, poet*

12 mars 2005

Tomrummet är grunden för Självidentiteten, Medvetandet och kosmos. Det är förgångsstadiet till de Ingivelser som kommer från den Gudomliga intelligensen till Det undermedvetna.

Forskare vet inte mer än att kosmos uppstod från ingenting och att det en gång åter kommer att förvandlas till ingenting. Universum börjar och slutar med intet.

*Charles Seife, ZERO: The Biography of a Dangerous Idea*



Minnen som spelas upp rubbar tomrummet hos Självidentiteten och förhindrar upplevelsen av Ingivelser. För att kompensera för den här rubbningen och återupprätta Självidentiteten måste minnena förvandlas till tomrum genom omvandling av den Gudomliga intelligensen.

“RENA, rensa ut, rensa ut och finn ditt eget paradys. Var? Inom dig själv.”

*Mormah Nalamaku Simeona, Kahuna Lapa'au*

Varken torn av sten eller väggar av slagen mässing,  
varken luftfattiga hål eller starka järnkedjor,  
kan stå emot själens styrka.

*William Shakespeare, skådespelsförfattare*

22 mars 2005

Existensen är en gåva från den Gudomliga intelligensen, och det enda syftet med denna gåva är att återupprätta Självidentiteten genom problemlösning.

Självidentitet genom Ho'oponopono är en uppdaterad version av ett uråldrigt hawaiiskt tillvägagångssätt för problemlösning som bygger på ånger, förlåtelse och omvandling.

Döm inte, så skall ni inte bli dömda. Förklara ingen skyldig, så skall ni inte dömas skyldiga. Frikänn, så skall ni bli frikända.

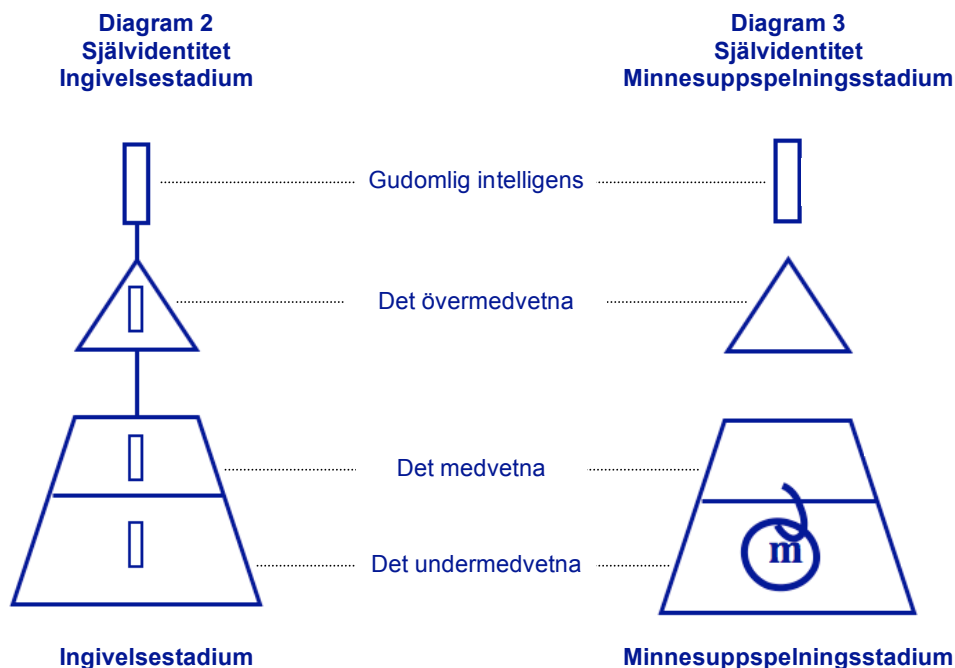
*Jesus i Lukas 6*

Enligt Ho'oponopono medverkar de fyra beståndsdelarna av Självidentiteten till fullt: Den Gudomliga intelligensen, Det

övermedvetna, Det medvetna och Det undermedvetna. De fyra samarbetar som delar av en helhet. Varje beståndsdel har sin unika uppgift och funktion för problemlösning av de minnen som spelas upp i Det undermedvetna.

Det övermedvetna är fritt från minnen och opåverkat av de minnen som spelas upp i Det undermedvetna. Det är alltid ett med den Gudomliga intelligensen. Eftersom den Gudomliga intelligensen är rörlig så är Det övermedvetna också rörligt.

Självidentiteten fungerar genom Ingivelser och minnen. Endast det ena, minnen eller Ingivelser, kan styra Det undermedvetna vid ett givet tillfälle. Självidentitetens själ lyder bara en härskare åt gången, och det är oftast minnet (taggen) istället för Ingivelsen (rosen).



**30 april 05**

“Jag är själv förbrukaren av mitt lidande.”

*John Clare, Poet*

Tomrummet är den gemensamma grunden, utjämnaren, av alla Självidentiteter, både “levande” och “livlösa.” Det är den oförstörbara och tidlösa grunden för hela kosmos, det sedda och det osedda.

Vi håller dessa sanningar för självklara, att alla människor (alla livsformer) har skapats jämlika...

*Thomas Jefferson, författare till självständighetsförklaringen*

Minnen som spelas upp rubbar den gemensamma grunden för Självidentiteten och tar bort Medvetandets själ från sitt naturliga stadium där tomrum och oändlighet råder. Men även om minnena rubbar tomrummet så kan de inte förstöra det. Hur skulle intet kunna förstöras?

“Ett hus som delas mot sig själv kan inte stå.”

*Abraham Lincoln, President of the United States*

**5 maj 2005**

För att Självidentiteten ska vara Självidentitet i varje ögonblick krävs oupphörlig Ho'oponopono. Precis som minnen kan oupphörlig Ho'oponopono aldrig ta semester. Upphörlig Ho'oponopono kan aldrig gå i pension. Upphörlig Ho'oponopono kan aldrig sova. Upphörlig Ho'oponopono kan aldrig sluta eftersom...

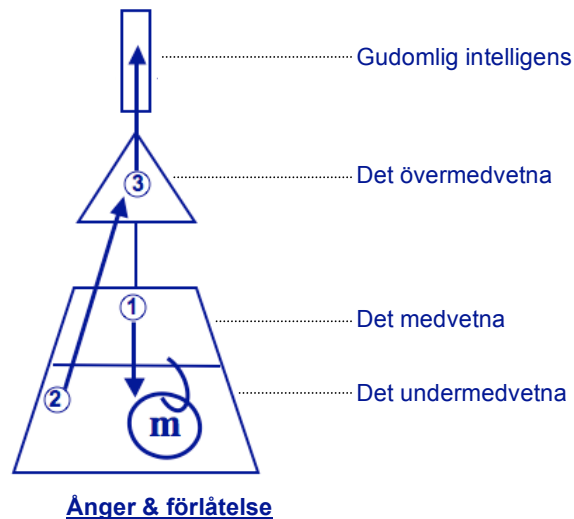
“... under dina lyckliga dagar skall du inte glömma det okända onda (minnen som spelas upp) som pressar sig fram bakifrån!”

*Geoffrey Chaucer*

12 maj 2005

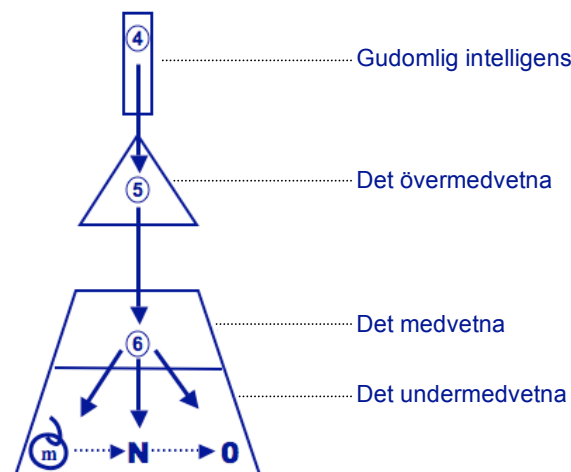
Det medvetna kan starta Ho'oponopono-processen så att minnena frigörs eller så kan det sysselsätta dem med skuld och tänkande.

**Diagram 4**  
**Självidentitet genom Ho'oponopono**  
**(Problemlösning)**



1. Det medvetna startar problemlösningsprocessen Ho'oponopono, en begäran till den Gudomliga intelligensen om att förvandla minnen till tomrum. Det erkänner att problemet är minnen som spelas upp i Det undermedvetna och att det är ansvarigt för dessa minnen till 100%. Denna begäran förflyttas från Det medvetna ner till Det undermedvetna.
2. När begäran når Det undermedvetna sätts de minnen som ska omvandlas försiktigt i rörelse. Begäran förflyttas sedan från Det undermedvetna upp till Det övermedvetna.
3. Det övermedvetna granskar begäran och gör de ändringar som är nödvändiga. Eftersom Det övermedvetna ständigt står i förbindelse med den Gudomliga intelligensen har det förmågan att granska och göra ändringar. Begäran skickas därefter upp till den Gudomliga intelligensen för slutlig granskning och övervägande.

**Diagram 5**  
**Självidentitet genom Ho'oponopono**  
**(Problemlösning)**



## Omvandling av den Gudomliga intelligensen

4. När begäran som skickats upp från Det övermedvetna har granskats sänder den Gudomliga intelligensen omvandlande energi till Det övermedvetna.
5. Sedan flödar den omvandlande energin från Det övermedvetna ner till Det medvetna.
6. Därefter flödar omvandlande energi ner från Det medvetna till Det undermedvetna. Den omvandlande energin neutraliserar först de utvalda minnena. Sedan frigörs de neutraliserade energierna till förvaring och efterlämnar ett tomrum.

**12 juni 2005**

Tänkande och skuld (se graf 3) är minnen som spelas upp om och om igen.

Själens kan få Ingivelser från den Gudomliga intelligensen utan att den förstår vad sjutton det är som pågår. Det enda som krävs för att få Ingivelser, Gudomlig kreativitet, är att Självidentiteten verkligen är en Självidentitet. För att kunna vara Självidentitet krävs en oupphörlig utrensning av minnen.

Minnena är Det undermedvetnas ständiga följeslagare. De låter aldrig Det undermedvetna ta semester. De låter aldrig Det undermedvetna gå i pension. Minnena slutar aldrig att spelas upp om och om igen!

### **Lagmannens berättelse**

Å plötsliga sorg som är en nära granne  
Till världslig lycka! Beströdd med bitterhet  
Slutet för glädjen i all vår jordiska möda!  
Sorgen är målet vi alla jäktar mot.  
För din egen trygghets skull tänk inte att det är mindre,  
Och under dina lyckliga dagar skall du inte glömma  
Det okända onda som pressar sig fram bakifrån!  
*Geoffrey Chaucer, Canterburysägnerna*

För att bli av med minnena en gång för alla måste de en gång för alla utrensas och förvandlas till intet.

Det var i Iowa 1971 som jag blev hejdlöst förälskad för andra gången. M, vår älskade dotter, föddes.

Jag såg min fru ta hand om M och min kärlek till dem båda bara växte. Nu hade jag två underbara människor att älska.

Efter att ha avslutat forskarutbildningen i Utah den sommaren hade jag och min fru två alternativ: att åka hem till Hawaii eller att fortsätta med fördjupade studier i Iowa.

Vi började ett nytt liv i Iowa och drabbades genast av två hårda slag. Först var det M som aldrig slutade gråta när vi tog hem henne från sjukhuset!

Sedan blev det århundradets hårdaste vinter i Iowa. Varje morgon i flera veckor var jag tvungen att sparka och slå på dörren inifrån för att bryta mig ut genom islagret på andra sidan.

När M var runt ett år gammal dök det upp blodfläckar på hennes lakan. Det är först nu när jag skriver detta som jag förstår att hennes ständiga gråt berodde på de allvarliga hudproblem som diagnosticerades senare.

När hon var tre år gammal sipprade det ständigt fram blod från sprickor i vecken på M:s armbågar och knän. Blodet droppade från sprickor vid hennes fingrar och tår. Tjocka lager av hård hud täckte insidan av hennes armar och runt hennes hals.

En dag nio år senare, när M var omkring tolv år gammal, körde jag hemåt med henne och hennes syster. Plötsligt såg jag mig själv vända bilen utan att tänka efter och köra i riktning mot mitt kontor i Waikiki.

“Åh, har ni kommit för att hälsa på mig” sade Mormah stillsamt när vi tre vandrade in på hennes kontor. Hon plockade med papprena på sitt skrivbord och tittade upp på M. ”Ville du fråga mig någonting?” sade hon mjukt.

M sträckte ut båda armarna och visade hur årtal av smärta och sorg ristats in i dem, uppåt och nedåt likt fenicisk skrift. “OK,” sade Mormah och slöt ögonen.

Vad gjorde Mormah? Skaparen av Självidentitet genom Ho'oponopono utövade Självidentitet genom Ho'oponopono. Ett år senare tog tretton år av blödande, ärrbildning, smärta, sorg och medicinering slut.

*Student av Självidentitet genom Ho'oponopono*

## 30 juni 2005

Meningen med livet är att förverkliga Självidentitet så som det Gudomliga skapade Självidentiteten i exakt likhet, Tomrum och Oändlighet.

Alla erfarenheter i livet är uttryck för minnen som spelas upp och Ingivelser. Depression, tänkande, skuld, fattigdom, hat, förbittring och sorg är att "... i livet begråta gråten" som Shakespeare sade i en av sina sonetter.

Det medvetna har ett alternativ: det kan starta den oupphörliga utrensningsprocessen eller så kan det tillåta minnena att ständigt spela upp problemen.

## 12 december 2005

När Det medvetna arbetar på egen hand är det ovetande om den Gudomliga intelligensens allra mest värdefulla gåva: Självidentiteten. Därmed är det ovetande om vad problemet egentligen är. Denna okunnighet leder till att problemet inte kan lösas. Den stackars själen lämnas att känna en oupphörig och onödig sorg över hela sin existens. Så sorgligt.

Det medvetna måste väckas för att förstå vilken gåva Självidentiteten är, "... välstånd bortom all fattningsförmåga."

Självidentiteten är oförstörbar och evig precis som sin Skapare, den Gudomliga intelligensen. Konsekvensen av okunnighet är den falska verklighet som består av meningslös och obarmhärtig fattigdom, sjukdom, krig och död i generation efter generation.

## 24 december 2005

Det fysiska är ett uttryck för hur minnen och Ingivelser sker i Självidentitetens själ. Om Självidentitetens tillstånd förändras så förändras den fysiska världen.

Vem är det som bestämmer... ingivelser eller minnen som spelas om? Valet ligger hos Det medvetna.

## 7 februari 2006 (ett hopp in i 2006)

Här är fyra (4) problemlösningsprocesser för Självidentitet genom Ho'oponopono som kan tillämpas för att återupprätta Självidentiteten genom att omvandla minnen som spelar upp problem om och om igen till tomrum i Det undermedvetna:

1. "Jag älskar er." När din Själ upplever minnen som spelar upp problem säger du till dem, i tankarna eller tyst för dig själv: "Jag älskar er kära minnen. Jag är tacksam för den här chansen att frigöra er alla och mig själv". "Jag älskar er" kan upprepas tyst om och om igen. Minnen tar aldrig semester eller går i pension om inte du själv pensionerar dem. "Jag älskar er" kan användas även om du inte är medveten om problemen. Det kan till exempel tillämpas innan du gör någonting som att ringa eller besvara ett telefonsamtal eller innan du åker någonstans i din bil.

Älska dina fiender, gör gott mot dem som hatar dig.

*Jesus i Lukas: 6*

2. "Tack." Den här processen kan användas tillsammans med eller istället för "Jag älskar er." Precis som med "Jag älskar er" kan den upprepas i tankarna om och om igen.

3. Blått soluppvärmt vatten: att dricka stora mängder vatten är ett underbart sätt att lösa problem, i synnerhet om det är blått soluppvärmt vatten. Skaffa en blå glasbehållare med ett icke-metalliskt lock. Häll kranvatten i behållaren. Ställ antingen den blå glasbehållaren i solen eller under en vitglödande lampa (inte en fluorescerande lampa) i minst en timma. När vattnet har värmts upp av solen kan det användas på flera sätt. Drick det, använd det till matlagning, eller för att skölja av dig efter ett bad eller en dusch. Frukt och grönsaker älskar att tvättas med blått soluppvärmt vatten. Precis som med processerna "Jag älskar er" och "Tack" tömmer blått soluppvärmt vatten minnen som spelar upp problem i Det undermedvetna. Så drick på!

4. Jordgubbar och blåbär. Dessa bär tömmer minnen. De kan ätas färska eller torkade, som sylt, gelé eller till och med som sås på glass!

## 27 december 2005 (ett hopp tillbaka till 2005)

För några månader sedan fick jag idén att skapa en ordlista med de centrala "karaktärerna" i Självidentitet genom Ho'oponopono. Du kan bekanta dig med var och en av dem i din egen takt.

1. Självidentitet: Jag är Självidentitet. Jag består av fyra element: Gudomlig intelligens, Det övermedvetna, Det medvetna och Det undermedvetna. Min grund, Tomrum och Oändlighet, är en exakt kopia av den Gudomliga intelligensen.
2. Gudomlig intelligens. Jag är Gudomlig intelligens. Jag är det oändliga. Jag skapar Självidentiteter och Ingivelser. Jag omvandlar minnen till tomrum.
3. Det övermedvetna. Jag är Det övermedvetna. Jag övervakar Det medvetna och Det undermedvetna. Jag granskar och gör nödvändiga ändringar i Ho'oponoponobegäran till den Gudomliga intelligensen som startas av Det medvetna. Jag är opåverkad av de minnen som spelas upp i Det undermedvetna. Jag är alltid ett med den Gudomliga skaparen.
4. Det medvetna: Jag är Det medvetna. Jag har gåvan att kunna fatta beslut. Jag kan tillåta att oupphörliga minnen styr vad Det undermedvetna och jag själv upplever, eller så kan jag påbörja frigörelsen av dessa minnen genom oupphörlig Ho'oponopono. Jag kan be om vägledning från den Gudomliga intelligensen.
5. Det Undermedvetna: Jag är Det undermedvetna. Jag är förvaringsplatsen för alla minnen som samlats sedan skapelsens begynnelse. Jag är den plats där upplevelser upplevs som minnen som spelas upp eller som Ingivelser. Jag är den plats där kroppen och världen uppehåller sig som minnen som spelas upp och som Ingivelser. Jag är den plats där problemen finns i form av minnen som reagerar.
6. Tomrum: Jag är Tomrum. Jag är grunden för Självidentiteten och kosmos. Jag finns där Ingivelserna kommer från den Gudomliga intelligensen, Oändligheten. Minnena som spelas upp i Det undermedvetna rubbar mig men de förgör mig inte, de förhindrar infödet av Ingivelser från den Gudomliga intelligensen.
7. Oändlighet: Jag är Oändlighet, Gudomlig intelligens. Ingivelserna flödar som sköra rosor från mig till Självidentitetens tomrum, men rubbas lätt av minnenas taggar.
8. Ingivelse: Jag är Ingivelse. Jag är skapelsen av Oändligheten, den Gudomliga intelligensen. Jag uppenbarar mig från Tomrummet in i Det undermedvetna. Jag upplevs som en helt ny händelse.
9. Minnen: Jag är Minnen. Jag är ett arkiv med upplevelser i det förflutna som lagras i Det undermedvetna. När jag utlöses spelar jag upp sådana upplevelser.
10. Problem: Jag är Problem. Jag är ett minne som spelar upp upplevelser från det förflutna i Det undermedvetna.
11. Upplevelser. Jag är Upplevelser. Jag är resultatet av minnen som spelas upp eller Ingivelser i Det undermedvetna.
12. Funktionssystemet: Jag är Funktionssystemet. Jag driver Självidentiteten tillsammans med Tomrum, Ingivelser och Minnen.
13. Ho'oponopono: Jag är Ho'oponopono. Jag är ett uråldrigt hawaiiskt tillvägagångssätt för problemlösning som har uppdaterats för att användas i vår tid av Mormah Nalamaku Simeona, Kahuna Lapa'au, och utsågs till Levande hawaiisk skatt 1983. Jag består av tre element: ånger, förlåtelse och omvandling. Jag är en begäran som inleds av Det medvetna och skickas till den Gudomliga intelligensen för att tömma minnen och återupprätta Självidentiteten. Jag börjar i Det medvetna.
14. Ånger: Jag är Ånger. Jag är början på Ho'oponoponoprocessen som inleds av Det medvetna i form av en begäran till den Gudomliga intelligensen om att omvandla minnen till tomrum. Med mig erkänner Det medvetna sitt ansvar för de minnen som spelar upp problem i Det undermedvetna, att det har skapat, accepterat och samlat på sig dessa minnen.
15. Förlåtelse: Jag är Förlåtelse. Tillsammans med Ånger är jag en begäran från Det medvetna till den Gudomliga skaparen om att omvandla minnen i Det undermedvetna till tomrum. Det medvetna är inte bara ledset, det ber också den Gudomliga intelligensen om förlåtelse.
16. Omvandling: Jag är Omvandling. Den Gudomliga intelligensen använder mig för att neutralisera och frigöra minnen till tomrum i Det undermedvetna. Det kan endast den Gudomliga intelligensen göra.
17. Välstånd: Jag är Välstånd. Jag är Självidentitet.



18. Fattigdom: Jag är Fattigdom. Jag är minnen som spelas upp. Jag rubbar Självidentiteten och hindrar tillförseln av Ingivelser från den Gudomliga intelligensen till Det undermedvetna!

Innan jag avslutar det här mötet med er skulle jag vilja nämna att läsa den här artikeln är tillräckligt för att uppfylla kraven för att delta vid en fredagsföreläsning om ni funderar på att ta en helkurs i Självidentitet genom Ho'oponopono.

Jag önskar er frid bortom all fattningsförmåga.

O Ka Maluhia no me oe.

Må friden vara med er,

Ihaleakala Hew Len, Fil.dr.