

Enkel ho'oponopono

Inledning

Jag lärde mig en enkel hållning när jag bodde på Oahu 1992 och förstod något år senare att de gamla hawaiianerna som lärde mig detta, egentligen praktiserad ho'oponopono. Jag fortsatte praktisera sedan dess, och har inte komplicerat hållningen alls men den har fördjupat mitt liv och är en del av livet idag. De gamla jag mötte var alla katoliker, jag mötte dem i kyrkan och på på kaféet bredvid livsmedelsaffären nere på Ala Moana i



Honolulu. Därför är de kristna termerna naturliga, men även en person utan kristen tro kan använda denna enkla hållning till livet. Detta år, 1992, gick Morrnah Simeona bort, hon "bytte adress" som hawaiianerna sa. Jag förstod att hon varit en förebild för dem. Men jag känner inte till särskilt mycket om hennes liv och gärning. Hon var katolik och lät sin kristna tro genomsyra sin utveckling av ho'oponopono. Hon tänkte också i termer av människan som en tredelad varelse -- undermedvetet, medvetet och övermedvetet.

Kapitel I. Den blå himlen - så kan vi ha det!

Om vi observerar vad som dyker upp framför oss och tänker oss att vi kan ta fullt ansvar för alltihop -- ungefär som om vi arrangerat allt som sker -- så infinner sig strax en sorts frihet. Det är en inspiration som vi känner igen inom oss. En glädje inför att "äga allt " som sker och vara medskapare till Gud.

Om vi där efter tänker oss att livet är en blå himmel ovanför oss, oändligt djup i sin blåhet, fri från alla moln i form av bekymmer av alla möjligt slag, bara till för att njutas och beundras av oss -- så har vi den enkla hållningen ho'oponopono. Det är frid och oändlig frihet i det blå. Normalt tror vi inte att denna frid kan vara någon längre stund. Men denna hållning gör det möjligt att mesta tiden på dygnet vara i denna fria blå och rena himmel.

Men detta är inget hopp eller endast önskan och dröm. Det är en aktivitet, något vi gör om och om igen, ungefär som vi andas. Moln kommer, vi städar himlen genom att vi är helt ansvariga för den, och den är åter ren och blå. Moln kommer igen, vi städar, och den är åter fri och oändligt fridfull. En aktivitet, en enkel hållning som är en aktivitet för att åter låta himlen vara blå och oändligt hög.

Kapitel 2. Moln kommer - men alla är minnesfunktioner

Den enkla hållningen väntar sig att moln ska dyka upp. Precis som detta sker naturligt på den fysiska himlen, kommer molnen i form av en rad problem, bekymmer, känslor och tankar på vår erfarenhets himmel. Gamlingarna sa till mig: nu minns du ! så fort jag började prata om något som tyngde mig eller irriterade mig. Nu minns du ! Först förstod jag inte. Minns? Är det ett minne? Och utan att fördjupa sig i aktuell minnesforskning på universitetens psykologiska institutioner (som de nog inte kände till) sade de: visst minns du? Annars skulle du inte se det !

Detta innebär att det som dyker upp är det vi minns och skapar i detta nu. Vi tar ansvar för alltihop och väljer vad vi minns. Vi kan ta fram trevliga minnen likaväl som andra, mindre trevliga. Men vi kan också välja att endast låta himlen vara blå och molnfri utan minnen.

Gamlingarna pekade alltid upp till himlen och sa: tvätta bort alla moln. Låt himlen vara ren,

det är skönast. Då kan du skratta och vara inspirerad.

Om vi ser oss omkring och inte minns något särskilt, blir det vi ser intressant. Vad är det? Jag minns inte ! Visst kan jag säga namn och minnas. Men det blir intressantare och mer inspirerande om jag inte gör det. För alla ting är något nytt när inget minne säger vad det är jag ser och upplever.

Kapitel 3. Moln är minnesfunktioner som verkar vara problem men vill hela oss

När molnen dyker upp och ter sig som problem vet jag en sak om dem, hur demoniska eller kränkande de än är -- de vill hela mig, göra mig friskare, lättare, renare och friare. Det är därför de dyker fram och vill bli renade, bort från himlen. De spelar rollen som problem för att få mig att tvätta, få mig att se efter vad som

sker och ta ansvar för det genom att starta tvättningen.

Därför kan jag tacka och känna förtroende för minnesmolnen, för de påminner mig om att göra rent. Utan dem skulle jag kanske glömma det. Det som dyker upp på scenen vill bli tvättat och bortstädat. Vi behöver inte säga många ord. Tack räcker gott. Populära former av ho'oponopono har många fraser med lite olika intentioner, men vi kan till att börja med säga TACK och börja städningen. Problemen har nu blivit dörrar till frihet och demonerna har blivit änglar.

En god vän och kristen brukar sjunga följande text på lite olika melodier, ofta efter "en natt med onda minnen och svåra drömmar":

"Jag tackar Er alla mina små demoner
för att ni kommer och påminner mig om att
tvätta,
ja, jag tackar Er alla mina onda minnen
för att ni kommer och påminner mig om att
tvätta

-- och nu så ska vi tvätta rent med Herren Jesu Kristi hjälp,
ja, nu så ska vi tvätta rent med Herren Jesu Kristi nåd."

Snart lärde jag mig att se mig om likt en molnspanare för att se om inte problem skulle dyka upp, eller irritationer, eller något att klaga på -- något som bildade ett problem för mig i min dagliga erfarenhet. Men just genom denna villighet och denna observation har ju tvättningen redat börjat.

Man kan också säga denna ramsa: Tack mina kära små minnestroll för att ni kommer och påminner mig om att städa ! För ibland kan det vi ser och upplever te sig som just obehagliga troll. Ofta är det sjuka minnen från förr, förorättelser vi minsann inte ska glömma, svek och besvikelser som försöker övertyga oss om sin obehagliga sanning. Då kan det passa bra med ramsan om minnestrollen.

Vid andra skeden i livet kan det vara en viss sorts irriationer som infinner sig. I ho'onopono säger vi bara ett tydligt TACK ! och börja städa. Hur man städar? Man endast vill städa, liksom ber om det, Guds nåd vill exakt detsamma och strax är det blå himmel igen. Det är ingen prestation, ingenting vi utför och arbetar fram. Minnenas problem och medföljande emotionella smärtor är påhittade och försvinner vid första taget med borsten.

Men de kan vara envisa och dyka upp igen -- för att svepas bort med kvasten igen. Det är ett härligt sätt att leva, tro mig och de många i Polynesien som praktiserar någon form av ho'oponono. Pröva och tro mig !

Därmed blir också vår självdefinition en annan. Vi är tvättare tillsammans med Tvättaren som är Gud. I den kristna traditionen är Yeshua eller Jesus vår store Tvättare som gör oss rena med sitt blod på korset -- vilket är den stora förlåtelsen -- och för oss till uppståndelse. Detta stämmer bra med den kristna utvecklingen av ho'oponono som kom med

Morrhna Simeona och fortsattes av lhaleakala Len.

Vem är jag? Nu vet vi att den blå molnfria himlen är jag -- jag är en som lever det himmelska livet med blå himmel. Detta är storartat och underbart men vi grundar det i konkreta tvättningar av specifikt det som dykt upp som problem, lidande och negativa moln på vår himmel.

Det bibliska och paulinska uttryckssättet: arbeta på din frälsning visar sig vara mitt i prick för det är vårt tvättningsarbete med Tvättarens hjälp som befriar oss från molnen på den blå oändliga himlen. Detta vårt tvättningsarbete är egentligen att vi låter Tvättaren ta hand om alltihop -- det är att arbeta på sin frälsning. Vi "skördar där vi inte har sått".

Kapitel 4. Just genom att de alla är minnesfunktioner, oavsett formen, kan de tvättas bort varje gång

Dessa moln är erfarenhetens program kan vi säga, i vår mentala och känslomässiga och kroppsliga dator. De finns där som vanor och minnen. Därmed är de alltid möjliga att suddas bort genom att vi ser vad de visar sig som och tackar för deras närvaro så att vi kommer till att städa och erfara förlåtelse.

Vi struntar inte i att försöka få våra barn att bli förlåtande mot varandra istället för att slåss. Vi struntar inte i att städa hemmet därför att detta verkar vara ett problem. Tvättningen innebär inte att brist på pengar när en räkning ska betalas plötsligt inte längre är brist på pengar. Vi måste göra något åt pengabristen och räkningen. Men utan molnets problem går det lättare, vi är friare att handla. Om molnet talar om smärta i kroppen gör vi vad vi kan åt detta, men har inga problem med smärtan -- det är smärta, inget annat. Om det handlar om andras

aggression mot oss, måste vi sätta oss i fysisk säkerhet om det går. Men vi anfäktas inte av aggressionen i oss själva. Vi ser den och har ingen respons till den annat än att vi tackar för att molnet kom fram för att påminna oss om tvättningen.

Kapitel 5. Detta är prövbart och kräver ingen förhandsinställning

Att pröva ho'oponopono och finna att himlen blir blå och ren är en revolution. Det är att börja ett nytt liv som vi haft tillgång till hela tiden men låtit minnen fördunkla genom sina olika sätt att hindra oss att vara fria. Istället för att ha en förhandsinställning i form av en religiös ideologi eller ett program, kan vi se det som sker just nu och tvätta bort all programmering för att njuta av ett inspirerat liv, ett liv som Guds medskapare.

När vi frågar någon: Vad tycker du om att göra? får vi svar som är baserade på minnen. Även det vi kallar kärlek i vardagstal är sådana minnen. Men när himlen är fri från minnesmoln framträder en annan kärlek. Det är den gudomliga kärlekens grund för allt som sker och som normalt inte syns. När vi är upptagna av vad vi minns kan inte denna kärlek visa sig mer än indirekt.

Gertrude av Helfta (1256-1302) skrev mycket om denna gudomliga kärlek såsom det Du hon ständigt kretsade kring och tillbad. Vi blir detta Du när minnesmolnen är skingrade och vi återfinner grunden. När himlen är blå är vi hemma men samtidigt är vi på en okänd plats med Guds inspiration och kärlek. Alla ting vi ser utan minnen gör dem spännande, vackra, intressanta.

Jag minns hur jag en gång blev ordentligt utskälld av en kvinnlig kollega men förstod ingenting utan såg bara hur vacker hon var. Skönheten hade ingenting med de minnen hon verbaliserade att göra och jag hade himlen fri

och hörde inga minnen heller, endast ljud och gester och en mimik i det vackra ansiktet. Man kan säga att jag var i en annan värld, men samtidigt var jag mer hemma i verkligheten än min arga kollega. Hon var angripen av sina egna minnen, av något som genererade hela beteendet.

Människor som praktiserar ho'oponopono har många liknande upplevelser. De personer som anförtros att vara "haku", medlare i konflikter på Hawaii kan vara just i detta inspirerade tillstånd för att fungera i förlåtelsens processer.

Utan minnen "placeras" ingenting och därför blir livet nytt och inspirerande. Jag frågade många gånger de gamla på Oahu: men goda minnen? Är de inte trevliga att ha? Är de inte värdefulla? De skrattade och sa frankt: Det finns inga goda minnen. Du har lärt in detta, gjort det till en mental vana, känslomässig vana. De finns inte och du behöver dem inte i din tro att de finns. Tvärtom hindrar de ditt inspirerade liv i frid och frihet. Dina goda minnen binder dig lika mycket som dåliga minnen.

Det slog mig att de gamla på Oahu som lärde mig denna hållning och denna tvättning var mycket självständiga personer. Jag kunde pröva allt själv och se om det höll ! Varje gång jag tog upp något problem eller någon svårighet i livet, sa de bara: du ser det där för att du behöver städa. Denna autonomi tilltalade mig storligen. Det är som den katolska bikten överförd till varje stund och varje erfarenhet -- i realtid ! Närhelst ett moln visar sig i form av känsla, tanke eller kroppslig olust, kunde jag direkt och helt autonomt be Frälsaren om hjälp med tvättningen.

Bed och arbeta ! var den gamla benediktinska traditionen. För mig blev det nu Bed och tvätta ! Dessutom behöver ingen av oss veta "hur det går till". Det räcker att vi tittar på det som dyker upp i vårt liv och tvättar så att inspirationen -- Guds närvaro -- kan vara hos oss igen.

Hur detta fungerar behöver inte utredas. Jag har hört och läst alla möjliga utredningar som

måste ta stöd antingen i någon psykodynamisk tradition -- Morrigna Simeona gjorde detta och dr Hew Len gör ibland detsamma -- eller i någon schamanistisk tradition där en rad begrepp och existenser behöver antas -- den italienska Stefania Montagna tenderar ditåt -- eller använder man förlåtelse-ritualer likt dem som är aktuella i problemen med Mauna Kea och de arresterade som protesterat mot byggandet av ett astronomiskt observatorium på helig mark på Big Island.

För de kyrkliga gamlingar som lärde mig ho'oponopono var det nog att Frälsaren är den gudomliga källa som gör reningen åt oss. Jag behöver se problemen dyka upp och be om Tvättarens förlåtande rening genom sitt blod. Men i praktiken sker detta på ett autonomt sätt, jag är helt oberoende av alla institutioner, varje steg jag tar i livet kan bli min tvättning och därmed mitt återvändande till Guds inspiration -- den pneuma som är livets Heliga Ande.

Som makarna Graciet betonar i sin bok "La paix interieur", är enkelheten i ho'oponopono påfallande och gör livet som terapeuter mycket tydligare och friare. Det är den gudomliga interiören som besitter kraften att rena oss, inte beroende av yttre koncept eller psykologiska anordningar.

Kapitel 6. Det blir en livsstil att tvätta och problemen blir välkomna objekt för tvättningen

Vi låter oss vara det vi är med förtroende. Vi har inga "intentioner" som vi övar inför allt som händer. Vi har inga övningar i "uppmärksamhet" på något annat än det som sker. Vi endast tvättar medvetandet fritt från minnen. Det som då framträder tar vi emot med förtroende och kärlek. Vi "tyder" det inte eller läser av det för ett trevligt tolkande program eller en konversation. Vi låter det vara. Vi låter oss vara.

Naturligtvis uppträder moln på himlen och det blir en livsstil att tvätta dem när de dyker upp. Moln är något vi ser fram emot för tvättningen är den livsstil vi helst har. Men det går inte att göra en yttre eller kognitiv metod av detta utan förtroende. Snarare är det förtroendefulla medvetandet det tvättande medvetandet. Det är verkligen att "ständigt be" för hela tiden dyker smärtsamma moln av olika slag och former upp.

Att detta blir en livsstil kan vi förklara med att vi i början kanske behöver uppmärksamma molnen och adressera dem tydligt men att detta snart blir "vad vi är. Vi är dessa levande aktiviteter utan att behöva vilja dem eller upprepa dem med intentionen att minnas hur man gör. Det sker av sig själv, ungefär som kärlek och inspiration. En intention skulle blockera flödet i det vi är. En uttalad viljeinriktning skulle också hindra det enkla flöde som är att tvätta himlen ren från moln. Själva livet med Guds nåd är i sig själv detta tvättande sätt att leva inspirerat.

Kapitel 7. När ett moln syns adresserar vi det med "Jag älskar dig !"

Vi blir snart vana vid att tilltala inre och yttre fenomen som endast minnesfunktioner. Vi skapar denna yttre flod av fenomen genom minnen. När en känsla av smärta eller avsaknad av något dyker upp tvättar vi redan innan det hinner bli särskilt stora moln. Vi ser och adresserar i en enda akt och säger -- om vi ens behöver säga något -- jag älskar dig ! Det betyder ett älskande medvetande, snarare än en viljeakt i sägandet.

Det är faktiskt en njutning i att säga till all form av oro: jag älskar dig, du orosmoln på min himmel. Men ofta ser vi molnet och älskar i samma stund. Att leva blir att adressera allting som sker. På det sättet är vi i Guds kärlek. Vi blir ytterligt medvetna om att Gud endast är kärlek och är det oupphörligen.

Kapitel 8. Det räcker med denna enda adressering om och om igen, ingen analys eller övning behövs

Guds viktigaste adressering till oss är: Jag älskar dig ! Vi är alltid de förlorade sönerna och döttrarna till vilka Gud adresserar sig med att Han älskar mig, älskar dig. Naturligtvis finns det många språkliga uttryck för detta i de bibliska skrifterna -- bland många mindre kärleksfulla uttryck -- men det är själva kärleken som är Gud och den väsentliga verkligheten i vilken vi lever.

Det räcker alltså med denna enda adressering som Gud riktar till oss och som vi speglar när vi ser ett orosmoln eller en smärta eller en besvikelse.

Jag älskar dig säger vi till alla händelser, de som vi minns som goda och de som vi minns som onda. Guds ljus skiner på alla, de onda likaväl som de goda.

Enkelheten i denna tvättning genom Guds kärlek, gör att inga problem kvarstår i oss när vi låter adresseringen ske. För varje problem eller svårighet är minne. Utan detta minne "finns" inte problemet. När vi tvättar är vi aktiva utan detta minne. Samtidigt med detta kan inget problem kvarstå. De "gamla" data som utgör svårigheten är helt enkelt borta.

När vi vänjer oss vid denna kärleksadressering ser det ut som vi slipper alla svårigheter andra har, men allt är som tidigare, bara med den skillnaden att vi tvättar.

Kapitel 9. Källan till allt varande är Gud, så vi adresserar egentligen Gud, vilket vi är medvetna om

Här bör vi vara medvetna om att inte alla människor vet hur de ska förhålla sig till ordet "Gud" eller till judisk, kristen, hinduisk eller islamisk teologi. Vi kan enkelt byta ut ordet mot "källan" eller som teologen Tillich gjorde, till "varagrunden". Dr Hew Len talar ofta om Gud i en ospecificerad mening men som den Läkare vi alltid vänder oss till.

Detta behöver inte leda till teologiska debatter eller till upprörda reaktioner över religiösa frågor. Vi kan konstatera att den överväldigande delen av mänskligheten genom historien förhåller sig till denna varats aktiva och kärleksfulla grund. Istället kan vi fokusera på svårigheterna, lidandet och problemen i våra liv och utgå praktiskt från dem när vi börjar tvätta rent.

Kapitel 10. Jag tvättar hela sammanhang -- platser, personer, atmosfärer, stämningar -- för vi lever alltid i sammansatta situationer.

Typexempel för detta kan vara en restaurant du äter på. Du ser människor nära och på lite håll. Du hör ljud och röster och saker som sägs. Du känner stämningar från de som är nära dig.

Du

spanar genom ho'oponopono på de inre molnen, du låter Guds kärlek rengöra himlen, låter personer, ljud, färger, bli utan minnets reaktioner, du låter hela bilden bli minnesfri och levande endast såsom sig själv.

Andra exempel är familjelivet. Att tvätta inför allt som sker och dyker upp i relationerna till barnen, till den man är gift med eller lever med, till de situationer som kräver beslut, som är tvivelaktiga, som kan orsaka problem och svårighetet. Många föräldrar som praktiserar ho'oponopono kan intyga att alla "nej" och alla "du får inte" som gäller barnen, alltid blir bättre när tvättning sker innan de appliceras. Vi blir tacksamma för allt som dyker upp och inspirerar oss till tvättning och barnen får större frihet att vara sig själva.

Just att hela sammanhanget är med, gör att vi inte kan "veta" vad det är som sker när vi tvättar. Det är en process som är för stor för begränsade former för vetande. Vad vi märker är två saker: det som dyker upp och inspirerar oss till tvättning och det som blir långsiktiga effekter av tvättningen och den tankefria minnesfria himlen.

Kapitel I I. Jag är totaliteten av alla erfarenheters minnen

Detta kan uttryckas som att vi bär på vårt förgångna. När tvättningen börjar försvinner detta bärande, om också endast för ett ögonblick. Vi får se vad det är att leva i inspirationen och inte i det som minnen skapar. Att se detta -- om endast för ett ögonblick -- är också att inse det märkliga i att minnen skapar död information som tynger oss och uppträder som stress, rädsla, oro, ångest och förvirring.

Medan andra traditioner vill påstå att själva existensen är dessa former av lidande, allt liv är lidande, eller att en ond kraft försöker skada oss genom olika former av lidande, ser vi nu hur det faktiskt är minnesmaterial som vi inte städat undan i vårt inre.

Detta minnesmaterial använder tankar och känslor för att manifesteras sig. Emotioner är fastklistrade vid minnen. När tvättningen får äga rum finns *ingenting att binda sig vid*.

Den association som skapar tyngd av händelser, handlingar, personer, platser, ljud, får ingenting att fästa upp sig till. Vi kan vara öppna för Gud istället. Tvättningen visar oss den gudomlighet som har skänkts åt oss från begynnelsen.

Denna har ingenting med det begränsade "jag" vi lärt oss, att göra.

De minnesdata som utgör motivet till denna kulturella begränsning, tvättas bort i ho'oponopono. Morrnah Simeona avsåg erfarenheten av denna frihet med hela den process hon lärde ut.

Att denna möjlighet till tvättning finns är en nådefull gåva. Många pratar mycket om nåd men tar inte vara på gåvan att tvätta som nåden ger oss. Man använder den inte, endast bygger koncept kring nåden. Vilket inte är annat än är fler minnen att bära på. Som Morrnah Simenona menade, leder nådens tvättning till en fullständig frihet från det förgångna och dess tankar, ord, gärningar och underlåtelser.

Kapitel 12. Göra det tillräckliga

Många tror att vi ska lösa världens problem genom att fortsätta minnena och handla utifrån dem. Vi tror att genom att minnas rätt version av verkligheten ska det gå vägen.

Men ho'oponopono är att tvätta rent mina egna föreställningar. Det är att göra det tillräckliga och detta förändrar allt för oss. Det är också hela syftet med vår existens: tvätta undan minnesmolnen som täcker den

fria himlen, vår gudomliga natur, och öppna sig för den kärlek som inte känner gränser och på det sättet vara levande i frid och stillhet. Ibland tror vi att problemlösning är vår uppgift, men istället gör vi rent med

Andens hjälp så att problem inte uppstår. När de ändå uppstår gör vi dem till goda tillfällen för tvättning.

Ibland utropade de gamla hawaiianerna på Ala Moana: idag är en bra dag för tvättning ! Och jag berättade för dem att på mitt svenska språk har vi en dag i veckan -- lördagen, lördagen -- vikt för tvättning. Och alla dagar är förstås bra lördagar dagar.

När jag frågade en av dem vad katolska mässan gav dem, fick jag svaret: allt i mässan handlar om att tvätta oss. Det är bara det mässan gör. Tvättar minnen. Syndabekännelse, textläsning, eukaristi -- endast tvättning av syndens minnen, tvättning och förlåtelse, tvättning för att ta emot evigt liv.

För mig som läst medeltida katolsk filosofi blev denna tvättning något jag satte i samband med William av Ockham. När jag studerade denna engelske filosofi slogs jag av den frihet han skapade genom att "avskaffa" den substantiella själen. Om man nämligen vidhåller denna andliga substans -- minns den -- skapar man ett hinder, en form som kan begripas och därmed bli ett korrupt hinder för frälsningen.

Ockham gav oss en sorts a-teism som befriar oss till att erfara Guds oändliga kärlek. För vad är "själen" och "Gud" annat än minnen för den vanliga tron? Genom att tvätta undan dessa metafysiska minnen kan levande Guds kärlek strömma in i oss och bli vårt liv. Ockham beskrev en form av medeltida tvättning, en europeisk form av ho'oponopono.

Också andra kristna filosofer och mystiker har funnit samma sak. allt vi "vet" om verkligheten blir minne och korruption, det förleder oss och gör oss ofria. När vi tvättar alla

minnesprocesser inom oss, uppstår av nåd den inspiration som är den gudomliga naturen utan vårt vetande eller minne. Varken direkt erfarenhet eller vårt inneboende förnuft kan tro på minnenas skapelser. Vi kan säga som Ockham: "non potest sciri evidenter per rationem vel experientiam, quod talis forma sit in nobis, nec quod talis anima sit in nobis, nec quod talis anima sit forma corporis."

Kapitel 13. Den heliga demensen utan minnen

En av de gamla i Honolulu skämtade en dag och sa: "Alla pratar om att vi gamla blir dementa. Men jag välkomnar denna heliga demens som tar bort alla minnen, framför allt minnet av vem jag tror jag är!"

Först upplevde jag detta skämt som lite bisarrt. Om det är något vi är rädda för är det väl

demensen, att försvinna som person i ett töcken medan kroppen fungerar någorlunda i flera år till. Men som en spansk kvinna med engagemang i ho'oponopono uttryckte det:

"Y no curé a nadie, lo unico que hice fue limpiar las memorias en mi interior que crearon todos esos dificultades, no hice nada mas" - ungefär "Jag botade ingen, jag bara tvättade rent från mina inre minnen som skapade problemen. Alltså är denna sorts "demens" en god utveckling. Den helar oss. När vi inte minns vem vi är, minns vi inte heller några av våra problem. Tillstånd må komma och gå men det finns ingen som har dem, ingen vi minns i alla fall.

Faktum är att praktisk ho'oponopono inte är något mer än detta: tvätta bort dina egna minnen, be om förlåtelse för dem och de negativa inflytanden de haft på andra varelser, öppna för kärleken istället i nuet, friden i nuet.

Det märkliga i denna "gudomliga demens" är förstås att, om vi skall svara på frågan:

"Vem är jag?", när vi är mitt inne i denna praktik av ho'oponopo, måste vi faktiskt börja uttrycka oss i termer av det gudomliga. För den som inte delar den kristna tron går det att säga: Mitt verkliga Jag är en öppen rymd, en stor frihet, en transpersonlig verklighet. Men någon koppling sker i varje fall till det som är bortom mänsklig begränsning i form av minnen av de tre slagen, det förgångna, vad som nu är och det som jag "minns" bör ske i framtiden.

Kapitel 14. Kort lista på termer som är vanliga bland hawaiianer som praktiserar ho'oponopo.

mana'o -- minnestänkandet, självhypnos

pu'uwai -- emotionerna, känslsamheten

na'au -- hela kroppen, magkänslan

ha'oli -- lekfull glädje inför skapelsens godhet

hule -- stark vilja

malama -- att odla minnesfrihet, odla aloha inom oss

hana -- omsätta i handling

holo'oko'a -- gå den heliga vägen, inte bara prata om den

För mig är dessa de viktigaste begreppen och av dem är mana'o det väsentligaste. Att gå in i "helig demens" är att lämna mana'o, den vilseledande hypnos som uppstår nödvändigt genom repeterandet av minnen. Om vi lyssnar på människors samtal, hör vi ibland hur det är som en träning på att minnas plågsamma saker gällande en själv. Mana'o producerar endast döda saker, minnesdata som tynger oss.

Att lämna detta genom att tvätta rent är det mest hälsosamma vi kan göra, både för oss själva och andra. Det är lite som att använda vingarna, likt en liten fågel i lövverket, och

genom flygandet lämna all begränsande minnesverksamhet bakom sig och ändå fungera bra, ja väsentlig bättre, i vardagen.

Naturligtvis är konventionell visdom mot denna demens och gör sig ofta rolig över hur "lite man minns" eller vilken "dålig koll" man har. Men vi bjuder på det. Det lidande som mana'o skapar genom hypnotiskt minne, är självt beviset för hur korrupt denna verksamhet är, den verkliga arvssynden. Den gudomliga demensen är välkommen som helande balsam för själen. Det gamla kristna hälsningsordet "Pax et bonum!" får substans genom denna godartade demens.

Kapitel 15. Strömmen av det som sker är rummet vi städar

Från det vi vaknar till vi åter går in i sömn, skapar vi ett rum av fenomen och upplevelser, men detta rum blir förvridet av minnen. Därför är vår pågående bön och meditation ett städande av rummet. Därmed kommer vår

"minnesförlust" som förenklar och upplyser vår verklighet.

Ho'oponopono betyder helt enkelt "rätta till misstaget", alltså förvridningen genom minnen. Felet kommer från tankar förorenade av smärtsamma minnen från det förflutna. Städningen erbjuder ett sätt att frigöra energi på ett omedelbart sätt. Smärtsamma minnestankar orsakar tyngd, obalans och sjukdom.

Morrhah Simeona såg hur städningen leder till att förena människans olika delar (undermedvetet, medvetet och övermedvetet) med Gud, som hon kallade Aumakua, "Fader". Då kommer balans och livet börjar flyta. Städningen, som pågår ständigt, återställer balansen, först i individen och sedan i hela skapelsen. Detta är faktiskt den mest kraftfulla förlåtelsesprocessen man kan tänka sig.

Städningen av erfarenhetsrummet är en läkning för alla aspekter av mitt liv och därmed till hela universum. Vi tar ansvar för den verklighet vi

skapar. På det sättet lär vi oss en enkel visdom av total egenvård, total Självläkedom där Självet är Aumakua, Fadern. Det är ett sätt att ta väl hand om sig själv. Om vi gör det kommer alla att gynnas, vi gör det för allas skull.

Kapitel 16 Manipulation

Manipulation av verkligheten sker när vi kommer på idén att livet är dåligt på något sätt och det lilla jaget ska jobba med denna livsproblematik. Det blir väldigt annorlunda när vi tror att allt som kommer till mig ger mig en möjlighet att se vad som händer med mig. Då sker ingen manipulation. Då säger vi till minnestrollen: välkomna och tack för påminnelsen om att städa rent här !

Om du tror att du är här på jorden för att ordna upp livet eller rädda någon annan, läka någon annan eller vägleda en annan, kommer själva informationen du tar fram ur intellektet, från det medvetna sinnet som bygger allt på minnen. Med minnen och logik kan man

visserligen förstå biologi och medicin och kroppens sjukdomar, men inte förstå och hantera livsproblem. Intellectets minnesinformation är inte kapabel att lösa andliga och själsliga problem !

Problemupplösning kommer endast från gudomlig inspiration och använder ibland biologiska processer.

När vi tvättar bort alla minnen, både de som innehåller svårigheter av något slag men också alla andra, får vi gratis läkedom och helning både för oss själva och andra. Där ligger skönheten i det hela. Du behöver inte förstå. Det är som Internet. Du förstår ingenting om hur det fungerar! Du går bara till Gud och säger "Ska vi ladda ner?" Guds rike tillhandahåller sedan nedladdningen och du får all information. Men eftersom vi inte vet vilka vi är, gör vi aldrig direkt nedladdningen av ljuset. Vi måste tvätta först och sedan be om det.

Kapitel 17 Att vara helt och hållet ansvarig

De gamla på Ala Moana sa ibland till mig: Kom ihåg att du är ansvarig för hela världen ! Jag associerade till Jean-Paul Sartre, som jag studerat mycket som ung, han som ofta poängterade att vi väljer för alla. Men hawaiianerna menade det på ett nytt sätt.

När jag hörde dem prata om 100% ansvar, inte bara för mig själv utan för alla situationer och alla världens problem, upptäckte jag att var och en måste öppna sig för alla personer och händelser i världen, ha medkänsla för alla former av liv och be för alla. I kristna termer hör potentiellt alla till Kristi kyrka och vi ber för alla genom att tvätta bort alla minnen som orsakar svårigheter.

Det som kan vara svårt för folk att förstå är att problem inte bara startar med tankar och begär utan går vidare till minnen som repeteras. Problemet ligger inte i ett enkelt tänkande. Problemet uppstår när våra tankar genomsyras av smärtsamma minnen från människor, platser

eller saker. Det är därför vi städar och tvättar bort alla minnen.

Intellektuellt arbete enbart kan, som jag sagt, inte lösa dessa problem, för intellektets funktion är bara att administrera. Och det är inte genom att hantera saker som problem löses. Vi vill ju bli av med dem! När vi tvättar tar det gudomliga ljuset, i kristna termer Guds nåd oc barmhärtighet, hand om de smärtsamma tankarna och neutraliserar eller renar dem. Det handlar inte om att neutralisera eller rena personen, platsen eller saken, även om kyrkan alltid haft ceremonier och ritualer för detta. Vi neutraliserar snarare den energi vi minns och associerar med den personen, platsen eller saken. Vi kan t ex tänka på en person som skadat oss och välja att tänka på vilken sorts bil eller hus personen har och därmed dissociera oss helt från energin i det smärtsamma minnet. när vi tvättar tar vi helt enkelt bort minnet helt och håller, inte endast dissocierar.

Därför är ho'oponoponos första övning rening av energi genom tvättande av alla minnen.

Något underbart händer nu. Energin neutraliseras inte bara; den är också befriad, resultatet är en sorts enkelhet och lätthet. Det är en fri öppenhet i nuet. Det sista steget är att låta gudomligheten komma in och fylla tomheten med ljus.

Kapitel 18 Du behöver inte veta exakt vad problemet är

För att göra ho'oponopono behöver du inte analytiskt veta vad problemet eller felet är. Det är inte psykoanalys eller filosofi. Du måste bara inse att du har en svårighet, vare sig det är en fysisk, mental, emotionell svårighet eller du har det svårt på något annat sätt. Många tyngder i våra liv är svåra att formulera i exakta termer och dessutom förändras de ständigt. Trubbiga formuleringar som "synd", "moralisk svaghet", "svårt temperament", "laster", "trauma" osv. hjälper föga i sökandet efter frihet och frälsning från svårigheterna.

Det väsentliga är att du upptäcker ditt ansvar att omedelbart börja städa minnen. Det betyder att intellektets verkliga funktion inte är att lösa problem utan att be om städhjälp och därmed förlåtelse. Du har två uppgifter i den här världen. Den första är att ta hand om rensandet av minnen. Och det andra är att väcka människor som sover. Nästan alla sover ! Eller är hypnotiserade av mana'o, minnenas förledande trance.

Det enda sättet att väcka andra är att arbeta med mig själv ! När rensandet från minneshypnosen pågår, påverkar du andra omkring dig. Det är ett förtydlingsarbete, du tillverkar klar rymd för andra att möta dig i så att när ni möts i vardagen är du som ett levande friskt källvatten för den andre eller de andra. Ni möts i "bara det här". Det är den frid Jesus Kristus vill ge oss.

Kapitel 19 Tvätta för tvättandets skull, tänk inte !

Dr Hew Len hävdar att rengöring genom att visualisera ett resultat inte fungerar. Men när du städar för städandets skull kan du bli positivt överraskad av vad Gud väljer som resultat för dig.

Detta frigör vårt medvetna från att behöva bestämma vad som ska eller inte bör rengöras. Många vill gärna bli duktiga på att psykologiskt beskriva, bestämma och förstå vårt mentala liv. Men i ho'oponopono delar vi alla minnen och vi vädjar till Gud att rengöra de minnen som gärna upprepas i oss, minnen om obehagliga händelser, oro för framtiden, oenigheter, konflikter -- och de som neutraliseras i oss neutraliseras också i andra.

Därför är behovet av att fixa andra, att få någon att förstå vår synvinkel, att övertyga, rättfärdiga, övertyga, konvertera, läka, inte något annat än mentala spel för det medvetna sinnet som vill kontrollera resultaten. Detta kontrollbehov är

ett av de största problemen för oss, vi tror att vi kan rädda människor, när vi faktiskt är här för att rensa upp i oss själva. Alla "utbildade" coacher och terapeuter, alla religiösa gurus och retreatledare bidrar till myten om att andra är sjuka, oandliga eller lever dåliga liv och behöver just denna "väg", denna "behandling". Allt vi behöver göra är städa rent med Guds ljus inom oss själva, en kontinuerlig handling som fungerar.

Det gäller att tvätta för tvättandets skull, inte för resultat eller framgång. Med ho'oponopono tar vi ansvar för de många gemensamma minnen vi delar med andra människor, vi lever i förbönens tillstånd. Intellettet eller det mentala sinnet har inte förmågan att assimilera och värdera all information som presenteras i förhållande till något problem, därför vet vi inte vad som verkligen händer vid vilken tidpunkt som helst.

När vi säger till det gudomliga: "Om det händer något i mig som får människor att leva på ett visst sätt vill jag befria dessa saker". Och när

dessa saker släpps förändrar vi vår interna värld, och detta gör i gengäld hela världen förändras.

Att vara 100% ansvarig är en svår väg att gå, eftersom mana'o är mycket insisterande. När ett problem dyker upp för oss letar vi alltid efter någon eller något att skylla på. Vi fortsätter med vårt mana'o att leta efter orsaken till våra problem. Vi inser inte att ursprunget alltid är inom oss. Ingenting yttre skadar oss, säger Jesus, men ur vårt inre kommer allt ont. (Mark 7:14) Shakespeare skrev: "This thing of darkness I acknowledge mine. There is nothing more confining than the prison we don't know we are in." Morrnah Simeona, lärde att "Vi är här bara för att skapa frid i vårt eget liv, och om vi ger frid i vårt eget liv, hittar allt omkring oss sin egen plats, sin egen rytm och sin egen frid." Det är allt ho'oponopono är.

Kapitel 20 Vara i fred och vara i frid

Ho'oponopono lär oss att inte vara påträngande i andras liv och verken missionera eller ge råd. Men när vi upplever andra människor som problem, eller oss själva som problem, måste vi fråga oss själva "Vad händer i mig att jag upplever detta?" Det mentala sinnet förstår aldrig saker som de är, det har en modell för hur saker fungerar, men det är inte vad som verkligen händer. För om sinnet verkligen visste vad som händer skulle det inte uppleva något problem alls.

Dr Ihaleakala Len säger vad Nörretranders beskriver i sin bok "Märk världen":

"Beslut fattas för oss innan vi bestämmer oss för att få dem medvetet, och det beror på att det finns miljontals omedvetna minnen i våra undermedvetna sinnen, och det är dessa minnen som fattar besluten för oss. Och eftersom vi inte är medvetna om dessa minnen, måste vi prata med det gudomliga, som är medvetet om dem, och bara det gudomliga kan avbryta dem."

Genom att öva ho'oponopono ögonblick för ögonblick avbryter vi minnena i vårt undermedvetna -- molnen på himlen -- genom Jesusbönen eller genom att enkelt säga till Gud: "Jag vet inte varför jag lever i detta, men om jag har ett problem gemensamt med dessa andra människor skulle jag vilja reparera det." .

Fullständig förlitan och förtroende för Guds nåd är vår väg istället för resultaten genom intellektets verk. Förväntningar är i regel bara minnen som upprepar sig själva, och ingenting i livet händer av misstag. Varje dag vi tänker: "O nej ! inte en dag till i denna tristess..." har vi att göra med minnen som inte tvättats undan och som därför upprepar sig envist som tankar och känslor. Det är Gud som organiserar händelserna i Hans eget kosmos där vi ingår som Hans dyraste skapelse -- och vårt jobb är att vara i fred och vara i frid. Pax et bonum !

Om vi insisterar på att sätta mentala mål måste vi alltid städa lite extra för att acceptera att släppa taget och låta vårt liv fortsätta på rätt väg -- pono -- som vi har förberett oss att följa

genom städningen. Om vi är oflexibla och bara tänker på ett mål, kommer vi att sakna det inspirerade livet i frid och fred, som kommer från Helig Ande.

Det är absolut nödvändigt att förstå att den person som utövar städningen genom förbön hela tiden, inte är den som läker oss och andra. Han som skapade allt och vet allt, är Den som får oss att avbryta minnena vi lever som problem. Det vi gör med tvättningen får allt omkring oss återgå till sin naturliga form och ordning. Minnen skapar brist på ordning och får oss att halka och stappla under tyngden.

Om vi i första hand är beredda att vara 100% ansvariga för den erfarna världen, när vi fred med oss själva, och nu stämmer allt perfekt med sig själv och det gudomliga.

Kapitel 21 Vara Guds barn i tvättningen

Vi är alla gudomliga sönder och döttrar, Guds barn, men det mentala sinnet kan bara tjäna en Herre åt gången. Det kan tjäna minnena genom att upprepa problemen och temporärt "lösa dem", eller det kan tjäna den gudomlighet som är inspirationen Själ.

Mana'o måste välja: det kan fungera med problem, eller det kan fungera med inspiration. Vi måste vara noga med att se vad förväntningar skapar i vårt liv. Tvättning och rengöring har inget att göra med förväntningar. Vi städar inte för att rädda någons liv. Varför vi städar är att det som är perfekt och rätt i våra liv kan ske fridfullt och fredligt.

Den som lever det hektiska livet med förväntningar, oro och besvikelse och enstaka triumfartade stunder, har svårt att inse vad ho'oponopono gör inom oss. Rengöring görs för att uppnå de perfekta och korrekta omständigheterna för oss, det korrekta nuet som är gudomligt inspirerat. Men vi själva vet inte vilka specifika omständigheter som är korrekta. Endast Anden vet.

Rengöringen för att himlen åter ska var blå och molnfri är djupgående eftersom vi arbetar direkt med det gudomliga, och det gudomliga är alltid perfekt i sitt arbete. Vi kan liksom inte förklara för Gud vilka resultat vi vill uppnå med vår rengöring. Vi kan bara, som publiken i templet, be: Herre förbarma dig över mig syndare. (Luk 18:10-14)

Vårt enda ansvar är att säga såsom publiken som sitter långt bak i templet: "Jag är så ledsen för mitt syndaliv och förlåt mig Herre." Denna bön och sinnesförfattning är grunden för den ortodoxa traditionen Imiaslaviia som växte sig stark under början av 1900-talet och bygger den grekiska traditionen från ökenfäderna. Det gudomliga ansvaret är att göra det som måste vara. Ho'oponopono-processen behöver bara en person: Frid börjar med mig och med ingen annan. Alla vill vara i harmoni med sig själva, och först när du uppnår det kommer du att kunna uppfylla ditt öde.

Kapitel 22 Hur minnena förslavar oss

I den kristna grekiska visdomen är det sedan 300-talet väl känt hur vi måste rengöra själen. Vi kan ta exemplet Filotheos av Sinai. Han skriver: "Vi måste rena oss i Herren! Efter att ha antagit ett liv i Gud, är det bra för oss att tjäna den levande och sanna Guden, Guds rättfärdighet och Guds vilja med hela vårt mentala liv och våra sinnen"

Filotheos går sedan in på hur minnen av objekt och föremål i världen fånglar oss steg för steg: "Först kommer påverkan (προσβολή - kontakt, handling, när en sak som kastas träffar den sak som den kastas på); sedan kommer koppling (συνδυασμός - sammanfogning; uppmärksamhet är bunden till objektet så att det bara finns själen och objektet som har slagit på det och ockuperat det); nästa kommer dem att smälta ihop (objektet, som har stött på själen och fått uppmärksamheten, har väckt lust - och själen har samtyckt till det - har gått

samman med det); sedan kommer fångenskap (föremålet har fångslat den själ som önskade det och leder det till handling som en bunden slav); slutligen kommer passionen (πάθος - själens sjukdom) inpräglad i själen genom frekvent upprepning (upprepad tillfredsställelse av samma önskan) och av vana (av handlingar, genom vilken den är tillfredsställd) som därmed har blivit en själskvalitet (en karaktärsfunktion). Detta är nu fältet för att vinna seger i den krigföring som äger rum inom oss! Så definieras det också av de heliga fäderna." (33-34,49 Writings from the Philokalia on Prayer of the Heart, 1951)

Vi måste förstå tydligt att själen från början är perfekt, Guds egen skapelse och manifestation. Det som inte är perfekt är de data och minnen som kommer in i själen enligt den process som Filotheos vårt sinne innehåller, och i ho'oponopono är det detta förvärvade innehåll vi städar bort gång på gång i en oavbruten process. Filotheos kallar det krigföring, vi kallar det tvättning, ständing, rengöring.

Vad vi gör är att vi avbryter gemensamma minnen. Bönens uppgift är att avbryta och städa undan. Ho'oponopono är ett sätt att observera oss själva för att genast städa upp skräpet som orsakar oss de problem vi har gemensamt med andra människor. Därför kan vi faktiskt gilla människor som är oförskämda mot oss -- för vi vet att det är minnena som gör en person oförskämd eller irriterad eller arg eller besviken eller hatisk.

Filotheos visar oss hur mentala objekt fäster sig inom oss och agerar ut genom oss genom att vi minns och repeterar dem. Det är så vi fångas av minnena. Vi letar således efter minnen att rengöra -- vi lever så och rensar den blå himlen från mörka moln ständigt och jämt.

Kapitel 23 Rent i mig, rent i dig

När en skete-munk ber för hela världen i sin ensamhet ute i skogen, förstår många inte hur detta kan förbättra något för dem som inte är i munkens omedelbara närhet. Men så snart vi

låter andens verklighet vara obegränsad av vår individuella belägenhet i rummet, blir vår verklighet allas verklighet. Genom att göra ho'oponopono och tvätta alla mina minnen och avbryta alla mina mentala program, ber jag samtidigt Gud att avbryta program hos andra människor och tvätta alla minnen hos andra. Jag behöver egentligen bara titta på vad som händer i mig, se vad jag har gemensamt med andra. Vi kan tänka: "Jag är villig att vara 100% ansvarig eftersom det bara är upp till mig att införa frid och fred i mitt eget liv, för det här är mitt ansvar."

Ju äldre man blir, desto mer märker man att tvättandet är utan uppehåll. Om vi inte tvättar hela tiden kommer någon olycklig att dyka upp som minne i vår existens, och det kan fånga oss i deras sorg. Jag märker särskilt detta första timmen efter uppbaknande från nattens sömn. Att komma igång med städandet är helt avgörande för att inte nära demonerna och för att återställa inspirationen. Här finns de goda skälen för munkarnas tidiga morgonmeditationer och körsång. Under min

tid i Honolulu steg jag upp 4.15 för att tvätta minnen i meditation utomhus med utsikt över staden och havet utanför.

Om någon person eller situation dyker upp med ilska eller avund eller lusta i min upplevelse tar jag 100% ansvar genom att fråga mig själv: "Vad finns i mig just nu som jag kan släppa? Vad finns i mig som får denna upplevelse att visas i mana'o?" Jag observerar i mig vilket problem-minne som orsakar situationen, och som jag kan erbjuda åt Jesu heliga närvaro att avbryta och tvätta bort.

Jag vill alltid städa, för jag vill alltid förhindra att eventuella problem återkommer, om det nu är korrekt att de förhindras (vilket det nästan alltid är). Ibland, ja ganska ofta uppstår problem. Varför? Ske Din vilja ! Det är något som bara Gud vet, men tvättandet handlar om förebyggande vård av livets gåva, i förlåtelse och tacksamhet. Inför varje ny dag kan vi tänka: "Jag älskar dig Fadern för denna nya dag ! Om jag drar in något mörkt minnesmoln i denna dag, något jag kanske stött på i drömmen och

sömnen, som kan få mig att känna mig sjuk, så är något jag är villig att vara ansvarig för. Låt mig få din hjälp i tvätandet !"

När det finns ett minne, en reaktion, som upprepar sig och gör oss ledsna gör vi saker som vi normalt inte skulle göra. Men om vi gör oss redo att arbeta med tvättandet av det minnet kan vi avbryta det. Vi ber den gudomliga nåden i Jesu närvaro att avbryta minnena vi delar med andra människor. I denna mening stämmer det som Jesus säger: Bed och ni skall få.

Våra liv behöver organiseras för att uppfylla människans verkliga uppdrag -- att rensa sinne och hjärta för problem via minnen så att han är i harmoni med den gudomlighet som skapade honom -- som Jesus säger i Matt. 5:8, katharós, "rent i hjärtat". På så sätt får vi inspiration och makarios, lycka i Hans närvaro.

Kapitel 24 Den Enda personen

På flygplatsen i Honolulu kan man få en 'lei' runt halsen, en krans med härliga blommor och bli hälsad med glada "Aloha!" Man kan också med handen och fingrarna göra tecknet för "Aloha". Många har glömt att det djupgående hawaiiska ordet "Aloha" betyder: att vara i närvaron (Alo) av det Gudomliga (Ha). Jag fick under min vistelse höra av de gamla hawaiianerna att när vi säger Aloha till någon erkänner vi att den personen är den personifierade gudomliga avbilden. Städar vi ständigt från minnesmoln erkänner vi därmed att allt handlar om Aloha i våra liv, vi är personifierade av Gud, som egentligen är Den Enda Personen.

När vi märker att vi snubblar, glömmer tvätta, förlorar oss i minnesmoln, agerar tokigt, då ser vi hur svaga vi är. Men som Paulus säger: "Men han (Gud) svarade: »Min nåd är allt du behöver. « Ja, i svagheten blir kraften störst. Därför vill jag helst skryta med min svaghet, så att Kristi kraft kan omsluta mig." Ju äldre jag blir märker

jag att det inte går en dag som jag inte hatar mig själv, blir besviken och irriterad och undrar: "Hur kan jag glömma tvätta? Och jag tänker: "Åtminstone är jag nu medveten om det." När jag märker glömskan går jag tillbaka till tvättandet. Äntligen !

Hawaiianerna betonade detta med att Herrens nåd är allt vi behöver. En gammal man sa leende till mig att "Det går inte en dag som jag inte snubblar !" När vi lyckas acceptera detta om oss själva och andra är det nästan omöjligt att titta på någon och bedöma dem utifrån fördomar beroende på deras sociala klass, ursprung, sätt att uttrycka sig, det arbete de gör, deras val etc. Den personen är ju nämligen Gud som uttrycker sig på det sättet, inom dessa begränsningar i sitt sammanhang, rik, fattig, ung, gammal, frisk, sjuk eller vad som helst.

Det är bra att alltid komma ihåg att när vi reagerar på vad någon gör eller säger, eller när vi känner lust att kritisera det, beror det på att samma sak finns inom oss, det är minnena,

energin som vi delar med den personen. Det är ett utmärkt tillfälle att städa upp. Detsamma gäller situationer: när vi har reaktioner på att inte ha råd att göra en resa, eller inte kunna bestämma sig för att flytta, eller inte vilja ta kontakt med personer vi borde ta kontakt med, eller att inte ta sig för att byta jobb. Det enda sättet vi kan vara i fred och uppleva frid är genom att göra städningen kontinuerlig. När alla förväntans-minnen och borde-minnen och skulle-ha-gjort-minnen dyker upp, börjar vi med Guds nåd städa och snart har vi klar blå himmel igen.

Ho'oponopono är att vilja och kunna vara i fred och erfara frid och att veta att så snart jag har frid med mig själv inser jag att alla runt omkring mig också är i frid. Så när jag märker något som jag kan uppfatta som ett problem, frågar jag mig själv: "Vad finns det i mig nu som jag behöver släppa och städa bort?"

Människor dyker bara upp i våra liv för att visa oss om vi är på vägen eller utanför vägen med vårt eget liv. De är manifestationer av den Enda

Personen och kommer för att påminna oss. För det mesta vet vi inte om vi är på vägen eller inte, så vi måste städa ständigt. Att försöka hjälpa människor genom att prata med dem hjälper inte. Med städningen av minnen ger jag frid för mig själv, så att alla omkring mig kan ha frid för sig själva. I det tillståndet kommer gudomlig inspiration och skapar ett levande mänskligt liv.

Kapitel 25 Det enkla samtalet

Rengöring innebär att man ber Fadern att ta våra minnen (minnena som upprepar sig i det undermedvetna) och förvandla dem till rent ljus, Tabors ljus som vi känner från NT och Jesu Förklarings berg, och neutralisera deras effekter så att frid uppstår -- effekterna är problemen i livet. Att skapa inspiration kommer att vägleda oss att återta det utrymme som tömts av dåliga minnen i vårt undermedvetna sinne.

Endast Fadern, källan till allt liv, kan komma ner till det undermedvetna sinnet, fånga de besvärliga minnena, neutralisera dem och sedan rensa sinnet. Och nu, eftersom det inte finns fler minnen eller problem, är sinnet i frid igen. När vi är i gudomlig frid behöver vi ingenting mer i livet. Med kristna termer är vi i centrum av Kristi Kropp, kyrkan, som funnits sedan evighet och äver en överhistorisk verklighet.

När mana'o kommer in i detta tillstånd av enkelhet och frid, ges gudomlig inspiration, ja, inträde i himmelriket, annullering av alla synder och en omvandling av minnen sker -- vilket bara Fadern kan göra.

Ett sätt att tvätta är att använda nyckelorden: Ledsen. Förlåt. Jag älskar Dig. Tack. Jag använder de grekiska varianten Συγνώμη. Ελεος μου, Σ'αγαπώ. Ευχαριστώ. Detta är en sorts komprimering av den kristna syndabekännelsen och vi kan komma ihåg att Morrnah Simeona var katolik och hade använt denna syndabekännelse i varje mässa hon firat. Sägandet sker mentalt av dessa fraser medan

allt görs under en dag, och vart du än går och befinner dig. När du märker känslor som dyker upp, tar du tillfället i akt att göra denna rengöring.

Men rengör inte genom att visualisera resultatet eller önska detta resultat. Be Gud tvätta bort den obekväma känslan i förhållande till det tillståndet eller vanan. Låt det gudomliga ge dig det bästa, friheten från "amartia", hemlöshetens synd, och friden.

För den som kan vända sig till Gud är ho'oponopono oerhört enkelt. Vi samtalar med Gud och säger: jag är ansvarig för alla mina upplevelser, jag är ledsen. Hjälp mig få rent. Jag älskar Dig Herre, tack ! Guds kärlek gör det enkelt, man kan tänka sig Gud säga tillbaka: Ok om du tar ansvar för alla dina erfarenheter tvättar jag rent i ditt hjärta.

Detta är så enkelt att barn lätt kan göra detta. Vi kan göra det med träd i skogen, marken vi går på, föremål i vår omgivning, datorn vi använder, stolar och bord, bilen vi kör, boken vi

läser, rummen i vår bostad, för Gud finns i allt skapat och allt är erfarenhet i Gud från början.

Att enkelt prata med Gud är alltså sättet som ho'oponopono visar oss i den praktiska hanteringen av alla problem. Reningen sker inför allt och gällande allt, ingenting hamnar utanför kärlekens rening.

Guds kärlek raderar bort minnen och vi känner detta som en form av frihet och enkelhet. Vi behöver inte tänka på något särskilt, vi kan engagera oss i det som för stunden behövs. Men så snart moln i form av minnen dyker upp talar vi åter med Gud och medger att vi är ledsna för vi tar fullt ansvar för att de dök upp igen och skapade något negativt.

Med andra ord får vi en mer eller mindre konstant samtal med Gud, med Jesus Kristus som i Sig är förlåtelsen. Vi ser alltid med minnenas ögon och därför blir alla betydelser potentiella problem för oss. Minnenas ögon är blinda. Inte förrän tvättningen sker av minnena kan vi se klart igen. Vi ser då med Guds ögon

och med rent hjärta -- inte förvärvat av oss utan givet av Guds kärlek och nåd.

Att vi är skapade till Guds avbild märker vi inte sålänge vi ser med minnenas ögon. När de avlägsnas ser vi oss åter i den perfekta Guds avbild. Det är förlåtelsen och nåden som då opererar inom oss, i vårt själ och ande. Detta är vad som verkligen sker, den verklighet som framstår när minnenas ögon ser, är inte verklig utan en fördunklad och förvirrad bild.

Liksom vi andas hela tiden behöver vi föra det enkla samtalet med Gud hela tiden -- eftersom minnena ständigt börjar ta över våra ögon och erfarenhet av världen. Om vi inte låter Gud tvätta bort dem styr de oss in i det ena problematiska området efter det andra.

Så snart ett otydligt och problematiskt sammanhang dyker upp ska vi alltid kärleksfullt tacka det för att det kommer och påminner mig om att städa. När Jesus säger att vi ska älska inte bara vänner utan även ovänner så ska vi alltså älska problemen -- eftersom vi oftast erfara problem i relationer till andra människor.

Älska varje minnestroll som dyker upp på samma sätt.

Det betyder att vi inte behöver korrigera någon annan människa, endast tvätta mina egna minnesprogram gällande den andra människan. Vi ser inte människor såsom Gud ser dem. Därför behöver vi ständig förlåtelse och rensning av minnen. Om jag t ex får ett mess eller email från en person behöver jag genast se i mig vilka minnen av den personen som är i vägen för en ren syn och bra respons på meddelandet. Jag behöver be om förlåtelse och få Jesu Namn att verka, det som "borttager världens synder", alltså mina minnen.

När Jesus ger oss budet att älska våra fiender avser Han hur Guds vilja och intention finns i detta. Det är genom Guds förlåtande kärlek som älskandet av fiender sker och det sker i dig genom att alla dina minnen kring den andra människan borttages i denna Guds kärlek. På något annat sätt kan inte minnena renas.

26 Låt barnen gå hem till Gud

Att vara förälder ger oss erfarenhet av många minnesmoln på himlen. Att praktisera ho'oponopono med de uppväxande barnen är att ständigt tvätta minnen så att barnen kan få gå hem till Gud och leva sina liv på ett inspirerat sätt. Skydda dem, ge dem mat, uppmuntra dem men tvätta framför allt de egna minnena som hotar bestämma saker och tvinga barnen till att göra på ett visst sätt. Alla barnens svårigheter sitter samman med minnen föräldrarna slåss med i sitt inre och som sedan projiceras på barnen.

När förälderna samtalat med Gud om att ta bort alla hindrande minnen i relation till barnen, och tvättningen genom förs av Guds kärlek, kan barnet så ges tillbaka till Gud. Detta måste ske ständigt under de år barnen växer upp i föräldrarnas vård. De gamla på Ala Moana sa ofta att tvättningen måste ske utan uppehåll, för barn är gudomliga gåvor till oss och vi får inte beröva dem gudomlig inspiration i sina liv. Särskilt under åren barnen lever med oss i

hemmet är detta ständiga renande av minnen helt nödvändigt.

Vi är var och en av oss ett barn, nämligen den förlorade sonen som Jesus berättar om. Som Bengt Pohjanen säger i sin predikan om den förlorade sonen,

(http://www.kristiforklaring.se/predikningar/forlorade_sonens_sond_2015.htm) är denna berättelse evangeliernas evangelium. Detta är vad ho'onopono handlar om: att vi förlorade barn i minnenas värdsliga våld, i minnenas elände, längtar hem till Fadern och endast genom Honom kan alla minnena förlåtas och renas ut ur vårt hjärta. Också Ihaleakala Len använder denna liknelse som grund för vad ho'onoponopono går ut på. Endast Gud kan låta oss komma in i hemmet genom fredskyssens renande verkan, så att festen kan börja.

Det finns också ett element av uppbrott och revolt, säger Pohjanen. Sonen ska ha ut sitt arv i förskott för att göra världens tjänst. Det får han, för Fadern tvingar ingen. Han måste se

värdelösheten i världens svinstior innan han kan vilja vända hem och ta emot nåden i Faderns kärlek.

På samma sätt sitter vi fast i minnena. De är som bojor som drar i oss när vi inte är upptagna av tvättning. Vi måste hela tiden tvätta och vara fria i denna hantering av verkligheten. Ingen stund, inte ens de mest förvirrade under en sömnlös natt, kan undatas. Demoner och minnen är där för den sakens skull, som vägvisare och skyltar.

Kapitel 27 Vi och vår omvärld

"Healing the thoughts in you actually is healing everything around you" säger Ihaleakala vid ett tillfälle. Ett dåligt minne är idén om att vi är skilda från omgivningen. Det är vi aldrig. Vi är omgivningen. När vi drivs av minnen och

hindrar Guds nåd att flöda, förstör vi också för omgivningen, platsen, alla levande varelser och även alla föremål som finns omkring oss.

Det enda skälet till att jag befinner mig på denna planet är för att radera minnen som skapar problem. Vi kan säga att var och en av oss är här för att hela universum, laga universum, tvätta universum rent från mörker. Det kan endast ske med den Enda Personens nåd, så att vi är Guds barn när vi tvättar och låter Tvättaren Jesus Kristus tvätta med sin kärlek.

När vi sätter tillståndet "rent hjärta" först, får alla andra intressen vika. Då behöver vi inte vara någon annanstans än där vi är, då behöver vi inte ha något annat än det vi har. Vi är där Gud är och vi känner närheten till Guds rike. Minnena är nollade och vi får chans att vara inspirerade.

Att älska våra fiender, det vill säga minnena inom oss, är den väg Jesus rekommenderar. Med Hans nåd tvättas de bort i ett ögonblick

och vi blir renhjärtade. Detta är uppgift nummer ett i varje stund av vårt återstående liv på jorden.

Kapitel 28.

Tänk dig att någon skriva “Din djävel!” med någon sorts spray på din bilruta. Du ser inte texten utan börjar glatt tvätta rutan från fågellort. Strax är du klar. Allt känns bra och det är skönt med ren ruta. Detta är ett mycket bra exempel på moln som uppstår på himlen och som spontant blir borttvättat genom ho’oponopono. Du bryr dig nästan inte alls om själva orosmolnets budskap eller konsekvenser, lika lite som du inte ser vad någon skrivit på din bilruta. Du bara tvättar och gillar att tvätta, för ren ruta är så skönt och gott att ha när man kör bilen.

Naturligtvis kan ett moln innebära någon praktisk konsekvens, men den brukar bli lättskött när oro eller minne försvinner. Man är som ett barn som fått ett ärende åt mamma att

utföra och gör det utan vidare tanke på just vad det är.

I sällskap som pratar mycket kan ord sägas som är likt fågeskiten på bilfönstret och spontant kan vi torka rent på en gång genom att inte “minnas” vad det betyder eller får för konsekvenser. Man kan till och med säga att en kreativ “minnesförlust” är nyckeln till fina samtal med andra människor. Man fastnar inte i någonting. Saker andra tror ska irritera eller skapa oro rinner förbi i en flod av inspiration och frid. Nyhetens behag bevaras därför att gamla data i minnena av ord inte finns kvar och något nytt alltid kan sägas.

