

Kim Sorumlu?

Ihaleakala Hew Len, Ph.D.

Benimle beraber bu makaleyi okumaya geldiğiniz için teşekkür ederim. Şükranla doluyum.

Ho'oponopono ile Öz Ben-lik'i ve onu, Kasım 1982'de cömertçe benimle paylaşan sevgili Morrnah Nalamaku Simeona, Kahuna Lapa'au 'yu seviyorum.

Bu makale, 2005 yılı not defterime girişi yapılmış düşüncelere dayanmaktadır.

9 Ocak 2005

Problemler ne halt olup bittiğini bilmeden çözülebilirler! Bunu idrak etmek ve takdir etmek benim için tümüyle bir rahatlama ve sevinçtir.

Ho'oponopono ile Öz Ben-lik varoluşun amacının bir parçası olan problem çözme ile ilgilidir. Problemleri çözmek için iki soru ele alınmalıdır: Ben kimim? Kim sorumlu?

Kozmos'un doğasını kavramak Sokrat'ın içgörüsü ile başlar: "Kendini bil."

21 Ocak 2005

Kim sorumlu?

Bilim camiasındakiler de dâhil olmak üzere çoğu insan, dünyayı, fiziksel bir varlık olarak ele alır.

Bunun başlıca bir örneği; kalp hastalığının, kanserin ve şeker hastalığının sebeplerini ve çarelerini saptamak için DNA alanında yapılan güncel araştırmalardır.

Sebeplerin Sonuç Yasası Fiziksel Model

Sebepler	Sonuç
Hatalı DNA	Kalp Hastalığı
Hatalı DNA	Kanser
Hatalı DNA	Şeker Hastalığı
Fiziksel	Fiziksel Problemler
Fiziksel	Çevresel Problemler

Akıl, Bilinçli Zihin, kendisinin problem çözücü olduğuna, kendisinin ne olup bittiğini ve ne deneyimlendiğini kontrol ettiğine inanır.

Bilim gazetecisi Tor Norretranders, Kullanıcı İllüzyonu: Bilinçli Zihni Küçültüp Gerçek Boyutlarına Döndürmek' (User Illusion: Cutting Consciousness Down To Size) adlı kitabında Bilincin farklı bir resmini çizer.

Kendisi, San Fransisco'daki Kaliforniya Üniversitesinde profesör olan Benjamin Libet'in, kararların Bilinçli Zihin almadan önce alındığını ve Aklın bu durumun farkında olmadan kararları kendisinin verdiği inandığını gösteren araştırma çalışmalarından özellikle alıntılar yapar.

Örüntüler

Doğum anımdan
Ölüm anıma dek
İzlemek zorunda olduğum örüntüler var
Her bir nefesi almak zorunda olduğum gibi.
Labirentteki fare gibi
Yol önümde serili durur
Ve örüntünün şekli hiç değişmez
Fare ölene kadar

Ve örüntü hâlâ kalır
Duvarda karanlığın düştüğü yerde
Böyle olmak zorunda olması da gayet uygun
Çünkü karanlıkta yaşamalıyım.

Derimin rengi gibi
Ya da yaşlandığım gün gibi
Yaşamım örüntülerden oluşur
Neredeyse hiç kontrol edilemeyen.

Paul Simon, Şair

Norretranders aynı zamanda, Aklın, farkındalığının altında tepkimedede olan milyonlarca bit bilginin içinden saniyede sadece onbeş ila yirmi bit bilginin bilincinde olduğunu gösteren araştırmadan da alıntı yapar!
Eğer Akıl, Bilinçli Zihin, değil ise, o zaman sorumlu olan kim?

8 Şubat 2005

Tekrar eden hatıralar, Bilinçaltı Zihne ne deneyimleyeceğini zorla kabul ettirir.

Bilinçaltı Zihin, taklit eden, yankılanan tekrar eden hatıraları dolaylı olarak deneyimler. O, tam da hatıraların kendini zorla kabul ettirdiği şekilde davranır, görür, hisseder ve karar verir. Bilinçli Zihin de, farkında olmadan tekrar eden hatıralar tarafından yönetilir. Araştırma çalışmalarının gösterdiği gibi ona ne deneyimleyeceğini zorla kabul ettirirler.

Sebept Sonuç Yasası Ho'oponopono ile Öz Ben-lik

Sebept	Sonuç
Bilinçaltı Zihinde Tekrar Eden Hatıralar	Fiziksel- Kalp Hastalığı
Bilinçaltı Zihinde Tekrar Eden Hatıralar	Fiziksel- Kanser
Bilinçaltı Zihinde Tekrar Eden Hatıralar	Fiziksel-Şeker Hastalığı
Bilinçaltı Zihinde Tekrar Eden Hatıralar	Fiziksel Problemler- Beden
Bilinçaltı Zihinde Tekrar Eden Hatıralar	Fiziksel Problemler- Dünya

Beden ve dünya, tekrar eden hatıraların yaratımları olarak, nadiren de esinlenmeler olarak Bilinçaltı Zihinde yaşarlar.

23 Şubat 2005

Ruhu meydana getiren Bilinçaltı Zihin ve Bilinçli Zihin, kendi fikirlerini, düşüncelerini, duygularını ve eylemlerini üretmezler. Daha önce belirtildiği gibi, tekrar eden hatıralar ve Esinlenmeler aracılığı ile dolaylı yoldan deneyimlerler.

Ama insanların olanları, amacından bağımsız olarak, kendilerine göre anlamlandırdığı olabiliyor. .
William Shakespeare, Oyun Yazarı

Ruh kendi deneyimini kendisi yaratmaz. Bunu anlamak esastır. O, hatıraların gördüğü şekilde görür, hatıraların hissettiği şekilde hisseder, hatıraların davrandığı şekilde davranır ve hatıraların karar verdiği şekilde karar verir .
ya da ender olarak, O, Esinlenmenin gördüğü, hissettiği, davrandığı ve karar verdiği şekilde görür, hisseder, davranır ve karar verir!

Problem Çözmede, bedenin ve dünyanın kendisinin özünde problem olmadığı ama Bilinçaltı Zihinde tekrar eden hatıraların etkisi ve sonucu olduğunu anlamak son derece önemlidir! 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

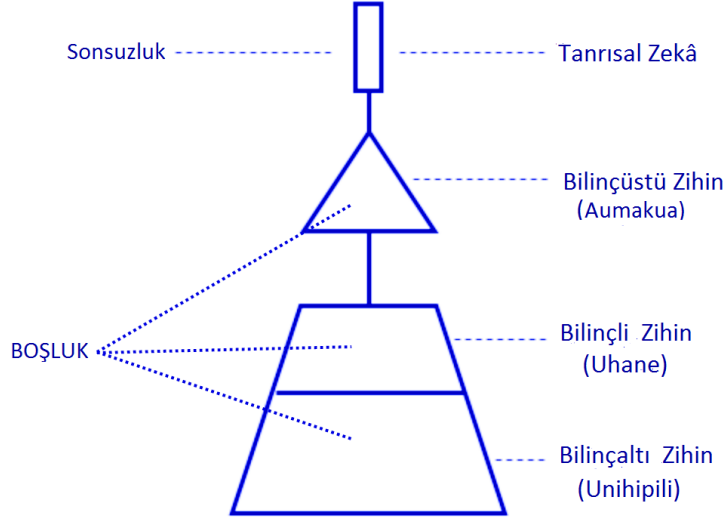
Boşluk, Öz Ben-lik'in, Zihnin, kozmosun temelidir. Esinlenmelerin, Tanrısal Zekâ'dan, Bilinçaltı Zihne geçişinin habercisi olan öncül hâldir.

Bilim insanların tüm bildiği kozmosun hiçlikten doğduğu ve geldiği yer olan hiçliğe geri döneceğidir. Evren sıfırla başlar ve sıfırla biter.

Charles Seife, SIFIR: Tehlikeli bir Düşüncenin Biyografisi

ŞEKİL 1
Öz Ben-lik

Boşluk Hâli



Boşluk Hâli

Tekrar eden hatıralar Öz Ben-lik'in Boşluğunun yerini alarak Esinlenmelerin tezahürünü engeller. Bu yerinden edilmişliği iyileştirmek ve Öz Ben-lik'i yeniden kurmak için hatıraların, Tanrısal Zekâ aracılığı ile boşluğa dönüştürülmesi gerekir.

"TEMİZLE, sil, sil ve kendi Shangri-La'nı bul.
Nerede? Kendi İçinde."

Morrnah Nalamaku Simeona, Kahuna Lapa'au

Ne taştan kuleler, ne dövülmüş tuğtan duvarlar,
Ne havasız zindanlar, ne demirden güçlü zincirler,
Alıkoyamaz ruhun gücünü.

William Shakespeare, Oyun Yazarı

22 Mart 2005

Varoluş Tanrısal Zekânın bir hediyesidir. Ve bu hediyein verilmiş olmasının tek amacı problem çözme yoluyla Öz Ben-lik'in tekrar kurulabilmesidir.

Ho'oponopono ile Öz Ben-lik, Hawaii kökenli bir tövbe, bağışlama ve dönüştürme yoluyla problem çözme sürecinin güncellenmiş hâlidir.

Yargılamayın ve böylece yargılanmayın. Ayıplamayın ve böylece ayıplanmayın.
Affedin ve böylece affedin.

İsa, Luka 6'da aktarıldığı şekilde

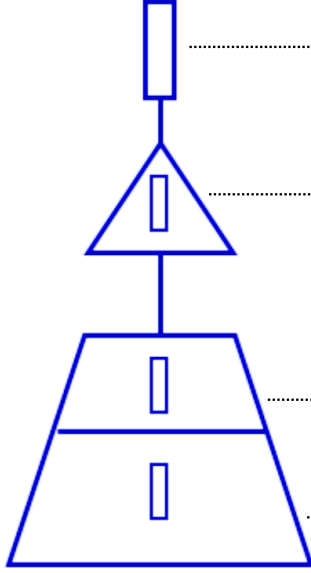
Ho'oponopono Öz Ben-lik'in dört üyesinin her birinin tam katılımını içerir: Tek bir birim olarak beraber çalışan-Tanrısal Zekâ, Bilinçüstü Zihin, Bilinçli Zihin ve Bilinçaltı Zihin. Bilinçaltı Zihinde problem olarak tekrar eden hatıraların çözümünde her üyenin kendi benzersiz rolü ve işlevi vardır.

Bilinçüstü Zihin hatıradan özgürdür, Bilinçaltı Zihinde tekrar eden hatıralardan etkilenmez. O, Tanrısal Zekâ ile her zaman birdir. Tanrısal Zekâ nasıl hareket ederse Bilinçüstü Zihin de öyle hareket eder.

Öz Ben-lik, Esinlenme ve hatıra tarafından idare edilir. Her an, sadece bunlardan biri – hatıra ya da Esinlenme – Bilinçaltı Zihni komuta edebilir. Öz Ben-lik'in Ruhü her seferinde tek bir efendiye hizmet eder, genellikle gül olan Esinlenme yerine, diken olan hatıraya.

ŞEKİL 2
Öz Ben-lik

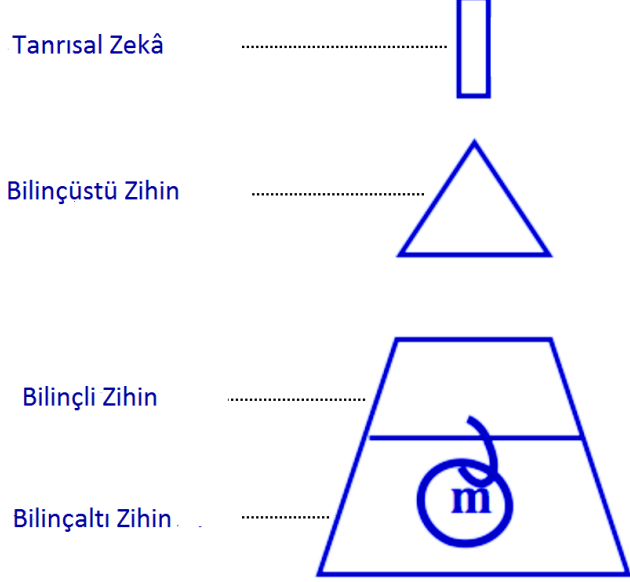
Esinlenme Hâli



Esinlenme Hâli

ŞEKİL 3
Öz Ben-lik

Hatıraların Tekrar Etmesi Hâli



Hatıraların Tekrar Etmesi Hâli

30 Nisan 05

“Ben kendi acılarımın tüketicisiyim.”

John Clare, Şair

Boşluk, “canlı” ve “cansız” tüm Öz Ben-likler’in ortak zemini ve eşitleyicisidir. O, görünen ve görünmeyen tüm kozmosun yok edilemez ve zamansız temelidir.

Biz şu gerçeklerin apaçık olduğu görüşündeyiz; tüm insanlar (tüm yaşam formları) eşit yaratılmışlardır...

Thomas Jefferson , Bağımsızlık Bildirisinin Yazarı

Tekrar eden hatıralar, Zihnin Ruhunu, doğal konumu olan Boşluk ve Sonsuzluktan uzaklaştırarak Öz Ben-lik’i yerinden ederler. Hatıralar Boşluğu yerinden edebilseler de onu yok edemezler. Hiçlik nasıl yok edilebilir ki?

“Kendine karşı bölünmüş bir ev ayakta kalmaz.”

Abraham Lincoln, Amerika Birleşik Devletleri Başkanı

5 Mayıs 2005

Öz Ben-lik’in an’dan an’a Öz Ben-lik olabilmesi için sürekli Ho’oponopono gerekir. Hatıralar gibi aralıksız yapılan Ho’oponopono da hiç tatile çıkamaz. Aralıksız yapılan Ho’oponopono hiç emekli olamaz. Aralıksız yapılan Ho’oponopono hiç uyuyamaz. Aralıksız yapılan Ho’oponopono hiç duramaz çünkü...

“ mutlu günlerinizde, bilinmeyen kötülüğün (tekrar eden hatıraların) arkanızdan geldiğini aklınızda tutun!”

Geoffrey Chaucer

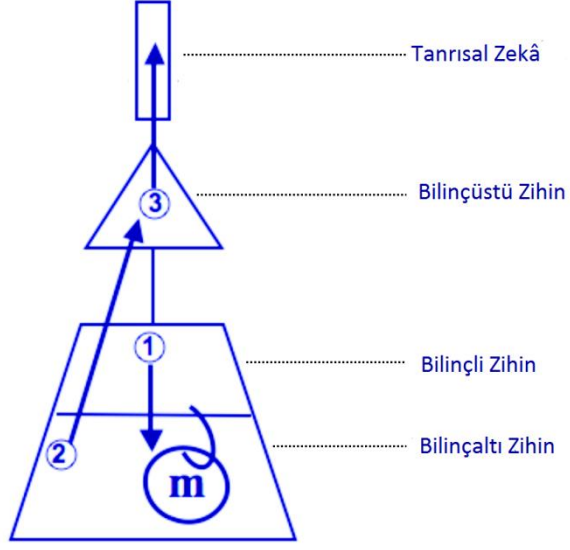
12 Mayıs 2005

Bilinçli Zihin hatıraları serbest bırakmak için Ho’oponopono sürecini başlatabilir ya da düşünme ve suçlama ile onlara tutunabilir.

ŞEKİL 4

Ho'oponopono ile Öz Ben-lik

Problem Çözme



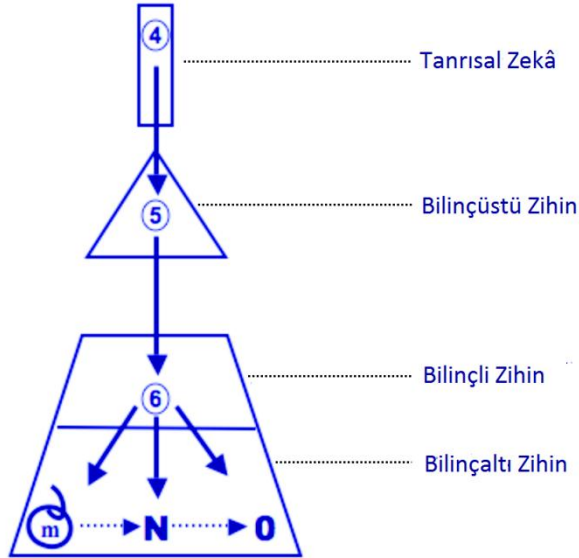
Tövbe ve Bağışlama

1. Bilinçli Zihin Ho'oponopono problem çözme sürecini başlatır; bu Tanrısal Zekâya hatıraların boşluğa dönüştürülmesi için sunulan bir dilekçedir. O, problemin Bilinçaltı Zihninde tekrar eden hatıralar olduğunu kabul eder. Ve onlardan %100 sorumlu olduğunu. Dilekçe Bilinçli Zihinden Bilinçaltı Zihne aşağı doğru hareket eder;
2. Dilekçenin Bilinçaltı Zihne aşağı doğru akışı, hatıraları dönüşüm için yumuşakça karıştırır. Daha sonra dilekçe, Bilinçaltı Zihinden Bilinçüstü Zihne doğru yukarı hareket eder ve
3. Bilinçüstü Zihin dilekçeyi gözden geçirir, uygun olan şekilde değişiklikler yapar. Tanrısal Zekâ ile her zaman uyumlu olduğu için, onun gözden geçirme ve değişiklik yapma kapasitesi vardır. Dilekçe daha sonra yukarı, Tanrısal Zekâ'ya son bir kez gözden geçirme ve değerlendirme için gönderilir.

ŞEKİL 5

Ho'oponopono ile Öz Ben-lik

Problem Çözme



Tanrısal Zekâ tarafından Dönüşüm

4. Bilinçüstü Zihin tarafından yukarı gönderilen dilekçeyi gözden geçirdikten sonra, Tanrısal Zekâ dönüştürücü enerjisi aşağıya Bilinçüstü Zihne yollar;
5. Dönüştürücü enerji daha sonra Bilinçüstü Zihinden aşağıya Bilinçli Zihne akar;
6. Ve dönüştürücü enerji daha sonra aşağıya Bilinçli Zihinden Bilinçaltı Zihne akar. Dönüştürücü enerji, önce belirlenmiş hatıraları nötralize eder. Nötralize olmuş enerjiler daha sonra depolanmak üzere salıverilir ve arkalarında boşluk bırakırlar.

12 Haziran 2005

Düşünme ve suçlama (3. Şekle bakınız) tekrar eden hatıralardır.

Ruh, neler olup bittiğini bilmeden Tanrısal Zekâ'dan esinlenebilir. Esin, Tanrısal Yaratıcılık, için tek gereklilik Öz Ben-lik'in Öz Ben-lik olmasıdır. Öz Ben-lik olmak aralıksız olarak hatıraların arındırılmasını gerektirir.

Hatıralar Bilinçaltı Zihnin sürekli eşlikçileridir. Hiçbir zaman Bilinçaltı Zihni bırakıp tatile çıkmazlar. Hiçbir zaman Bilinçaltı Zihni bırakıp emekli olmazlar. Hatıralar hiçbir zaman aralıksız tekrar edişlerini durdurmazlar.

Kanun Adamının Hikâyesi

Dünyevi mutluluğun daimi komşusu ani keder
Acı serpilmiş bütün dünyevi işlerimizde
Neşenin sonu geldi!
Acı işgal etti ulaşmaya çabaladığımız amaçlarımızı.
Kendi güvenliğiniz için düşünün onun azalmayacağını,
Ve unutmayın memnunken hayatınızdan
Bilinmeyen kötülüğün ilerlediğini arkadan!

Geoffrey Chaucer, Canterbury Hikâyeleri

Hatıralarla işimizin bir kerede ve kalıcı olarak bitmesi için, onların bir kerede ve kalıcı olarak hiçliğe arındırılmaları gerekir.

İkinci kez sırlıslıkam âşık oluşum 1971 yılında Iowa'da oldu. Sevgili M, kızımız doğmuştu. Karımın, M. ile ilgilenişini izledikçe ikisine de daha da derinden âşık oluyordum. Şimdi sevecek iki muhteşem insanım vardı.

O yaz Utah'da yüksek lisans tamamladıktan sonra karımın ve benim iki seçeneğimiz vardı: Hawaii'ye eve dönmek ya da mezuniyet sonrası eğitime Iowa'da devam etmek. Hawkeye eyaletinde yaşamaya başlamamızla beraber karşımıza iki engel çıktı. Birincisi, M'i hastaneden eve getirdiğimizden itibaren ağlaması hiç durmadı!

İkincisi, Iowa tarihindeki yüzyılın en kötü kışı bastırdı. Haftalarca her sabah dairemizin giriş kapısını içerden tekmeledim ve bizi diğer taraftan gömmüş olan buzu ellerimle kapının kenarlarına vurarak kırdım.

Yaklaşık bir yaşındayken M'in battaniyesinde kan lekeleri belirdi. Şu an bu cümleyi yazarken ancak fark ediyorum ki, sürekli ağlamaları, onun daha sonra teşhis edilen ağır cilt problemine gösterdiği tepkiydi. Üç yaşına geldiğinde, kan sürekli olarak M'in dirseklerinin ve dizlerinin bükülme noktalarındaki çatlaklardan sızıyordu. El ve ayak parmaklarının eklemlerinin etrafındaki çatlaklardan kan damlıyordu. Sertleşmiş deriden kalın kabuklar kollarının iç taraflarını ve boynunun etrafını kaplamıştı.

Dokuz sene sonra bir gün, M. yaklaşık on iki yaşında iken, O, kız kardeşi ve ben eve doğru arabayla gidiyorduk. Bir anda önceden bilinçli olarak düşünmeden kendimi arabayı ters yöne çevirirken ve Waikiki'deki ofisime doğru yönelirken buldum.

Biz üçümüz, onun ofisinden içeri dalarken, "Ah, siz demek beni ziyarete geldiniz." dedi Mornah sakince. Masasındaki kâğıtları karıştırırken başını kaldırarak M'e baktı: "Bana bir şey mi sormak istedin?" dedi yumuşak bir biçimde. M. iki kolunu da uzatarak Fenike parşömenlerindeki antik metinlere benzeyen ve kollarına baştan aşağıya kazanmış olan yılların acısını ve ıstırabını gösterdi. "Tamam" cevabı geldi Mornah'dan ve gözlerini kapadı.

Mornah ne yapıyordu? Ho'oponopono ile Öz Ben-lik'in yaratıcısı Ho'oponopono ile Öz Ben-lik yapıyordu. Bir yıl sonra, on üç yıl süren, kanama, yaralar, acı, ıstırap ve ilaçlar son buldu.

Öz Ben-lik ile Ho'oponopono Öğrencisi

30 Haziran 2005

Tanrısal Olan'ın Öz Ben-lik'i, kendi suretinde, Boşluktan ve Sonsuzluktan yaratması gibi, hayatın amacı Öz Ben-lik olmaktır.

Tüm hayat deneyimleri, tekrar eden hatıraların ve Esinlenmelerin dışı vurumudur. Sonelerinden birinde Shakespeare'in de belirttiği gibi depresyon, düşünme, suçlama, fakirlik, nefret, gücenmişlik ve ıstırap, "...eski dertler, geçmiş yasalar" dır.

Bilinçli Zihin bir seçim yapar: Kesintisiz arınma sürecini başlatabilir ya da hatıraların kesintisiz olarak problemleri tekrar oynatmasına izin verebilir.

12 Aralık 2005

Tek başına çalışan Bilinç, Tanrısal Zekâ'nın en kıymetli hediyesinden habersizdir: Öz Ben-lik. Aynı şekilde bir problemin de ne olduğundan habersizdir. Bu cehalet, etkin olmayan problem çözme ile sonuçlanır. Zavallı ruh, tüm varoluşu boyunca kesintisiz, gereksiz bir ıstırapa terk edilir. Ne kadar üzücü.

Bilinçli Zihnin, Öz Ben-lik'in hediyesine uyandırılması gerekir, "... tüm anlayışların ötesindeki zenginlik".

Öz Ben-lik, Yaratıcısı Tanrısal Zekâ gibi yok edilemez ve sonsuzdur. Cehaletin sonucu, nesiller boyu anlamsız ve sonu gelmeyen fakirliğin, hastalığın ve savaşın ve ölümün sahte gerçekliğidir.

24 Aralık 2005

Fiziksel olan, Öz Ben-lik'in ruhunda olan hatıraların ve Esinlenmelerin dışı vurumudur. Öz Ben-lik'in durumunu değiştirin, fiziksel dünyanın durumu da değişir.

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

7 Şubat 2006 (2006'ya bir sıçrama)

Burada, Bilinçaltı Zihinde problem olarak tekrar eden hatıraların içini boşaltmak yoluyla Öz Ben-lik'i yeniden kurmak için uygulanabilecek (4) adet Ho'oponopono ile Öz Ben-lik problem çözme süreci verilmiştir:

1. "Seni seviyorum." Ruhunuz problem olarak tekrar eden hatıraları deneyimlediğinde, zihinsel olarak ya da sessizce onlara şöyle deyin: "Sizi seviyorum sevgili hatıralar. Her birinizi ve kendimi özgürleştirme fırsatı için şükranla doluyum." "Seni seviyorum" sessizce tekrar tekrar söylenebilir. Siz onları emekliye ayırmadığınız sürece hatıralar hiçbir zaman tatile çıkmazlar ya da emekliye ayrılmazlar. Siz problemlerin bilincinde olmasanız dahi "Seni seviyorum" kullanılabilir. Örneğin, birisine telefon etmek ya da telefona cevap vermek veya bir yere gitmek için arabaya binmek gibi herhangi bir aktiviteye kalkışmadan önce uygulanabilir.

Düşmanınızı sevin, sizden nefret edenlere iyilik yapın.

İsa, Luka 6'da aktarıldığı şekilde

2. "Teşekkür ederim." Bu süreç, "Seni seviyorum." ile birlikte ya da onun yerine kullanılabilir. "Seni seviyorum" da olduğu gibi zihinsel olarak tekrar tekrar söylenebilir.
3. Mavi Güneş Suyu: Çok su içmek harika bir problem çözme yöntemidir, özellikle de bu su, mavi güneş suyu ise. Kapağı metal olmayan mavi cam bir kap alın. Kaba musluk suyu doldurun. En az bir saat süreyle, mavi cam kabı ya Güneşin altında ya da akkor ışıklı (floresan olmayan) bir lambanın altında bırakın. Su güneşte bırakıldıktan sonra, birçok farklı şekilde kullanılabilir. Onu için. Onunla yemek pişirin. Banyo ya da duş sonrası onunla durulanın. Meyveler ve sebzeler mavi güneş suyu ile yıkanmayı severler! "Seni Seviyorum" ve "Teşekkür ederim" süreçlerinde olduğu gibi mavi güneş suyu Bilinçaltı Zihinde problem olarak tekrar eden hatıraların içini boşaltır. Öyleyse, için gitsin!
4. Çilekler ve yabamersinleri: Bu meyveler hatıraların içini boşaltırlar. Taze ya da kurutulmuş olarak yenebilirler. Reçel, jöle, hattâ dondurmanın üzerinde sos olarak tüketilebilirler!

27 Aralık 2005 (geriye 2005'e bir sıçrama)

Birkaç ay önce Ho'oponopono ile Öz Ben-lik'teki esas "karakterlerin" konuşan bir sözlüğünü oluşturma fikri aklıma geldi. Kendi hızınızda, size uygun bir zamanda her biriyle daha yakından tanışabilirsiniz.

1. Öz Ben-lik: Ben Öz Ben-lik'im. Dört elementten oluşuyorum: Tanrısal Zekâ, Bilinçüstü Zihin, Bilinçli Zihin ve Bilinçaltı Zihin. Benim temelim olan Boşluk ve Sonsuzluk, Tanrısal Zekâ'nın birebir kopyasıdır.
2. Tanrısal Zekâ: Ben Tanrısal Zekâ'yım. Ben Sonsuzluğum. Ben Öz Ben-likleri ve Esinlenmeleri yaratırım. Ben hatıraları boşluğa dönüştürürüm.

3. Bilinçüstü Zihin: Ben, Bilinçüstü Zihin'im. Ben, Bilinçli Zihni ve Bilinçaltı Zihni izler ve gözetirim. Ben, Bilinçli Zihin tarafından başlatılmış ve Tanrısal Zekâ'ya sunulmuş olan Ho'oponopono dilekçesini gözden geçirir ve uygun değişiklikleri yaparım. Ben, Bilinçaltı Zihinde tekrar eden hatıralardan etkilenmem. Ben, her zaman Tanrısal Yaratıcı ile birim.
4. Bilinçli Zihin: Ben, Bilinçli Zihin'im. Seçim yapma yeteneğim var. Ardı arkası kesilmeyen hatıraların Bilinçaltı Zihne ve bana deneyimi zorla kabul ettirmesine izin verebilirim ya da ardı arkası kesilmeyen Ho'oponopono ile onların serbest bırakılmasını başlatabilirim. Tanrısal Zekâ'ya beni yönlendirmesi için dilekçe sunabilirim.
5. Bilinçaltı Zihin: Ben Bilinçaltı Zihin'im. Ben, yaratılışın başlangıcından beri birikmiş tüm hatıraların deposuyum. Ben, deneyimlerin, tekrar eden hatıralar ya da Esinlenmeler olarak deneyimlendiği o yerim. Ben, bedenim ve dünyanın tekrar eden hatıralar ve Esinlenmeler olarak barındırıldığı o yerim. Ben, problemlerin tepki gösteren hatıralar olarak yaşadığı o yerim.
6. Boşluk: Ben Boşluğum. Ben Öz Ben-lik'in ve Kozmos'un temeliyim. Esinlenmelerin, Tanrısal Zekâ'dan, Sonsuzluktan doğup ortaya çıktığı yerim. Bilinçaltı Zihinde tekrar eden hatıralar, Tanrısal Zekâ'dan akan Esinlenmelere engel olarak, benim yerimi alırlar ama beni yok edemezler.
7. Sonsuzluk: Ben Sonsuzluğum, Tanrısal Zekâyım. Hatıraların dikenleri tarafından kolayca yerlerinden edilebilen narin güller gibi, Esinlenmeler, benden Öz Benliğin boşluğuna akarlar.
8. Esinlenme: Ben Esinlenmeyim. Sonsuzluğun, Tanrısal Zekâ'nın bir yaratımıyım. Ben Boşluktan ortaya çıkıp Bilinçaltı Zihinde tezahür ederim. Tamamen yeni bir oluş olarak deneyimlenirim.
9. Hatıra: Ben hatırayım. Ben, Bilinçaltı Zihindeki geçmiş bir deneyimin kaydımı. Tetiklenince geçmiş deneyimleri tekrarlatırım.
10. Problem: Ben problemim. Ben Bilinçaltı Zihinde geçmişe ait bir deneyimi tekrar oynattıran hatırayım.
11. Deneyim: Ben deneyimim. Bilinçaltı Zihinde tekrar eden hatıraların veya 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 Mornnah Nalamaku Simeona, Kahuna Lapa'au tarafından günümüze uyarlanmış olan Hawaii kökenli kadim bir problem çözme süreciyim. Üç elementten oluşurum: tövbe, bağışlama ve dönüşüm. Ben, Bilinçli Zihin tarafından Tanrısal Zekâ'ya tekrar eden hatıraların içlerini boşaltmak ve Öz Ben-lik'i yeniden kurmak üzere sunulan dilekçeyim. Bilinçli Zihinde başlarım.
14. Tövbe: Ben Tövbeyim. Ben, Bilinçli Zihnin ön ayak olarak hatıraları boşluğa dönüştürmesi için Tanrısal Zekâ'ya sunduğu bir dilekçe olan Ho'oponopono sürecinin başlangıcıyım. Benimle beraber Bilinçli Zihin, hatıraların tekrar eden problemler olarak Bilinçaltı Zihinde yaratılmış, kabul edilmiş ve biriktirilmiş oluşunun sorumluluğunu fark ve kabul eder.
15. Bağışlama: Ben Bağışlamayım. Tövbe ile birlikte, ben Bilinçli Zihinden Tanrısal Yaratıcıya, Bilinçaltı Zihindeki hatıraları boşluğa dönüştürmesi için sunulan bir dilekçeyim. Bilinçli Zihin yalnızca kederli olmayıp aynı zamanda Tanrısal Zekâ'dan bağışlanmayı da dilemektedir.
16. Dönüşüm: Ben Dönüşümüm. Tanrısal Zekâ, beni, Bilinçaltı Zihindeki hatıraları nötralize etmek ve hatıraları Boşluğa özgür bırakmak için kullanır. Sadece Tanrısal Zekâ tarafından kullanılabilir.
17. Zenginlik: Ben Zenginliğim. Ben Öz Ben-lik'im.
18. Fakirlik: Ben Fakirliğim. Ben tekrar eden hatıraları. Ben, Tanrısal Zekâ'dan Bilinçaltı Zihne nüfuz eden Esinlenmelere engel olarak Öz Ben-lik'i yerinden ederim!

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

Size her anlayışın ötesinde Barış dilerim.

O Ka Maluhia no me oe.

Barış sizinle olsun,

Ihaleakala Hew Len, Ph.D.