

Bärbel a Manfred Mohr

Kosmické objednávky

Nová dimenze utváření reality
pomocí starého havajského
ho'oponopono



Všechna práva vyhrazena. Žádnou část knihy není dovoleno užít
nebo jakýmkoliv způsobem reprodukovat bez písemného souhlasu
držitele práv, s výjimkou krátkých citací nebo odkazů,
které tvoří součást kritického zhodnocení.

Copyright © Bärbel Mohr, 2008

© Original German Language Publication 2007 by Koha Verlag GmbH

Translated © Martina Konečná

Photo © istockphoto.com

© Nakladatelství ANAG, 2010

ISBN 978-80-7263-619-8

Obsah

Úvod
str. 7

Ho'oponopono
str. 10

Uzdrav sebe a uzdravíš svět
str. 16

Dvojitá technika porozumění - všechny detaily
str. 23

Havajský úhel pohledu
str. 28

Subatomární úhel pohledu
str. 34

Psychologický úhel pohledu
str. 41

Úspěšné „hopování“
str. 46

Příklady na vyzkoušení
str. 59

Hopovat zdravotní problémy
str. 73

Léčení vlastních problémů
str. 79

Přespříliš šťastný - ach, jaká hrůza!
str. 82

Techniky sebeléčení v přehledu
str. 87

Technika srdce
str. 89

Technika lásky
str. 93

Technika deníku zázraků
str. 95

Rozličné oblasti použití
str. 103

Objednávat si a hopovat
str. 113

Shrnutí techniky porozumění
str. 123

Nabídky „kosmických objednávek
pomocí ho ' oponopono“
str. 125

Úvod

*Když sní člověk sám, je to jenom sen.
Když sní více lidí společně,
je to počátek nové skutečnosti.*

FRIEDENSREICH HUNDERTWASSER

Co má objednávat z vesmíru společného s ho 'oponopono? Základ ho 'oponopono, stejně jako je tomu u objednávek z vesmíru, tvoří přijetí principu, že vše je jedním a že vnější svět nám zrcadlí naše nitro. Všechno, co existuje, jsem tedy nějakým způsobem vyvolala, jinak by to tady nebylo. Při ho 'oponopono vycházím dost podobným způsobem z toho, že každý problém se vynořil ze mě samotné, a proto také může být ve mně opět rozpuštěn. Tím, že si v sobě uklízím, uspořádává se vnější svět sám od sebe, protože je pouze výrazem energie mého nitra.

Z našich zkušeností během posledních několika let máme dojem, že tyto techniky jsou do jisté míry objednávkami z vesmíru s „turbo-efektem“. Prostřednictvím naší knihy bychom tě chtěli pozvat, abys nás doprovázel na naší objevené cestě

novou technikou, jež nezná téměř žádná omezení. Čím více jsme se jí zabývali, tím více možností jsme nacházeli. Je opravdu zajímavé a osvobozující používat novou metodu pro řešení jakýchkoliv druhů problémů – a mít šanci rozpoznat a vyléčit v sobě vnitřní příčiny neuskutečněných objednávek.

Je naprosto přirozené, že se v nás někdy také mohou objevit také destruktivní programy (samozřejmě to není pravidlem, ale nebuďte na sebe zlí, když se tak stane): Nemůže to přece být tak snadné! Proto jsme do naší knihy zařadili rovněž mnoho příkladů úspěšného použití této techniky – abychom přesvědčili i rozum. V knize se objevuje také spousta různých přístupů k tématu: z pohledu Havajců, nové fyziky nebo moderní psychologie. A nakonec zde více než kdekoliv jinde platí stará moudrost: „Chceš-li, aby zavládlo dobro, aktivně se na jeho vytváření podílej!“

HO´OPONOPONO znamená „něco napravit“ nebo „něco dát do pořádku“. Odvozuje se od HO´O – „něco vykonat“ – a PONO – „vyrovnat“ nebo „dokonalost“. A na této cestě hraje konání důležitou roli. Čím aktivněji dávám do pořádku věci ve svém nitru, tím rychleji se dávají do pořádku události ve vnějším světě.

Již několik „použití“ vezme vítr z plachet spoustě malých každodenních problémů. Pravidelné opakování má ovšem pozoruhodné vedlejší účinky, stane-li se pevným rituálem: Skrze

vnitřní mír vzniká „proud“, řeka života, v níž se může odehrávat stále více malých i větších „zázraků“.

V nejlepším případě začneme vnímat, jak vnitřní energie, zformovaná novým způsobem, nachází svůj výraz ve vnějším světě a tam začíná „uvážlivě“ vytvářet události. Uvědomme si, že podstatou všeho je energie – a že ve světě kolem nás vyjadřuje to, co je ukryto v našem nitru.

V té době jsme neměli nic víc než tento jeden e-mail, stačil nám však na ty nejužasnější zážitky a úspěchy. Protože jsme měli potíže s otázkou Čím jsem to vytvořil? a s tím spojenou představou, rozvinuli jsme si své vlastní metody, a sice:

•
dvoji techniku porozumění,

•
techniku lásky a srdce,

•
techniku deníku zázraků.

Skutečnost, že vnější svět je zrcadlem našeho nitra, pro mě znamená, že si jednotlivec může sám za všechny své problémy a nemoci. Neboť nikdo se přece nezrodil z ničeho do ničeho a nepřišel na svět bez poskvrny.

U našich dvojčat jsme už během prvních minut po narození dokázali rozpoznat, že každé z nich má úplně jiný výraz očí a že se chovají rozdílně. Tento rys se projevuje právě tak dnes jako tehdy. Je tedy zřejmé, že na tento svět nepřicházíme všichni stejní. Přinášíme si již něco s sebou.

A také se nerodíme do ničeho. Jsme vystaveni vlivu nejruznějších přesvědčení a představ našich rodičů a rodiny; všechna nerozpuštěná témata a postoje předků se v rodinách předávají z generace na generaci, ovlivňuje nás rovněž společnost a kultura, do které přicházíme. Jsme takoví, jací jsme, individuální produkt všech těchto vlivů.

Psychologický úhel pohledu

*Obtíže, které nyní vyřeším,
navždy zmizí z mé budoucnosti.*

DALAJLAMA

Na co zaměřím svou pozornost, tomu dodám energii. Jsou to neviditelná pouta z energie mé pozornosti, která mě spojují se starými nevyřešenými a bolestnými vzpomínkami. A děje se tak i přesto, že tyto zkušenosti bublají „jenom“ pod povrchem a nejsem si jich vědoma. Psychologie takový jev nazývá potlačováním, neboť něco ve mně nedokázalo zvládnout a zpracovat dříve prožitou bolestnou situaci a udržuje ji pod prahem mého vědomí: Ještě stále mám být před touto zkušeností chráněna. Tato moje část to se mnou samozřejmě myslí dobře. Ale protože něco v sobě odmítám ze strachu z bolesti nebo právě z prožité zkušenosti, nebo dokonce potlačuji, poskytuji této části v sobě hodně energie – téměř jako záložnímu agregátu, který stále běží, i když bych jej už vůbec nepotřebovala. Dalo by se také říct, že v mém „živém domě“ existuje spousta malých požíračů energie, kteří mi kradou sílu.

Potom byla na jednom z Manfredových večerů a vyzkoušela techniku ho 'oponopono s Markusem. Jakmile začal vyrušovat a dělat potíže, vzala si do svého srdce tu část sebe samé, která způsobovala tento problém. Pomocí Bärbeliny techniky se vcítala do Markuse a zeptala se: Kdybych se já chovala tímto způsobem, proč bych to dělala? A objevila svou vlastní nudu, jedno z témat svého dětství. A když se zeptala, proč si vytvořila takového obtížného žáka, vynořily se odpovědi, které souvisely s ní. Nakonec zjistila, že také i kvůli tomu se stala učitelkou.

Již za krátkou dobu se změnilo Markusovo chování. Dříve Lauru přehlížel a ani ji nepozdravil, dnes přijde do třídy a už volá: „Dobrý den, paní G., jak se máte?“ Během vyučování mnohem lépe spolupracuje, a když má příliš energie, zaměstná ho Laura nějakým úkolem nebo ho nechá běhat kolem dokola po třídě. Je to malý zázrak, ale Laura se domnívá, že dokázala svůj postoj vůči Markusovi podstatně změnit tím, že v něm opakovaně spatřuje sebe.

Jedna účastnice našeho semináře je již mnoho let rozvedená a má dvě děti. Exmanžel se znovu oženil, jeho další žena jej ovšem nyní, po několika letech, rovněž opustila. Účastnice mu poté napsala jedinou SMS zprávu: „Vrať se zpátky domů.“ Neodpověděl na ni, ale dětem napsal, že v současnosti má málo času a že se s nimi bude moci vídat jenom zřídka.

Zde se nabízí otázka i pro tebe: Kdybys byl ty exmanžel a dostal takovou SMS, proč bys potom dětem napsal, že už na ně nemáš čas?

Následovaly velmi rozmanité odpovědi ze skupiny:

•
Věta „Vrať se zpátky domů“ by mě dusila
a měl bych potřebu utéct.

•
Nedokázal bych tento dar z lásky unést.
Tolik velkorysosti by mě tísnilo.

•
Styděl bych se, že jsem takovou ženu vůbec opustil,
a musel bych se nyní ze samého studu schovávat.

•
Jednal bych tak proto, že bych si chtěl žít
svůj vlastní život a měl bych strach,
že se mi do toho bude chtít exmanželka plést.

V tomto okamžiku jsem se zeptala: „To zní, jako byste všichni sdíleli názor, že odmítnutí dětí je vlastně odmítnutí exmanželky a s dětmi to ve skutečnosti nemá nic společného?“

Všichni v sále přikývli.

„Má někdo jiný názor?“

Nikdo z 200 přítomných se nepřihlásil.

Potom jsme se podívali na situaci z druhé strany: Představ si, že bys byl exmanželka a napsal bys svému muži větu: „Vrať se zpátky domů.“ Proč bys to dělal?

•

Doufal bych ve druhou šanci našeho vztahu.

•

Takovou větu bych napsal, kdybych se ho chtěl potají zbavit, ale nedokázal to říct otevřeně.

Napsal bych něco takového, kdybych chtěl, aby se mnou a s dětmi přerušil kontakt.

(Toto vyjádření jednoho muže způsobilo v sále krátký šum.)

•

Napsala bych to, protože mi na něm ještě stále záleží, a chtěla bych dostat jasné ano nebo jasné ne, abych se konečně vnitřně osvobodila.

Vlastně bych se smířila i s negativní odpovědí, jen mít dostatečně jasno a být konečně volná.

•

Napsala bych to, kdybych se vůči němu chtěla cítit tak trochu nadřazeně jako matka. Byla bych toho názoru, že vím lépe než on, co je pro něho dobré, a ráda bych ho viděla kajícím se plížit k našim dveřím.

•
Napsala bych takovou větu, protože se vlastně chci naučit odpoutávat.

•
Poslala bych takovou větu nedopatřením a vlastně bych tak prozradila, že na něm po celou dobu energeticky ještě visím.

Účastnice semináře, o jejíž problém šlo, nad odpověďmi dlouho přemýšlela a dospěla k závěru, že mnohé z toho sedí. „Chtěla jsem ho zahanbit, to je mi teď jasné. A pochopila jsem, že se chce odpoutat ode mě, a nikoliv od dětí.“

Měla jsem telefonní číslo této paní a o dva měsíce později jsem ji zavolala, zda se něco změnilo. „A jak,“ zněla potěšující odpověď. Dveře, které se dříve zdály být už navždy zavřeny, se opět otevřely. Začalo to e-maily s dětmi; mezitím si dokonce on a ona spolu opět v klidu a uvolněně telefonovali a děti u něj byly několik dnů na návštěvě – déle, než kdykoliv jindy.

A rovněž mi prozradila: „Také jsem nedávno našla odvahu zeptat se ho, zda by se nechtěl účastnit školního projektu naší starší dcery. Potřebovali na čtyři dny doprovod nějakého tatínka. Něčeho takového se doposud nikdy neúčastnil. Ale slíbil, že pojede. To je zázrak.“

Přespříliš šťastný – ach, jaká hrůza!

*Štěstí tvého života
závisí na kvalitě tvých myšlenek.*

MARCUS AURELIUS

Jedna klientka nás vyhledala kvůli velice zvláštnímu problému. Vztah fungoval dobře, dítě bylo spokojené, všichni byli zdraví, v rodině vládl mír, peněz bylo víc než dost a ona se cítila příjemně v domku, který si sami postavili.

Možná se ptáš: Kde je tedy problém? Poslechni si její vyprávění:

„Doposud jsem vždycky měla nějaké problémy, vždycky bylo něco, kvůli čemu jsem bojovala a na čem jsem pracovala. Ale nyní jsem všeho dosáhla. A to ve mně vyvolává jakousi podivnou paniku. Všechno je perfektní? Ano, ale co teď? Kam to bude ještě pokračovat?, ptám se sama sebe. Cítím se jako mrtvá, když nevím, kam chci nebo bych měla chtít, když už tady všechno je.“

Zajímavý příklad, že? Na tomto místě si mnozí z vás možná uvědomí, proč utváří svůj život takovým způsobem. Vždycky

Technika srdce

*Kdo se dívá jenom ven, sní.
Kdo se obrací dovnitř, probouzí se.*

C. G. JUNG

Technika srdce se u nás doma soukromě nazývá také „Manfredova technika“, protože s ní nejraději pracuje Manfred, zatímco Bärbel dává přednost dvojí technice porozumění.

Technika srdce je zcela originální a v podstatě velmi jednoduchá. Cokoliv je tvým problémem, jen to vezmeš do svého srdce a řekneš:

„Ať už tento problém vyvolalo cokoliv, musí to mít se mnou něco společného. Tu část ve mně, která tento problém způsobila, miluji a plně ji přijímám. Této části odpouštím, této části děkuji. Dávám jí veškerou svou lásku.“

Tento postup opakuji tak dlouho, dokud se problém úplně nerozpustí. A především, plně se ponořím do sebe a prociťuji, jak mě během této meditace celého zaplavuje láska. A to je už všechno. Přitom platí: Co nejméně myslet, ale co nejvíce prociťovat.

Kosmické objednávky

Vyřešit problém v jeho základu, uvést stagnující situace opět do pohybu, vnést lehkost do komplikovaných vztahů – to vše je možné jednoduchým způsobem! Jen tak mimochodem se přitom přibližujeme k sobě v srdeční rovině, rozvíjíme svou schopnost soucítění a zároveň poznáváme sami sebe. Umožňuje to znovuobjevená dávná havajská tradice ho'oponopono: Její podstatou je, stejně jako u objednávek z vesmíru, přijetí myšlenky, že vše je v jednotě a že vnější svět je pouhým zrcadlem našeho nitra. Ho'oponopono nabízí nepřekonatelné, nekompromisní a jasné poselství, stejně jako excelentní šanci měnit vnější svět tím, že léčíme svůj vnitřní svět. Může se z něj stát léčivá a současně zábavná společenská hra. Změna, kterou může tato hra vyvolat, je tak úžasná, že by se kniha také mohla jmenovat „Kosmické objednávky pro pokročilé“ nebo „Objednávky s turbo-efektem“.



ANAG
ANDRAGOGOS
AGENCY