

## Léčení v duchu havajského ho'oponopono

**Naprosto vše, co hledáme i co prožíváme, se děje uvnitř nás. Chceme-li cokoli změnit, je třeba zaměřit se dovnitř, nikoli ven. To je princip dokonalé zodpovědnosti. Neexistuje viník, já jsem vše.**

Konečně jsem poprvé hovořil s dr. Hew Lenem. Bylo to 21. října 2005. Hovořil o tom, že tři roky pracoval ve Státní havajské nemocnici na oddělení trestně stíhaných pacientů. Toto oddělení bylo nebezpečné a fluktuace psychologů zde byla velká. Personál často stonal nebo jednoduše odcházel. Když šel někdo po oddělení, otáčel se zády ke stěně ze strachu, že na něj pacienti zaútočí. Nebylo to příjemné místo pro práci, život ani návštěvu. Také mi řekl, že se v rámci své práce nikdy nesetkal ani s jedním z pacientů. Pouze četl jejich záznamy. Když jimi procházel, zároveň pracoval na sobě. V průběhu této práce se začali pacienti uzdravovat. Celý příběh byl čím dál zajímavější.

„Po několika měsících bylo spoutaným pacientům povoleno volně se pohybovat. Některým zase byly sniženy dávky léků a ti, kteří byli původně označeni za nevylicitelní, byli propuštěni.“

Byl jsem z toho u vytržení.

„A nejen to,“ pokračoval dr. Len. „Zaměstnanci se začali do práce těšit. Ty tam byly absence a personál přestal dávat výpovědi.“ V té chvíli jsem to nevydržel a musel se zeptat:

„Co jste dělal, že došlo k takovým změnám?“

„Prostě jsem čistil tu část sebe, kterou jsem s nimi sdílel,“ odpověděl.

Cože? Dr. Hew Len mi vysvětlil, že přijmout absolutní zodpovědnost za svůj život, tedy za vše, co se v mém životě objeví, znamená uznat, že vše kolem mne je mým vlastním výtvořem. Tento výrok mě ohromil a bylo mi zatěžko jej přijmout. Jedna věc je nést zodpovědnost za to, co dělám nebo říkám. Druhá věc je zodpovídat za to, co říkají nebo činí druzí. Pravda je taková:

**Prvezmáte-li plnou zodpovědnost za svůj život, pak všechno, co vnímáte jakýmkoli ze smyslů, je vaše vlastní zodpovědnost, neboť JE TO PŘÍTOMNÉ VE VAŠEM ŽIVOTĚ.**

Stručně řečeno – je na vás, zdali vyléčíte to, co se vám nelíbí a co prožíváte: terorismus, politiku i hospodářství své země. Lze říci, že tyto věci ve skutečnosti neexistují a jsou pouze vaše vlastní projekce.

**Problém není v nich, ale ve vás. Abyste je změnili, musíte změnit sami sebe.**

Souhlasím s tím, že se taková skutečnost těžko chápe, přijímá a prožívá. Obviňovat své okolí je mnohem snazší, než za něj přijmout absolutní zodpovědnost. Během rozhovoru s Hew Lenem jsem začal chápat, že léčení z jeho pohledu a v duchu ho'oponopono

znamená milovat sám sebe. Chcete-li zlepšit svůj život, musíte jej vyléčit. Chcete-li někoho uzdravit, a může jít k lidně o mentálně chorého vězně, musíte nejprve vyléčit sebe.

Zeptal jsem se dr. Hew Lena, jak v takovém případě postupovat. Chtěl jsem vědět, jaké kroky učinil v průběhu léčení pacientů – vězňů.

„Neustále jsem opakoval: „Omlouvám se a miluji tě.““

„To je vše?“

„Ano, to je vše.“

Tato léčebná technika prýští z nitra, je označována jako **Nalezení vlastního Já pomocí ho'oponopono**. Existuje ještě další, starší verze této techniky, silně ovlivněná havajskými misionáři. Ta využívá zprostředkovatele, který pomáhá lidem léčit své potíže tak, že je ze sebe „vymluví“. Když dokázali přetrnout pouto, které je s potížemi spojovalo, problém zmizel. Obnovená technika ho'oponopono zprostředkovatele nepotřebuje, neboť vše probíhá uvnitř.

Podle této metody život spočívá v naprosté zodpovědnosti za vše, co se nám děje. Úplně za vše. Dr. Len tvrdí, že jeho práce spočívá v očišťování sebe sama.

**Tím, že očišťuje sám sebe, čistí svět, neboť on je svět. Vše vně je pouhou projekcí a iluzí.**

Tvrdí, že vše je naším zrcadlem a že také máme plnou zodpovědnost za nápravu všeho, co zažíváme, a to zevnitř, prostřednictvím spojení s Božstvím. Způsobem nápravy byla pro něj jediná prostá věta „Miluji tě“ – **směřovaná k Božství, jež lze také označit jako Bůh, Život, Vesmír či jakýmkoli jiným termínem vyjadřujícím onu vyšší kolektivní sílu.**

Rozhovor s ním byl velmi působivý. Ačkoliv mě vůbec nezná, věnoval mi mnoho svého času. A neustále ve mně vyvolával zmatek. Dnes (v roce 2008) je tomuto muži téměř 70 let, pro někoho je žijícím guruem a jiní jej považují za případ pro psychiatra.

\* \* \*

Seminář začal přesně, jak je Hew Lenovým dobrým zvykem. Jakkmile seminář začal, hned mě vyvolal: „Josefe, kam se přesunou data, která vymažeš ze svého počítače?“

„Nevím,“ odpověděl jsem a vyvolal smích všech přítomných, kteří podle mého názoru také neznali odpověď.

„Do koše,“ zvolal něčí hlas.

„Přesně tak,“ zareagoval dr. Hew Len, „data zůstanou v počítači, ale zapadnou tam, kde na ně není vidět. Totéž se děje s našimi vzpomínkami. Jsou stále uvnitř, jenom na ně nedohlédneme. Měli bychom je však vymazat úplně a jednou provždy.“

Zdálo se mi to všechno naprosto fascinující, ale nechápal jsem význam a směr toku jeho myšlenek. Proč bych si měl přát, aby mě vzpomínky zmizely navždy?

On však vysvětloval dále: „Existují dva způsoby, jak můžeme prožívat svůj život. Ze vzpomínek, nebo z inspirace. Vzpomínky jsou opakováním starých programů, kdežto inspirace je vzkaz od Božství. Naším cílem je používat inspiraci. V inspiraci uslyšíte Božství jediné tehdy, když očistíte všechny vzpomínky. Jediné, co musíte dělat, je čistit.“

Dr. Hew Len strávil hodně času vysvětlováním, jak Božství je nulovým stavem, stavem, kde neexistují žádná omezení, žádné vzpomínky a žádná tožnost. V takovém stavu se projevuje pouze čisté Božství. Ve svých životech takový stav občas zažíváme, ale většinou se nacházíme tam, kde nás ovládají vzpomínky, které nazval odpadky.

„Když jsem pracoval v psychiatrické léčebně a procházel záznamy pacientů, zažíval jsem uvnitř svého těla bolest. Tato bolest byla ve skutečnosti sdílená vzpomínka, program, který vedl pacienty k tomu, že se dopustili trestných činů. Tento program je natolik pohltit, že se přestali ovládat. V okamžiku, kdy jsem ten program ucítil, začal jsem jej čistit.“ Dr. Hew Len pak vyjmenoval několik technik k očišťování, nejčastěji používá tuto: Bez přestání opakujete čtyři jednoduché formulky a přitom se obrací k Božství.

„Miluji tě.“  
„Omlouvám se.“  
„Prosím, odpusť mi.“  
„Děkuji ti.“

Po úvodním víkendu se slova „miluji tě“ stala neoddělitelnou součástí mých myšlenek. Tak jako se člověk občas probudí s určitou melodií, kterou si pak po celý den nepřestává pobrukovat, začal jsem se probouzet se slovy „miluji tě“. Byly tam, ať jsem je používal vědomě či nevědomě, a vyvolávaly v mém nitru velmi příjemný pocit.

**Joe Vitale a Ihaleakala Hew Len, Ph.D. v knize „SVĚT BEZ HRANIC“**

**Tajná havajská technika na vytváření hojnosti, zdraví, míru.** „Nakladatelství Čintamani, 664 91 Kratochvilka 151, tel.: 732 268 940, e-mail: info@citamani.cz, www.cintamani.cz  
**Milí čtenáři, vyjednali jsme pro vás u nakladatelství Čintamani slevu 10 %, pokud si knížku SVĚT BEZ HRANIC objednáte z jejich webové stránky www.cintamani.cz a do kolonky Poznámka v objednávkovém formuláři napíšete heslo MEDIUM.**