

بدون محدودیت؛
جایی که آرامش آغاز
می شود

جو ویتال

نویسنده‌ی کتاب پر فروش عامل جاذب

و

دکتر آیهایکالا هیولن

سرشناسه : ویتال، جو، ۱۹۵۳ - م.

Joe Vitale

عنوان و نام پدیدآور : بدون محدودیت: جایی که آرامش آغاز میشود، متد اسرارآمیز هاواییایی برای کسب ثروت،
تندرستی، آرامش/ نویسندگان جو ویتال، آیهایکالا هیولن؛ مترجم فرزانه رستمی.

مشخصات نشر : تهران: ایران بان، ۱۳۸۹.

مشخصات ظاهری : ۲۸۵ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۸-۰۱۶-۲

وضعیت فهرست : فیا

یادداشت : عنوان اصلی: Hawaiian system for Zero limits : the secret.

wealth health, peace, and more , C۲۰۰۷

موضوع : موفقیت -- جنبه‌های مذهبی

شناسه افزوده : هیولن، هالیکالا، ۱۹۳۹ - م.

شناسه افزوده : Hew Len, Haleakalā

شناسه افزوده : رستمی، فرزانه، ۱۳۶۰ -، مترجم

رده بندی کنگره : BL۶۵/م۹و۸ ۱۳۸۹

رده بندی دیویی : ۲۰۴/۴

شماره کتابشناسی ملی : ۰۴۷۵۳۲۲

فهرست مطالب

پیشگفتار: جایی که آرامش آغاز می‌شود دکتر آیهایکالا هیولن

مقدمه: اسرار جهان هستی دکتر جو ویتالپ

ماجراجویی آغاز می‌شود

یافتن عجیب‌ترین درمانگر دنیا

اولین گفتگوی ما

حقیقتی تکان‌دهنده درباره‌ی قصدها

آیا استثنایی هم هست؟

دوستت دارم

شامی در کنار الوهیت

شاهد

چطور سریع‌تر نتیجه بگیریم

چطور به ثروت بیشتری دست پیدا کنیم

اذهان بدبین می‌خواهند بدانند

حق انتخاب، یک محدودیت

سیگار، همبرگر، و کشتن الوهیت

حقیقت پنهان در پشت ماجرا

حرف آخر: سه مرحله‌ی بیدار سازی

پیوست ۱: اصول اولیه‌ی دستیابی به مرزهای صفر

پیوست ۲: چطور خود یا هر فرد دیگری را شفا دهیم و به سلامتی، ثروت و شادی دست پیدا کنیم

پیوست ۳: مسئول کیست؟ دکتر آیهایکالا هیولن

منابع آنلاین

درباره‌ی مولف

آیا از کار زیاد و فشارهای روحی خسته شده‌اید؟ آیا تمام تلاش خود را می‌کنید اما بدست آوردن موفقیت حرفه‌ای و رضایت فردی بطور ناامید کننده‌ای برایتان دشوار است؟

اگر به سختی کار می‌کنید اما انگار هرگز به جایی نمی‌رسید، شاید مشکل چیزی در درون خودتان است. شاید محدودیت‌هایی که شما را عقب نگه داشته‌اند از درون خودتان می‌آیند، نه از جهان خارج. مرزهای صفر راه اثبات شده‌ای را ارائه می‌دهد تا بتوانید از میان این محدودیت‌ها، که خود شما عاملشان هستید، بگذرید و بیش از آنچه هرگز فکرش را کرده باشید در زندگی به موفقیت دست پیدا کنید.

این را از جو ویتال بیاموزید. او زمانی بی‌خانمان بود، و حالا نویسنده‌ی میلیونر چندین کتاب پرفروش، چهره‌ای نامدار در شبکه اینترنت و استاد پر طرفدار بازاریابی آنلاین است. چه اتفاقی افتاد که او توانست این همه موفقیت ایجاد کند؟ چطور باعث شد آن اتفاقات رخ دهند؟ آیا این در نتیجه‌ی کار سخت بود یا مشیت الهی، یا هر دو؟ پاسخ به این سوالات ممکن است شما را شگفت زده کند. این اتفاق زمانی رخ داد که او توانست متد هوآپونوپونوی هاوایی کهن را کشف کند و در پی آن توانست به موفقیتی حقیقتاً نامحدود دست یابد.

هوآپونوپونو که برای تطبیق با عصر مدرن به روز شده است، روشی برای کمک به خود است. این روش با از بین بردن گره‌های ذهنی‌ای که مسیر شما را مسدود می‌کنند، ذهنتان را آزاد می‌کند تا بتوانید راه‌های جدید و غیرمنتظره‌ای را برای رسیدن به آنچه از زندگی خود می‌خواهید، بیابید. این شیوه نه تنها جواب می‌دهد، بلکه می‌تواند شگفتی آفرین باشد. هم به لحاظ حرفه‌ای و هم شخصی. در حقیقت این شیوه آنقدر خوب جواب می‌دهد که جو ویتال باید آن را با همه‌ی مردم دنیا قسمت کند تا آنان نیز بتوانند شادی و رضایتی را تجربه کنند که ویتال هر روز حس می‌کند.

ویتال با همکاری دکتر آهالی‌کالا هیولن، استاد بزرگ هوآپونوپونوی مدرن، به شما نشان می‌دهد چطور به ثروت، سلامت، آرامش و شادی دست پیدا کنید. ویتال و لن شما را در این راه همراهی می‌کنند و به شما کمک می‌کنند ذهنتان را از موانع موجود در ضمیر ناخودآگاه پاک کنید تا سرنوشت و آرزوها غالب شوند و شما را در رسیدن به آنچه حقیقتاً از زندگی می‌خواهید یاری کنند. این شیوه، عقاید به ناخواسته پذیرفته شده، افکار، و خاطراتی را که حتی تصور هم نمی‌کنید منجر به عقب نگه داشتن شما شوند را آزاد می‌کند.

سپاسگزاری

دو شخصیت کلیدی در نوشتن این کتاب شایسته‌ی تقدیر هستند. مارک رایان، دوست ارزشمندی که اولین بار روانشناس عجیبی را که درباره‌اش خواهید خواند به من معرفی کرد، و دکتر آبهالیکالا هیولن؛ همان روانشناس عجیبی که اخیراً در زمره‌ی دوستان ارزشمند من قرار گرفته است. نریسا، محبوبم، حامی اصلی و شریک زندگی‌ام است. مت‌هالت و دوستان عزیزم در کمپانی ویلی اند سانز افراد فوق‌العاده‌ای هستند که با آنها آشنا شده‌ام و کار می‌کنم. سوزان برنر ناشر و دستیار اصلی من است که نسخه‌ی ابتدایی این نوشته را نمونه‌خوانی کرده است. گروه طراحان من نیز در این پروژه مرا یاری کردند: جیلیا کلمن ویلر، سیندی کشمن، کریگ پرین، پت اُبرایان، بیل هیبلر و نریسا اُدن. اولین خوانندگان این کتاب که مرا در شکل دهی و تکمیل آن یاری کردند مارک ویسر و مارک رایان هستند. همچنین از روح الوهیت ممنونم که مرا در روند نوشتن این کتاب یاری کرده است. از همگی سپاسگزارم.

مقدمه

اسرار جهان هستی

من در سال ۲۰۰۶ مقاله‌ای نوشتم با عنوان "عجیب‌ترین درمانگر دنیا." این مقاله درباره‌ی روانشناسی بود که توانست تمام جانیان روانی بخشی از یک بیمارستان روانی را درمان کند، آن هم بدون اینکه هرگز آنها را دیده باشد. او یک روش درمان عجیب هاوایی را به این منظور بکار گرفت. تا سال ۲۰۰۴ من چیزی درباره‌ی او و روش کارش نشنیده بودم. دو سال دنبالش گشتم. بعد از جستجوهای فراوان سرانجام او را پیدا کردم و مقاله‌ای درباره‌ی او نوشتم که اکنون از شهرت بسیاری برخوردار است. مقاله از طریق اینترنت منتشر شد. در سایت‌های خبری قرار گرفت و برای گروه‌های عظیمی از مردم از هر قشر و گروهی ایمیل شد. تمام افراد موجود در لیست خود من در www.mrfire.com از آن استقبال کردند، و آن را برای دهها هزار نفر دیگر فرستادند. آنها نیز مقاله را برای افراد خانواده و دوستانشان فرستادند. می‌توانم به جرات بگویم که تا کنون حدود پنج میلیون نفر این مقاله را خوانده‌اند.

کسانی که این مقاله را خواندند آن را باور نکردنی توصیف کردند. بعضی به شدت تحت تاثیر قرار گرفتند. بعضی دیگر درباره‌ی آن شک و تردید داشتند. و همگی اطلاعات بیشتری می‌خواستند. این کتاب نتیجه‌ی درخواست های آنها و تلاش‌های خود من است.

حتی اگر شما یکی از مشتریان پروپا قرص پنج گام در کتاب اخیر من، عامل جاذب هستید، ممکن است حداقل در اولین نگاه نتوانید بینش باور نکردنی‌ای را که در اینجا بازگو خواهم کرد درک کنید. فرآیند ساده‌ای که می‌خواهم در این کتاب برایتان بازگو کنم به تشریح این مطلب کمک می‌کند که چرا من توانسته‌ام بدون آنکه مستقیماً برای بوقوع پیوستن موفقیت‌های دیگر کاری انجام داده باشم به آنها دست پیدا کنم. در اینجا چند نمونه از آنها را مرور می‌کنم

برنامه‌ی سمعی نایتینگل کونانت من، قدرت بازاریابی، دقیقاً زمانی شروع شد که پس از ده سال پیگیری اجرای این طرح را بکلی رها کردم.

چطور از بی‌خانمانی به تنگدستی، از تنگدستی به نویسندگی، از نویسندگی به تالیف، از تالیف به پر فروش‌ترین مؤلف، و از پر فروش‌ترین مؤلف به استادی بازاریابی اینترنتی رسیدم، آن هم بدون هیچ طرح و نقشه‌ای؟

آرزوی من برای جذب یک اتوموبیل بی ام وی Z۳ منجر به الهام ایده‌ی بازاریابی اینترنتی به من شد که تا آن زمان هیچ کس فکرش را هم نمی‌کرد. این باعث شد در یک روز ۲۲۵۰۰ دلار و در طول یک سال ربع یک میلیون دلار بدست بیاورم.

اشتیاق من برای خرید ملکی در تگزاس و نقل مکان به آن باعث شد دست به کاری بزنم که در عرض یک روز ۵۰۰۰۰ دلار درآمد بدست بیاورم، در حالی که ورشکست بودم و داشتم از همسرم جدا می‌شدم.

کاهش وزن ۸۰ کیلویی من زمانی رخ داد که رژیم خود را رها کردم و راه جدیدی را برای رسیدن به خواسته‌ی خود در پیش گرفتم.

آرزوی من برای بدست آوردن جایگاه نویسنده‌ی پرفروش‌ترین کتاب باعث شد نویسنده‌ی پرفروش‌ترین کتابی شوم که هرگز برای آن برنامه ریزی نکرده بودم و اصلاً ایده‌ی من نبود.

حضور من در فیلم موفق راز، بدون درخواست، خواهش، قصد یا هماهنگی من صورت گرفت.

حضور من در برنامه‌ی زنده‌ی لاری کینگ در نوامبر ۲۰۰۶ و دوباره در مارچ ۲۰۰۷، بدون نیت قبلی من رخ داد.

درحالی که من این کتاب را می‌نویسم، فیلم سازان هالیوود بر سر تبدیل کردن یکی از کتابهای من، عامل جاذب، به یک فیلم

سینمایی مذاکره می‌کنند و دیگران در تلاش برای متقاعد کردن من هستند تا برنامه‌ی تلویزیونی خودم را راه اندازی کنم.

این لیست می‌تواند باز هم ادامه داشته باشد اما فکر می‌کنم متوجه مقصود من شده باشید. معجزه‌های بسیاری در زندگی من بوقوع پیوسته‌اند.

اما چرا؟

من زمانی بی‌خانمان بودم. اما امروز نویسنده‌ی کتاب‌هایی پرفروش، نامدار در شبکه‌ی اینترنت، و یک مولتی میلیونر هستم.

برای من چه اتفاقی افتاد که توانستم به این موفقیت‌ها دست پیدا کنم؟

بله، من رویاهایم را دنبال کردم.

بله، من دست بکار شدم.

بله، من ایستادگی کردم.

آیا افراد دیگری وجود ندارند که همین کارها را انجام داده باشند و هنوز به موفقیت دست نیافته باشند؟

پس تفاوت در چیست؟

اگر به موفقیت‌هایی که در صفحه‌ی پیش برایتان لیست کردم با دید انتقادی بنگرید خواهید دید که هیچ یک از آنها مستقیماً توسط من ایجاد نشده‌اند. در حقیقت، آنچه همه‌ی آنها بطور مشترک دارند روح تدبیر الوهیت است که گاهی بطور ناخواسته با من همراه است.

اجازه دهید این مسئله را جور دیگری برایتان توضیح دهم: مقارن با پایان سال ۲۰۰۶ من در سمیناری به نام ورای توصیف تدریس می‌کردم که به شدت تحت تاثیر آموزه‌های درمانگر هاوایی و روش او بود. در آن برنامه من از همه خواستم تمام راههایی را که برای جذب چیزی در زندگی می‌شناسند بصورت یک لیست بنویسند. آنها چیزهایی را مثال

زند از قبیل تاکید، تجسم، قصد، روش‌های هشیاری جسم، حس کردن نتیجه‌ی نهایی، نوشتن، تکنیک‌های آزادی احساس^۱، و روش‌های بی‌شمار دیگر. وقتی افراد تمام روش‌هایی را که برای تحقق بخشیدن به ذهنیت خود در ذهن داشتند بیان کردند، از آنها پرسیدم آیا آن روش‌ها در تمامی موارد و بدون استثنا درست عمل می‌کردند؟

همگی اعتراف کردند که آن روش‌ها همیشه عمل نمی‌کردند.

من از آنها پرسیدم: "خوب چرا؟"

هیچکس نمی‌دانست.

آنگاه من با در میان گذاشتن مشاهدات خود تلنگری به آنها وارد کردم:

"تمام آن روش‌ها محدودیت‌هایی دارند، آنها آلاتی هستند که ذهن شما با آنها بازی می‌کند تا شما را متوجه این مسئله کند که متعهد هستید. حقیقت این است که شما تعهدی ندارید و معجزه‌ی حقیقی زمانی رخ می‌دهد که آن آلات را رها کنید و به نقطه‌ای در درون خود اعتماد کنید، جایی که هیچ محدودیتی به آن راه ندارد."

آنگاه به آنها گفتم که جایگاهی که شما در زندگی برای خود انتخاب می‌کنید در پشت تمام آن آلات قرار دارد، جایی که ذهن به آن راه ندارد، دقیقاً همانجایی که ما آن را معبود می‌نامیم. من صحبت‌هایم را با توضیح در این باره ادامه دادم که در زندگی حداقل سه مرحله وجود دارد؛ در آغاز تو قربانی هستی، سپس به عنوان خالق زندگی خود وادار به حرکت می‌شوی، و همه چیز پایان می‌گیرد. البته اگر خوش شانس باشی — درحالی تو بنده‌ی معبود شده‌ای. در این مرحله‌ی آخر که بعدها در همین کتاب بیشتر راجع به آن بحث خواهم کرد، معجزات حیرت‌انگیزی بوقوع می‌پیوندد — تقریباً بدون آنکه شما هرگز تلاشی برای آنها کرده باشید.

ساعاتی پیش من با یک متخصص تعیین هدف، برای برنامه‌ی عضویت طلای هیپنوتیزم مصاحبه‌ای داشتم او کتابهای متعددی نوشته است و میلیون‌ها جلد از آنها را نیز فروخته است. او می‌داند چطور به مردم بیاموزد که هدفشان را تعیین کنند. بیشتر فلسفه‌ی فکری او حول محور داشتن اشتیاقی سوزان برای رسیدن به یک هدف می‌گردد. اما این راهبرد نقص‌هایی دارد. من از او پرسیدم اگر کسی نتواند انگیزه‌های لازم را برای تعیین یک هدف، صرف نظر از کامل کردن آن، در خود ایجاد کند، پیشنهاد او به چنین فردی چیست؟

او گفت: "اگر جواب این سوال را می‌دانستم، می‌توانستم بیشتر مشکلات این جهان را حل کنم."

صحبت‌هایم را اینطور ادامه داد که انسان باید تشنه‌ی رسیدن به یک هدف باشد. اگر اینطور نباشد، نخواهد توانست ضرب‌آهنگ مورد نیاز برای رسیدن به آن هدف را نگه دارد و به سمت آن حرکت کند.

پرسیدم: "اما اگر آن فرد به اندازه‌ی کافی تشنه نباشد چه؟"

¹ Emotional Freedom Technique

"خوب، به هدفش نخواهد رسید."

"خود تو چطور خود را تشنه می کنی یا در خود انگیزه ایجاد می کنی؟"

نمی توانست به این سوال پاسخ دهد.

و مشکل همین جاست. ناگهان در نقطه‌ی معینی همه‌ی برنامه‌های تعیین هدف و خودیاری با شکست روبرو می شوند. آنها در مقابل این حقیقت ناخوش آیند مطرح می شوند که اگر کسی برای رسیدن به هدفی آمادگی لازم را نداشته باشد، نمی تواند انرژی لازم برای بوقوع پیوستن آن را در خود حفظ کند. پس دست از تلاش می کشد. هر کسی ممکن است این تجربه را داشته باشد که در روز اول ژانویه تصمیم به انجام کاری گرفته باشد و در روز دوم ژانویه همه‌ی تصمیمات خود را فراموش کرده باشد. اراده‌ی محکمی وجود داشته است، اما حس قوی تری هم وجود داشته که با آن اراده و اشتیاق خود آگاه هم مسیر نبوده است.

پس چطور می توان آن حس قوی تر را که "تشنگی" نیست کنترل کرد؟

اینجاست که روش هاویایی که شما در این کتاب خواهید آموخت به کمکتان می آید. این روش به شما کمک می کند ضمیر ناخود آگاه خود، یعنی جایی که موانع در آن قرار دارند را پاک کنید. کمک می کند افکار نهفته‌ای را که شما را از رسیدن به هدف هایتان از جمله تندرستی، ثروت، شادی یا هر چیز دیگری باز داشته اند، از بین ببرید. همه چیز در درون شما اتفاق می افتد.

من همه‌ی این مسائل را در کتابی که اکنون در دست دارید توضیح خواهم داد. فعلاً این را در نظر داشته باشید:

در کتاب *تور نورتراندرز*^۲ فریب کاربر جمله‌ای وجود دارد که ماهیت پرواز ذهنی‌ای را که می خواهید آغاز کنید به طور خلاصه بازگو می کند: "هستی زمانی آغاز شد که نیستی خود را در آینه دید."

بطور خلاصه، مفهوم نامحدود به معنی بازگشت به حالت صفر است، جایی که هیچ چیز در آن نیست اما وقوع هر چیزی در آن امکان پذیر است. در حالت صفر هیچ فکر، کلمه، کردار، خاطره، برنامه، عقیده، یا هیچ چیز دیگری وجود ندارد. نیستی مطلق.

اما روزی نیستی خود را در آینه دید و تو متولد شدی. از همان زمان، تو شروع به خلق کردی، و بطور ناخود آگاه به جذب و پذیرش عقاید، برنامه‌ها، خاطرات، افکار، گفته‌ها، کردار، و چیزهای دیگر مشغول شدی. تعداد بسیار زیادی از این برنامه‌ها به ابتدای خلقت برمی گردند.

^۲ Tor Norretranders

هدف نهایی این کتاب این است که به شما کمک کند شگفتی را لحظه به لحظه تجربه کنید. از آن زمان به بعد معجزات همانطور که من توصیف کردم برایتان رخ خواهند داد. این معجزات برای شما منحصر به فرد خواهند بود. آنها در نظر شما حیرت آور، جادویی، و اعجاب انگیز جلوه خواهند کرد.

تجربه ی من از حرکت این فضاپیمای معنوی به سوی قدرت غیر قابل درک تقریباً غیر قابل توصیف بوده است. من بدون برنامه ریزی برای رویاهایم، به موفقیت دست یافته‌ام. مهارت‌های جدیدی کسب کرده‌ام و میزان عشقی که به خود و جهان هستی دارم در سطحی است که کلمات از عهده‌ی توصیف آن برنمی‌آیند. من در حالتی شبیه به حیرت دائمی زندگی می‌کنم. اجازه دهید این مسئله را به صورت دیگری بیان کنم: هر انسانی جهان را از دریچه‌ی لنز خود می‌بیند. مذاهب، فلسفه‌ها، درمانگران، مولفان، سخنگویان، و مریبان همگی جهان را در چهارچوب ذهنی خاص خودشان می‌بینند. آنچه شما در این کتاب می‌آموزید این است که چطور از یک لنز جدید استفاده کنید، و تمام لنزهای گذشته را از میان بردارید. هر زمان که موفق به انجام این کار شدید، درجایگاهی قرار دارید که من آن را مرزهای صفر می‌خوانم.

لطفاً در نظر داشته باشید که این اولین کتاب در تاریخ چاپ کتابهایی از این دست است که روش هاواییایی نوین درمان را که هوآپونوپونو ی هویت حقیقی نام دارد معرفی می‌کند. اما همچنین، لطفاً باز هم در نظر بگیرید که تجربه‌ی این روش تنها متعلق به یک فرد است: من. درحالی که این کتاب با کمک‌های بی‌دریغ درمانگری نوشته شده است که این روش بی نظیر را به من آموخته است، اما همه‌ی مراحل که در اینجا دنبال می‌کنید از دریچه‌ی دیدگاه لنز من به جهان نوشته شده است. برای آنکه هوآپونوپونو ی هویت حقیقی را بطور کامل درک کنید، باید در یک جلسه‌ی آموزشی شرکت کنید و خوتان آن را تجربه کنید.

در آخر، ماهیت کل این کتاب می‌تواند در یک عبارت خلاصه شود — عبارتی که یاد خواهید گرفت آن را بکار ببرید؛ عبارتی که راز نهایی جهان هستی را آشکار می‌کند؛ عبارتی که من می‌خواهم همین حالا به شما و الوهیت بگویم:

"دوستت دارم."

یک بلیط بخرید و روی صندوق خود قرار بگیرید. قطاری که به مقصد روحتان حرکت می‌کند در حال ترک ایستگاه است.

محکم سر جای خود بنشینید.

دوستتان دارم.

دکتر جو ویتال

هستی آنگاه آغاز شد که نیستی خود را در آینه دید.

تور نورتراندرز، فریب کاربر

ماجراجویی آغاز می شود

سلام من بر شما باد، سلام و درود من...

در آگوست ۲۰۰۴، مشغول فعالیت در غرفه ی انجمن بین المللی هیپنوتیزم در یک همایش سالانه بودم. از حضور مردمی که آنجا بودند، حوادث جالبی که اتفاق می افتاد، دریافت انرژی های مثبت و همه چیز لذت می بردم. اما آمادگی رویدادی را نداشتم که آن روز بوقوع پیوست، رویدادی که زندگی ام را دگرگون کرد.

دوست من مارک رایان در غرفه مرا همراهی می کرد. مارک هم متخصص هیپنوتیزم است. او بسیار روشن فکر، کنجکاو، زبان آور و نافذ است؛ بویژه وقتی پای کندوکاو در زندگی و رمز و رازهای آن در میان باشد. گفتگوهای زیادی با هم داشتیم که ساعت ها ادامه پیدا می کرد. درباره ی قهرمانان درمانگر خود صحبت می کردیم؛ از میلتون اریکسون تا کاهنان گمنام تر. در یکی از همین گفتگوها بود که مارک با پرسیدن سوالی مرا متعجب کرد:

"تا به حال چیزی درباره ی درمانگری شنیده ای که بدون آنکه مردم را ببیند، آنها را درمان می کند؟"

سوالش مرا متوقف کرد. درباره ی درمانگران روحی یا درمانگران از راه چیزهایی دور شنیده بودم اما بنظر می رسید مارک راجع به چیز دیگری صحبت می کند.

"او یک روانشناس است که تمام بیماران یک تیمارستان پر از جنایتکاران روانی را بدون اینکه آنها را دیده باشد درمان کرده است."

"چطور این کار را کرده؟"

"با استفاده از یک سیستم درمانگری هاوایی به نام هوآپونوپونو."

پرسیدم: "هو-آه-چی؟"

از مارک خواستم چندین بار آن عبارت را تکرار کند. هرگز قبلاً آن را نشنیده بودم. مارک درباره ی آن ماجرا و چگونگی اش اطلاعات بیشتری نداشت تا برایم بازگو کند. باید اقرار کنم که کنجکاو بودم، اما در عین حال اعتراف می کنم که دو به شک هم بودم. با خودم فکر کردم که این ماجرا باید داستان مدرنی باشد. درمان کردن مردم بدون دیدن آنها؟ بله، درست است.

مارک با گفتن ماجرای دیگر صحبت خود را از سر گرفت:

"من ۱۶ سال در سفر به کوه شاستا در کالیفرنیا بودم، سفری در جستجوی خود. دوستی در آنجا کتاب کوچکی به من داد که هرگز آن را فراموش نمی‌کنم. صفحه‌های آن سفید بود و نوشته‌های آبی رنگ داشت. این کتاب کوچک حاوی مقاله‌ای درباره‌ی این درمانگر اهل هاوایی و شیوه‌ی کار او بود. من آن مقاله را بارها و بارها خواندم. در این مقاله مشخص نشده بود که این درمانگر دقیقاً چه کاری انجام می‌دهد، اما در آن نوشته شده بود که او با روش خود مردم را درمان می‌کرد."

می‌خواستم آن مقاله را بخوانم. از او پرسیدم: "آن مقاله الان کجاست؟" مارک پاسخ داد: "نمی‌توانم کتاب را پیدا کنم اما حسی به من گفت که درباره‌ی آن با تو صحبت کنم. می‌دانم که حرف‌های مرا باور نکرده‌ای، اما من هم به اندازه‌ی خود تو مجذوب این ماجرا شده‌ام. من هم می‌خواهم بیشتر بدانم." پیش از آنکه گفتگوی دیگری داشته باشیم یک سال گذشت. طی این مدت من در اینترنت جستجوهای زیادی کردم اما چیزی تحت عنوان درمانگری که بدون دیدن مردم آنها را شفا دهد نیافتم. البته اطلاعاتی درباره‌ی درمان از راه دور وجود داشت، که درمانگر کسی را بدون آنکه آن فرد حضور داشته باشد درمان می‌کند، اما متوجه شدم که درمانگر اهل هاوایی این کار را نمی‌کند. همانطور که کم کم دستگیرم شد، در نوع درمانی که او بکار می‌گرفت *ابداً هیچ فاصله‌ای وجود نداشت*. و مهم‌تر از همه‌ی اینها اینکه من نمی‌دانستم کلمه‌ی هوآپونوپونو را چطور باید نوشت تا بتوانم آن را بصورت آنلاین جستجو کنم. پس رهایش کردم.

پس از گذشت یک سال در همایش بعدی، مارک دوباره به آن درمانگر اشاره کرد. پرسید: "اطلاعات بیشتری درباره‌ی آن درمانگر پیدا کردی؟" گفتم: "من اسمش را نمی‌دانم و نمی‌دانم هوآپو... یا هر چیز دیگری که هست چطور نوشته می‌شود، به همین خاطر نتوانستم چیزی درباره‌ی او پیدا کنم."

مارک آدم زرنگی است. چند دقیقه‌ای کار را تعطیل کردیم، لپ‌تاپ مرا روی میز گذاشتیم، به اینترنت متصل شدیم و جستجو را آغاز کردیم. طولی نکشید که تنها و اصلی‌ترین سایت رسمی را برای واژه‌ی هوآپونوپونو در www.hooponopono.org یافتیم. با کمی جستجو چند مقاله در آن سایت پیدا کردم که خواندن آن کلیتی از آنچه کم کم داشت دستگیرم می‌شد را برایم روشن کرد.

در آنجا تعریفی از واژه‌ی هوآپونوپونو یافتیم: "هوآپونوپونو فرآیند آزادسازی انرژی‌های سمی درون است تا بتوان آثار الهی افکار، گفتار، کردار و رفتار را بر خود پذیرفت."

من هیچ تصور درستی از این تعریف در ذهن نداشتم، به همین دلیل بیشتر جستجو کردم. و این تعریف را پیدا کردم:

"به زبان ساده، هوآپونوپونو به معنای "درست کردن" یا "تصحیح کردن یک اشتباه" است. به عقیده‌ی اهالی هاوایی کهن، خطاها نشأت گرفته از افکاری هستند که به خاطرات دردناکی از گذشته آلوده شده‌اند. هوآپونوپونو راهی را برای آزاد کردن انرژی این افکار دردناک یا خطاهایی که منجر به ایجاد بیماری و عدم تعادل می‌شوند، پیش روی انسان قرار می‌دهد."

بله، واقعاً جالب بود. اما این چه معنایی داشت؟

همانطور که داشتم وب را جستجو می‌کردم تا اطلاعات بیشتری درباره‌ی این روانشناس عجیب که بدون دیدن مردم آنها را درمان می‌کرد به دست بیاورم، متوجه شدم که در آنجا نوع جدیدی از هوآپونوپونو وجود دارد به نام هویت حقیقی از طریق هوآپونوپونو.

اصلاً نظاهر نکردم که معنای همه‌ی این حرف‌ها را می‌دانم. مارک هم چنین کاری نکرد. ما دو جستجوگر بودیم. و آن لپ‌تاپ اسبی بود که ما را به سوی گستره‌ی این سرزمین ناشناخته می‌برد. ما در جستجوی پاسخ بودیم و مشتاقانه به پیش می‌رفتیم.

مقاله‌ای پیدا کردیم که کمک کرد چیزهای زیادی برایمان روشن شود:

هویت حقیقی از طریق هوآپونوپونو

ما خود را در قبال مشکلات مراجعان خود صددرصد مسئول می‌دانیم.

نوشته‌ی دکتر آیهاکالا هیو لن، چارلز براون، ماساژ درمانگر

در شیوه‌های سنتی حل مسائل و درمانگری، اعتقاد درمانگر بر این است که سرچشمه‌ی مسئله در درون خود فرد است نه درمانگر. او معتقد است مسئولیتش این است که به فرد در حل مسئله‌اش کمک کند. آیا این عقاید می‌تواند منجر به خستگی مفرط بدنی در حرفه‌ی درمانگری شود؟

برای آنکه یک درمانگر بتواند در حل مسئله موثر واقع شود، باید تمایل داشته باشد که خود را در ایجاد موقعیت مشکل ساز صددرصد مسئول بداند؛ این به آن معناست که او باید تصور کند که منشأ مشکل، افکار اشتباه در درون خود اوست نه درون فرد مراجعه کننده. به نظر می‌رسد درمانگران هرگز به این نکته توجه نمی‌کنند که هرگاه مشکلی ایجاد می‌شود، آنها همیشه حضور دارند!

پذیرش مسئولیت صددرصد در ایجاد یک مشکل، به درمانگر اجازه می‌دهد برای رفع آن مسئله نیز خود را صددرصد مسئول بداند. با بکارگیری شیوه‌ی هوآپونوپونو ی نوین، متشکل از فرآیندی از توبه، بخشش، و تکامل که توسط کاهونا^۳

^۳ این یک کلمه‌ی هاواییایی است و به هر نوع کشیش، جادوگر، ساحر، طلسم‌گر و یا خبره در هر حرفه‌ای اطلاق می‌شود.

لاپائو مورنا نالاماكو سيمونا ايجاد شده، درمانگر قادر خواهد بود افكار غلط درون خود و فرد مراجعه کننده را به افكار عاليه‌ی عشق تبديل كند.

چشمانش از اشك پر مي‌شوند. شيارهاي عميقي گوشه‌هاي لبانش را در برمي‌گيرد. "براي پسرمن نگرانم،" سينسيا به نرمي آه مي‌كشد. "دوباره به مصرف موارد مخدر روي آورده." همانطور كه او دارد داستان دردناكش را مي‌گويد، من در درون خود شروع به پاكسازي افكار غلطی می‌كنم كه در قالب مشكل اين زن به واقعيت پيوسته‌اند.

در حين اينكه افكار غلط در درون درمانگر و خانواده‌اش و اقوام و نياكانش با افكار محبت‌آمیز جایگزین می‌شود، اين اتفاق دقيقاً براي مراجعه کننده، خانواده‌اش، اقوام و نياكان او نيز رخ مي‌دهد. فرآيند هوآپونوپونوی نوین به درمانگر اجازه می‌هد تا مستقیماً بر روي منشأ اصلی كار كند تا بتواند افكار منفي را به عشق تبديل كند.

اشك‌هايش خشك مي‌شوند. شيارهاي اطراف لبانش محو

مي‌شوند. لبخند مي‌زند، در حالي كه آرامش خاطر بر

چهره‌اش نشسته است. "نمی‌دانم چرا، اما احساس می‌کنم حالم

بهبتر شده." من هم نمی‌دانم. واقعاً نمی‌دانم. زندگي بدون عشق

معمایی بیش نیست. من فقط می‌گذارم كه عشق در آن

جاری شود، و از او سپاسگزارم كه تمامی موهبت‌ها از

آن جاری می‌شوند.

در حل مشكلات با استفاده از فرآيند هوآپونوپونوی نوین، ابتدا درمانگر هويت حقيقي و ذهن خود را درك مي‌كند و سپس آن را به سرچشمه‌ی اصلی متصل می‌كند، آنچه ديگران آن را عشق يا معبود می‌خوانند. با ايجاد اين اتصال، درمانگر به عشق متوصل می‌شود تا افكار غلط درون خود را اصلاح كند كه در گام اول به عنوان مشكلي براي خود او و سپس براي مراجعه کننده به واقعيت پيوسته‌اند. اين توسل فرآيندی است از اظهار ندامت و طلب بخشش از سوی درمانگر— "بخاطر افكار غلط درونم متاسفم كه اين مشكل را براي من و مراجعه کننده‌ام بوجود آورده است. لطفاً مرا ببخش."

در پاسخ به اظهار پشيمانی و طلب بخشش درمانگر، عشق فرآيند سرّی تغيير افكار غلط را آغاز می‌كند. در اين فرآيند اصلاح روي، عشق ابتدا احساسات غلطی كه منجر به ايجاد مشكل شده اند نظير تنفر، ترس، خشم، سرزنش، يا سردرگمی را خنثی می‌كند. در گام بعد، عشق، انرژی‌های خنثی شده از افكار را آزاد می‌كند و آنها را در حالي از پوچی، خلا، و رهايی حقيقي قرار می‌دهد.

با خالی و آزاد بودن افکار، عشق آنها را از خود سرشار می‌کند. نتیجه این کار چیست؟ جان تازه‌ای در وجود درمانگر دمیده می‌شود، عشق در او تجدید می‌شود. به همان ترتیب که درمانگر تحت تاثیر قرار می‌گیرد، مراجعه کننده و تمام افراد دیگری که به نوعی با مشکل درگیر بوده‌اند متأثر می‌شوند. ناامیدی در درون مراجعه کننده جای خود را به عشق می‌دهد. تاریکی روح، حالا جای خود را به نور شفابخش عشق می‌دهد.

هویت حقیقی از طریق آموزش‌های هوآپونوپونو به مردم می‌گوید که چه هستند و به آنها می‌آموزد که چگونه می‌توانند مشکلاتشان را لحظه به لحظه حل کنند و طی فرآیندی جان تازه بگیرند و با عشق تجدید میثاق کنند. آموزش با یک سخنرانی آزاد دو ساعته آغاز می‌شود. به شرکت کنندگان شرح مختصری ارائه می‌شود از اینکه چگونه افکار درونی‌شان می‌تواند بصورت مشکلات روحی، ذهنی، عاطفی، جسمی، ارتباطی و مالی در زندگی خودشان و زندگی خانواده، اقوام، نیاکان، دوستان، همسایگان و بستگان دیگرشان بروز کند. در آموزش آخر هفته به دانش آموزان آموزش می‌دهند که یک مشکل اساساً چیست، در کجا واقع شده، چگونه مشکلات را با استفاده از بیش از ۲۵ روش حل مشکل رفع کنند و چگونه از خودشان حقیقتاً بخوبی مراقبت کنند. تأکید اصلی در آموزش بر مسئولیت صددرصد در قبال هنرآموزان و برای آنچه در زندگی‌شان رخ می‌دهد و تلاش بی‌وقفه برای حل مشکلات آنهاست.

شگفتی فرآیند هوآپونوپونو نوین در آن است که انسان هر لحظه از نو با خود ملاقات می‌کند و هر لحظه با بکارگیری این فرآیند، معجزه‌ی تجدید میثاق با عشق را بیشتر و بیشتر می‌ستاید.

من زندگی و روابطم را بر اساس این دیدگاه‌ها اداره می‌کنم:

۱. جهان خارج عینیت افکار من است.
۲. اگر افکار من سرطانی و بیمار باشند، در واقعیت جسمی سرطانی ایجاد می‌کنند.
۳. اگر افکار من بی‌عیب و عالیه باشند، در واقعیت جسمی سرشار از عشق ایجاد می‌کنند.
۴. من در قبال ایجاد دنیای پیرامون خود آنگونه که هست صددرصد مسئول هستم.
۵. من در قبال اصلاح افکار غلطی که واقعیتی معیوب ایجاد می‌کنند مسئول هستم.
۶. هیچ چیزی تحت عنوان علل خارجی وجود ندارد. همه چیز در غالب افکار در ذهن من است.

من و مارک مقاله را خواندیم و با خود فکر کردیم کدامیک از نویسندگان، درمانگری است که ما در جستجوی او هستیم: چالز براون یا دکتر هیولن. این را نمی‌دانستیم. نمی‌توانستیم حدس بزنیم. و نمی‌دانستیم این مورانو که در این مقاله به نام او اشاره شده است کیست؟ و خدای من چقدر چیز هست که من نمی‌دانم... معنای هوآپونوپونو هویت حقیقی چیست؟ به خواندن ادامه دادیم.

چند مقاله‌ی دیگر پیدا کردیم که راه جستجویمان را روشن کرد. این مقاله‌ها شامل جمله‌های روشنگری بودند نظیر: "هویت حقیقی از طریق هوآپونوپونو، هیچ مشکلی را مصیبت نمی‌داند بلکه آن را فرصت تلقی می‌کند. مشکلات تنها خاطرات تکرار شونده‌ای از گذشته‌اند که آشکار می‌شوند تا فرصت دیگری به ما بدهند تا با چشمان عشق بنگریم و از منبع الوهیت بهره بگیریم."

کنجکاو شده بودم اما منظور این مقاله را درک نمی‌کردم. مشکلات "خاطرات تکرار شونده‌ی گذشته" هستند؟ هان؟ این نویسندگان چه می‌خواهند بگویند؟ این ورد هوآپو... یا هر چه که هست، به درمانگر کمک می‌کند تا مردم را شفا دهد؟ گذشته از همه‌ی اینها، این درمانگر کیست؟

مقاله‌ی دیگری پیدا کردم، نوشته‌ی گزارشگری به نام *دارل شیفورد* که درباره‌ی دیدار با ایجادکننده‌ی فرآیند هوآپونوپونو نوشته بود. نام او خانم *مورنا* است و کاهن یا حافظ اسرار است. آنچه این خانم مورانو برای درمان مردم انجام می‌دهد "توسل به خالق آسمانی برگزیده‌ی ماست- از طریق معنویتی که در وجود هر انسانی هست... که در حقیقت همان مصداق خالق آسمانی است". ممکن است شما این را درک کنید. اما من در آن لحظه درک نکردم. مارک هم همین طور. ظاهراً بنظر می‌رسید این خانم مورنا کلماتی را -مثل نوعی ذکر- می‌گفت که به مردم کمک می‌کرد درمان شوند. من به خود گفتم که باید این ذکر را پیدا کنم اما مأموریت جدیدی را آغاز کردم: یافتن درمانگر و یادگیری روش درمان او. اشتیاق من برای کسب اطلاعات بیشتر و ملاقات با این کاهن درمانگر هر لحظه هیجان بیشتری به خود می‌گرفت. با وجود اینکه من و مارک واقعاً باید به غرفه‌هایمان در همایش بازمی‌گشتیم، آنها را به امان خدا رها کردیم تا بتوانیم جستجوی خود را ادامه دهیم.

بر اساس اطلاعات موجود در مقاله‌ها و وبسایت، حدس ما بر این بود که نام درمانگر مورد نظر ما آیهالیکالا هیولن است. شاید این نام کوچک او بود. من هیچ نمی‌دانستم که چطور باید این اسم را تلفظ کنم، چه برسد به نوشتن آن. همچنین نمی‌دانستم چطور باید او را پیدا کنم. در سایت هیچگونه اطلاعاتی جهت ارتباط با او وجود نداشت. تصمیم گرفتیم نامش را در گوگل جستجو کنیم. اما نتیجه‌ای نداشت. کم کم داشتیم به این فکر می‌افتادیم که شاید این درمانگر روحانی، افسانه است، یا بازنشسته شده، و یا حتی مرحوم شده است.

لپ‌تاپ را بستم و به همایش بازگشتم.

اما ماجراجویی تازه آغاز شده بود.

یافتن

عجیب ترین

درمانگر دنیا

آنان که بیرون را می‌نگرند، رویا می‌بینند؛ آنان که درون را، بیدار می‌شوند.

— کارل یونگ

در بازگشت از آستین تگزاس به خانه، نمی‌توانستم داستان درمانگری را که مردم را بدون دیدن آنها شفا می‌داد فراموش کنم. روش او چه بود؟ اصلاً خودش که بود؟ آیا این داستان فقط یک شوخی بود؟

بخاطر صرف حدود ۲۰ سال در رشد فردی خود، که تاریخچه‌ی آن به تفصیل در کتاب‌هایم سرگذشت درون و عامل جاذب آمده‌اند، برای هیچ کس عجیب نبود که چرا می‌خواهم از این ماجرا سر در بیاورم. من همیشه کنجکاو بوده‌ام. هفت سال از عمر خود را با یک گروهی^۴ بحث‌برانگیز گذرانده‌ام. با استادان خودیاری و حکیمان، نویسندگان و سخنرانان، عارفان و جادوگران ذهن مصاحبه کرده‌ام. به دلیل موفقیتی که کتاب کنونی من کسب کرده است، حالا می‌توانم بسیاری از متخصصان برجسته در رشته‌ی رشد انسان را دوستان خود خطاب کنم. اما باز هم نمی‌توانستم داستان درمانگر افسانه‌ای را فراموش کنم. این تجربه‌ای متفاوت بود. در حقیقت موفقیتی تازه بشمار می‌آمد.

نیاز به اطلاعات بیشتری داشتم.

پس جستجو را از سر گرفتم. در گذشته برایم پیش آمده بود که کارآگاهان خصوصی را برای پیدا کردن مردم گمشده استخدام کرده باشم. این کار را زمانی انجام دادم که یک آگهی برای پیدا کردن نابغه‌ای به نام بروس بارتن برای یکی از کتابهایم هفت راز گمشده‌ی موفقیت - چاپ کردم. تصمیم خود را گرفته بودم که یک کارآگاه حرفه‌ای هم برای پیدا کردن دکتر هیولن استخدام کنم که اتفاق عجیبی افتاد.

روزی از روزها، وقتی مشغول جستجوی دیگری درباره‌ی دکتر هیولن بودم، متوجه شدم که وب سایتی با نام او وجود دارد. هیچ نمی‌دانستم که چرا تا به حال و در جستجوهای قبلی این وبسایت را پیدا نکرده بودم. اما در هر صورت این وبسایت وجود داشت.

هیچ شماره تلفنی آنجا نبود اما توانستم برای یک مشاوره‌ی خصوصی با او از طریق ایمیل وقت رزرو کنم. بنظر می‌رسید روش عجیبی برای درمان باشد اما در این روزگار و عصر اینترنت هر چیزی امکان پذیر است. با تصور اینکه این بهترین

^۴ پیشوای روحانی در آیین هندو

شیوه برای ملاقات با اوست، از طریق همان وبسایت ایمیلی برایش فرستادم. بیش از آنکه کلمات بتوانند توصیف کنند هیجان زده بودم. به سختی می توانستم برای دریافت پاسخی از طرف او صبر کنم. او چه جوابی به من می دهد؟ آیا پاسخی روشن گرانه برایم می فرستد؟ آیا از طریق ایمیل شفاف می دهد؟

آن شب اشتیاق من برای دریافت پاسخی از سوی او به حدی بود که نمی توانستم بخوابم. صبح روز بعد جواب ایمیل مرا داد، نوشته بود:

جو:

برای درخواست مشاوره ای که دادی از تو متشکرم. مشاوره ها معمولاً از طریق اینترنت یا فکس صورت می گیرند. فردی که درخواست مشاوره داده، اطلاعاتی درباره ی ماهیت مشاوره، مثل شرح مشکل یا مسئله ی مورد نظر در اختیار من قرار می دهد. من این اطلاعات را پردازش می کنم و با دقت بر روی آنها می اندیشم تا هدایت الهی را بیابم. آنگاه آنچه را که از این تأمل دریافت کرده ام را از طریق ایمیل منتقل می کنم.

امروز در حالی که برای صرف نهار بیرون رفته بودم، از وکیلی در هاوایی فکسی به دستم رسید که باید آن را بررسی کنم. پس از بررسی های لازم، هر چه دستگیرم شود به او انتقال خواهم داد.

اطلاعات بیشتر را درباره ی ماهیت کار من می توانید در www.hooponopono.org بیابید.

شما در صورت نیاز می توانید با من در تماس باشید تا راه حل مناسبی برای حل مشکلاتان بیابیم.

برایتان آرزوی آرامشی توصیف ناپذیر را دارم.

آرامش من،

دکتر آیهالیکالا هیولن

ایمیل عجیبی بود. او با الوهیت سخن می گوید؟ وکلا او را استخدام می کنند؟ هنوز آنقدر نمی دانستم که بتوانم

درباره ی او و روشی که داشت قضاوت کنم، اما شک نداشتم که می خواستم بیشتر بدانم.

فوراً تصمیم گرفتم برای مشاوره ای از طریق ایمیل او را استخدام کنم. این کار برایم ۱۵۰ دلار تمام می شد. برای من، این

رقم اصلاً به حساب هم نمی آمد. سرانجام چیزی نمانده بود که از روانشناس معجزه گر گمشده ی خود سخنی بشنوم! خیلی هیجان زده بودم.

با خود فکر کردم که باید درباره ی چه چیزی از او سوال کنم! من که عملکرد خوبی در زندگی داشتم. کتاب های بسیاری

چاپ کرده بودم و به موفقیت، ماشین، خانه، شریک زندگی، سلامت و شادی که بسیاری از مردم در پی آنند دست یافته

بودم. ۳۶ کیلو وزن کم کرده بودم و باید ۷ کیلو دیگر هم کم می کردم. از آنجاییکه هنوز با موضوع وزن کم کردن

درگیر بودم، تصمیم گرفتم از دکتر هیولن در همین باره مشاوره بگیرم. این کار را کردم. پس از ۲۴ ساعت پاسخ داد، ایمیل او از این قرار بود:

جو، متشکرم از اینکه به ایمیلم پاسخ دادی.

ایمیلت را که دیدم، صدایی به گوشم رسید؛ "او حالش خوب است."

با بدن خود سخن بگو. به او بگو: "همانطور که هستی دوستت دارم. متشکرم که همراه من هستی. اگر احساس می‌کنی که به هر شکلی از تو سوءاستفاده کرده‌ام، لطفاً مرا بخش." اگر هر از گاهی در طول روز روند وزن کم کردن خود را با نگاه کردن اندام خود در آینه بررسی می‌کنی، دیگر این کار را نکن. بگذار ملاقات با بدنت تنها برای اظهار عشق و سپاسگزاری باشد. "برای جابجا کردنم از تو متشکرم. برای نفس کشیدن متشکرم. برای تپش قلبمان از تو متشکرم." بدن خود را شریک خود در زندگی بدان، نه خدمتکار. با بدن خود چنان سخن بگو که با یک کودک سخن می‌گویی. با او دوست باش. بدنت برای آنکه بهتر کار کند نیاز به آب فراوان دارد. ممکن است احساس کنی که احتیاج به غذا دارد، اما شاید دارد به تو می‌گوید که تشنه است.

نوشیدن آب خورشیدی آبی^۵ خاطرات را با بازنمایی مشکلات در ذهن ناخودآگاه (کودک)، دگرگون می‌کند و به بدن اجازه می‌دهد "انرژی‌های سمی را آزاد کند و به معنویت راه دهد." یک بطری شیشه‌ای آبی را بردارید. آن را از آب شیر پر کنید. سر بطری را ببندید یا با سلفون بپوشانید. بطری را به مدت یک ساعت در معرض نور آفتاب یا لامپ نئون قرار دهید. آب را بنوشید؛ پس از استحمام یا دوش گرفتن بدن خود را با آن آبکشی کنید. از این آب برای پختن غذا، شستن لباس و هر آنچه برای آن آب بکار می‌برید استفاده کنید. حتی می‌توانید برای درست کردن قهوه و هات چاکلت از آب خورشیدی آبی استفاده کنید.

ایمیل شما حس سادگی برارنده‌ای را منتقل می‌کند، هدیه‌ای که با هیچ چیز قابل قیاس نیست.

شاید بتوانیم ملاقات دیگری داشته باشیم، این بار به عنوان همسفرانی که راه خود را بسوی خانه می‌جویند.

برایتان آرزوی آرامشی توصیف‌ناپذیر را دارم.

آرامش من،

آیهالیکالا

در شیوه هوآپونوپونو یکی از ابزارها استفاده از آب خورشیدی آبی است. روش تهیه‌ی این آب این است که مقداری Blue solar water^۵ در آب در یک بطری غیر فلزی به رنگ آبی می‌ریزند و آن را به مدت ۱ ساعت در معرض نور آفتاب قرار می‌دهند.

در عین اینکه از آرامشی که با ایمیلش برایم ایجاد کرده بود لذت بردم، احساس کردم باید بیشتر بدانم. آیا این همان شیوه‌ای بود که او با آن مشاوره می‌داد؟ آیا این همان شیوه‌ای بود که بوسیله‌ی آن مردم را در بیمارستان روانی درمان کرده بود؟ اگر چنین بود، جداً چیزی از قلم افتاده بود. تردید دارم که اکثریت مردم ایمیل او را درباره‌ی مسئله‌ی کاهش وزن به عنوان رأی نهایی بپذیرند. حقیقتاً گفتن این حرف که "تو حالت خوب است" راه حل همه‌ی مشکلات نیست. من پاسخ ایمیلش را دادم و اطلاعات بیشتری خواستم. این چیزی است که در پاسخ برای من فرستاد.

جو:

آرامش با من آغاز می‌شود.

مشکلات من، خاطراتی هستند که در ضمیر ناخودآگاه من بازنمایی می‌شوند. مشکلات من هیچ ارتباطی به هیچ شخص، مکان یا موقعیت خاصی ندارند. آنها چیزهایی هستند که شکسپیر در یکی از سونات‌های خود چنان شاعرانه "سوگواری پیش از مرگ" می‌خواند.

وقتی من خاطراتی را مرور می‌کنم که مشکلات را بازنمایی می‌کنند، حق انتخاب دارم. می‌توانم خود را درگیر آنها کنم یا می‌توانم از الوهیت بخوام از طریق فرآیند تغییر آنها را آزاد کند، و در پی آن ذهن مرا به جایگاه اصلی صفر، به خلأ خود بازگرداند... حافظه‌ای خالی از هر چیز. وقتی حافظه‌ی من آزاد است، من خود معنوی‌ام هستم، همانگونه که الوهیت مرا در شباهت عینی با خود خلق کرده است.

وقتی ضمیر ناخودآگاه من در حالت صفر قرار دارد، دائمی، بی‌کران، نامحدود و فناپذیر است. اما وقتی خاطرات حکمرانی می‌کنند، در تله‌ی زمان، مکان، مشکلات، تردید، آشفتگی، خیال، الگوبرداری، و مدیریت گرفتار می‌شود. اگر بگذارم خاطرات حکمرانی کنند، روشنی ذهن و انطباق با الوهیت را از دست می‌دهم. وقتی انطباق از دست برود، الهامی در کار نیست. و وقتی الهام نباشد، هدفی هم نخواهد بود.

در کار کردن با مردم، از الوهیت می‌خواهم که خاطرات را در ضمیر ناخودآگاه من تغییر دهد. خاطراتی که در قالب دیدگاه‌ها، افکار، و واکنش‌های من در مقابل آنها بازنمایی می‌شوند. آنگاه الوهیت از حالت صفر، ضمیرهای آگاه و ناخودآگاه مرا مملو از الهام می‌کند و به روح من اجازه می‌دهد که با مردم همانگونه روبرو شوم که الوهیت با آنها روبرو می‌شود.

در کار با الوهیت، خاطراتی که در ضمیر ناخودآگاه من تغییر پیدا کرده‌اند، در ناخودآگاه تمام ذهن‌ها تغییر پیدا می‌کنند و این نه فقط برای انسان‌ها، بلکه برای کانی‌ها، حیوانات، و قلمرو گیاهان و همه‌ی اشکال هستی، چه قابل رویت باشند و چه غیر قابل رویت، رخ می‌دهد. چقدر شگفت‌انگیز است وقتی درمی‌یابم این آرامش و رهایی با من آغاز می‌شود.

آرامش من،

آیهالیکالا

خوب، هنوز هم همه ی مسائل برایم روشن نشده بود. تصمیم گرفتم از او بپرسم آیا مایل است با هم همکاری کنیم و کتابی درباره ی شیوه ی کارش بنویسیم. بنظر می‌رسید این شیوه‌ای منطقی برای بدست آوردن همه‌ی اطلاعات و آشنایی با روش کار او در درمان بیماران روانی بود. به او گفتم با این کار می‌توان به دیگران کمک کرد. گفتم که بیشتر کارها را خودم انجام می‌دهم. ایمیل را برایش فرستادم و منتظر شدم. او اینطور پاسخ داد:

جو:

"آرامش با من آغاز می‌شود."

بشر خاطراتی را در ذهن خود انباشته که به او القا می‌کنند دیگران نیازمند کمک و مساعدت هستند. کسب هویت حقیقی به روش هوآپونوپونو به ما می‌آموزد که این خاطرات را از ضمیر ناخودآگاه خود پاک کنیم. این خاطرات به ما می‌گویند که مشکلات "در خارج از وجود ما هستند،" نه در درون.

هر یک از ما با "سوگواری پیش از مرگ" خود زندگی می‌کنیم. خاطرات مشکلات هیچ ارتباطی به مردم، مکان‌ها، یا موقعیت‌ها ندارند. آنها موقعیت‌هایی هستند که باید رها شوند.

هدف نهایی هوآپونوپونو این است که هویت حقیقی و نواخت طبیعی فرد را با روح پاک الوهیت هماهنگ کند. در بازسازی این نواخت طبیعی، نقطه‌ی صفر ایجاد می‌شود و روح را مملو از الهام می‌کند.

به لحاظ تاریخی کسانی که به کسب هویت حقیقی به روش هوآپونوپونو می‌پردازند می‌خواهند اطلاعاتی را با دیگران در میان بگذارند، با این قصد که این کار به آنها کمک کند. کنار گذاشتن این تصور که "من می‌توانم به آنها کمک کنم" کار بسیار دشواری است. "توضیح" روش هوآپونوپونوی هویت حقیقی برای دیگران به صورت کلی، خاطرات مسئله ساز را آزاد نمی‌کند، بلکه بکار بستن آن است که می‌تواند تاثیر گذار باشد.

اگر واقعاً بخواهیم "سوگواری پیش از مرگ" را از وجود خود پاک کنیم، هم خودمان بهبود پیدا می‌کنیم و هم دیگران را بهبود خواهیم بخشید. بنابراین کاری که ما انجام می‌دهیم این است که مردم را از در میان گذاشتن هوآپونوپونوی هویت حقیقی با دیگران منع می‌کنیم، در عوض آنها را ترغیب می‌کنیم از انتقال مشکلات خود به دیگران اجتناب کنند، ابتدا وجود خودشان را از خاطرات پاک کنند و سپس دیگران را.

"آرامش با من آغاز می‌شود."

آیهالیکالا

باید بگوییم این حرف‌ها هنوز هم برایم مبهم بود.

ایمیل جدیدی برایش فرستادم، و از او خواستم در صورت امکان تلفنی با هم صحبت کنیم. به او گفتم که می‌خواهم با او مصاحبه کنم. او باز هم پذیرفت. قرار گذاشتیم جمعه‌ی همان هفته با هم صحبت کنیم. آنقدر هیجان زده بودم که به دوستم مارک نامه‌ای نوشتم و جریان را برای او بازگو کردم. به او گفتم بالاخره دیدار با درمانگر اسرارآمیز هاوایی که چند سال پیش درباره‌ی او با من صحبت کرده بود داشت به وقوع می‌پیوست. او هم مثل من هیجان زده بود.

هر دوی ما درباره‌ی چیزهایی که قرار بود برایمان روشن شود کنجکاو بودیم.

و نمی‌دانستیم چه تجربه‌هایی در انتظار ماست.

اولین گفتگوی ما

انسان محدودیتهای دیدگاههای خود را به محدودیتهای جهان نسبت می‌دهد.

آرتور اسچاپنهاور

سرانجام من در ۲۱ اکتبر ۲۰۰۵ با دکتر هیولن صحبت کردم.

اسم کامل او دکتر آیهایکالا هیولن است. اما از من خواست او را "ای" خطاب کنم. بله، مثل یکی از حروف الفبا. باشد. من می‌توانم این کار را انجام دهم. من و "ای" در اولین تماس تلفنی خود حدود یک ساعت با یکدیگر صحبت کردیم. از او خواستم داستان کامل کار خود را به عنوان یک درمانگر برایم بازگو کند. گفت به مدت سه سال در بیمارستان ایالت هاوایی کار می‌کرده. بخش سه، جایی که جانیاں روانی را در آن نگه می‌داشتند، جای خطرناکی بود. روانشناسان به بازدیدهای ماهانه اکتفا می‌کردند. کارکنان به بهانه‌ی بیماری از حاضر شدن در آن بخش خودداری می‌کردند یا اصلاً کارشان را ول کرده بودند. افرادی که از مقابل آن بخش می‌گذشتند به آن پشت می‌کردند چون می‌ترسیدند مورد حمله‌ی بیماران قرار بگیرند. آنجا اصلاً جای خوشایندی برای زندگی، کار، یا بازدید نبود.

دکتر هیولن یا "ای" گفت که هرگز بصورت حرفه‌ای بیماران را ملاقات نکرده. هرگز به آنها مشاوره نداده. او موافقت کرده بود که پرونده‌های آنان را بررسی کند. همزمان با بررسی پرونده‌های آنان روی خودش نیز کار می‌کرده. و هم زمان بیماران شفا پیدا می‌کردند.

این داستان برایم خیلی جذاب تر شد وقتی او گفت:

"پس از گذشت چند ماه، به بیماران زنجیری اجازه داده شد آزادانه قدم بزنند. دوز داروهای دیگر بیمارانی که به سختی تحت درمان دارویی بودند، کم شد. و آن دسته از بیمارانی که هرگز امیدی به آزادی آنان نبود، از بندهای خود آزاد شدند."

من حیرت کرده بودم.

او ادامه داد: "نه تنها این، بلکه کارکنان بیش از گذشته از کار خود لذت می‌بردند. غیبت و جابجایی ناپدید شد. کادر مورد نیاز ما بیش از چیزی بود که وجود داشت، چراکه بیماران از بیمارستان آزاد می‌شدند و کادر بیمارستان در محل کار خود حاضر می‌شدند. امروز آن بخش دیگر بسته شده است."

اینجا همان جایی است که من باید سوال یک میلیون دلاری خودم را بپرسم:

"تو در درون خود چه می‌کردی که باعث می‌شد مردم تغییر کنند؟"

او گفت: "خیلی ساده است، آن بخش از وجود خود را که با آنها سهیم بودم پاک می‌کردم."

چی؟

متوجه نشدم.

دکتر هیولن توضیح داد که به عهده گرفتن تمام مسئولیت زندگی خود به این معنی است که هر چیزی در زندگی شما - فقط و فقط چون آن چیز در زندگی شماست - در حوزه مسئولیت شماست. به بیان دیگر، جهان هستی چیزی است که تو خلق کرده‌ای.

آه. هضم این مسئله کار ساده‌ای نیست. مسئولیت آنچه من می‌گویم یا انجام می‌دهم یک چیز است، مسئولیت آنچه هرکسی در زندگی خود می‌گوید یا انجام می‌دهد کاملاً چیز دیگری است.

با این وجود حقیقت این است که: اگر تو مسئولیت کامل زندگی خودت را بر عهده بگیری، آنگاه هر چیزی که می‌بینی، می‌شنوی، می‌چشی، لمس می‌کنی، یا به هر شکل تجربه می‌کنی در حوزه مسئولیت توست، چون آن چیز در زندگی توست.

این به آن معناست که تروریسم، یک رئیس جمهور، اقتصاد - یا هر چیز دیگری را که آن را تجربه می‌کنی و دوستش نداری - را خودت باید اصلاح کنی. به بیانی می‌توان گفت که آنها وجود خارجی ندارند مگر به صورت تصوراتی در درون تو.

مشکل در درون آنها نیست؛ در توست.

و برای آنکه آنها را تغییر دهی، باید خودت را تغییر دهی.

می‌دانم که حتی درک این مسئله کار دشواری است، چه برسد به آنکه بخواهی آن را بپذیری و واقعاً اینطور زندگی کنی. سرزنش کردن بسیار ساده‌تر از به عهده گرفتن تمام مسئولیت هاست. اما همانطور که من با دکتر هیولن صحبت می‌کردم دریافتم که درمان برای او با روش هوآپونوپونو به معنای عشق ورزیدن به خود است. اگر می‌خواهی زندگیت را بهتر کنی، باید ابتدا آن را شفا دهی. اگر می‌خواهی کسی را درمان کنی - حتی یک روانی جنایتکار - این کار را با درمان خودت انجام می‌دهی.

از دکتر هیولن پرسیدم که چطور خود را درمان می‌کند. پس از نگاه کردن به پرونده‌های بیماران دقیقاً چه کاری انجام داده است؟

او توضیح داد که: "من تنها این عبارت را بارها و بارها تکرار می‌کنم "متاسفم و دوستت دارم"."

همین؟

همین.

به نظر می‌رسد عشق ورزیدن به خود بهترین راه برای بهتر کردن زندگی است. همانطور که خودت را بهبود می‌بخشی، دنیایت را نیز بهبود می‌بخشی.

همانطور که دکتر هیولن یا "ای" در بیمارستان کار می‌کرد، هر چیزی که در درونش پیش می‌آمد را به اولوهیت انتقال می‌داد و درخواست آزادی آن را می‌کرد. او همیشه اعتماد می‌کرد. و این روش همیشه جواب می‌داد. از خود می‌پرسید، "در درون من چه می‌گذرد که باعث ایجاد این مشکل شده‌ام، و چطور می‌توانم این مشکل را رفع کنم؟" آن طور که از شواهد برمی‌آمد این روش درمان از درون به بیرون چیزی است که آن را هوآپونوپونوی هویت حقیقی می‌نامند. به نظر می‌رسد مدل قدیمی‌تری از هوآپونوپونو وجود داشته باشد که به

شدت تحت تاثیر عقاید مبلغان مذهبی در هاوایی بوده است. این شامل یک فرد کمک کننده است که از طریق صحبت کردن با مردم به آنها در رفع مشکلاتشان کمک می‌کرد. وقتی که آنها موفق می‌شدند رشته‌ی اتصال فرد با مشکل را قطع کنند، آن مشکل ناپدید می‌شد. اما هوآپونوپونوی هویت حقیقی نیاز به کمک کننده ندارد. تمام فرآیند در درون تو اتفاق می‌افتد. در این باره خیلی کنجکاو بودم و می‌دانستم که آن را بهتر درک خواهم کرد. دکتر هیولن تا کنون هیچ اثر مکتوبی از شیوه‌ی کاری خود چاپ نکرده بود. به او پیشنهاد دادم که با کمک من کتابی بنویسد، اما به نظر نمی‌رسید علاقه‌ای به این کار داشته باشد. یک فیلم ویدئویی قدیمی موجود بود که آن را سفارش دادم. همچنین او خواندن کتابی به نام فریب کاربر نوشته‌ی تورنوتراندرز را پیشنهاد کرد. از آنجاییکه من خوره‌ی کتابم فوراً کتاب را به صورت آنلاین از آمازون سفارش دادم. و وقتی رسید، آنرا بلعیدم. این کتاب می‌گوید ذهن خودآگاه ما از آنچه رخ می‌هد بی‌اطلاع است. تورنوتراندرز می‌نویسد: "حقیقت این است که در هر ثانیه میلیون‌ها واحد اطلاعاتی بر سر حواس ما فرو می‌ریزند. اما ضمیر خودآگاه ما احتمالاً می‌تواند در ثانیه حداکثر ۴۰ واحد را پردازش کند. میلیون‌ها و میلیون‌ها واحد بصورت تجربه‌ای خودآگاه ذخیره می‌شوند که عملاً هیچ اطلاعاتی را در خود ندارند."

اگر حرف‌های دکتر هیولن را درست فهمیده باشم باید بگویم، از آنجاییکه ما هیچگونه آگاهی درستی از آنچه در هر لحظه رخ می‌دهد نداریم، تنها کاری که می‌توانیم انجام دهیم این است که آن را باز گردانیم^۶ و اعتماد کنیم. این موضوع برمی‌گردد به پذیرفتن مسئولیت صد در صد در قبال همه چیز در زندگی: همه چیز. او می‌گوید خمیرمایه‌ی کارش پاک کردن خود است. همین. همانطور که او خود را پاک می‌کند، دنیا نیز پاک می‌شود، چرا که او خود، دنیاست. هر چیزی خارج از وجود او تصورات و اوام است.

در حالی که بعضی از یونگی‌ها^۷، اعتقاد داشتند که هر چیزی که در جهان خارج می‌بینیم، سایه‌ای از زندگی خود ماست، آنچه دکتر هیولن توصیف می‌کرد، چیزی و رای آن بود. او تصدیق می‌کرد که همه چیز آینه‌ای از خود فرد است اما در عین حال می‌گفت این وظیفه‌ی خود اوست که چیزی را که تجربه می‌کند اصلاح کند و باید این کار را در درون خود و با اتصال به اولوهیت انجام دهد. از نظر او تنها راه اصلاح هر چیزی گفتن کلمه‌ی "دوست دارم" به معبود است، که می‌تواند در قالب خدا، زندگی، جهان، یا هر تعبیر دیگری که برای قدرتهای برتر جمعی بکار می‌روند توصیف شود.

ا. این یک گفتگوی واقعی بود. دکتر هیولن مرا نمی‌شناخت اما داشت وقت زیادی را در اختیارم قرار می‌داد. و در عین حال مرا با حرف‌هایش گیج‌تر می‌کرد. او تقریباً ۷۰ سال سن دارد، احتمالاً از نظر بعضی افراد او درمانگر ساده‌ای بیش نیست است و از نظر دیگران، پیری خرفت.

۶. به نظر می‌رسید مراد نویسنده ارجاع همه چیز به منبع اصلی یعنی اولوهیت است.
۷. روش تحلیل یونگیان، شکلی تخصصی از روان درمانی است که در آن روانکاو یونگی و بیمار با هم کار می‌کنند تا خودآگاهی Jungian^۷ بیمار را افزایش دهند و بیمار بتواند تعادل روانی خود را بدست آورد.

من از اینکه برای اولین بار با دکتر هیولن صحبت کرده بودم، بسیار هیجان زده بودم، اما می‌خواستم باز هم با او صحبت کنم. بوضوح آنچه را به من می‌گفت درک نمی‌کردم. شاید چون بسادگی می‌شد با او مخالفت کرد یا موضوع مورد بحث را فراموش کرد. اما آنچه مرا به دیدارهای مکرر وامی داشت داستان استفاده از این روش نوین برای درمان جنایتکاران روانی بود.

می‌دانستم که دکتر هیولن می‌خواست در آینده‌ی نزدیک سمیناری برگزار کند. درباره‌ی آن از او پرسیدم.

"از این سمینار چه مطالبی را درک می‌کنم؟"

گفت: "چیزی را درک می‌کنی که آن را درک می‌کنی."

خوب، آنچه او گفت به نظر شبیه قدیمی‌ترین آموزشهای دهه‌ی هفتاد می‌آمد: هر آنچه از چیزی درک می‌کنی، همان چیزی است که می‌باید درک می‌کردی.

پرسیدم: "چند نفر در سمینار شرکت می‌کنند؟"

گفت: "من پی در پی به پاکسازی مشغولم تا تنها افرادی که آمادگی دارند در آنجا حضور پیدا کنند، شاید ۳۰ یا ۵۰ نفر. واقعاً نمی‌دانم."

قبل از آنکه صحبت به پایان برسد از "ایی" درباره‌ی معنای امضای ایمیل‌هایش پرسیدم.

او گفت: "بی‌اُ آی یعنی آرامش من^۱. این آرامش و رای قدرت درک است."

آن موقع متوجه منظورش نشدم، اما امروز آن را خیلی خوب درک می‌کنم.

^۱. POI means peace of I

حقیقتی تکان دهنده

درباره‌ی

قصدها

زندگی درونی غیر عینی ما چیزی است که حقیقتاً برای ما به عنوان انسان اهمیت دارد. با این وجود، اطلاعات و درک ما از چگونگی رشد و عملکرد آن در اراده‌ی خودآگاه ما بسیار اندک است.

بنجامین لیبت، عصر فکر

پس از اولین تماس تلفنی با دکتر هیولن، بی‌صبرانه در انتظار اطلاعات بیشتری بودم. از او درباره‌ی سمیناری که قرار بود چند هفته‌ی بعد برگزار کند پرسیدم. او هیچ تلاشی مبنی بر متقاعد کردن من برای شرکت در این سمینار نکرد و گفت که پیوسته بر این مسئله تأکید دارد که می‌خواهد تنها افراد مناسب و شایسته به این سمینار بروند. او به جمعیت انبوه نیازی نداشت بلکه قلبهایی می‌خواست که دریچه‌هایشان باز باشد. اطمینان داشت که الوهیت — اصطلاح مورد علاقه‌ی دکتر هیولن برای آن قدرت بزرگتر از هر چیز — ترتیب همه‌ی کارها را خواهد داد. از دوستم مارک رایان، کسی که اولین بار درباره‌ی دکتر هیولن با من صحبت کرده بود پرسیدم که آیا مایل است در سمینار شرکت کند یا خیر. به عنوان هدیه‌ی آشنا کردن من با این اعجاز و معجزه‌گرش، به او پیشنهاد کردم که تمام هزینه‌های شرکت در سمینار را خودم بپردازم، که مارک نیز مشتاقانه پذیرفت. قبل از سفر کمی بیشتر تحقیق کردم. می‌خواستم بدانم که آیا روش این روان‌درمانگر هیچ ارتباطی با هونا^۹ شیوه‌ی متداول درمان در هاوایی دارد یا نه. در حین مطالعه فهمیدم که این دو روش هیچ ارتباطی به یکدیگر ندارند. هونا نامی است که سرمایه‌گذاری به نام ماکس فریدم لانگ^{۱۰} که بعدها نویسنده شد به روایت خود از روح‌گرایی هاواییایی اطلاق می‌کرد. او ادعا می‌کرد زمانی که به عنوان آموزگار در هاوایی کار می‌کرده سنتی رمزآلود و اسرارآمیز را از دوستان هاواییایی خود یاد گرفته است. او در سال ۱۹۴۵ انجمن هونا را برپا کرد و بعدها مجموعه‌ای از کتابهایش انتشار یافت که یکی از محبوب‌ترین آنها دانش پنهان در ورای معجزات^{۱۱} است. با وجود

^۹ Huna.....

^{۱۰} Max Freedom Long

^{۱۱} The Secret Science Behind Miracles

جذابیتی که اثر لانگ داشت، هیچ ارتباطی با درمانگری که من داشتم درباره‌اش مطالعه می‌کردم نداشت. همانطور که داشتم یادگیری را آغاز می‌کردم، درمانگر درس‌هایی می‌داد که لانگ هرگز درباره‌ی آنها چیزی نشنیده بود، یا حداقل به شیوه‌ای که دکتر هیولن انجام می‌داد نشنیده بود.

هر اندازه مطالعه و یادگیری من ادامه پیدا می‌کرد، علاقه و اشتیاقم بیشتر می‌شد. بی‌صبرانه منتظر روزی بودم که از کشور خارج شوم و خود درمانگر را از نزدیک ملاقات کنم. سرانجام به سوی لس‌آنجلس پرواز کردم و در آنجا مارک را دیدم. مارک لس‌آنجلس را به من نشان داد و در آنجا اوقات خوشی را با هم گذرانیدیم. اما هر دویمان مشتاق ملاقات با مردی بودیم که درباره‌اش زیاد شنیده بودیم. از این‌رو به شهر کاراباسا^{۱۲} واقع در کالیفرنیا رفتیم. در حین صرف صبحانه هیجان و گفتگوهای عمیق و سنگینی داشتیم و هر دو می‌خواستیم هر چه زودتر در سمینار شرکت کنیم.

وقتی به اتاق سمینار رسیدیم حدوداً سی نفر در آنجا حضور داشتند. من سعی کردم روی انگشتان پایم بایستم تا بتوانم او را ببینم. اما سرهای افرادی که جلوتر ایستاده بودند جلوی دید مرا می‌گرفت. می‌خواستم درمانگر را ببینم. می‌خواستم این مرد اسرارآمیز را ببینم. می‌خواستم دکتر هیولن را ببینم. سرانجام هنگامی که به در رسیدیم، دکتر هیولن به من سلام کرد.

درحالی که دستانش را به سوی من دراز کرده بود گفت: "خدا نگهدارت باشد ژوزف." صدای ملایم و گرمی داشت و درعین حال جذاب و مقتدر بود. کفش داکرز و پیراهن گشاد و کت و شلوار رسمی به داشت و همچنین یک کلاه بیس بال بر سر گذاشته بود که بعدها فهمیدم پوشیدن این کلاه مختص او بود و همیشه آن را بر سر می‌گذاشت.

به دوستم گفت: "خدا نگهدارت باشد مارک." گفتگوی کوتاهی با هم داشتیم. او از پروازمان پرسید و اینکه از تگزاس تا لس‌آنجلس چند ساعت در راه بودیم و چند سوال دیگر. بی‌درنگ عاشق این مرد شدم. اعتماد بنفس درونی و حالت پدربزرگانه‌ی او در من نفوذ می‌کرد.

دکتر هیولن دوست داشت کارش را سر وقت شروع کند. به محض اینکه سمینار شروع شد مرا صدا زد.

جوزف! وقتی یک فایل را از کامپیوترت پاک می‌کنی، به کجا می‌رود؟

پاسخ دادم: "نمی‌دانم." همه خندیدند. مطمئن بودم که آنها هم نمی‌دانستند.

آنگاه دکتر هیولن سوال را از جمع پرسید: "وقتی یک فایل را از کامپیوترتان حذف می‌کنید، آن فایل به کجا می‌رود؟"

یک نفر بلند پاسخ داد: "سطل زباله."

^{۱۲} کاراباسا

دکتر هیولن گفت: "دقیقاً. اما هنوز در کامپیوتر شما است فقط از دید شما پنهان است. خاطرات شما نیز همین طور هستند. آنها هنوز در وجود شما هستند حتی اگر جایی دور از دید شما باشند. کاری که باید دائماً انجام دهید این است که آنها را بطور کامل و دائمی پاک کنید."

این مسئله برایم بسیار جالب بود اما نمی دانستم چه مفهومی دارد و یا موارد حذف شده به کجا باید بروند. چرا من باید دائماً خاطراتم را پاک کنم؟

دکتر هیولن توضیح داد: "شما دو روش برای گذران زندگی خود دارید. از طریق خاطرات یا از طریق الهام. خاطرات برنامه‌های کهنه‌ای هستند که در ذهن تکرار می‌شوند. الهام نیرویی الهی است که به شما پیغام می‌دهد. شما می‌خواهید از منبع الهام تغذیه شوید. تنها راه شنیدن صدای الوهیت و دریافت الهام، پاکسازی خاطرات است. تنها کاری که باید انجام دهید پاک کردن است."

دکتر هیولن زمان زیادی را صرف کرد تا شرح دهد چگونه نیروی الهی همان وضعیت صفر است — در واقع این همان جایی است که ما هیچ محدودیتی نداریم. بدون خاطره. بدون هویت. هیچ چیز مگر الوهیت. در زندگی ما لحظاتی وجود دارند که در این وضعیت صفر قرار می‌گیریم اما بیشتر اوقات فایل‌های بی‌ارزشی داریم که به تعبیر دکتر هیولن همان خاطرات تمام‌نشده‌مان هستند.

او ادامه داد: "وقتی در بیمارستان روانی کار می‌کردم و به فهرست بیماران نگاهی می‌انداختم، در درون خود احساس درد می‌کردم. این نوعی حافظه بود. به مثابه‌ی برنامه‌ای بود که باعث می‌شد بیماران آنطور رفتار کنند." آنها هیچ کنترلی بر رفتار خود نداشتند و درگیر برنامه شده بودند. وقتی که وجود آن برنامه را حس کردم، آنرا پاک کردم."

پاکسازی مقوله‌ای برگشت پذیر است. او مجموعه‌ای از روش‌های پاکسازی را برای ما توضیح داد، که بیشتر آنها را نمی‌توانم اینجا برایتان بازگو کنم، چون محرمانه‌اند. اگر می‌خواهید آنها را فرا بگیرید باید در کارگاه هوآپونوپونو شرکت کنید (www.hooponopono.org).

در اینجا روشی برای پاکسازی معرفی می‌کنم که دکتر هیولن در بیشتر موارد بکار می‌برد و هنوز هم از آن استفاده می‌کند و روشی است که امروز من نیز بکار می‌برم:

تنها ۴ عبارت ساده وجود دارند که باید آنها را بطور مداوم و بی‌وقفه خطاب به الوهیت به زبان آورید.

"دوستت دارم."

"متأسفم."

"لطفاً مرا ببخش."

"سپاسگزارم."

پس از پایان اولین سمینار آخر هفته عبارت "دوستت دارم" ملکه‌ی ذهن من شد. دقیقاً همان گونه که گاهی اوقات شما با آهنگی که مرتب در سرتان تکرار می‌شود از خواب بیدار می‌شوید، من نیز با شنیدن عبارت "دوستت دارم" از خواب بیدار می‌شدم. خواه آگاهانه یا ناآگاهانه، این عبارت همیشه بود و احساس خوبی به من می‌داد.

به هر حال من این عبارت را تکرار می‌کردم بی آنکه بدانم چطور تکرار این عبارت همه چیز را پاک می‌کند. چطور عبارتی همچون "دوستت دارم" می‌توانست به هر شکل، حتی در صورت یا قالب، بد باشد؟ دکتر هیولن برای بار دوم در سمینار به من اشاره کرد. پرسید: جوزف، چطور می‌توانیم تشخیص دهیم که چیزی خاطره است یا الهام؟

سوالش را درست درک نکردم، اینطور ادامه داد:

چطور می‌توان فهمید کسی که به سرطان مبتلا شده است، آن را خودش ایجاد کرده یا الوهیت او را به چالش کشیده تا به این وسیله به او کمک کند؟

برای لحظه‌ای سکوت کردم. سعی کردم سوالش را پردازش کنم. چطور می‌توان فهمید که یک اتفاق از ذهن خود فرد نشأت گرفته است یا از اولوهیت؟

پاسخ دادم: "نمی‌دانم."

دکتر هیولن گفت: "من هم نمی‌دانم. و دقیقاً به همین دلیل است که شما مجبورید دائماً پاک کنید، پاک کنید و پاک کنید." از آنجاییکه نمی‌دانید چه چیزی خاطره و چه چیزی الهام است باید هرچیز و همه چیز را پاک کنید. آنقدر پاک می‌کنید تا به مرز صفر برسید. به وضعیت صفر.

دکتر هیولن بیان می‌کند که ذهن ما چشم انداز کوچکی از جهان دارد و این چشم انداز نه تنها ناقص است، بلکه فاقد دقت لازم نیز هست. من این مفهوم را نپذیرفتم تا زمانی که کتاب *ذهن نافرمان*^{۱۳} نوشته‌ی گای کلاکستون^{۱۴} را خواندم.

در این کتاب کلاکستون از آزمایشاتی نوشته که ثابت می‌کند مغز ما قبل از آنکه خودمان آگاهانه تصمیم به انجام کاری بگیریم، به ما می‌گوید که آن کار را انجام دهیم.

در یک آزمایش معروف، متخصص اعصابی به نام بنجامین لیبت، افرادی را به دستگاه نوار مغز الکتریکی وصل کرد که نشان می‌داد درون مغز آنها چه می‌گذرد. دستگاه نشان داد قبل از آنکه شخص قصد خودآگاهی برای انجام کاری داشته باشد موجی از فعالیت مغزی ایجاد می‌شود و این مسئله حاکی از آن است که قصدهای ما از ضمیر ناخودآگاه می‌آیند و سپس وارد ضمیر خودآگاه می‌شوند.

کلاکستون در کتاب خود می‌نویسد: "لیبت کشف کرده است که قصد انجام یک کار، حدود یک پنجم ثانیه قبل از اقدام به آن ایجاد می‌شود — اما جریان آن فعالیت در مغز بطور موثقی حدود یک سوم ثانیه قبل از قصد به انجام آن کار بوجود می‌آید!"

ویلیام ایروین^{۱۵} در کتاب خود با نام *در باب اشتیاق*، چرا می‌خواهیم، چه می‌خواهیم^{۱۶} می‌نویسد: "آزمایشاتی از این قبیل نشان می‌دهند که انتخاب‌های ما به شیوه‌ی عقلانی و آگاهانه شکل نمی‌گیرند، بلکه از ضمیر ناخودآگاه ما بوجود می‌آیند و هنگامی که سرانجام به سطح خودآگاه ما می‌رسند، مالک آنها می‌شویم."

^{۱۳} Wayward Mind

^{۱۴} Guy Claxton

خود بنجامین لیبیت، مردی که آزمایشاتی مهم و جنجالی را در این خصوص ارائه داده بود در کتابش، عصر زمان^{۱۷}، نوشت: ظهور ناخودآگاه یک قصد جهت تبدیل شدن به یک عمل نمی تواند بطور خودآگاه کنترل شود. به عبارت دیگر، ممکن است بنظر برسد که تمایل به برداشتن این کتاب از انتخاب خودآگاه شما ناشی شده است اما در حقیقت ابتدا مغز شما سیگنالی برای برداشتن کتاب می فرستد و سپس ذهن خودآگاه شما به دنبال خواسته‌ای که ممکن است به طور شفاهی ابراز شود، همچون "این کتاب جالب بنظر می رسد، آن را برمی دارم." دستور به برداشتن آن کتاب می دهد. شما می توانید کتاب را برنارید، که اگر چنین می کردید این کار به شیوهی دیگری قابل توجیه بود، اما نمی توانید منشا پیغامی را که به انجام دادن آن کار ترغیبتان کرد کنترل کنید. می دانم که باور کردنش مشکل است. طبق اظهارات کلاکتون، هیچ قصدی هرگز در ضمیر خودآگاه شکل نمی گیرد. هرگز هیچ طرحی برای آن در آنجا قرار نگرفته است. قصدها پیش‌آگاهی هستند؛ نمادهایی هستند که در ضمیر ناخودآگاه ما برق سریعی می زنند تا به ما نشان دهند چه حادثی ممکن است در شرف وقوع باشند. قصد روشن برای انجام یک کار، چیزی بیش از یک پیش آگاهی روشن نیست. مسئله ای که فکر مرا به خود مشغول کرده این است که: افکار از کجا می آیند؟ این موضوع حقیقتاً عقل را از سر می پراند. از آنجاییکه به قدرت اراده و قصد کردن در کتاب "عامل جاذب"^{۱۸} اشاره کرده‌ام، و نیز در فیلم راز درباره‌ی آن صحبت کرده‌ام، برایم شوک بزرگی بود که دریابم قصد و نیت اصلاً چیزی نبوده که باید به آن می پرداختم. بنظر می رسد آنچه که فکر می کنیم در حال انجام آن هستیم — وقتی قصد انجام کاری را می کنیم — تنها بیان ساده‌ی تمایل یا کششی است که قبلاً از درون مغز به جریان افتاده است. سوال بعدی که به ذهن می آید این است که چه چیزی یا چه کسی مغز را وادار به ارسال آن قصد یا ایجاد آن نیت کرده است؟ در واقع من بعدها از دکتر هیولن پرسیدم، "چه کسی در این باره مسئول است؟" او خندید و گفت که از سوال من خوشش آمده است. خوب پاسخ این سوال چیست؟

اعتراف می کنم که هنوز درباره‌ی موضوع قصد و نیت گیج بودم. من با جدیت ذهنی و پافشاری بر قصد خود برای کاهش وزن، ۸۰ پوند وزن کم کرده بودم. آیا با این کار قصد خود را ابراز کرده بودم یا تنها به هشدارهای مغز خود برای کاهش وزن پاسخ داده بودم؟ آیا این نوعی الهام به حساب می آمد یا یک خاطره؟ این سوال را با دکتر هیولن در میان گذاشتم و او اینطور پاسخ داد:

در نقطه‌ی صفر هیچ چیزی وجود ندارد، اصلاً مشکلی وجود ندارد که نیاز به قصد رفع کردن آن وجود داشته باشد.

^{۱۵} William Irvine

^{۱۶} On Desire: why we want, what we want

^{۱۷} Mind Tmei

^{۱۸} The Attractor Factor

نگرانی های مربوط به اضافه وزن، تنها خاطراتی هستند که تکرار می شوند و این خاطرات در تو جانشین وضعیت صفر می شوند. برای بازگشت دوباره به وضعیت صفر، تو به الوهیت نیاز خواهی داشت تا خاطرات نگرانی از اضافه وزن را از ذهنت پاک کنی.

تنها دو قانون وجود دارد که می تواند بر تجربه حاکم باشد: الهام از الوهیت و خاطراتی که در ضمیر ناخودآگاه ذخیره شده اند. که اولی نو و تازه است و دومی مهجور.

از مسیح نقل شده است: "اول نگین پادشاهی را طلب کن (نقطه ی صفر) و آنگاه همه ی چیزهای دیگر افزوده خواهند شد (الهام)." ^{۱۹}

نقطه ی صفر جایگاه تو و الوهیت است... "از آنجا و از او همه ی موهبت ها — ثروت، تندرستی، و آرامش — جاری می شوند."

آرامش من،

دکتر هیولن

آنطور که از شواهد معلوم بود، دکتر هیولن به قصدهایی که در گذشته وجود داشته اند اشاره می کرد و سرچشمه را مورد توجه قرار می داد — وضعیت صفر، جایی که هیچ محدودیتی در آن وجود ندارد. از آنجاست که شما خاطرات یا الهام را تجربه می کنید. نگرانی از اضافه وزن یک خاطره است. تنها کاری که باید انجام دهید این است که دوستش بدارید، فراموشش کنید و حتی بخاطرش سپاسگزاری کنید. با پاکسازی آن، اطمینان حاصل خواهید کرد که شانس برای الهام گرفتن از الوهیت خواهید داشت. روشن است که این به صرف انرژی و پشتکار بسیار زیادی نیاز دارد. در عین حال، تسلیم نشدن هم ممکن است تبدیل به عادت شود. اما محض رضای خدا چطور باید این کار را انجام داد!

در عوض با پاک کردن خاطرات، این برنامه روزی ناپدید می شود. آنگاه اشتیاق برای پرخوری دیگر ظاهر نمی شود. تنها چیزی که باقی می ماند آرامش است.

به طور خلاصه، در مقایسه با الهام، قصد همچون لباس کهنه ی گشادی است که بر تن گریه می کند. تا زمانی که قصد انجام کاری را در ذهن داشتیم، ناخودآگاه به مقابله با آن می پرداختیم. به محض آنکه آن را به منبع الهام واگذار کردیم، زندگی به کلی تغییر کرد.

من هنوز هم مطمئن نبودم که دنیا با همین نظم کار می کند، و هنوز هم درباره ی قدرت قصد کردن سردرگم بودم. پس تصمیم گرفتم به جستجو ادامه دهم.

با تهیه کننده و سازنده فیلم موفق راز، روندا برن^{۱۹} برای صرف شام ملاقاتی داشتم. از او سوالی را پرسیدم که مدت ها در ذهن داشتم. پرسیدم، "ایده ی ساخت این فیلم از خود شما بود یا آن را از کسی دریافت کردید؟"

^{۱۹} Rhonda Byrne

می‌دانستم که ایده‌ی ساخت این فیلم مشهور که منجر به انتشار آن از طریق بازاریابی ویروسی شد، به او الهام شده بود. (www.theseecret.tv) او گفت که ایده‌ی ساخت این فیلم ناگهان و در فاصله‌ی چند ثانیه به ذهن او رسیده بود. گزارش اولیه‌ی این فیلم را در عرض ۱۰ دقیقه آماده کرده بود. بوضوح روشن است که ایده‌ی ساخت قوی‌ترین فیلم تبلیغاتی تاریخ باید به نحوی به او الهام شده باشد.

اما من می‌خواستم بدانم که ایده‌ی ساخت تیزر تبلیغاتی هم به او الهام شده است یا اینکه او احساس می‌کند این کار را به دلایل دیگری انجام داده است. گره‌ی اصلی مسئله‌ی قصد و نیت در همین جاست. آیا ما قصدهایی را بیان می‌کنیم که تفاوت ایجاد می‌کنند یا ایده‌هایی را دریافت می‌کنیم که آنها را قصد می‌نامیم؟ این همان سوالی است که در ملاقاتی که با هم داشتیم از او پرسیدم.

روندا برای مدتی طولانی سکوت کرد. درحالی که عمیقاً به سوال من فکر می‌کرد و در خود به دنبال پاسخی می‌گشت، نگاه خود را به سوی دیگری دوخت. سرانجام، لب به سخن گشود.

گفت: "مطمئن نیستم. البته این ایده به من الهام شد. اما کننده‌ی کار من بودم. من آن را ساختم. پس می‌توانم بگویم من باعث شدم این فیلم ساخته شود."

جواب او کاملاً گویا بود. او این ایده را دریافت کرده بود به این معنا که به او الهام شده بود. از آنجاییکه این فیلم بسیار قوی و خوش ساخت است و بطور استنادانه‌ای بازاریابی و فروخته شده است، تنها چیزی که می‌توانم درباره‌ی آن باور کنم این است که رد پای الوهیت در آن نمایان است. بله کاری بوده که می‌باید در عمل اجرا می‌شده و روندا آن را انجام داده است. اما ایده‌ی اصلی به او الهام شده است.

نکته‌ی جالب توجه این است که پس از آنکه چندین ماه از اکران این فیلم گذشته بود و همه‌همه‌هایی که بر سر آن ایجاد شده بود به اوج خود رسیده بود، روندا ایمیلی به تمام ستارگان شرکت کننده در این فیلم فرستاد و در آن گفت که از حالا به بعد این فیلم حیات مستقل خود را ادامه خواهد داد. بجای آنکه وقت خود را صرف بیان قصد خود از این کار کند، تلفن هایش را جواب می‌داد و فرصت‌ها را می‌قاپید. کتابی در شرف چاپ بود. لاری کینگ مشغول ساخت یک برنامه‌ی دو قسمتی ویژه بر اساس ایده‌های موجود در فیلم بود. نسخه‌ی صوتی فیلم در حال انتشار بود. نتایج یکی پس از دیگری ظاهر می‌شدند.

وقتی که شما در وضعیت صفر قرار دارید که در آن هیچ محدودیتی وجود ندارد، هیچ نیازی به قصد یا نیت ندارید. به سادگی دریافت می‌کنید و عمل می‌کنید.

و معجزات یکی پس از دیگری رخ می‌دهند.

هرچند، شما می‌توانید الهام را متوقف کنید.

روندا/ می‌توانست در مقابل کششی که برای ساخت فیلم در او ایجاد شده بود مقاومت کند و به آن نه بگوید. که بنظر می‌رسد در اینجا اراده‌ی آزاد روی کار می‌آید. وقتی فکر انجام کاری در ذهن شما ایجاد می‌شود — حال چه از منشا الهام یا از خاطرات — اگر از علت ایجاد آن انگیزه اطلاع داشته باشید می‌توانید تصمیم بگیرید که به آن عمل دست بزنید یا نه.

بر اساس آنچه جفری اسچوارتز^{۲۰} در کتاب قوی خود ذهن و مغز^{۲۱} می‌گوید، اراده‌ی خودآگاه شما — قدرت انتخاب — می‌تواند در مقابل تمایلی که در ضمیر ناخودآگاه شما ایجاد شده است بایستد. به بیان دیگر، ممکن است تمایل برای برداشتن کتاب در شما ایجاد شود اما اگر بخواهید می‌توانید این میل را نادیده بگیرید. این همان آزادی عمل است، یا به تعبیر اسچوارتز، "آزادی عمل نکردن."^{۲۲}

او می‌نویسد که "در سالهای بعد {لبیت} این اندیشه را پذیرفت که اراده‌ی آزاد، برای افکاری که از مغز می‌آیند، حکم یک نگهبان را دارد و اشارات اخلاقی آن را نیز نادیده نگرفت."

ویلیام جیمز^{۲۳} روانشناس افسانه‌ای دریافت که اراده‌ی آزاد، بعد از آنکه تمایل به انجام کاری ایجاد می‌شود و قبل از آنکه آن کار انجام شود واقع می‌شود. باز هم این شما هستید که می‌توانید به آن پاسخ مثبت یا منفی بدهید. ما برای بررسی درست این حق انتخاب به آگاهی نیاز داریم. آنچه دکتر هیولن سعی می‌کرد به من بیاموزد این بود که با پاکسازی مداوم همه‌ی افکار، حال الهام یا خاطرات، من بهتر قادر خواهم بود درست را از نادرست تشخیص بدهم. کم کم متوجه شدم که دارم وزن کم می‌کنم چرا که انتخاب کردم که دیگر از خاطرات یا عاداتی که مرا به پرخوری و کم تحرکی ترغیب می‌کردند اطاعت نکنم. با انتخاب عدم پیروی از آن تمایلات، توانایی آزادی عمل یا آزادی عمل نکردن را در خود به اجرا درمی‌آورم. به بیان دیگر اشتیاق برای پرخوری یک خاطره بود، نه یک الهام. از یک برنامه ناشی می‌شد نه از الوهیت. من آن برنامه را نادیده می‌گرفتم و به آن اهمیت نمی‌دادم. آنچه از گفته‌های دکتر هیولن در این باره جمع‌آوری کردم این بود که بهترین راه این است که آن برنامه را دوست بداری تا زمانی که خودش منحل شود و چیزی جز الوهیت باقی نماند.

باز هم کاملاً همه چیز را درک نکردم، اما خوب گوش می‌دادم و تصمیم گرفته بودم که هیچ چیز را حذف نکنم چرا که همه چیز تازه بود. نمی‌دانستم دکتر هیولن دیگر چه مطالبی برای بازگو کردن دارد.

^{۲۰} Jeffrey Schwartz

^{۲۱} The Mind and The Brain

^{۲۲} Free wont

^{۲۳} William James

آیا استثنایی هم هست؟

من همان داستانم که تو در تفکرت آنگونه می‌بینی.
___ بایرون کیت، همه‌ی نبردها روی کاغذ رخ می‌دهند

ماجراهای آخر هفته جالب‌تر از آنی بود که انتظارش را داشتم. دکتر هیولن می‌گفت هر چیزی را که جستجو می‌کنی و هر چیزی را که تجربه می‌کنی، هر چیزی، در درون توست. اگر می‌خواهی چیزی را تغییر بدهی، این کار را در درون خودت انجام می‌دهی، نه در جهان خارج. مسئله‌ی اصلی، پذیرش کامل مسئولیت است. هیچ کس دیگری سزاوار سرزنش نیست جز خود تو.

شخصی پرسید: "فرض کنید به کسی تجاوز شود، یا تصادف کند، آنوقت چه؟ او چه گناهی دارد؟"
دکتر هیولن جواب داد: "تا به حال پیش آمده از خودت بپرسی چرا هر زمان مشکلی برایت پیش می‌آید، خودت در آنجا حضور داری؟ مسئله این است که مسئولیت تمام کارهایت را خودت بر عهده بگیری. بدون استثناء. هیچ راهی برای گریز از چیزهایی که دوست نداری وجود ندارد. مسئولیت تمام کارها بر عهده‌ی خود شماست _ تمام کارها."

حتی زمانی که خود او در بیمارستان روانی کار می‌کرد و با جنایتکاران و متجاوزان روبرو شد، باز هم مسئولیت‌ها را خود بر عهده گرفت. او بخوبی می‌دانست عملکرد غلط آنها از خاطراتشان سرچشمه می‌گیرد. برای کمک به آنها او باید خاطرات را از ذهن آنها محو می‌کرد. و تنها راه برای زدودن خاطرات، پاکسازی است. این همان چیزی بود که او می‌خواست به ما بفهماند، وقتی می‌گفت در بیمارستان روانی هیچ بیماری را در قالب جلسات درمانی ملاقات نکردم. در عوض او به پرونده‌های آنها مراجعه و به اسامی آنها نگاه می‌کرد و خطاب به الوهیت نجوا می‌کرد، "دوستت دارم، متاسفم، لطفاً مرا ببخش، و متشکرم." او کاری را انجام می‌داد که می‌دانست به بیماران کمک می‌کند تا به حالت صفر برسند. همانطور که دکتر هیولن این کار را در درون خود انجام می‌داد، بیماران درمان شدند.

دکتر هیولن می‌گوید، "به بیان ساده هوآپونوپونو یعنی، درست کرن یا جبران کردن یک اشتباه. در زبان هاواییایی "هوآ" به معنای "علت" است و "پونوپونو" به معنای "کمال" است. بر اساس باورهای اهالی هاوایی باستان، اشتباهات از افکاری سرچشمه می‌گیرند که آلوده به خاطرات دردناکی از گذشته‌اند. هوآپونوپونو راهی را برای آزاد کردن انرژی این خاطرات دردناک که منجر به ایجاد عدم تعادل و بیماری می‌شوند، در اختیار ما قرار می‌دهد."

و باز هم به زبانی ساده‌تر، هوآپونوپونو یک فرآیند حل مشکل است. اما این فرآیند تماماً در درون خود فرد رخ می‌دهد.

این روش پیشرفته و جدید را مورنا ایجاد کرده است. او کاهنی دوست داشتنی است که روشش را در نوامبر ۱۹۸۲ به دکتر هیولن آموخت. دکتر هیولن درباره‌ی درمانگر معجزه‌گری شنیده بود که در بیمارستان‌ها، دانشگاه‌ها، و حتی در سازمان ملل سخنرانی می‌کرد. با او ملاقات کرد، دخترش را که به زونا مبتلا بود به او سپرد تا درمانش کند، و زندگی‌اش را رها کرد تا شاگرد مورنا شود و روش درمانش را بیاموزد. از آنجاییکه دکتر هیولن در آن زمان در مسائل خانوادگی خود نیز با مشکلاتی مواجه شده بود، خانواده‌اش را هم ترک کرد. که البته چندان غیر عادی هم نیست. در طول تاریخ کم نبوده‌اند کسانی که خانواده‌ی خود را ترک کردند تا در مکتب معلمی معنوی حکمت بیاموزند. دکتر هیولن می‌خواست روش مورنا را بیاموزد.

اما او روش‌های عجیب و غریب مورنا را بی‌درنگ نپذیرفت. او در کارگاهی که مورنا آن را برگزار کرده بود نام‌نویسی کرد و بعد از گذشت سه ساعت کارگاه را ترک کرد. دکتر هیولن گفت: "او داشت با ارواح و موجودات دیگری حرف می‌زد. برای همین من آنجا نماندم."

دکتر هیولن یک هفته‌ی بعد دوباره بازگشت و شهریه‌ی شرکت در کارگاه را پرداخت کرد و سعی کرد در یکی دیگر از کارگاه‌های آموزشی مورنا شرکت کند. باز هم نتوانست. تمام آموزش‌های او در نظر دکتر هیولن و ذهن آکادمیکش احمقانه بنظر می‌رسید، پس باز هم کلاس را ترک کرد.

دکتر هیولن گفت: "برای بار سوم بازگشتم و به مدت یک هفته در تمام آموزش‌ها شرکت کردم. هنوز هم فکر می‌کردم مورنا دیوانه است اما حسی در وجودش بود که با قلب من سخن می‌گفت. از آن زمان تا انتقالش در سال ۱۹۹۲ در کنار او ماندم."

بر اساس گفته‌های دکتر هیولن و دیگران، روش معنوی و خودجوش مورنا معجزه می‌کرد. دعاها و به گونه‌ای خاطرات را تنها با ادای الفاظ، پاک می‌کردند. فقط می‌دانم که می‌خواستم همه چیز را یاد بگیرم، و تا به هدفم نمی‌رسیدم دست از تلاش برنمی‌داشتم.

مورنا در مقاله‌ای که برای کتاب من یک برنده هستم نوشته بود، بطور سر بسته به روش خود اشاره کرده بود. "من از سن ۲ سالگی از این شیوه‌ی قدیمی استفاده کرده‌ام، و آن را اصلاح و تعدیل کرده‌ام، با این وجود این روش هنوز هم آن "نفس" "دانایی کهن" را حفظ کرده است."

میل کاتز^۴ در کتاب کوچکش، *آسان‌ترین راه*، می‌گوید: "هوآپونوپونو فرآیندی است که از بخشش، توبه، و دگرگونی تشکیل شده است. هر زمانی که ما از یکی از این ابزارها استفاده می‌کنیم، به معنای آن است که مسئولیت اعمال خود را صد در صد به عهده گرفته‌ایم و برای خود طلب بخشش می‌کنیم. ما می‌آموزیم هر چیزی که در زندگی ما رخ می‌دهد، تصویری از برنامه‌های ذهنی خودمان است."

چیزی که برایم جالب بود این بود که بدانم هوآپونوپونوی هویت اصلی مورنا، چه تفاوتی با نوع کهن آن دارد.

^۴Mabel Katz

در هوآپونوپونوی کهن، عضو برتر، که برای حل مشکلات آموزش‌های لازم را دریافت کرده است، مسئولیت دارد این موقعیت را برای افراد فراهم کند که شانس بیان مشکلات خود را داشته باشند. این مسئله همیشه در هوآپونوپونوی کهن موضوع بحث برانگیزی بوده است چراکه هر کسی مسائل را متفاوت از دیگران می‌بیند. باید اقرار کنم که من شیوهی جدید هوآپونوپونو را بیشتر دوست دارم، به این صورت که همه چیز در درون فرد اتفاق می‌افتد. طوری که فرد برای درمان خودش به هیچ کس دیگری نیاز نداشته باشد. به نظر می‌رسد این شیوه منطقی‌تر باشد. از آنجاکه من خودم شاگردی یکی از همین معلمان درمانگر را کرده‌ام؛ دبی فورد^{۲۵} (سمت تاریک جویندگان روشنی)، خوب درک کرده بودم که جای تغییر درون انسان است، نه فضای پیرامونی اشخاص دیگر.

دکتر هیولن اینطور ادامه داد: "همراه با طی مراحل هوآپونوپونوی جدید، مورنا سه بخش از "خود" را که برای رسیدن به هویت حقیقی نقش حیاتی دارند در این روش گنجانده است. این سه بخش که در تک تک سلول‌های حقیقت وجود دارند، یونیهیپیلی (*Unihipili*) کودک/ناخودآگاه، هان (*Uhane*) مادر/خودآگاه، و آماکوا (*Aumakua*) پدر/فوق آگاه نام دارند. وقتی این خانوادهی درونی در هماهنگی با یکدیگر باشند، فرد با الوهیت هم‌جهت و همسو است. با ایجاد این تعادل، زندگی جریان خود را آغاز می‌کند. بنابراین، هوآپونوپونو به فرد کمک می‌کند تعادل خود را ابتدا در خویشتن بازیابد و سپس آن را در تمام هستی منتشر کند."

دکتر هیولن این روند جالب را اینطور توصیف می‌کند:

"هوآپونوپونو واقعاً فرآیند ساده‌ای است. برای اهالی هاوایی کهن، شروع همه‌ی مشکلات از ایجاد افکار نشات می‌گرفتند. اما داشتن فکری در ذهن به خودی خود مسئله نیست. پس مسئله چیست؟ مسئله این است که همه‌ی افکار ما با خاطرات دردناکی همراه هستند- خاطراتی از اشخاص، مکان‌ها، یا اتفاقات."

"قدرت تعقل به تنهایی نمی‌تواند مشکلاتی نظیر این را حل کند، چرا که تنها کاری که می‌تواند انجام دهد این است که مسائل را مدیریت کند. مدیریت کردن هیچ ارتباطی با حل مسئله ندارد. شما می‌خواهید این افکار از ذهنتان پاک شود! وقتی به تمرین هوآپونوپونو می‌پردازید، چیزی که اتفاق می‌افتد این است که الوهیت افکار دردناک را از شما می‌گیرد و آنها را پاک یا خنثی می‌کند. در این روش شما هرگز شخص، مکان یا چیزی را پاکسازی نمی‌کنید بلکه انرژی‌های مرتبط با آن شخص، مکان یا چیز را خنثی می‌کنید. بنابراین اولین مرحله‌ی هوآپونوپونو پاکسازی انرژی است."

"در این مرحله اتفاق فوق‌العاده خوبی رخ می‌دهد. نه تنها آن انرژی خنثی می‌شود؛ بلکه آزاد می‌شود، و لوح جدیدی ایجاد می‌شود. در بودیسم آن را خلا می‌نامند. قدم آخر این است که اجازه دهید الوهیت به درون شما راه پیدا کند و خلا را از نور پر کند."

"برای تمرین هوآپونوپونو، لازم نیست بدانید مشکل چیست. تنها کاری که باید انجام دهید این است که به مشکلاتی که خودتان از لحاظ جسمی، عاطفی، و غیره تجربه می‌کنید توجه داشته باشید. به محض اینکه متوجه

^{۲۵} Debbie Ford

شدید یکی از این حالات در شما ایجاد شده‌اند، وظیفه دارید فوراً پاکسازی را آغاز کنید و بگویید، "متاسفم، لطفاً مرا ببخش."

همانطور که بیشتر درباره‌ی مورنا تحقیق و بررسی می‌کردم، و مصاحبه‌هایی را که با او انجام شده بود گوش می‌دادم، بالاخره دعایی را که او برای شفای بیماران-حالی که آنها را می‌دید یا نمی‌دید- زمزمه می‌کرد پیدا کردم. مناجات مورنا به شرح زیر است:

خالق معنویت، پدر، مادر، فرزند... اگر من، خانواده‌ام، و نیاکانم مرتکب خطایی شده‌ایم و تو، خانواده‌ات، و نیاکانت را با افکار، گفتار، رفتار، و اعمال خود از روز ازل تا به امروز رنجانده‌ایم طلب بخشش می‌کنم... بگذار این آلودگی پاک، تطهیر، و آزاد شود. همه‌ی خاطرات، موانع، انرژی‌های منفی، و لغزش‌ها را از من دور کن و آنها را به نوری پاک مبدل کن...

هیچ نمی‌دانستم این نیایش چطور منجر به شفای کسی می‌شد، اما می‌دانستم هر چه که بود اساس آن بر مبنای بخشش بود. آنطور که از شواهد پیدا بود مورنا و بعد دکتر هیولن تصور می‌کردند که با درخواست بخشش، ما مسیری را پاک می‌کنیم که شفا در آن ظهور پیدا می‌کند. آنچه مانع از شادی ماست، چیزی نیست جز فقدان عشق. بخشش درهای روح ما را برای ورود عشق باز می‌کند.

این ماجراها برایم بسیار جالب بود. واقعیت این است که هنوز درک درستی نداشتم از اینکه تمرین هوآپونوپونو چطور می‌تواند به من، شما، و یا بیماران روانی کمک کند تا خود را درمان کنیم. اما به گوش دادن ادامه دادم. دکتر هیولن می‌گفت ما باید صد در صد مسئولیت زندگی‌مان را به عهده بگیریم- هیچ استثنایی وجود ندارد و هیچ عذر و بهانه‌ای مورد قبول نیست و هیچ راه گریزی برای شانه خالی کردن از زیر بار مسئولیت وجود ندارد.

دکتر هیولن پرسید: "اصلاً می‌توانی تصور کنی که همه‌ی ما می‌دانستیم و می‌پذیرفتیم که صد درصد خودمان مسئول همه چیز هستیم؟ ده سال پیش با خودم عهدی بستم که اگر بتوانم یک روز کامل را سپری کنم بدون اینکه درباره‌ی دیگران قضاوت کرده باشم، به عنوان جایزه یک بستنی گردویی بزرگ برای خودم بخرم، آنقدر بزرگ که از خوردن آن دل درد بگیرم. اما هرگز نتوانستم این کار را انجام دهم! بیشتر وقت‌ها حواسم هست که ذهنم را کنترل کنم اما هیچ وقت نتوانستم یک روز کامل را بدون قضاوت درباره‌ی دیگران سپری کنم."

خوب، حالا دیگر مطمئن شدم که او هم انسان است. می‌توانستم بین احساسات خودم و اعترافات او ارتباط برقرار کنم. با وجود اینکه آن‌همه بر روی خودم کار کرده بودم، هنوز در مواجهه شدن با مردم یا موقعیت‌هایی که دلم می‌خواست جور دیگری بودند، عصبی می‌شدم. هرچند توانایی‌هایم برای تحمل بیشتر اتفاقاتی که در زندگی‌ام رخ می‌دهند خیلی بیشتر شده است، اما هنوز برای رسیدن به مرحله عشق ورزیدن به همه چیز و همه کس راه درازی در پیش دارم.

دکتر هیولن پرسید: "بنظر تو چطور می توان به مردم فهماند که هر کسی خودش مسئول مشکلاتی است که برایش ایجاد می شود؟ اگر می خواهی مشکلات حل شوند باید روی خودت کار کنی. اگر منشا ایجاد مشکل در کس دیگری باشد، فقط باید از خودت بپرسی: "در من چه می گذرد که باعث شده است این شخص مرا اذیت کند؟" فرض کنید تنها دلیلی که باعث می شود مردم در زندگی شما ظاهر شوند این است که می خواهند شما را اذیت کنند! اگر از این مسئله آگاه باشید، می توانید هر موقعیتی را به نفع خود تغییر دهید. چطور؟ خیلی ساده است، می گویند: "بخاطر همه ی اتفاقاتی که در حال وقوع است متاسفم. لطفاً مرا ببخش."

او توضیحاتش را اینطور ادامه داد که اگر تو ماساژور یا متخصص ارتوپد بودی و کسی با عارضه ی درد کمر به تو مراجعه می کرد، باید این سوال را از خودت بپرسی، "در من چه می گذرد که منجر به ایجاد کمر درد در این شخص شده است؟"

این شیوه، نوعی نگرش نوین به زندگی است. و مطمئناً می تواند چگونگی درمان بیماران روانی را در تیمارستان به خوبی توجیه کند. او با بیماران کاری نداشت بلکه مسئله را در درون خودش حل کرد.

دکتر هیولن گفت که همگی ما قلباً پاک هستیم، به این معنی که هیچ برنامه، خاطره یا حتی الهامی در ذهن ما وجود ندارد. این همان حالت صفر است. در حالت صفر، محدودیت ها نیز به صفر می رسند. اما با گذشت زمان برنامه ها و خاطرات را از پیرامون خود می گیریم، درست همانطور که ممکن است از کسی آنفلانزا بگیریم. وقتی ما مبتلا به آنفلانزا هستیم آدم بدی نیستیم، اما باید تمام تلاش خود را بکار ببندیم تا آن از بین ببریم. برنامه ها هم همین طور هستند. ما آنها را از پیرامون خود می گیریم. وقتی برنامه ای را در کسی می بینیم، خودمان هم به آن دچار می شویم. تنها راه چاره پاکسازی آن است.

دکتر هیولن گفت: "برای هر کسی که بخواهد مسئولیت لحظه به لحظه ی زندگی خود را بر عهده بگیرد راه گریزی برای خلاصی از برنامه های مخرب و بیماری وجود دارد. در فرآیند درمان هاوایی باستان، هوآپونوپونو، افراد عشق می ورزند تا اشتباهات را در خودشان اصلاح کنند. آنها می گویند: "متاسفم. لطفاً مرا بخاطر آنچه در درون من می گذرد و منجر به ایجاد مشکل شده است ببخش." کاری که عشق در این مرحله انجام می دهد این است که ماهیت مسائلی را که در قالب یک مشکل ظاهر شده است را در درون فرد تغییر می دهد."

او اضافه می کند: "هوآپونوپونو مشکلات را فرصت تلقی می کند نه آزمایشات سخت. مشکلات خاطرات بازنمایی شونده ای از گذشته اند که ظاهر می شوند تا به ما نشان دهند فرصت دوباره ای برای با چشم عشق دیدن و الهام گرفتن وجود دارد."

باز هم از مطرح کردن جزئیات محرمانه ی کارگاه آموزشی معذورم. کاملاً جدی می گویم. مجبور شدم توافق نامه ی حفظ اسرار را امضا کنم. این توافق نامه بیشتر بخاطر حفظ اسرار زندگی خصوصی شرکت کننده گان ترتیب داده شده بود. اما می توانم این را به شما بگویم: این کارگاه دوباره ی به عهده گرفتن مسئولیت است.

می‌دانم که اینها را قبلاً شنیده‌اید. من هم شنیده‌ام. اما هرگز این حس را به آن وسعتی که در کارگاه تدریس می‌شود دریافت نکرده‌اید. به عهده گرفتن مسئولیت کامل به این معنی است که همه چیز را بپذیرید_ حتی مردمی را که همراه با مشکلاتشان به زندگی‌تان پا می‌گذارند، چون در این صورت مشکلات آنها مشکلات شما نیز هست. آنها در زندگی شما هستند، و اگر مسئولیت کامل زندگیتان را برعهده بگیرید، ناچارید مسئولیت کامل آنچه را آنان تجربه می‌کنند را نیز به عهده بگیرید. (این پاراگراف را دوباره بخوان. البته اگر جراتش را داری!) این مفهوم در عین پیچیدگی، ذهن را باز می‌کند. با چیزی زندگی کردن به معنی آن است که زندگی‌ات را به نحوی دگرگون کنید که هرگز شبیه آنچه در گذشته بوده است نباشد. اما حتی درک اینکه تمام مسئولیت به عهده‌ی انسان است نیز ورای توانایی ذهنی بیشتر ما است، چه برسد به پذیرفتن آن. اما وقتی این واقعیت را پذیرفتید، سوال دیگری که پیش می‌آید این است که چطور خود را و به تبع آن جهان پیرامون خود را تغییر دهید.

تنها مسیر امن برای رسیدن به این منظور تکرار این جمله است: "دوستت دارم." این جمله کدی است که درهای شفا را رمزگشایی می‌کند. اما شما این کلید را برای خودتان بکار می‌برید، نه برای دیگران. مشکلات آنها مشکلات شما هستند، فراموش نکنید که تمرکز بر آنها کمکی به شما نمی‌کند. آنها نیازی به درمان شدن ندارند. این شما هستید که باید درمان شوید. باید خودتان را درمان کنید. سرچشمه‌ی همه‌ی تجربیات شما هستید.

این است ماهیت فرآیند هوآپونوپونوی مدرن.
به پیش بروید و برای مدتی درباره‌ی آن فکر کنید.
در این حین، من پیوسته این جمله را زمزمه می‌کنم، "دوستت دارم."

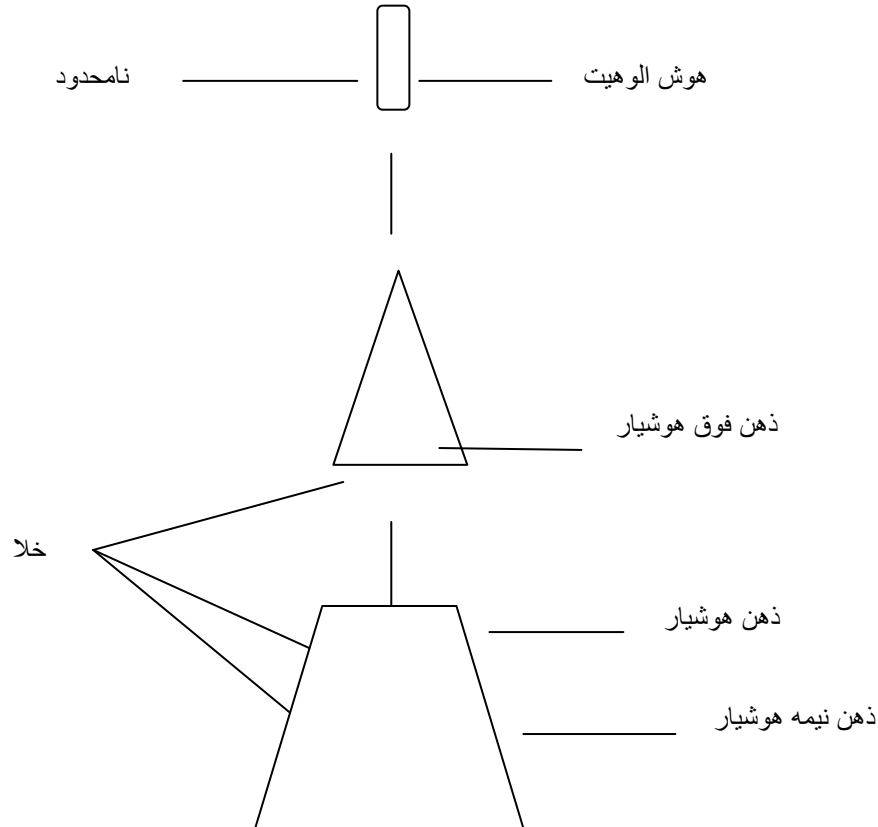
یکی از نکات کلیدی این کارگاه آموزشی این است که تمام اعمال ما یا از خاطرات سرچشمه می‌گیرند یا از منبع الهام. خاطره یعنی فکر کردن به چیزی در گذشته. الهام یعنی اجازه‌ی شکل‌گیری یک ایده. بیشتر ما با خاطرات خود زندگی می‌کنیم. و معمولاً این روند بطور ناخودآگاه به جلو حرکت می‌کند چرا که ما اساساً نا-خود-آگاه هستیم.

با چنین دیدگاهی به جهان، الوهیت ایده‌هایی را به تو الهام می‌کند. اما اگر خاطرات در حال بازنمایی در ذهن باشند، که معمولاً همیشه هستند، آنوقت دیگر نمی‌توان صدای الوهیت را شنید. در نتیجه، الوهیت نمی‌تواند در تو راه پیدا کند. تو سرگرم صداهایی هستی که در سرت غوغایی به پا کرده‌اند و صدای الوهیت را نمی‌شنوی. برای روشن شدن این موضوع دکتر هیولن نموداری رسم کرده است که در صفحه‌ی بعد می‌بینید. در ابتدا فقط یک مثلث وجود داشت. او می‌گوید این شما هستید به عنوان یک فرد. در مرکز هیچ چیز جز معنویت وجود ندارد. این همان حالت صفر است که در آن هیچ محدودیتی وجود ندارد.

شما می‌توانید الهام را از منبع الوهیت دریافت کنید. الهام از الوهیت به شما می‌رسد اما خاطره برنامه‌ای است که در ناخودآگاه همگانی نوع بشر وجود دارد. برنامه مثل یک عقیده است، مثل چیزی که وقتی در دیگران شناسایی می‌کنیم، آن را با یکدیگر به اشتراک می‌گذاریم. تلاش ما این است که تمام برنامه‌ها را پاک کنیم و به حالت صفر بازگردیم، به حالتی که الهام در آن راه می‌یابد.

دکتر هیولن زمان زیادی را صرف صحبت درباره‌ی به اشتراک گذاشتن خاطرات کرد. وقتی رفتار، گفتار، یا کرداری را که دوست نداریم در دیگران می‌بینیم، آنگاه ما هم آن را در درون خودمان داریم فقط چون متوجه آن شده‌ایم. کاری که باید انجام شود این است که آن را پاک کنیم. همانطور که خاطره‌ی آن را در خود پاک می‌کنیم، از وجود آن فرد هم پاک می‌شود. در حقیقت، با این شیوه کم‌کم جهان را پاکسازی می‌کنیم.

دکتر هیولن گفت: "یکی از قدیمی‌ترین برنامه‌ها در جهان، نفرت زنان از مردان است. من همواره در حال پاکسازی آن هستم اما این کار مثل علف چینی در مزرعه‌ی بزرگی است که پر از علف‌های هرز است. هر علف هرز، یک برنامه است. در وجود زنان، تنفر عمیقی نسبت به مردان وجود دارد. باید عشق بورزیم تا این برنامه از بین برود."



من همه‌ی این مسائل را بطور کامل درک نمی‌کردم. بنظر می‌آمد این مدل یا نقشه‌ی دیگری از جهان باشد. هر روانشناس، فیلسوف، یا دین و آیینی برای خود طرحی از دنیا دارد. اما مدلی که در اینجا ارائه شده برای من جذابیت بیشتری دارد چراکه بنظر می‌رسد می‌توان به کمک آن تمام کوهی زمین را شفا داد. گذشته از همه‌ی اینها، اگر دکتر هیولن توانسته است یک بخش از بیماران روانی یک تیمارستان را شفا دهد، دیگر چه کارهایی ممکن است؟

دکتر هیولن در اینجا این نکته را متذکر می‌شود که هوآپونوپونو چندان هم که بنظر می‌رسد ساده نیست. بلکه مستلزم پذیرش مسئولیت است. "این مدل زندگی، در نوع خود ساده‌ترین نوع زندگی نیست. خواسته‌های ما ساندویچ نیستند که به ستوران فست فود برویم و آنها را سفارش دهیم و در اسرع وقت برایمان آماده شوند. خداوند نیز خادم اوامر بندگانش نیست. رسیدن به یک خواسته، نیازمند تمرکز پیوسته است. تمرکز بر پاک کردن، پاک کردن، و پاک کردن."

او داستان‌هایی از مردمی روایت کرد که با استفاده از روش پاکسازی کارهایی کرده‌اند که شاید در نظر بسیاری از مردم غیر ممکن بنظر برسد. یکی از این داستان‌ها درباره‌ی یک مهندس ناسا است که بخاطر مشکلی که برای یکی موشک‌هایشان ایجاد شده بود، به دکتر هیولن مراجعه کرده بود.

دکتر هیولن گفت: "از زمانی که او به من مراجعه کرد، پذیرفتم که من هم بخشی از این مشکل هستم. بنابراین شروع به پاکسازی کردم. گفتم: بخاطر مشکلی که برای موشک ایجاد شده "متاسفم". بعدها، وقتی مهندس ناسا دوباره مراجعه کرد گفت نقص آن موشک خود به خود برطرف شد."

آیا تمرین هوآپونوپونو بر موشک اثر گذاشته بود؟ دکتر هیولن و مهندس ناسا اینطور فکر می‌کنند. من با آن مهندس صحبت کردم و او گفت غیر ممکن است که آن نقص خود به خود برطرف شده باشد. اتفاق دیگری می‌باید رخ داده باشد که بنظر نوعی معجزه می‌آید. در نظر او پاکسازی دکتر هیولن منجر به حل مسئله شده بود.

نمی‌توانم بگویم که این ماجرا را تایید می‌کنم، اما باید اعتراف کنم که هیچ توجیه دیگری هم برای آن ندارم.

روزی در یک همایش مردی به سوی من آمد و گفت، "بازایاب اینترنتی مشهوری است که همنام شماست."

من هیچ نمی‌دانستم که دارد با من شوخی می‌کند یا جدی می‌گوید، برای همین هم گفتم: "واقعاً؟"

"بله، او کتاب‌های بسیاری تالیف کرده است و در زمینه‌ی بازاریابی معنوی و هیپنوتیزم آثار متعددی دارد. او

مرد دوست داشتنی و خوبی است."

گفتم: "کسی که درباره‌اش صحبت می‌کنی من هستم."

مرد بیچاره حسابی خجالت‌زده شد. مارک رایان هم شاهد کل ماجرا و مکالمات ما بود و می‌گفت که ماجرای خنده‌داری بوده است.

برایم چندان اهمیتی نداشت که مردم از شهرت من آگاهی داشته باشند یا نه. همین قدر که در کارگاه‌های آموزشی دکتر هیولن شناخته می‌شدم برایم کافی بود. دکتر هیولن در طول ساعاتی که در کارگاه بودیم بارها به من اشاره می‌کرد و سوالاتش را از من می‌پرسید، طوری که باعث می‌شد مردم فکر کنند او می‌خواهد مرا از دیگران ممتاز کند. روزی یکی از شرکت‌کنندگان در کارگاه از من پرسید، "آیا شما با دکتر هیولن وابستگی دارید؟" گفتم نه، و از او پرسیدم چرا چنین فکری کرده است. گفت: "درست نمی‌دانم، ولی بنظر می‌رسد او روی شما تمرکز کرده است."

هرگز در این باره منفی فکر نکردم. توجه او را دوست داشتم و تصور می‌کردم این کار او برای کمک به من است، چرا که دکتر هیولن می‌دانست من کتابهای متعددی نوشته‌ام و فعالیت‌های اینترنتی بسیاری دارم. یقین دارم بخشی از وجود او بخوبی می‌دانست که اگر پیام درمانگری او را به بهترین شکل دریافت کنم، قادر خواهم بود به انسان‌های بسیاری کمک کنم.

در آن زمان نمی‌دانستم که او، از الوهیت الهام می‌گیرد، مرا تربیت می‌کند تا گورو شوم. اما نه یک گوروی جهانی. بلکه تنها و تنها برای خودم.

دوستت دارم

اگر شما خودِ دوستِ دارِ خودتان باشید، از هیچ پدیده‌ی منحصر به بفرده، عالی، و کاملی محروم نخواهید شد. اگر خودِ دوستِ دارِ خودتان باشید، خود به خود کمال را در قالب افکار و اقوال، و اعمال الوهیت تجربه خواهید کرد. اما اگر اجازه دهید افکار مسموم بر شما حکمرانی کنند، عدم کمال را در قالب بیماری، سردرگمی، خشم، افسردگی، پیش داوری، و فقر تجربه می‌کنید.

دکتر آیهایکالا هیولن

تا آنجا که توانستم در کلام دکتر هیولن غرق شدم اما چیزها خیلی بیشتری بود که می‌خواستم و نیاز داشتم که بیاموزم. من همیشه با باز گذاشتن ذهنم مانند اسفنجی نظرات را جذب کرده‌ام. از زمانیکه در اولین جلسه نشستم احساس کردم که اصلی‌ترین وظیفه‌ی من در زندگی گفتن "دوستت دارم" به هر چیزی است که در سر راهم قرار می‌گیرد، صرف نظر از اینکه من آن را خوب بدانم یا بد. هرچه بیشتر محدودیت‌های برنامه‌هایی که می‌بینم یا حس می‌کنم را از بین ببرم، بیشتر می‌توانم به مرزهای صفر برسم و آرامش را به جهان اطرافم هدیه کنم.

مارک برای درک هدف سمینار مشکلات بیشتری داشت. او همچنان می‌خواست که چارچوبی منطقی را برای آن پیدا کند. برای من داشت روشن می‌شد که ذهن اصلاً نمی‌داند که چه اتفاقی در حال وقوع است بنابراین تلاش برای پیدا کردن توضیحی منطقی به خودی خود راه به جایی نمی‌برد.

دکتر هیولن دائماً تأکید می‌کرد که در هر لحظه تنها ۱۵ واحد اطلاعاتی در ناخودآگاه قابل درک است، درحالی که برای هر فرد در هر لحظه ۱۵ میلیون واحد در حال وقوع است. ما این شانس را نداریم که همه‌ی عناصر تاثیر گذار در حیاتمان را درک کنیم. فقط باید برویم. باید اعتماد کنیم.

قبول دارم که بیشتر این حرف‌ها احمقانه به نظر می‌رسند. در بخشی از جلسه آقای گفت که روی دیوار دریچه‌ای را

دیده که مردگان درونش شناور بودند.

دکتر هیولن از او پرسید: "می‌دانی چرا این را می‌دید؟"

"چون قبل از آن داشتیم درباره‌ی ارواح حرف می‌زدیم."

دکتر هیولن تصدیق کرد: "دقیقاً، شما با حرف زدن درباره‌ی ارواح آن‌ها را جذب کردید. اصلاً لازم نیست که به دنیای

دیگر نگاه کنید. به قدر کافی در این دنیا کار دارید که حواس خود را به همین جا معطوف کنید."

من هیچ روحی ندیدم. نمی‌دانستم در مورد افرادی که دیده‌اند چه فکری بکنم. فیلم حس ششم را دوست داشتم، اما به

عنوان یک فیلم. نمی‌خواستم ارواح به من ظاهر شوند و با من حرف بزنند.

اما به هر حال ظاهراً این برای دکتر هیولن عادی است. او داستان کار کردنش در بیمارستان روانی را تعریف کرد و این

که نیمه شبها سیفون توالت‌ها همگی _خود به خود_ کشیده می‌شدند.

دکتر گفت: "فضا پر بود از ارواح، بسیاری از بیماران سالها پیش در آسایشگاه مرده بودند اما نمی‌دانستند که مرده‌اند.

هنوز آن جا بودند."

هنوز آن جا بودند و از توالت استفاده می‌کردند؟

ظاهراً اینطور بود.

اما اگر خیلی عجیب به نظر نیاید دکتر هیولن در ادامه توضیح داد که اگر با کسی مشغول صحبت شدید و دیدید که

چشمهایش تقریباً کاملاً سفید است و در اطراف آن ه

الهای ابری دیده می‌شود در آن صورت این فرد جن زده است.

دکتر توصیه کرد: "حتی سعی نکنید با آن‌ها حرف بزنید، در عوض، فقط خودتان را پاک کنید و امیدوار باشید پاکی

شما، تاریکی اطراف آن‌ها را از بین ببرد."

من به شخصه آدم روشن فکری هستم، اما این دست حرف‌ها درباره‌ی ارواح و جن زدگان و اشباحی که شبها به

توالت می‌روند حتی برای من هم عجیب بود. هنوز از این حرف در جای خود می‌خکوب بودم. می‌خواستم رازهای نهایی را

برای درمان بدنم تا بتوانم به خودم و دیگران کمک کنم تا ثروت، سلامت و شادی را بدست بیاوریم. حتی فکرش را هم نمی‌کردم که برای این باید در دنیایی نامرئی قدم بگذارم و وارد قلمرویی تاریک و روشن شوم تا به آنجا برسم.

در بخش دیگری از جلسه روی زمین دراز کشیدیم و تمریناتی انجام دادیم تا انرژی‌های بدنمان را آزاد کنیم. دکتر هیولن من را صدا زد.

به من گفت: "وقتی به این فرد نگاه می‌کنم تنها چیزی که می‌بینم گرسنگی در سریلانکا است."

من به او نگاه کردم اما تنها چیزی که دیدم زنی در حال نرمش روی فرش بود.

دکتر هیولن گفت: "خیلی چیزها داریم که باید پاکشان کنیم."

با وجود سردرگمی همه‌ی تلاشم را کردم تا آنچه فهمیده بودم را تمرین کنم. آسان‌ترین چیزی که باید انجام می‌دادم گفتن "دوستت دارم" در همه‌ی لحظات بود. پس انجامش دادم. بعد از ظهر یک روز وقتی به دستشویی رفتم احساس کردم دچار عفونت ادراری شده‌ام. در حالیکه عفونت را احساس می‌کردم به الوهیت گفتم "دوستت دارم". خیلی زود فراموش کردم و فردا صبح اثری از عفونت نبود.

به گفتن "دوستت دارم" در ذهنم ادامه دادم، تمام مدت، بدون توجه به این که چه اتفاقی افتاده، خوب، بد یا هر چیز. همه‌ی تلاشم را می‌کردم که هر آنچه در لحظه اتفاق می‌افتد را پاک کنم چه از آن آگاه بودم چه نبودم. بگذارید مثال خوبی از چگونگی عملکرد آن برایتان بزنم:

روزی شخصی ایمیلی برایم فرستاد که مرا ناامید کرد. در گذشته در چنین مواقعی یا احساساتم کاملاً بهم می‌ریخت و عصبی می‌شدم، یا مشغول استدلال آوردن برای فردی می‌شدم که آن پیام زننده را برایم فرستاده بود. این بار تصمیم گرفتم روش دکتر هیولن را امتحان کنم.

ساکت ماندم و فقط تکرار کردم "متاسفم" و "دوستت دارم". این کلمات را به شخص خاصی نگفتم. فقط روح عشق را برای شفا در خودم بیدار کردم تا پیشامدهای بیرونی را بسازد یا جذب کند.

کمتر از یک ساعت بعد ایمیل دیگری از همان شخص دریافت کردم. او به خاطر پیغامش از من عذر خواهی کرده بود.

یادتان باشد من هیچ عمل خارجی‌ای انجام ندادم تا از من عذر خواهی شود. حتی جوابش را هم ندادم. اما با گفتن "دوستت دارم" تا حدی برنامه‌ی محدود کننده‌ی پنهانی را که هر دو در آن سهیم بودیم درمان کردم.

انجام دادن این مراحل همیشه نتیجه‌ی فوری در بر ندارد. هدف به دست آوردن نتیجه نیست، بلکه بدست آوردن آرامش است. وقتی این کار را می‌کنید اغلب نتیجه‌ای را که در ابتدا می‌خواستید بدست می‌آورید.

مثلاً روزی یکی از کارمندان من ناپدید شد. او قرار بود روی پروژه‌ی مهمی با محدودیت زمانی کار کند. نه تنها کارش را تمام نکرد بلکه مثل قطره‌ی آبی شده بود و در زمین فرو رفته بود.

کارم را خیلی خوب انجام ندادم. اگرچه در آن موقع روش دکتر هیولن را بلد بودم اما برایم سخت بود که هر موقع می‌خواستم بگویم "دوستت دارم بکشم" به جایش بگویم "دوستت دارم". هر موقع که به کارمندم فکر می‌کردم از خشم دیوانه می‌شدم.

با وجود این به گفتن "دوستت دارم" و "لطفاً مرا ببخش" و "متاسفم" ادامه دادم. کلمات را خطاب به کسی نمی‌گفتم. می‌گفتم تا گفته باشم. روشن بود که نسبت به او عشقی احساس نمی‌کردم. در حقیقت سه روز طول کشید تا توانستم قدری به آرامش نزدیک شوم.

و در آن موقع بود که کارمندم ظاهر شد.

او در زندان بود. تلفن زد تا از من کمک بخواهد. کمکش کردم و تا وقتی که با او سر و کار داشتم به تمرین "دوستت دارم" ادامه دادم. در حالیکه نتایج فوری را نمی‌دیدم، آرامش درونی‌ای که به آن رسیده بودم برایم کافی بود، همین که احساس شادی بکنم. و در آن مقطع کارمندم هم تا حدی همین احساس را داشت. همان موقع بود که از زندانبان خواسته بود اجازه دهد به من زنگ بزند. وقتی تلفنی با او حرف زدم توانستم مواردی را که برای کامل کردن آن پروژه‌ی فوری به آن نیاز داشتم کامل کنم.

وقتی اولین بار که در کارگاه هواپونوپونوی دکتر هیولن شرکت کردم، او از کتاب "عامل جاذب" من تعریف کرد. گفت که اگر خودم را پاک کنم پویایی کتابم بیشتر می‌شود و همه با خواندن کتاب آن را احساس می‌کنند. در یک کلام، اگر من پیشرفت کنم خوانندگانم هم پیشرفت می‌کنند.

من پرسیدم: "پس تکلیف کتابهایی که قبلاً فروخته شدند و آن بیرونند چه می‌شود؟" کتاب من پرفروش‌ترین کتاب شده بود و به چندین چاپ مجدد رسیده بود و قرار بود به صورت جلد نرم هم چاپ شود. من نگران همه‌ی کسانی بودم که نسخه‌ای از کتاب من را داشتند.

دکتر بار دیگر با خرد اسرارآمیزش تلنگری به من زد و گفت: "آن کتاب‌ها آن بیرون نیستند. هنوز در وجود تواند." در یک کلام، هیچ چیز از تو "بیرون نیست."

شاید به یک کتاب جدا نیاز باشد تا بتوان این تکنیک پیشرفته را با آن عمقی که در خور آن است شرح داد. و به همین دلیل است که من این کتاب را با اجازه‌ی دکتر هیولن نوشته‌ام. به همین اکتفا می‌کنم که هرگاه خواستید هر چیزی را در زندگی‌تان تغییر دهید از مسائل مالی گرفته تا روابط، فقط یک چیز برای توجه به آن وجود دارد: درون خودتان. از میان کسانی که در جلسه حضور داشتند، همه نمی‌توانستند گفته‌های دکتر هیولن را درک کنند. روزهای آخر کارگاه، آنها دکتر را با سوالات مختلف بمباران می‌کردند که همگی مربوط به بخش منطقی ذهن بودند. مثل:

"چطور ممکن است پاک شدن من روی فرد دیگری اثر بگذارد؟"

"جای اراده‌ی آزاد در اینجا کجاست؟"

"چرا این همه تروریست به ما حمله می‌کنند؟"

دکتر هیولن ساکت بود. به نظر می‌رسید درست به من خیره شده است، و من آخر کلاس نشسته بودم. ناامید به نظر می‌رسید. با توجه به این که همه‌ی پیام او درباره‌ی این بود که "بیرونی وجود ندارد"، که همه چیز در درون توست، شاید او احساس می‌کرد که عدم درک صحیح سایرین نتیجه‌ی عدم درک صحیح خودش است. به نظر می‌رسید که می‌خواهد آه بکشد. فقط می‌توانستم تصور کنم که دارد با خودش می‌گوید: "متأسفم. دوستت دارم."

متوجه شدم که خیلی از افراد حاضر در جلسه اسمهای هاواییایی داشتند اما شبیه اهالی هاوایی نبودند. من و مارک از آن ها در این باره پرسیدیم. به ما گفتند که اگر ضرورت داشته باشد، دکتر هیولن می تواند اسامی جدیدی را برایشان انتخاب کند. این کار برای آن بود که در خود جدید، خود سابق را نبینند و تا در صفر با الوهیت ادغام شوند.

من قدرت اسم جدید را می دانم. در سال ۱۹۷۹ به سوآمی اناند مانجوشری^{۲۶} تغییر نام دادم. این اسمی بود که معلم آن زمانم باگوان شری راجنیش^{۲۷} روی من گذاشت. در آن برهه وقتی که هنوز با گذشته ام درگیر بودم، با فقر در جدال بودم، و به دنبال مفهوم زندگی می گشتم، اسم جدیدم به من کمک کرد تازگی را تجربه کنم. ۷ سال از این اسم استفاده کردم. طبیعی بود که مشتاق بودم بدانم آیا دکتر هیولن هم نام جدیدی برایم انتخاب می کند یا نه.

وقتی از او در این باره پرسیدم گفت با الوهیت مشورت می کند. وقتی که احساس کرد به او الهام شده به من خواهد گفت. حدود یک ماه بعد از آن اولین سمینار او برایم نوشت:

جو:

چند روز پیش ابری را دیدم که اطراف ذهنم پدیدار شد. ابر در درون خودش شروع به تغییر کرد، به نرمی به هم پیچید و زرد شد. زرد کم رنگ کم رنگ. سپس به شکل کودکی درآمد که گویی در حال ناپدید شدن است. از تصویر در حال محو شدن نام آو آکوآ^{۲۸} ظاهر شد.

این جمله را امروز در بخشی از یک ایمیل دریافت کردم:

"آه خدای من این به من زندگی می بخشد، به من قلبی آکنده از شکرگزاری عطا فرما."

امیدوارم به آرامشی برسی که برایت غیر قابل درک باشد.

آرامش من،

آبهالیکالا

^{۲۶} Swami Anand Manjushri

^{۲۷} Bhagwan Shree Rajneesh

^{۲۸} Ao akua

من اسم آا آکوا را دوست داشتم. اما نمی‌دانستم چطور آن را تلفظ کنم. بنابراین نامه‌ای به دکتر هیولن نوشتم و کمک

خواستم. در اینجا جوابی که دریافت کردم آمده است:

جو:

آ مثل حرف اول در "آسمان"

ا مثل صدای حرف اول در "امید"

ک حرف اول در "کتاب"

او مثل صدای حرف دوم در "کودک"

آرامش من،

آیهالیکالا

اکنون دیگر قادر به خواندن اسمم بودم و از نام جدید لذت می‌بردم. هرگز در جمع از آن استفاده نمی‌کردم فقط در

موقعی که برای دکتر هیولن نامه می‌نوشتم این نام را بکار می‌بردم. مدتی بعد وقتی که وبلاگم را با آدرس

www.JoeVitale.com راه انداختم گاهی از نام: "آا آکوا" استفاده می‌کردم. تعداد خیلی کمی از مردم درباره‌ی

این اسم سوال می‌کردند. عاشقش بودم. احساس می‌کردم از طریق آن از الوهیت درخواست می‌کنم و بلاگم را از عباراتی که

مثل تکه‌های ابر مانع دیدن خداوند می‌شدند پاک کند.

درحالی‌که آموزش‌های آخر هفته عبارت "دوستت دارم" را، هر چند موقتی، در ذهنم حک کرده بود، من باز هم بیشتر

می‌خواستم. نامه‌ای به دکتر هیولن نوشتم و از او خواستم که به تگزاس بیاید و برای گروه کوچکی از دوستانم درباره‌ی

هوآپونوپونو حرف بزند. این نقشه‌ای بود که طرح کرده بودم تا او را هر چه بیشتر در کنار خود داشته باشم. امکان داشت

برای سخنرانی کوتاهی به تگزاس سفر کند و پیش من بماند. وقتی که با من بود می‌توانستم از ذهن او و دانسته‌هایش استفاده

کنم، و مثلاً بدانم چطور همه‌ی مجرمان روانی آن آسایشگاه را درمان کرده است. دکتر هیولن پذیرفت و این نامه را برایم

نوشت:

جو:

از اینکه وقت گذاشتی و من را خبر کردی از تو ممنونم. تو مجبور نبودی اما این کار را کردی. سپاسگزارم.

می‌خواستم از تو درخواست کنم که ترتیب مصاحبه‌ای را برای ملاقات غیر رسمی ما در آستین در ماه فوریه بدهی. شاید پشت پرده‌ی این مصاحبه تحقیقی باشد برای حل مسائلی که تو در کتاب *ماجرای درون: اعترافات یک روزنامه نگار درونگرا*^{۲۹} به آن پرداخته‌ای. می‌دانم که در این طرح تو بیش از یک مصاحبه کننده و من بیشتر از یک مصاحبه شونده خواهیم بود.

شفاف سازی در رساندن مطالب خیلی مهم است. به هر شکل هنری‌ای که ممکن باشد. مثلاً ابهامات زیادی درباره‌ی اینکه خود مشکل چیست وجود دارد، اما عامل ایجاد کننده‌ی آن خیلی مهم بنظر نمی‌رسد. چطور یک نفر می‌تواند مشکلش را حل کند در حالیکه دیگری نمی‌تواند؟ مشکل را باید کجا پیدا کرد و پردازش کرد؟ در ذهن؟ اصلاً ذهن چیست؟ یا در بدن) جایی که بیشتر مردم دنبالش می‌گردند؟ یا هر دو؟ شاید هم هیچکدام از این‌ها محل ایجاد مسئله نباشند.

حتی این سوال مطرح می‌شود که چه کسی یا چه چیزی حلال مشکلات است؟ همانطور که تو در کتابت یادآور شده‌ای، وقتی کسی برای حل مشکلی این روش را به صورت پیشنهاد یا گفتمان مطرح می‌کند پرهیز از قضاوت امری دشوار است. آیا قضاوت‌ها و اعتقادات خود مسئله هستند؟ بگذار که مشکل واقعی پدیدار شود و خودش را به همه نشان دهد.

مصاحبه‌ی غیر رسمی نباید درباره‌ی خوبی یا بدی، درستی یا نادرستی روش‌ها و مفاهیم باشد. باید راهی برای از بین بردن ابهامات موجود وجود داشته باشد. اگر من و تو بتوانیم فقط به اندازه‌ی یک ذره روشنگری کنیم می‌توانیم خدمات زیادی به مردم برسانیم.

البته هر لحظه، آهنگ و نواخت مخصوص به خودش را دارد. در آخر همانطور که بروتوس (البته به بیان ساده‌تر) در نمایشنامه ژولیوس سزار شکسپیر می‌گوید، "ناچار خواهیم بود تا پایان روز منتظر بمانیم تا ببینیم چطور همه چیز دگرگون می‌شود" ما هم همین کار را می‌کنیم.

^{۲۹} Adventures Within

نظرت را درباره‌ی طرح مصاحبه‌ی درخواستی من بگو. من نمی‌توانم مثل بروتوس^{۳۰} تا آخرین لحظه منتظر بمانم.

آرامش من

آیهالیکالا

به سرعت برنامه‌ی یک شام خصوصی با دکتر هیولن را اعلام کردم. فکر می‌کردم پنج یا شش نفر اعلام آمادگی کنند. اما به جای آن، تقریباً ۱۰۰ نفر علاقه نشان دادند. و ۷۵ نفر پول شام دلچسبی را دادند تا جایی را سر میز شام داشته باشند. وقتی که دکتر هیولن از من خواست لیستی از همه‌ی افرادی که قرار بود در جلسه باشند تهیه کنم متعجب شدم. او می‌خواست که ذهنش را در مورد آن‌ها پاک کند. دقیقاً منظورش را نمی‌فهمیدم اما لیست را برایش فرستادم. او در جوابم نوشت:

به خاطر لیست متشکرم آا آکوا.

این فقط به خاطر پاکسازی کردن است، شانس پاک شدن از مادیات و پاک شدن با خدا.

پس، ای روح، در فقدان بنده ات زندگی کن؛

و بگذار این اندوه بر اندوخته ات بیافزاید؛

الوهیت را به کف آر از فروش پس مانده های بی‌ارزش،

با آن تغذیه کن، بی آنکه غنی باشی:

پس آیا تو از مرگی تغذیه می‌کنی که انسان را می‌خورد،

و روزی که مرگ بمیرد، آنگاه دیگر کسی نخواهد مرد.

درود بر تو

آیهالیکالا

وقتی که دکتر هیولن به آستین رسید و یکدیگر را دیدیم، بلافاصله شروع کرد به پرسیدن سوالاتی درباره‌ی زندگی من.

گفت: "کتابی که درباره‌ی زندگی خودت نوشتی (منظورش ماجراجویی در دنیای درون بود) نشان می‌دهد که دست به

هر کاری زده‌ای که به آرامش برسی. کدام روش واقعاً جواب داده است؟"

درباره‌اش فکر کردم و گفتم که همگی ارزشمند بودند اما شاید روند انتخابی از همه مفیدتر و قابل اطمینان‌تر بوده.

توضیح دادم که این راهی است که اعتقادات را مورد تردید قرار دهی تا دریابی حقیقت چیست.

"وقتی که اعتقادات را مورد تردید قرار می‌دهی، چه برایت باقی می‌ماند؟"

من تکرار کردم: "چه می‌ماند؟ وضوح انتخاب."

او پرسید: "این وضوح از کجا می‌آید؟"

مطمئن نبودم مطلب درست دستگیرش شده باشد.

بلافاصله از من پرسید: "چطور می‌شود کسی ثروتمند باشد اما باز هم احمق باشد؟"

با این سوال جا خوردم. می‌خواستم برایش توضیح بدهم که ثروت و حماقت انحصاری نیستند. جایی نوشته نشده

است که فقط فرشتگان ثروتمندند. ممکن است انسان منفوری شم اقتصادی خوبی داشته باشد بنابراین می‌تواند ثروتمند باشد

و در عین حال منفور هم باشد. اما در آن لحظه نتوانستم حرفی پیدا کنم که بگویم.

اعتراف کردم: "نظری ندارم. فکر نمی‌کنم برای ثروتمند شدن مجبور باشی شخصیتت را تغییر بدهی. فقط باید ذهنیتی

داشته باشی که ثروت را بپذیرد."

پرسید: "این ذهنیات از کجا می‌آیند؟"

با آموزش‌هایی که از خودش دیده بودم می‌توانستم جوابش را بدهم: "این ذهنیت‌ها برنامه‌هایی هستند که مردم در

جریان زندگی دریافته‌اند."

دوباره موضوع را با گفتن این که من واقعاً نویسنده‌ی هیپنوتیکی هستم عوض کرد. شروع کرد به شوخی کردن درباره‌ی

ایده‌ی من برای نوشتن کتابی درباره‌ی هوآپونوپونو.

پرسیدم: "آماده‌ای که کتابم را شروع کنم؟"

گفت: "بگذار ببینیم آخر هفته چه پیش می‌آید."

پرسیدم: "حالا که حرفش پیش آمد، قرار است شام را چطور برگزار کنیم؟" من همیشه می‌خواستم که اوضاع را تحت کنترل داشته باشم تا مطمئن باشم کارها درست پیش می‌روند و مردم به خواسته‌شان می‌رسند.

گفت: "من هیچ وقت برنامه ریزی نمی‌کنم، من به الوهیت ایمان دارم."

"اما می‌خواهید اول شما صحبت کنید یا من؟ و آیا در ابتدای صحبت‌هایتان مقدمه‌ای هست که بخواهید من برای شما

بخوانم؟"

او گفت: "بگذار ببینیم چه پیش می‌آید. برنامه ریزی نکن."

این موضوع کمی مرا معذب کرد. می‌خواستم بدانم از من چه انتظاری می‌رود. هیولن مرا در تاریکی گذاشت. یا شاید

هم در روشنی. در آن زمان مطمئن نبودم. او به گفتن حرفهایی خردمندانه تر از آنچه من تا آن زمان بلد بودم ادامه داد:

این طور شروع کرد: "آنچه که ما انسان‌ها در لحظه لحظه‌ی عمرمان از آن غافلیم، حضور دائمی و نامتناهی‌مان در

زندگی است. این پایداری بی‌هدف، ما را در شرایط غیر قابل اجتناب تغییر مکان قرار می‌دهد، تغییر مکان از هویت

حقیقی، و آزادی، الهامات، و بالاتر از همه از درگاه خالق الوهیت. به زبان ساده ما آواره‌گانی هستیم که بی‌هدف در بیابان

ذهنمان می‌چرخیم. در اطاعت از آن فرمان عیسی مسیح ناتوانیم که می‌گوید: "سرسختی نکنید." از فرمان دیگری که

می‌گوید: "آرامش با من آغاز می‌شود" نیز بی‌خبریم.

او اضافه کرد: "سرسختی ما را در شرایط دائمی ناراحتی و فقر معنوی، ذهنی، جسمی، و مادی نگه می‌دارد. بر خلاف

عقیده‌شکسپیر شکسپیر، ما از این حقیقت غافلیم که به جای آنکه سیال و رها باشیم و همچون آب روان جاری شویم، دائماً

در حال سرسختی هستیم. برای هر ذره از خودآگاهی حداقل یک میلیون ذره‌ی ناخودآگاه را تجربه می‌کنیم. و آن یک ذره

برای رستگاری ما بی‌فایده است."

داشت بعدازظهر معرکه‌ای می‌شد.

او خواست جایی که قرار بود در آن شام بخوریم را ببیند. **سالن رقص بزرگی در طبقه‌ی بالایی هتل مرکز شهر آستین در تگزاس بود.** مدیر مؤدبی داشت که اجازه داد اتاق را ببینیم. دکتر هیولن از او خواست که ما را تنها بگذارد. مدیر قبول کرد و رفت.

از من پرسید: "متوجه چیزی نشدی؟"

نگاهی به اطراف کردم و گفتم: "فرش‌ها باید تمیز شوند."

پرسید: "خودت چه تاثیری گرفتی؟ هیچ چیز غلط یا درست نیست. تاثیری که تو می‌گیری با مال من یکی نیست."

سعی کردم آرام باشم و تمرکز کنم. ناگهان متوجه رفت و آمدهای زیاد، خستگی و تاریکی شدم. مطمئن نبودم چه بود و چه معنایی داشت اما همان را به دکتر هیولن گفتم.

گفت: "اتاق خسته است. مردم به آن وارد می‌شوند و می‌روند بدون آن که دوستش داشته باشند. اتاق به تشکر نیاز

دارد."

با خود فکر کردم کمی عجیب است. اتاق هم مثل انسان است؟ احساس دارد؟

خب، به هر حال.

"این اتاق می‌گوید اسمش شیلا است."

"شیلا؟ اسم اتاق این است؟"

"شیلا می‌خواهد بداند که ما قدردان او هستیم."

نمی‌دانستم چه جوابی باید بدهم.

او گفت: "باید برای برگزاری مراسم در اینجا از او اجازه بگیریم. بنابراین دارم نظر شیلا را می‌پرسم."

"چه می‌گوید؟" از پرسیدن این سوال احساس حماقت می‌کردم.

"می‌گوید مشکلی نیست."

جواب دادم: "خب، خوب است." یادم بود که بیعانه‌ای که برای اتاق داده بودم غیر قابل برگشت بود.

او شروع کرد به توضیح دادن، "روزی در آمفی‌تاتر مشغول آماده شدن برای یک سخنرانی بودم، و برای صندلی‌ها حرف می‌زدم. پرسیدم، کسی هست که من فراموش کرده باشم؟ کسی مشکلی ندارد که نیاز به کمک داشته باشد؟ یکی از صندلی‌ها گفت، می‌دانی، در سمینار قبلی امروز مردی روی من نشسته بود که مشکل مالی داشت، و اکنون من احساس می‌کنم که مُرده‌ام! و من آن مشکل را پاک کردم و دیدم که صندلی دوباره سرپا شد. سپس شنیدم "بسیار خب، من آماده‌ام که نفر بعدی را بپذیرم."

او واقعاً با صندلی‌ها حرف می‌زند؟

تا حدی

ذهنم را باز گذاشتم تا بیشتر درباره‌ی این روند غیرطبیعی بشنوم. او به توضیحاتش ادامه داد:

"در واقع کاری که سعی می‌کنم انجام بدهم آموزش دادن به اتاق است. من به اتاق و همه‌ی چیزهایی که در آن هست می‌گویم، شما دوست دارید درباره‌ی هواپونوپونو بدانید؟ هرچه باشد، من باید زود بروم. به نظر شما خوب نمی‌شد اگر می‌توانستید خودتان از آن استفاده کنید؟ بعضی می‌گویند بله، بعضی هم می‌گویند نه، و بعضی می‌گویند من خیلی خسته‌ام!"

یادم آمد که برخی اقوام قدیمی همه چیز را صاحب حیات می‌دانستند. در کتاب پاک کردن، جیم پت فیندر اوینگ^{۳۱} شرح می‌دهد که مکان‌ها اغلب انرژی را به دام می‌اندازند. خیلی احمقانه نیست اگر تصور کنیم که اتاق‌ها و صندلی‌ها دارای احساس هستند. مطمئناً این ایده‌ای ذهن گشا بود. اگر این ادعای علم فیزیک درست باشد که چیزی که ما آن را به عنوان ماده می‌شنایم فقط از انرژی ساخته شده است، پس حرف زدن با اتاق‌ها و صندلی‌ها فقط می‌تواند راهی برای بازآرایی

این انرژی به شکل دیگر، یعنی شکل پاک تر آن باشد.

اما اتاق‌ها و صندلی‌ها هم در جواب حرف می‌زنند؟

در آن لحظه به قدر کافی آماده‌ی جواب دادن نبودم.

دکتر هیولن از پنجره به افق مرکز شهر نگاه کرد. ساختمان‌های غول پیکر، عمارت پارلمان، و افق به نظر زیبا می‌آمد.

^{۳۱} Jim Pathfinder Ewing

اما برای دکتر هیولن این طور نبود.

او گفت: "من سنگ قبر می بینم. شهر پر از مردگان است."

من به بیرون نگاه کردم. قبری نمی دیدم. یا مرده‌ای. یک شهر را می دیدم. کم کم داشتم می فهمیدم که دکتر هیولن در یک آن از هر دو نیمکره‌ی مغزش هم زمان استفاده می کند، و بنابراین می تواند ساختارها را بطور استعاری ببیند و در حین دیدن درباره‌ی آن‌ها حرف بزند. اما من نه. گویی با چشمان باز ایستاده بودم، اما همچون کسی که به خواب فرو رفته چیزی را درک نمی کردم.

شاید حدود ۳۰ دقیقه در اتاق هتل بودیم. تا آن جا که می توانم بگویم دکتر هیولن در اتاق راه می رفت و آن را پاک می کرد. درخواست بخشش می کرد، به شیلا محبت می کرد و پاک می کرد، پاک می کرد، پاک می کرد.

یک باره تماسی تلفنی گرفت. به شخص پای تلفن گفت که کجاست، اتاق را توصیف کرد و احساس او را پرسید. به نظر می رسید از احساسات خودش مطمئن شده است. بعد از اینکه تلفن را قطع کرد پشت میزی نشست و حرف زد.

گفت: "دوستانم به من گفت این اتاق به ما اجازه می دهد که تا وقتی به آن عشق بورزیم شام را همین جا بخوریم."

"چطور به آن عشق بورزیم؟"

جواب داد: "فقط به او بگو دوستت دارم."

به نظرم این کار دیوانگی بود. گفتن "دوستت دارم" به یک اتاق. اما همه‌ی سعی خودم را کردم. قبلاً یاد گرفته بودم که برای اینکه "دوستت دارم" عمل کند لازم نیست حتماً آن را احساس کنی؛ فقط باید آن را بگویی. پس من هم گفتم. بعد از اینکه چند بار آن را تکرار کنی شروع به حس کردنش می کنی.

بعد از چند دقیقه سکوت، دکتر هیولن حرف‌های خردمندانه‌ی دیگری زد:

"آنچه که ما شخصاً حمل می کنیم، خواه خاطرات و خواه الهامات، تاثیری آنی و مطلق بر روی همه چیز می گذارد؛

از انسانیت گرفته تا کانی‌ها، سبزیجات و قلمرو حیوانات. وقتی خاطره‌ای در ذهن ناخودآگاه توسط الوهیت به

صفر تبدیل می شود، در همه‌ی ذهن‌های ناخودآگاه هم تبدیل به صفر می شود—در همه‌ی آن‌ها."

"بنابراین، جوزف، آنچه که لحظه به لحظه در درون تو اتفاق می‌افتد در همان لحظه در وجود همه اتفاق می‌افتد. چقدر دانستن این مطلب جالب است. اما جالب‌تر این است که تو می‌توانی از خالق الوهیت بخواهی که این خاطرات را در ضمیر ناخودآگاه تو تبدیل به صفر کند و روح تو و همه‌ی ارواح را با افکار، کلمات، کردار و اعمال آسمانی جایگزین کند."

قبل از اینکه ادامه دهد کمی مکث کرد و سپس ادامه داد:

چطور به آن پاسخ می‌دهی؟

تنها چیزی که به ذهنم می‌رسید این بود: "دوستت دارم."

شامی در کنار الوهیت

هوآپونوپونوی به روز شده فرآیندی است برای اصلاح مسیر زندگی، بخشش و تغییر، طلب عشق، و باطل کردن انرژی‌های مسموم. عشق این کار را با جاری شدن در ذهن انجام می‌دهد، از ذهن معنوی آغاز می‌شود، از فرا آگاهی‌ها. سپس کارش را با جاری شدن در ذهن هوشمند ادامه می‌دهد. ذهن خودآگاه آن را از انرژی‌های واهی می‌رهاند. در نهایت، به ذهن احساسی وارد می‌شود که ناخودآگاه‌ها، و افکار مربوط به احساسات مسموم را باطل می‌کند و خودش جایگزین آن می‌شود

دکتر آیهایکالا هیولن

بیش از ۷۰ نفر به مراسم شام خصوصی من و دکتر هیولن آمدند. فکر نمی‌کردم چنین اشتیاقی برای دیدن این معلم عجیب و غریب وجود داشته باشد. حاضران از آلاسکا، نیویورک و دیگر شهرها به آستین آمده بودند. برخی با ماشین از اوکلاهاما آمده بودند. هرگز نمی‌توانستم دلیل آمدنشان را بفهمم. بعضی کنجکاو بودند. بعضی طرفداران کتاب‌های من مثل عامل جاذب بودند و می‌خواستند گام بعدی را همراه من بردارند.

هنوز نمی‌دانستم چه بگویم. هنوز نمی‌دانستم از کجا شروع کنم. دکتر هیولن از اینکه خودش را به جریان بسپارد احساس راحتی می‌کرد. شامش را سر میزی خورد و همه به کلمه کلمه‌ی حرف‌هایش گوش دادند. تجربه‌ای که در ادامه می‌آید مربوط به دوست من سیندی کشمن است. (راستی او اولین کسی است که در فضا ازدواج کرده؛ مراجعه کنید

به www.firstspacewedding.com)

شنبه ۲۵ فوریه‌ی ۲۰۰۶ بود. من به مرکز شهر آستین رفتم تا به حرف‌های دکتر هیولن گوش کنم. سر میز شام کنار او نشستم. پیام او این است که ۱۰۰ درصد مسئولیت پذیر باشید. من داشتم بعضی تغییر جهت‌ها را در انرژی‌های موجود در آن فضا می‌دیدم. زنی سر میز ما داشت مردی را به خاطر اینکه موقع حمله‌ی آسم او، به بیمارستان زنگ نزده بود سرزنش می‌کرد. دکتر هیولن مکث کرد و گفت:

"شما آدم جالبی هستید، راستی شنیده‌ام باید به خاطر آسمی که به آن مبتلا هستید، آب بیشتری مصرف کنید."

بلافاصله انرژی او از حالت سرزنش به قدردانی تبدیل شد. از دیدن ماجرا خیلی هیجان زده بودم، چون متوجه شدم که چطور در سکوت درباره‌ی او این طور قضاوت کرده بودم که او "اهل سرزنش کردن است". من از افراد سرزنشکار گریزان بودم. کاری که دکتر هیولن انجام داد، گرفتن انرژی منفی و تبدیل همه‌ی آن به عشق و انرژی مثبت بود.

بعد، بطری آب را برداشتم و به آب هتل اشاره کردم و به دکتر هیولن گفتم:

"کیفیت آب هتل خیلی خوب نیست!"

و دکتر هیولن به من گفت: "فهمیدی همین الان چه کار کردی؟"

وقتی این حرف را زد همان لحظه فهمیدم که امواج منفی را به سمت آب فرستاده‌ام. وای! دوباره از اینکه داشتم به اشتباهاتی که می‌کردم پی می‌بردم سپاسگزار بودم.

دکتر به من گفت که چطور تمام مدت مشغول پاک کردن خودش است. وقتی آن زن داشت مرد را ملامت می‌کرد دکتر هیولن از خودش پرسیده بود:

"چه بر سر من آمده که این زن دارد این کار را می‌کند؟ من چطور می‌توانم ۱۰۰ درصد مسئولیت پذیر باشم؟"

او این انرژی را به آسمان فرستاده بود و گفته بود:

"متشکرم، دوست دارم، متاسفم." و از آسمان شنیده بود: "به او بگو که آب بیشتری بنوشد."

همچنین به من گفت: "من می‌دانم که چطور پاک شوم. بنابراین آن زن چیزی که می‌خواست را گرفت. من هم به

چیزی که می‌خواستم رسیدم."

او با خدا حرف زد و خدا هم به آن‌ها پایخ داد. وقتی من پاک هستم همه را همانطور می‌بینم که خدا می‌بیند.

از دکتر هیولن پرسیدم که آیا می‌توانم قرار ملاقاتی با او داشته باشم، و او گفت نه، چون الوهیت به او گفته بود که من از قبل این دانش درونی را داشته‌ام.

این توصیف زیبایی بود که درباره‌ی خودم می‌شنیدم.

روی هم رفته امشب این موارد برایم پیامی به همراه داشتند:

۱. دیدن این که چطور دکتر هیولن انرژی ملامت گرز را به قدردانی تبدیل کرد.

۲. این که چطور درباره‌ی زن و آب قضاوت کردم.

۳. درک سیستمی که او برای پاک کردن خودش از آن استفاده می‌کند، و این که این سیستم برای همه‌ی ما چقدر قدرتمند عمل می‌کند.

۴. این که باید یادم بماند بیشتر از کلمات "متشکرم" و "دوستت دارم" استفاده کنم.

حرف‌های سر میز شام را بصورت بداهه آغاز کردم، با شرح اینکه چطور چیزهایی از درمانگری اسرارآمیز یاد گرفتم که توانسته بود همه‌ی بیماران یک آسایشگاه روانی را شفا دهد. توجه همه به من بود. از بقیه خواستم که در حین مباحثه‌ی من و دکتر هیولن سوالاتشان را مطرح کنند. مثل کاری که احتمالاً سقراط و افلاطون می‌کردند، فقط من بیشتر احساس می‌کردم پیه-لاطون هستم تا افلاطون.

دکتر هیولن اینطور شروع کرد: "مردم سوالاتی می‌پرسند مثل، خب، اعتقادات چه می‌شوند؟ احساسات چه می‌شوند؟ تکلیف این‌ها چیست؟ من به این چیزها کاری ندارم. اصلاً به مزخرفاتی مثل "چطور است که... چه شده که..." کاری ندارم. اما شما در این باره از من می‌پرسید، پس مجبورم به آن فکر کنم. درست مثل این است که دستم را دراز می‌کنم تا چیزی را لمس کنم و آن چیز دستم را می‌سوزاند، من بلافاصله دستم را عقب می‌کشم. پس وقتی اتفاقی می‌افتد، یا حتی قبل از آن که آن اتفاق دقیقاً افتاده باشد، من از قبل دستم را عقب می‌کشم.

"مثلاً قبل از ورود به این اتاق - که جای مقدسی است - مطمئن بودم که با اتاق حرف زده‌ام. اسمش را از او پرسیدم، چون اسم داشت. بعد به اتاق گفتم "آیا اجازه دارم که وارد شوم؟" اتاق گفت: "بسیار خُب. وارد شو." اما فرض کنید که اتاق می‌گفت: "نه تو یک - مرا به خاطر این حرف ببخشید - عوضی هستی." سپس احتمالاً من به خودم نگاهی می‌انداختم و کاری را که لازم بود، انجام می‌دادم. به همین خاطر طوری وارد شدم که ناخودآگاه آدم را به یاد جمله‌ی معروفی که درباره‌ی پزشکان می‌گویند می‌اندازد، یعنی "خودت را شفا بده!" پس من می‌خواهم مطمئن شوم که حداقل برای مدت کوتاهی وارد مکانی می‌شوم که پاکسازی شده باشد و بدون مسئله باشد."

من وسط حرفش پریدم تا جریان را برای همه روشن کنم. می‌خواستم بدانند دکتر هیولن کیست و چرا آن جا جمع شده بودیم. کاری که ما می‌کردیم بداهه و بدون چارچوب بود. از همه خواستم راحت و آزاد باشند. در کنار هیولن هرگز نمی‌دانید چه گفته می‌شود و چه اتفاقی می‌افتد.

او از همه پرسید که چرا فردی سرطان سینه می‌گیرد. هیچ کس جواب این سوال را نمی‌دانست. حتی خودش. او به این نکته اشاره کرد که میلیون‌ها ذره‌ی اطلاعات در هر لحظه در اطراف ما شناورند، اما ما نمی‌توانیم بیش از ۲۰ ذره را در هر لحظه پردازش کنیم. این مطلب را همیشه می‌گفت. اما جوهره‌ی پیامش این بود: ما هیچ نشانه‌ای نداریم.

شرح داد: "علم نمی‌تواند هیچ اطمینانی به ما بدهد که در زندگی ما چه اتفاقی می‌افتد، حتی ریاضیات هم به خاطر وجود مفهوم صفر مبهم است. در آخر کتاب صفر: بیوگرافی ایده‌ای خطرناک، اثر چارلز سیف، نویسنده نتیجه می‌گیرد که: همه‌ی چیزی که دانشمندان می‌دانند این است که کیهان از هیچ به وجود آمده و به همان هیچ باز می‌گردد که از آن آمده است. هستی با صفر آغاز می‌شود و با صفر پایان می‌پذیرد."

دکتر هیولن ادامه داد: "پس من هستی ذهنم را به صفر برگرداندم. هیچ داده‌ای درونش نیست. شما اسامی مختلفی برای آن می‌شنوید: تهی کردن، خالی کردن، خالص کردن. مهم نیست چه اسمی روی آن می‌گذارید. ذهن من اکنون به صفر باز گشته است. مهم نیست چه پیش می‌آید، حتی وقتی که به آن آگاه نیستم، فرآیندی که می‌خواهم درباره‌اش حرف بزنم صفرکردن پیوسته و دائمی است، بنابراین می‌توانم در محدوده‌ی صفر قرار بگیرم."

بیشتر حاضرین را می‌دیدم که می‌خکوب حرف‌های دکتر هیولن شده بودند اما بعضی هم، مثل من، هنوز گیج بودند. اما دکتر همچنان ادامه می‌داد: "چیزی که اتفاق می‌افتد این است که فقط وقتی ذهن به صفر می‌رسد خلاقیت اتفاق می‌افتد، و این همان "الهام" است. در زبان هاواییایی این الهام را **ها (Ha)** می‌نامند.

"اگر بخواهم کلمه‌ی هاوایی را برایتان تشریح کنم، **ها (Ha)** به معنی الهام است، **وای (Wai)** به معنی آب، و **ی (I)** به معنی الوهیت است. هاوایی روح و آب حیات الوهیت است. این معنای هاوایی است. خود کلمه‌ی هاوایی مرحله‌ای از پاک شدن است، بنابراین من هر جایی که باشم بررسی می‌کنم - مثلاً قبل از این که وارد اتاق شوم می‌گویم، "چه چیزی

هست که من نمی‌دانم و باید آن را پاک کنم؟ من نمی‌دانم چه خبر است، اما باید بدانم چه می‌گذرد؟ بنابراین اگر من از فرآیند پاک سازی به نام هاوایی استفاده می‌کنم، از طریق این فرآیند اطلاعاتی را که حتی از آن‌ها با خبر نیستم به دست می‌آورم و این اتفاق مرا به صفر برمی‌گرداند."

"چیزی که باید درک کنید این است ذهن فقط قادر است به یکی از این دو ارباب به طور همزمان خدمت کند. یا به آنچه در ذهن می‌گذرد یا به منبع الهام. به آنچه که در ذهن می‌گذرد حافظه می‌گوییم."

موضوع داشت جذاب‌تر می‌شد. از آن جا به بعد دکتر هیولن حتی بحث عمیق‌تری را آغاز کرد.

"هوش الوهیت جایی است که همه‌ی این الهامات از آن نشات می‌گیرند و آن در وجود شما است!! هیچ جایی آن بیرون نیست. لازم نیست جایی بروید! لازم نیست دنبال کسی بگردید. از قبل درون شما بوده است! مرحله ی بعد فراآگاهی است. خیلی ساده است. اهالی هاوایی به آن آوماکوآ^{۳۲} می‌گویند. آو یعنی "سرتاسر زمان و مکان" و ماکوآ یعنی "روح مقدس یا خدا"، که یعنی قسمتی در وجود شما هست که در زمان جای نمی‌گیرد و قسمتی در وجود شما هست که هیچ محدودیتی ندارد. آن قسمت از وجود شما دقیقاً می‌داند چه اتفاقی در حال وقوع است.

"بعد از آن شما ذهن خودآگاه را دارید. در هاوایی به آن یوهین^{۳۳} می‌گویند. بعد از آن ذهن ناخودآگاه را دارید. اهالی هاوایی به آن یونی‌هیپلی^{۳۴} می‌گویند."

"پس یکی از مهم‌ترین سوالاتی که باید پرسید این است که "من که هستیم؟" بنابراین چیزی که ما می‌گوییم _همان چیزهایی که من با شما در میان می‌گذارم_ این است که هویت شما را این عناصر ذهنی می‌سازند. حال چیزی که اهمیت دارد این است که بدانید/این ذهن خالی است. پس این ذهن صفر است. پس شما که هستید؟ شما موجودی الهی هستید_ این صفر بودن است. پس، چرا باید بخواهید که صفر شوید؟

^{۳۲} Aumakua

^{۳۳} Uhane

^{۳۴} Unihipili

"وقتی شما صفر هستید، همه چیز در دسترس است! همه چیز! پس حالا این بدین معنی است که شما در تصویر الوهیت خلق شده‌اید. من می‌خواهم از آن پاک شوم چون چیزهایی می‌شنوم اما از شما می‌خواهم که خودتان را با الوهیت پاک کنید.

"پس شما در تصویر الوهیت خلق شده‌اید. این یعنی شما طوری خلق شده‌اید که حکم دو روی یک سکه را دارید که از یک سو خالی و نامتناهی هستید. به محض این که وجود خود را از زوائد خالی می‌کنید و تهی می‌شوید بلافاصله الهامات وجودتان را پر می‌کند و آنگاه شما آزادید. حتی لازم نیست که بدانید آزادید چون بیشتر اوقات نخواهید فهمید. بله، بیشتر وقتها نخواهید فهمید!

"وقتی که هوش به دام گرفتاری می‌افتد، آه، آن وقت اسیرتر می‌شود. این زمانی است که در هاوایی به آن می‌گویند_ من را ببخشید_ کوکایی پاآ. کسی هست که معنای این کلمه را بداند؟ یعنی پیوست هوشی."

شخصی پرسید: "اما اگر شما با شخص دیگری درگیری داشته باشید می‌گویید که این منم که باید اصلاح شوم نه دیگری؟"

دکتر هیولن شرح داد: "اگر شما با شخصی درگیری دارید مشکل از آن شخص نیست! این حافظه است که به کار افتاده و شما به آن عکس‌العمل نشان می‌دهید. شما با آن درگیر هستید. مشکل طرف مقابل نیست."

"این روزها من روی کسانی کار می‌کنم که از زن و شوهرشان متنفرند. یکبار زنی گفت "دارم فکر می‌کنم که به نیویورک بروم. آن جا شانس بیشتری دارم." سپس شنیدم که الوهیت گفت، "خب، هرجایی که او برود همه‌ی این مسائل هستند که همراهش می‌روند!"

دکتر هیولن گفت که هر وقت کسی با او برای جلسات درمان تماس می‌گیرد او به خودش نگاه می‌کند نه به آن شخص. "مثلاً، همین چند وقت پیش تماسی داشتم از دختر یک خانم ۹۲ ساله. دختر گفت، "مادرم هفته‌ها است که کمر درد شدیدی دارد." همانطور که او داشت با من حرف می‌زد از الوهیت پرسیدم: "من چه کردم که باعث شدم این زن کمر درد

بگیرد؟" و بعد پرسیدم: "چطور می‌توانم این مشکل را در خودم برطرف کنم؟" پاسخ این پرسش‌ها رسید و من کاری که به من گفته شده بود را انجام دادم.

"شاید یک هفته بعد بود که آن زن با من تماس گرفت و گفت: "حال مادرم بهتر شده است!" این به این معنی نیست که مشکل دیگر بر نمی‌گردد، چون اغلب چندین عامل روی یک مشکل بطور هم زمان تاثیر می‌گذارند. اما من هنوز بر روی خودم کار می‌کنم نه آن زن."

شخص دیگری درباره‌ی جنگ‌های دیگر کشورها پرسید. می‌خواست بداند که او مسئول آن‌ها است؟ دقیق‌تر بگویم می‌خواست بداند دکتر هیولن برای این مسئله چه کار می‌کند.

دکتر هیولن با اطمینان گفت: "اوه، من خودم را مسئول آن می‌دانم. من هر روز خودم را پاک می‌کنم اما نمی‌توانم بگویم که با پاک کردن این مسئله حل می‌شود. فقط خدا می‌داند چه اتفاقی می‌تواند بیافتد. اما من کار خودم را انجام می‌دهم که آن پاک کردن است، مثل تمیز کردن بیمارستان‌ها. ما دیگر در هاوایی بیمارستانی که بخش مراقبت از قاتلان داشته باشد نداریم. دیگر چنین چیزی وجود ندارد! من وظیفه‌ام را به بهترین شکل انجام دادم. شاید اگر بیشتر پاک کرده بودم حتی نتیجه‌ی بهتری می‌گرفتم. من انسان هستم و همه‌ی تلاشم را می‌کنم."

من می‌دیدم که دکتر هیولن کم کم احساس خستگی می‌کند و دوست دارد که جلسه تمام شود. ساعت‌های فوق العاده‌ای برای همه بود.

اما همه چیز آن شب تمام نشد.

فردای آن روز، بعد از سخنرانی و شام شب گذشته، عده‌ای برای صبحانه هم دور هم جمع شدند، شامل من، دکتر هیولن، الیزابت مک کال (نویسنده‌ی کتاب حقیقت اسب‌ها) و تعدادی دیگر. هر وقت که من همراه دکتر هیولن هستم، از درون سکوت می‌کنم. شاید احساس می‌کنم در مرحله‌ی صفر هستم. شاید هم نیستم. چه کسی می‌داند؟

اما ناگهان الهامی در من اتفاق افتاد و ایده‌ی جلسه‌ای برای آخر هفته به سرم زد و آن را "آخر هفته‌ی ظهور" نامیدم. نمی‌دانم این فکر از کجا به ذهنم رسید. حداقل آن لحظه نمی‌دانستم. حالا می‌دانم که آن الهامی از طرف الوهیت بود. اما در طول صبحانه مثل فکر فوق العاده‌ای بود که من آن را نمی‌خواستم.

سرم به خاطر پروژه‌ها، سفرها، ترفیحات، مسابقات بدن سازی و غیره حسابی شلوغ بود. دنبال یک برنامه‌ی لازم‌الاجرای دیگر نبودم. سعی می‌کردم ایده را پس بزنم. تصمیم گرفتم صبر کنم. ببینم آیا خودش می‌رود یا نه.

اما نرفت. تا سه روز بعد از آن هنوز در سرم بود. دکتر هیولن به من گفت که اگر ایده‌ای بعد از چندین بار پاک کردن هنوز در سرت است آن را عملی کن. بنابراین بدترین ایمیلی که در زندگی‌ام نوشته بودم را آماده کردم و آن را برای همه‌ی افرادی که در لیستم بودند فرستادم. باورم نمی‌شد که اولین نفر سه دقیقه بعد از فرستادن ایمیل تلفن کرد و ثبت نام کرد. احتمالاً جلوی کامپیوترش نشسته بود و منتظر بود من برایش ایمیل بزنم.

بقیه‌ی کسانی هم که ثبت نام کردند به همین راحتی پیدا شدند. فقط ۲۵ نفر را برای جلسه می‌خواستم. این محدودیتی بود که خودم به خودم تحمیل کرده بودم. بدون رودربایستی چون احساس می‌کردم حرف زدن برای ۲۵ نفر برایم راحت‌تر از ۲۵۰۰ نفر است. از آن گذشته تا قبل از آن چنین سمیناری برگزار نکرده بودم. در حقیقت نمی‌دانستم باید چه کار کنم. به دکتر هیولن درباره‌ی الهامات و نگرانی‌هایم گفتم.

او گفت: "تنها توصیه ام این است که برنامه ریزی نکن."

من توضیح دادم: "اما من همیشه برنامه ریزی می‌کنم، حرف‌هایم را می‌نویسم، پاور پوینت آماده می‌کنم و پرسش و پاسخ دارم. وقتی می‌دانم راجع به چی قرار است حرف بزنم احساس بهتری دارم."

"اگر یکبار به الوهیت اعتماد کنی که از تو محافظت کند احساس بهتری خواهی داشت، با کمک همدیگر پاکش

می‌کنیم."

با این حرفش نکته‌ی مهمی را فهمیدم. منظورش این بود که چون این موضوع به تجربه‌ی او باز می‌گردد، برای همین این چیزی بود که او هم باید از آن پاک می‌شد. دوباره، همه چیز مشترک است. اگر از آن مطلع باشیم، تجربه‌ی تو تجربه‌ی من است، و بر عکس.

همه‌ی سعی خودم را کردم تا برای جلسه برنامه ریزی نکنم. در بخشی از کارم تسلیم ترس‌هایم شدم و بروشوری برای حاضرین تهیه کردم. اما از آن استفاده نکردم و هیچ وقت به آن نگاه هم نکردم. و هیچ کس اهمیتی نداد.

جلسه را این طور شروع کردم: "اصلاً نمی‌دانم جلسه را چه طور شروع کنم."

همه خندیدند.

گفتم: "جدی گفتم، نمی‌دانم که چه بگویم."

دوباره همه خندیدند.

سپس درباره‌ی دکتر هیولن، هوآپونوپونو و این که اهمیت عبارت "شما خودتان واقعیت خودتان را می‌سازید" بیش از چیزی است که آنها تصور می‌کنند حرف زدم.

برایشان شرح دادم: "وقتی کسانی در زندگی شما هستند که دوستشان ندارید، خودتان آنها را به وجود آورده‌اید. اگر شما

خود واقعیت خودتان را می‌سازید پس آنها را هم خودتان ساخته‌اید."

آخر هفته‌ی معرکه‌ای بود. حتی امروز وقتی که به عکس دسته جمعی حاضرین جلسه نگاه می‌کنم عشقی که با هم

تقسیم کردیم را احساس می‌کنم. می‌توانید این عکس را در www.BeyondManifestation.com ببینید.

اما این فقط برای من نقطه‌ی شروع بود.

هنوز خیلی چیزها بود که باید یاد می‌گرفتم.

شاهد

باید به تاریکی قدم بگذارید تا نور وجودتان پدیدار شود.

—دبی فورد، سوی تاریک جستجوگران نور^{۳۵}

خیلی از افراد از شام و جلسه‌ی "آخر هفته‌ی ظهور" بهره بردند. در این فصل می‌توانید داستان واقعی این افراد را بخوانید، بنابراین می‌توانید قدرت فرآیند هوآپونوپونو را حس کنید.

در اینجا سرگذشتی از لویی گرین داریم:

جو عزیز

یک بار دیگر می‌خواستم بابت ترتیب دادن مراسم شام در کنار دکتر هیولن از تو تشکر کنم. همچنین از سوزان برای کار کردن روی جزئیات، از جمله سفارش دادن شامی از سبزیجات متشکرم. من از نشستن کنار تو و نریسا و آشنا شدن با هر دوی شما و همچنین همه‌ی افراد فوق‌العاده‌ی دور میزمان لذت بردم.

برای من افتخار بزرگی بود که در هنگام سخنرانی دکتر هیولن در ردیف اول بنشینم و او با سخاوت و مهر فراوان به

سوالات من پاسخ دهد.

دو هفته‌ی بعد از آن شب برای من تجربیات ارزشمندی را به همراه داشت که با کمال میل آن‌ها را در اختیار تو می‌گذارم. چیزی که باید به خود یادآوری می‌کردم این بود که دکتر هیولن برای کمک به من به دنبال پاک شدن از طریق الوهیت بود، بنابراین تا آنجا که یادم می‌آید هر وقت من سعی می‌کردم هوآپونوپونو را بکار ببرم، که این هم گاه به گاه اتفاق می‌افتاد، هنوز از دعای او بهره‌مند بودم.

^{۳۵} The Dark Side of the Light Chasers

من درخواست برای داستان‌های مرتبط با دکتر هیولن را بلافاصله بعد از گوش دادن به صدای ضبط شده‌اش دریافت

کردم.

اولین تجربه‌ای که می‌خواهم بگویم مربوط است به دریافت ایمیل درخواست داستان‌ها و نتایج شبی با دکتر هیولن از طرف سوزان. مشتاقانه، راهنمای دستورالعمل گمشده‌ی زندگی^{۳۶} را خریدم و فایل گفتگوی شما و دکتر هیولن را دانلود کردم. تازه به یکی از سخنرانی‌ها گوش داده بودم که ایمیل سوزان را در صندوق پستی‌ام دیدم.

دادخواست من بدون تبلیغات تبدیل به مسئله‌ای ملی شده بود

دومین تجربه‌ی من تقریباً باورنکردنی است. قبل از آمدنم به آستین در ۲۳ فوریه پرونده‌ی شکایتی داشتم که باید آن را بایگانی می‌کردم. فرصت نداشتم قبل از رفتنم همه‌ی کارها را به موقع انجام بدهم و به دفتر پست بروم، بنابراین روز بعد (۲۴ فوریه) آن را از دفتر پستی در آستین فرستادم. بدون این که دلیل روشنی وجود داشته باشد، مدارک من در اداره‌ی پست گم شد و تا دوشنبه ۶ مارس به مقصد نرسیدند.

من برای سایت اینترنتی‌ای که به وکلای مدافع سراسر کشور خدمات می‌دهد کار می‌کنم. بعد از ظهر جمعه گذشته وکیلی از هارتفورد خلاصه‌ای از یک پرونده را که در شهرک کانادایی اوکلاهاما بایگانی شده بود برایم فرستاد و پرسید که آیا همکاران من در تولسا^{۳۷} قبلاً آن را بایگانی کرده‌اند یا نه. تقریباً قاطعی کرده بودم. این پرونده‌ی من بود. به او ایمیل زدم و به دفترش تلفن کردم تا بینم چطور از آن با خبر شده است. بعد از آن یک ساعت در گوگل جستجو کردم تا چیزی پیدا کنم. بی‌فایده بود.

او به ایمیل جواب داد و گفت که به تازگی عضو سایتی به نام کورت هاوس نیوز سرویس (www.courthousenews) شده است که خبرنگاران پاره وقت (یا احتمالاً جاسوسانی) دارند که پرونده‌های قانونی بایگانی شده و نظرات را از سراسر کشور پیدا می‌کنند و پیشرفت‌های مهم و چشمگیر و سری آن‌ها را گزارش می‌کنند. خلاصه‌ای* یک بندی از آن روی صفحه‌ی اصلی ستون سمت راست وبسایت آمده بود، درحالی‌که من قبلاً هیچ

^{۳۶} Life's Missing Instruction Manual

^{۳۷} Tulsa

تبلیقی برای پرونده نکرده بودم. پدر موکلم همان روز صبح به ملاقات من آمده بود و باید به او این اطمینان را می‌دادم که دست پر به دادگاه می‌رویم. وقتی به این فکر می‌کردم که از بین هزاران پرونده‌ای که هر روز بایگانی می‌شود پرونده‌ی من خبر ساز شده است داشتم از تعجب شاخ در می‌آوردم.

شامی که در آخرین لحظه ترتیب دادم رکورد تعداد شرکت کنندگان را شکست.

من عضو جمعیت گیاه خواران محلی‌مان هستم و معمولاً جلسات ماهانه‌ی ما دومین شنبه‌ی هر ماه برگزار می‌شود. وقتی که از رییس جمعیت درباره‌ی محل جلسه‌ی ماه مارس پرسیدم، فهمیدم که هنوز قرار ملاقاتی تعیین نشده است. داوطلب شدم که ترتیب کار را بدهم. روز سه شنبه ۲۸ فوریه به بهترین رستورانی که می‌شناختم رفتم و فهمیدم که صاحب آن تا جمعه سوم مارس خارج از شهر است. برایش پیغام گذاشتند که وقتی برگشت با من تماس بگیرد. اما فایده‌ای نداشت.

* یوکن شورت و بانک فیفت ترد در دادگاه کانادین کانتری اوکلاهاما به دلیل کلاهبرداری مورد پی‌گرد قرار گرفتند.

مردی با وضعیت روحی نامتعادل مدعی شده بود در غرعه‌کشی کارت های تبلیغاتی برنده شده است و وقتی برای دریافت آن مراجعه کرده پنج ساعت در دفتر فروش شلوعی معطل شده و او را مجبور به خرید کامیون جدیدی کردند که پس از خرید به او اجازه ندادند آنرا از محل خرید خارج کند.

روز بعد یعنی چهارشنبه اول مارس به رستورانی تایلندی که تازه چند ماهی بود باز شده بود رفتم. با مدیر آن حرف زدم

و پرسیدم امکان دارد میزی از غذاهای گیاهی آماده کند. به او گفتم که طبق تجربه‌ی من ۲۰ نفر عضو ثابت هستند و نهایتاً

تعداد به سی نفر می‌رسد. او گفت که مشکلی نیست اما ۱۰۰ دلار بابت بیعانه می‌گیرد که نکند بعد از آماده کردن آن همه غذای اضافه کسی از گروه ما آن جا پیدایش نشود. من منو را برداشتم، باور نکردنی بود: سوشی سبزیجات، سوپ، ۴ نوع غذا، دسر و چای فقط ۸ دلار. مدیر رستوران گفت که با صاحب آن هماهنگ می‌کند و من باید چک بیعانه را آماده کنم. دوم مارس می‌توانستیم برنامه را اجرا کنیم. اعلامیه‌ی کوتاهی نوشتم که رییس انجمن آن را ببیند و آن را در خبرنامه‌ی اینترنتی مان گذاشتم و برای رییس انجمن ایمیل کردم. قرار بود شام، شنبه ۱۱ مارس برگزار شود و من برای پنجشنبه نهم مارس ساعت ۵ همه را دعوت کردم.

مثل همیشه رییس انجمن ما ماهنامه‌ی انجمن را دو روز قبل یا دو روز بعد از اول هر ماه دریافت می‌کرد. بیشتر اعضا آن را از طریق ایمیل‌شان دریافت می‌کردند. همچنین آن را برای فروشگاههای غذای سلامت و کتابخانه‌ها می‌فرستادیم. این بار رییس انجمن وقت نکرد ماهنامه را بفرستد و یک شنبه شب، پنجم مارس ایمیل من را به جای آن فرستاد. ایمیل‌ها روز دوشنبه همراه با کارت پستال‌ها به دست بقیه رسید و دیگر هیچ اعلان رسمی دیگری صورت نگرفت. فکر می‌کردم که اگر شانس بیاوریم ۲۰ مهمان را سر شام خواهیم داشت.

روز دوشنبه جواب دعوت نامه‌ها یکی یکی رسید. دو نفری جواب دادند. روز سه‌شنبه چند نفر دیگر هم اضافه شدند. فکر کردم با این حال به حداقل ۱۳ نفری که در بیعانه شرط کردیم می‌رسیم. اما با آمدن روز چهارشنبه جواب دعوت نامه‌ها بطور بی سابقه‌ای رسیدند. تا آخر همان روز ۳۷ نفر شدیم. احساس کردم که این بار شامی متفاوت خواهیم داشت بنابراین به مدیر رستوران تلفن کردم و ظرفیت رستوران را پرسیدم. او گفت ۶۵ نفر. جواب دعوت‌ها تا پنجشنبه ادامه داشت و با نزدیک شدن به فرصت پایانی جمعاً ۵۵ نفر شدیم. آن روز برایم روز پرباری نبود چون خیلی هیجان زده بودم و همه‌ی حواسم به این بود که هر چند دقیقه ایمیل را چک کنم (عامل جذب؟). به مدیر رستوران تلفن کردم و پرسیدم می‌توانند این تعداد را بپذیرند یا نه، و او گفت: "حتماً!"

عصر دوشنبه به کلاس کابالا^{۳۸} (فلسفه ی سنتی و مذهبی که از طریق آن به درک درون می‌رسند) رفتم و بعد از ساعت ۹ شب به خانه رسیدم. تلفن‌ها و ایمیل‌ها را چک کردم و رزروهای بیشتری دیدم. تعداد به ۶۷ نفر رسید. جداً به این فکر می‌کردم که با این تعداد اضافی چه کار کنم. ایده‌ی طلایی‌ام این بود که از کسانی که در لحظه‌ی آخر خواهش کرده بودند که آن‌ها هم سر شام باشند بخواهم که دیرتر بیایند. روز جمعه و شنبه پاسخهای بیشتری گرفتم و تعداد به ۷۵ نفر رسید.

مهمانی شام موفقیت بزرگی بود! نه تنها همه‌ی کسانی که دعوت شده بودند حضور داشتند، بلکه عده‌ای هم (مثل همیشه) بی دعوت آمده بودند. از آنجاییکه همه‌ی صندلی‌های رستوران را پر کرده بودیم انرژی داخل رستوران معرکه بود. این تاثیر چشمگیری روی کسانی داشت که این رستوران تایلندی را برای اولین بار امتحان می‌کردند. برخی از قدیمی‌ترهای انجمن که بیش از ده سال بود عضو آن بودند می‌گفتند که آن شب یک رکورد برای گیاهخواران اوکلاهما است. پر شدن صندلی‌ها به تناوب واقعاً ایده‌ی خوبی بود. عده‌ای بودند که برای شام می‌آمدند و بعد می‌رفتند تا به کارهای دیگر شنبه شبشان برسند. دائماً صندلی برای کسانی که دیرتر می‌رسیدند خالی می‌شد. افراد داخل رستوران کاملاً راضی بودند چون قبل از آن چنین گروه پر جمعیتی ندیده بودند.

معجزه‌های ماشین اجاره‌ای

برای آمدن به آستین ماشینی اجاره کردم چون نمی‌خواستم له و لورده به آن جا برسم. قیمت‌ها را مقایسه کردم و فهمیدم که می‌توانم ماشینی را برای یک هفته به همان قیمتی که برای آخر هفته اجاره می‌دهند پیدا کنم. قیمت مناسبی برای اجاره‌ی ماشینی با اندازه‌ی متوسط در اینترنت پیدا کردم چون فکر می‌کردم از یک ماشین بزرگ راحت‌تر است. وقتی به آژانس کرایه‌ی اتوموبیل رسیدم دیدم که تقریباً ماشینی در پارکینگ آن نیست. ناگهان چشمم به دو شورتل ایچ.اچ.آر نارنجی با ظاهر با مزه‌ی مسابقه‌ی استریت راد افتاد. وقتی پشت پیشخوان رفتم گفتند که ماشین متوسطی برای اجاره ندارند. پرسیدم می‌توانم یکی از آن شورتل‌ها را بگیرم و آن‌ها گفتند بله، اگر چه بنابه دلایلی آن‌ها جزو ماشین‌های

^{۳۸} Kabbalah

با اندازه‌ی بزرگ محسوب می‌شدند. فکر کردم باید جالب باشد که با هات راد نارنجی رنگی به آستین سفر کنم چون نارنجی یکی از رنگهای نماد دانشگاه تگزاس، دانشگاه مورد علاقه‌ی من بود.

با وجود این وقتی از پارکینگ به سمت دفترم راه افتادم فهمیدم علیرغم ظاهر تمیز بیرون ماشین داخل ماشین درب و داغان است، می‌خواستم برش گردانم. اما به هر حال من به یک ماشین احتیاج داشتم تا به دفترم برسم و چند تا کار را انجام دهم. نمی‌توانستم آن روز آن را برگردانم. به آژانس زنگ زدم و گفتم که می‌خواهم ماشین را با یک ماشین دو نفره عوض کنم و آن‌ها گفتند که هنوز چیزی که من می‌خواهم را ندارند و امروز صبح برای همان ماشین هم شانس آورده‌ام.

در طول شب و صبح روز بعد وسایلم را جمع کردم و به سمت شورلت رفتم تا چمدانم را داخل آن بگذارم. وحشت زده شدم وقتی روی در کمک راننده قر شدگی شدیدی را دیدم. من هیچ وقت بیمه‌ی تکمیلی را نمی‌پذیرفتم و یادم نمی‌آمد که روز قبل این فرورفتگی را روی ماشین دیده باشم بنابراین با خودم فکر کردم که گند زده‌ام. فکر کردم که به راهم ادامه می‌دهم و یک هفته‌ای از ماشین استفاده می‌کنم و در همین مدت چاره‌ای هم پیدا می‌کنم. کمی دیرتر از برنامه، ساعت ۱۲:۳۰ ظهر پنجشنبه راه افتادم و حدود ساعت ۶:۳۰ به آستین رسیدم.

زمان به سرعت گذشت و شنبه عصر ساعت ۵، یک ساعت قبل از زمان رفتن من به جایی که قرار بود جو و دکتر هیولن را ببینم رسید. مدت زیادی را در نگرانی درباره‌ی فرورفتگی در ماشین و چاره‌ی آن گذراندم. به مرکز خرید آستین رفتم تا دوربین دیجیتال یک بار مصرفی پیدا کنم اما موفق نشدم. وقتی دوباره سوار ماشین شدم تا به هتل برگردم هوا داشت تاریک می‌شد و باران شدیدی می‌بارید. جایی توقف کردم و داشتم به خیابان شلوغی وارد می‌شدم که ناگهان صدایی شنیدم. از عقب تصادف کردم. بلافاصله با خودم گفتم لعنتی! اول در، بعد هم این. یک ساعت دیگر به مراسم شامی که از قبل پولش را داده‌ام دعوت‌م و باید دوش بگیرم و لباس عوض کنم. مهمتر از همه این که آن منطقه خیلی پر ترافیک بود حتی شنبه شب‌ها. بعد از اینکه قرارداد اجاره‌ی ماشین را برداشتم از شورلت پیاده شدم. مرد سیاه پوست جوانی را دیدم. گفت: "باید لاستیک های ماشینم را عوض کنم. نتوانستم متوقفش کنم." با خودم فکر کردم دلیل خوبی برای وکیل نیست. گفتم: "چرند نگو، ماشین اجاره‌ای است." با هم رفتیم تا مقدار خسارت ماشین را واریسی کنیم. هر دو سراسیمه نگاه کردیم. مرد

گفت: "خسارتی در کار نیست. خسارتی در کار نیست، خدایا شکر." از آن جایکه **یهودی** بودم فکر کردم شوخی می‌کند اما خودم نگاه کردم و چیزی که دیدم باورم نشد. عجیب بود، اما او درست می‌گفت: خسارتی در کار نبود. ظاهراً این ماشین از پلاستیک قابل انعطافی ساخته شده بود. می‌دانستم الآن است که عصبانی شوم اما نمی‌خواستم همان جا بمانم و در دسر درست کنم. می‌خواستم به هتل برگردم. دست دادیم و به راه خودمان ادامه دادیم. می‌توانستم به شام برسم و سر میز با جو و نریسا بنشینم.

مقداری تمرینات هوآپونوپونو به خاطر فرورفتگی در انجام دادم. تا دو ساعت قبل از برگرداندن ماشین بدون جریمه، هیچ کاری در این رابطه نکردم. دفتر تلفن را گشتم و جایی را پیدا کردم که بدون رنگ صاف کاری می‌کردند. مرد داخل تعمیرگاه گفت حدوداً ۹۵ دلار خرج برمی‌دارد و تعمیرش چند ساعتی طول می‌کشد. این باعث می‌شد که به خاطر تاخیر جریمه شوم و نمی‌خواستم اینطور شود. پرسیدم که چه باید بکنم و جوابم را به وضوح گرفتم. صادق باش. به دفتر محلی آژانس زنگ بزن و ماجرا را تعریف کن. اگر آن‌ها بخواهند جریمه‌ام کنند حداقل مظنه را دارم. تلفن زدم، مرد پشت تلفن گفت که ماشین را برای تعمیر ندهم و نزد خودشان ببرم تا خسارت را خودشان برآورد کنند. گفتم: "بسیار خب." ماشین را برگرداندم و در قسمت برگشتی‌ها پارک کردم. خانم مسئول خدمات مشتریان بار کد ماشین و اطلاعات آن را بررسی کرد. قضیه را برایش گفتم و او مرا به دفتری که داخل یک کانتینر بود فرستاد. فردی را که پشت تلفن با او حرف زده بودم پیدا کردم و او مشخصات ماشین را در کامپیوترش وارد کرد. معجزه‌ی دوم: خسارت از قبل به ماشین وارد شده بود. من مسئول آن نبودم. هورا! می‌توانستم بروم خانه!

به خواهرم شغل رویایی‌اش پیشنهاد شد

خواهرم یک هفته بعد از دیدار جو و دکتر هیولن به من تلفن کرد. او معاون یکی از شعبات یک شرکت خیلی بزرگ و بنام است. از قرار معلوم آژانس کاریابی با او تماس گرفته بود و از او پرسیده بود مایل به پذیرفتن مسئولیتی که خود او به عنوان شغل رویه‌ایش از آن نام می‌برد هست یا نه. نمی‌خواست پای تلفن همه‌ی جزئیات را بگوید. به جای آن ایمیلی که از آژانس کاریابی درباره‌ی آن شغل دریافت کرده بود را برایم فرستاد. شوکه شده بودم. بگذارید فقط بگویم که یک

شرکت محصولات لوکس با مارک معروف بود و تنها چیزی که لازم است به شما بگویم اسم شرکت است و بعد همه چیز را خودتان می‌فهمید. چند ماه بعد او استخدام شد.

در اینجا نمونه‌ی دیگری داریم:

وقتی در سمینار سه روزه‌ی لندن مارک فروم در اکتبر ۲۰۰۶ شرکت کردم روش درمانی جو جلوی سیل اشک‌های مرا گرفت. فوراً بی‌امان در حین تمرین "با مردم بودن" یا چیزی شبیه آن اتفاق افتاد. برای انجام این تمرین راهنمای سمینار، ۷۴ شرکت‌کننده را به ۴ ردیف تقسیم کرد. بعد باید برمی‌گشتیم و روبه روی صف دیگری می‌ایستادیم و با زل زدن در چشم آن‌ها بدون حرف زدن با مردم بودن را تمرین می‌کردیم. من در صف سوم بودم.

راهنمای سمینار از ردیف اول خواست که روی صحنه بروند و روبه روی ما، مخاطبان بایستند. آن‌ها در چشمهای ما که روی صندلی‌هایمان نشسته بودیم خیره شدند و ما هم به چشمهای آن‌ها نگاه کردیم. سپس صف دوم را صدا زد و آن‌ها یک فوت عقب‌تر و روبه‌روی صف اول ایستادند. برای سه دقیقه همانطور به هم خیره شدند و بعد از صف دوم خواست که پایین بروند و سر جایشان برگردند. دوباره صف اول از روی صحنه به ما خیره شد و ما هم از سر جایمان به آن‌ها.

هر چه بیشتر به نوبت من روی صحنه نزدیک می‌شد بیشتر احساس اضطراب می‌کردم اما نمی‌دانستم چرا. دستهایم شروع به عرق کردن کرده بود روی صندلی‌ام بطور عصبی جا به جا می‌شدم. این تمرین در ظاهر ساده می‌نمود. من همیشه در حین صحبت‌هایم با غریبه‌ها و دوستانم در چشمهای آن‌ها نگاه می‌کردم. باید احساس راحتی می‌کردم.

بعد یادم آمد که در اولین سمینار من در لندن مارک، راهنمای سمینار از اولین تجربه‌اش در این تمرین حرف زده بود. گفته بود که ۲۰ سال پیش وقتی برای اولین بار این تمرین را انجام می‌داده زانوهایش چنان می‌لرزیده که راهنمای سمینار مجبور شده کتکش را میان زانوهای او بگذارد تا جلوی صدای آن را بگیرد.

فکر کردن به چیزی که او گفته بود باعث شد به فکر ترک کردن آن جا بیافتم. به خودم گفتم من به چنین تمرینی نیاز ندارم چون از قبل خیلی خوب می‌توانستم به چشم مردم نگاه کنم. اما می‌دانستم که ترک کردن اتاق قابل قبول نیست. بنابراین روی صندلی‌ام ماندم و همان‌طور عرق کردم و جابجا شدم.

اولین باری که ردیف ما به بالای صحنه دعوت شد باید یک فوت عقب‌تر می‌ایستادیم و به چشم سایرین در ردیف مقابل خیره می‌شدیم. او، من نباید به چشم ۵۰ نفر خیره بشوم. با خودم گفتم، فقط یک نفر! سر جایمان ایستادیم و راهنما کمک کرد که وارد فرآیند **خود دریایی** سه دقیقه‌ای شویم. در ۱۰ ثانیه‌ی اول نا خودآگاه زیر گریه زدم. فوران اشک بود. نمی‌دانستم چرا. نمی‌توانستم جلوی آن را بگیرم. هر بار که به نفر مقابلم نگاه می‌کردم به هق‌هق می‌افتادم. شنیدم که راهنما گفت: "ردیف سوم لطفاً از سمت چپ خارج شوید." من به نفر مقابلم گفتم: "متشکرم." و رفتم.

چه مرگم شده بود؟ باید به صدای درونی‌ام گوش می‌کردم تا بینم چه می‌گوید اما هیچ چیز نشنیدم. فقط بریده بودم. همین. هیچ چیز یاد نگرفته بودم. این چه تمرینی بود؟ گپیچ بودم، دستپاچه بودم و همین‌طور که تمرین روی صحنه مقابل من ادامه داشت به تجربه‌ام فکر می‌کردم. "صف سوم، لطفاً بلند شوید، از سمت راست روی صحنه بیایید." ذهنم فریاد زد: "هه هه هه، دوباره نه!"

اکنون صف من باید به افراد روی صندلی‌ها خیره می‌شد. از این سه دقیقه جان سالم به در بردم چون به چشم کسانی که به من نگاه می‌کردند خیره نشدم. بعد از صف چهارم خواسته شد که روی صحنه بیاید و شریک جدیدی جلوی من ایستاده بود، در فاصله‌ی یک فوتی از صورت من. این بار با خانم مهربان‌تر و مسن‌تری روبه‌رو بودم که با خجالت به من لبخند می‌زد. به خودم گفتم: "بسیار خب، اینبار از پیش برمی‌آیم" اما اشکها به محض شروع شدن تمرین سرازیر شدند. هر بار که به چشمهای شریکم نگاه می‌کردم اشکهایم سرازیر می‌شدند و رویم را بر می‌گرداندم. او به آرامی سعی می‌کرد مرا آرام کند و می‌گفت همه چیز درست می‌شود. به خاطر سیل اشک‌های بی‌دلیم دستپاچه بودم. راهنمای سمینار توجه‌مان را به آنچه درون سرهایمان می‌گذشت جلب کرد. چیزی که به خودمان می‌گفتیم. اما صدای من چیزی نمی‌گفت.

اما ناگهان یادم آمد که می‌توانم ذهنم را به جای گوش دادن به افکارم با آن‌ها پرکنم. به هر حال صدای درونم با من حرف نمی‌زد. هر چه باشد پر کردن ذهنم با افکار، بهتر از چیزی بود که داشت اتفاق می‌افتاد. بلافاصله به شریکم نگاه کردم و فکر کردم، متشکرم. دوستت دارم. متشکرم. متأسفم. دوستت دارم. متشکرم. فوراً احساس راحتی کردم و پراز حس قدردانی و عشق به زن مقابلم شدم. بهتر شدم و سیل اشک‌هایم متوقف شد. به او خیره شده بودم و اشک ریختنی در کار نبود.

عجیب بود که شریکم شروع به گریه کرد. اشکها روی صورتش سرازیر شدند و سرش به آرامی عقب و جلو رفت و زمزمه کرد: "حالا تو اشک مرا در آوردی." فقط به فرستادن افکار اختصاصی‌ام ادامه دادم: "متشکرم. دوستت دارم. لطفاً مرا ببخش. متشکرم." و ادامه دادم. بعد شریکم صحنه را ترک کرد و من روی صحنه مقابل ۵۰ نفری که من را نگاه و ارزیابی می‌کردند ایستادم. اما این بار از درون آرامش داشتم و قادر بودم به افرادی که داشتند به من نگاه می‌کردند خیره شوم. در واقع آن‌ها را گلچین می‌کردم. فقط کسانی را که به من نگاه می‌کردند انتخاب می‌کردم. خیلی بهتر شده بودم! می‌توانستم جلوی غریبه‌ها خودم باشم! همه را دوست داشتم و واقعاً و واقعاً قدردان آن‌ها بودم.

خیلی زود تمرین تمام می‌شد و نوبت سمینار بود. بعد استراحت کوتاهی داشتیم. زن مهربانی که آخرین شریک من بود مرا پیدا کرد و درباره‌ی تجربه‌مان با هم حرف زدیم. به او گفتم که ظاهراً من از مردم می‌ترسیدم اما این را نمی‌دانستم. او گفت که انگار ما واقعاً به هم مرتبط شدیم و ادامه داد که سمینار به او کمک کرده زیرا فهمیده که برای پذیرفتن عشق دیگران لحظات سختی را داشته است. خُب، معلوم بود که باید تکنیک‌های درمانی‌ای که کمک کرده بود روی صحنه جلوی اشک‌هایم را بگیرم با او در میان بگذارم. او شروع کرد به گریه کردن. همدیگر را در آغوش گرفتیم و جدا شدیم تا بقیه‌ی وقت استراحت را بگذرانیم.

نریسا ادن

ThevideoQueen.com

همین چند وقت پیش فهمیدم که یکی از کارمندانم بیشتر از مقدار مقرر کمیسیون فروش، برداشت کرده است. این باعث ضرر صدها دلاری به من و شرکت تجاری کوچکم شده بود. او از قبول کردن مسئولیت این کار سر باز زد. کارمند سخت کوشی است که ممکن نیست بتواند شغل دیگری در شهر پیدا کند که به اندازه‌ی من به او پول بدهند. به او علاقه داشتم اما از دستش عصبانی و ناراحت بودم. در روزهای آینده به جز موارد خاصی که درباره‌ی کار بود با او حرفی نزدیم. به زحمت می‌توانستم به او نگاه کنم. نمی‌دانستم چه کار کنم. به جو زنگ زدم و آنچه بعداً اتفاق افتاد حیرت‌انگیز بود. جو به خاطر این که با او تماس گرفته بودم از من تشکر کرد. بعد مراحلی را به من یاد داد تا آن انرژی را پاک کنم. اول باید می‌فهمیدم که آیا خودم آن موقعیت را جذب کرده‌ام یا نه، که کار آسانی نبود اما برای فرآیند ضروری بود. سپس باید خودم را می‌بخشیدم، و بعد کارمندم را می‌بخشیدم. بعد باید مقاصد جدیدی که می‌خواستم در موقعیت باشد را ایجاد می‌کردم و شروع به تکرار عبارات شفا بخش دکتر هیولن می‌کردم: "متاسفم، لطفاً مرا ببخش، دوستت دارم." نتیجه غیر عادی بود. بعد از تمام کردن مراحل این نامه را به جو نوشتم:

جو عزیز،

پیشنهادات تو درست از آب در آمد. بعد از این که آن‌ها را خواندم از ویمبرلی به آستین رفتم و همه‌ی مراحل را که گفته بودی عملی کردم. واقعاً حیرت‌انگیز بود. کمی وقت برد تا این را فهمیدم. من واقعاً خودم آن را جذب کرده بودم. خودم و کارمندم را بخشیدم. مقاصد جدیدی را تعریف کردم و آن عبارات شفابخش هاوایی را مرتب تکرار کردم. به محض این که به آستین رسیدم احساس کردم خروارها الوار از روی دوشم برداشته شده است.

بعد از انجام توصیه‌های جو احساس کردم انرژی درونم تغییر کرده است. عصبانیت و ناراحتی رفته بود. واقعاً حیرت‌انگیز بود. اکنون رابطه‌ی کاری من و کارمندم رضایت بخش است. سوزان، اگر کسی از من بپرسد آیا واقعاً این روش عملی است یا نه، من به او می‌گویم بدون شک هست!

ویکتوریا شافر

این سرگذشتی است که دنیس کیلونسکی از شروپورت، لوئیزیانا فرستاده است.

این خوابی است که من در اکتبر ۲۰۰۶ دیدم و دقیقاً بر اساس هوآپونوپونو است.

دنیایی را دیدم که در آن هیچ زندانی نبود چون در نتیجه‌ی تاثیر هوآپونوپونو نیازی به آن‌ها نبود. سادگی پیام هوآپونوپونو که دکتر هیولن، جو، من و دیگران آن را به اشتراک می‌گذاشتیم از طریق برنامه‌ها و سمینارها در کل دنیا مطرح می‌شد. این برنامه‌ها را به مردم، خصوصاً کودکان، آموزش می‌دادند که چطور همدیگر را دوست داشته باشند و به هم عشق بورزند.

در خواب خودم را در حین برگزاری سمینارهای پی‌درپی می‌دیدم که هزاران نفر در آن شرکت می‌کردند. در این سمینارها مردم را ترغیب می‌کردم که به خاطر بیاورند واقعاً که هستند، طبیعت آسمانی‌شان را به یاد بیاورند، و به انسان مطلوبی تبدیل شوند؛ انسانی که به خاطر دارد که حقیقت طبیعتش عاشق بودن است.

در این خواب نوجوانی را که عضو دار و دسته‌ی خلاف کاری بود دیدم که داشت جوان دیگری در گروه دیگر را با اسلحه تهدید به مرگ می‌کرد. جوانی که داشت تهدید می‌شد قبلاً در یکی از سمینارهای من شرکت کرده بود. دائماً از معجزه حرف می‌زد و از دار و دسته اش می‌خواست که آن‌ها هم این معجزه را تجربه کنند. اما آن‌ها گوششان از این حرف‌ها پر بود!

در این سمینار او طبیعت حقیقی‌اش را به خاطر آورده بود. او این انقلاب درونی را با دوستانش در میان گذاشته بود و آن‌ها از پیام او احساس خطر کرده بودند چون خیلی ساده بود و در عین حال به نظر خطرناک می‌آمد.

می‌دانید، در همین سمیناری که آن نوجوان شرکت کرده بود، او روی صحنه آمد و به شکم من شلیک کرد. همانطور که روی زمین افتاده بودم خون من همراه با جانم از بدنم خارج شد. من نوجوان را به سمت خودم کشیدم و او را در آغوش

کشیدم و در گوشش زمزمه کردم: "لطفاً مرا ببخش، دوستت دارم." و در آغوش او مُردم، در حالیکه با ذره ذره عشق درونم او را می‌فشردم. در آن لحظه جوان پیام را گرفت. همانطور که جسم بی جان مرا در آغوش داشت با اشک و بغض در گوشم نجوا کرد: "لطفاً مرا ببخش، دوستت دارم." در آن لحظه روح دوباره به بدن من بازگشت و هر دوی ما از نوری طلایی پر شدیم؛ نوری آنقدر قوی که همه‌ی مخاطبین و همه‌ی مردم از کیلومترها دورتر می‌توانستند عشقی که میان ما بود را حس کنند.

به محض این که کسانی که این انرژی را لمس می‌کردند متوجه آن می‌شدند، بزرگ و بزرگ‌تر می‌شد و به دور دست‌ها راه پیدا می‌کرد. اما هنوز همه دوست نداشتند که آن را دریابند. نوجوانی که داستان درباره‌ی اوست، همان کسی که اکنون اسلحه را رو به برادرانش گرفته، نمی‌خواست متوجه آن شود و عشق را دریافت کند. پسر نجات یافته به او گفت: "لطفاً مرا ببخش، دوستت دارم." او را در آغوش گرفت و به او عشق ورزید؛ گویی دارد تیرگی‌های وجود خودش را در آغوش می‌فشرد و به آن عشق می‌ورزد.

و بعد اتفاق افتاد! درخشش طلایی نیروی عشق، آن‌ها را در برگرفت، و آن جوان دیگر، این فرصت را داشت که آن را درک کند و عشقی که نثارش می‌شد را دریافت کند. وقتی آن را دریافت کرد به دیگری گفت، "لطفاً مرا ببخش، دوستت دارم برادر، لطفاً من را ببخش."

حدس می‌زنید بعدش چه شد؟

آن دو همچون گوی زیبایی پُر شدند از نیروی عشق که بزرگ و بزرگ‌تر می‌شد. همین که گوی بزرگ می‌شد و به اعضای گروه می‌خورد _ و آن‌ها هم آن را می‌دیدند و دریافت می‌کردند _ این نیروی طلایی عشق در خیابان‌ها و کیلومترها دورتر سرازیر می‌شد. وقتی دیگران آن را دریافت می‌کردند از آن می‌گذشتند و نیروی طلایی عشق بزرگ می‌شد و دورتر و دورتر می‌رفت تا این که سرتاسر جهان از عشق پر شد.

این عصر طلایی است، عصر عشق. به همین خاطر است که هدیه‌ی هوآپونوپونو به ما عطا شده است، که به خاطر بی‌آوریم که هستیم و حقیقت وجودی ما عشق است. همه‌ی ما فقط باید دوست داشته شویم. خواب زیبایی است، اینطور نیست؟ داستان هوآپونوپونو می‌تواند فیلم زیبایی شود. من به فیلم پیش برداخت و تأثیری که روی جهان داشت فکر می‌کنم. جهان آماده‌ی هوآپونوپونو است.

از یک هفته بعد از اینکه از سمینار آخر هفته‌ی ظهور جو ویتال به خانه برگشتم، به زحمت می‌توانم معجزاتی را که در زندگی‌م اتفاق افتاد بشمارم. مثل اسفنجی همه‌ی انرژی‌ها را جذب می‌کردم، همه‌ی درس‌ها، پیام‌ها و نتایج کارهای من داشت با سرعت نور به ظهور می‌رسید.

بعضی از نتایج ملموس برای من: مشتریان جدیدی بر سرم ریختند. قراردادهای جدیدی که دیگر آب باریکه محسوب نمی‌شدند. افراد بسیاری مایل بودند من را در ماجراجویی‌هایشان شریک کنند. لیست آدرس‌های ایمیلی که داشتم تا ۳۰۰ درصد (تا این لحظه) افزایش پیدا کرد. از من خواسته شده تا صورت بسیاری از هنرپیشه‌ها را بسازم. واقعاً به زحمت می‌توانستم از پس این همه ایده‌ی بی‌نظیر که از آسمان پاک و آبی به ذهنم خطور می‌کرد بربیایم.

وقتی فکر می‌کنم، می‌بینم تا سه ماه پیش در کار خود ناشناس بودم.

همه‌ی این‌ها اتفاق افتاد، آن هم نه با زور و یا هیچ‌گونه تقلایی از طرف من. همه‌ی این‌ها به آسانی و بی‌دریغ در من جاری شدند. حالا وقتی ایده‌ای به من الهام می‌شود بلافاصله آن را عملی می‌کنم و نتایج مثبتش مرا با خود می‌برد.

من دائماً از هوآپونوپونو (روش پاکسازی) برای نمایان‌تر کردن کسب و کارم استفاده می‌کنم، و هیچ نمی‌دانم این بار دست به خلق چه چیز شگفت‌انگیزی خواهم زد، چرا که دوباره دست به تخته وایت‌برد برده‌ام و پاک می‌کنم، پاک می‌کنم و پاک می‌کنم.

متشکرم جو و دکتر هیو لن!

تا ابد سپاسگزار شما،

جويس مک کی نوشته:

طی سال گذشته من نقش جدیدی گرفته‌ام: یک حامی بوده‌ام. مادرم بعد از سال‌ها خانه‌اش را ترک کرده بود تا بتواند به دخترهایش نزدیک‌تر باشد، بیشتر به خاطر بعضی مشکلاتی که داشتیم. کمی بعد از آن، کوه استوار زندگی ما، مادرم، مبتلا به نارسایی قلبی و سرطان ریه شد. جای شگفتی بود که مادرم تصمیم گرفت باقی عمرش را با دخترانش بگذراند. او تصمیم گرفت درمان سرطان را در ۸۸ سالگی دنبال نکند. پزشکان به ما هشدار دادند که او بزودی در اثر بیماری خواهد مرد.

ماه گذشته من در جلسات آخر هفته‌ی ظهور جو ویتال شرکت کردم و درباره‌ی تمرینات هوآپونوپونوی دکتر هیولن چیزهایی یاد گرفتم. به جرات می‌توانم بگویم سحر شده بودم. وقتی درباره‌ی نتایج محشر درمان مجرمان روانی که او آن‌ها را پاکسازی کرده بود شنیدم، واقعاً تحت تاثیر قرار گرفتم.

هستی واقعاً بخشنده است و وقتی دانش آموز آماده باشد، معلم را برایش فراهم می‌کند. اوقات بی‌نظیری بود. سؤال اصلی

من در آن آخر هفته این بود: "چطور می‌توانم به مادرم در جریان مردنش کمک کنم؟"

می‌خواستم که بروم و به دنیا نشان دهم که من مسئول زندگی‌ام هستم، همه‌ی زندگی‌ام، این شامل مادر هم می‌شود.

بنابراین از هر چه یاد گرفته بودم استفاده کردم. به درونم رفتم و دائم پاک و پاکیزه کردم.

تاثیری که من و مادرم گرفتیم ساده اما دقیق بود. او توانست ذهنش را پاک کند، درد نکشد و تا آخرین لحظه از

خودش مراقبت کند. بله، لحظات سختی هم بودند که او مجبور می‌شد از داروهایی که برایش تجویز شده بود استفاده کند

اما قادر بود موقعیت را در آرامش خانه کنترل کند و راهی بیمارستان نشود. آموزش‌های انتقال در جلسات، هر دوی ما را

برای مرحله‌ی آخری که او قرار بود به سوی دیگری برود آماده کرد.

بزرگترین هدیه این بود که او تا "آخرین لحظه" زندگی کرد. پیش بینی‌ها را کنار گذاشت و زندگی کرد. هر روز صبح با خوشحالی من را با این جمله بیدار و متعجب می‌کرد: "حدس بزن چی شده! من یک روز دیگر هم فرصت دارم!" برای گفتن همه‌ی حرف‌های محبت آمیز و گذراندن اوقاتمان با هم کلی وقت داشتیم. وقت داشتیم که خودمان را برای رفتن او آماده کنیم. من دیگر از رفتن مادر نمی‌ترسیدم. او می‌دانست به کجا می‌رود، من هم همین‌طور. وقتی که آن لحظات طاقت فرسا فرا رسید، ما بخشندگی خداوند را دیدیم و هیچ ترسی در کار نبود. خدای من! عجب هدیه‌ای!

تمرین هوآپونوپونو جدای از نیایش‌ها، رویکرد مرا هم به زندگی تغییر داد. احساس قدرتی که تجربه می‌کردم و هنوز می‌کنم خارق‌العاده بود. دانستن این که من نقش فعالی نه تنها در زندگی خودم بلکه در زندگی دیگران دارم مرا دائماً، لحظه به لحظه به سوی جستجوی منبع کل هدایت می‌کند.

نمونه ای دیگر:

وقتی در جلسه‌ی آخر هفته‌ی ظهور در مه ۲۰۰۶ شرکت کردم هنوز از لحاظ روحی و مالی از قرارداد ۱.۲ میلیون دلاری که در میانه‌ی راه توسط یک شرکت نفتی میلیاردی لغو شد احساس ناراحتی می‌کردم. این به خاطر مسائل متعدد داخلی شرکت نفتی بود.

در تمام مسیر برگشت به خانه و در روزهای بعد داشتم می‌گفتم: "دوستت دارم، متاسفم، لطفاً من را ببخش، متشکرم." دو روز بعد از رسیدن به خانه احساس کردم که ضعف دارم. عطسه و سرفه می‌کردم. می‌دانستم که این رهایی بدنم است. کمی بعد، بحثی با یک متخصص بازاریابی داشتم و در حین صحبت‌هایم تغییر ناگهانی در درونم و در درک کلیت شرایط آن شرکت در من ایجاد شد. او فقط از من پرسید بیشترین رقمی که یک مشتری در سال به من می‌دهد تا مشکلتش را سر کار کم کند چقدر است.

من به او گفتم که ۶۰۰۰۰۰ دلار و او گفت: "وندی، همین است. تو می‌توانی از این برای ساختن یک امپراطوری استفاده کنی."

چند نفر می‌توانند چنین ادعایی کنند؟ "در یک لحظه می‌توانستم ببینم آن همه خوبی جایگزین آن همه بدی شده است. به جای آنکه فقط به آن ۲۰۰۰۰۰ هزار دلاری که به من ندادند فکر کنم می‌توانستم ارزش آن ۶۰۰۰۰۰ دلاری که به من داده بودند را دریابم."

می‌دیدم که توجه به جنبه‌ی مثبت، اشتیاق من را برانگیخته و این باعث می‌شد ایده‌ها مرتب به من الهام شوند. روشنایی ادامه داشت و من در آغوش تغییری بزرگ که در درونم اتفاق می‌افتاد بودم. گویی همه‌ی اطرافم را نوری فرا گرفته بود که دنیایی ورای دنیای مادی را برایم بسط می‌داد.

من دو سال قربانی این ماجرا بودم و عصبانی از کسانی که آن کار را کرده بودند، و هر لحظه به آن‌ها فکر می‌کردم. کمی بعد، در پای چپم احساس درد کردم. نمی‌دانستم چه شده. همه چیز را امتحان کردم، ماساژ، نرمش، حمام آب گرم. بعد به سراغ طب چینی رفتم و دکتری که بدنم را "خواند" گفت که بدنم زیر فشار شدیدی بوده و درد به کیسه‌ی صفرا مربوط است، البته صفرای عصبی.

انرژی در آن جمع شده و باعث درد شده است. به من چهار روش دفع انرژی داد تا گره‌های ذهنی من آزاد شوند، و درد مرا رها کند.

بدن من فشار عصبی و گره‌های ذهنی‌ام را از آن شرکت نفتی با خود حمل می‌کرد و وقتی نگرش من عوض شد، همه چیز آزاد شد. فقط گیر کرده بود!

ماه‌ها بعد از این تجربه فهمیدم که رابط من در شرکت نفتی که به او دستور داده شده بود قرارداد من را لغو کند، قبول نکرده بود که این کار را با شخص دیگری هم بکند و استعفا داده بود. آن بخش منحل شده بود و خدماتی که من می‌دادم را بخش دیگری به عهده گرفته بود.

این پاک کردن انرژی راه را برایم باز کرد تا کتاب اینترنتی‌ام را تمام کنم و وبسایت جدیدم را با آدرس www.getinsideyourcomfortzone.com راه بیندازم. شروع کردن کتاب اینترنتی برایم فرصت‌هایی را فراهم کرد که فکرش را هم نمی‌کردم.

همیشه آرزو داشتم بتوانم آموزشی درباره‌ی رهایی از درد کار با کامپیوتر داشته باشم. اکنون این فرصت را دارم که (تا کنون) برای سه وبسایت معروف به عنوان مدیر برنامه کار کنم. و برای کتاب اینترنتی، خدمات و دیگر برنامه‌هایم مشتری پیدا کنم.

کمپانی‌های بزرگی با من قرارداد می‌بندند تا به کارمندانشان آموزش بدهم چطور از درد خلاص شوند. قراردادها کوچک و فوری هستند بنابراین فرصت دارم تا همه‌ی الهامات جدیدی که به سراغم می‌آیند را دریابم.

به علاوه، اکنون من به عنوان یک مربی تایید شده و با مجوز قانون جذب را در وبسایت www.theuniversallawofattraction.com تدریس می‌کنم.

پیروزی که از کمی بعد از آخر هفته برای من اتفاق افتاد دقیقاً مربوط به هوآپونوپونو بود. هوآپونوپونو گذشته را پاک کرده و برای اتفاقات جدید جا باز کرده بود. توضیح دیگری وجود ندارد.

وندی یانگ

و اینجا نمونه ی دیگری:

به عنوان یک مشاور، یکی از بزرگترین موانعی که من در رفع یا هدایت آن به مراجعانم کمک می‌کردم *دراما* بود. در نمایشنامه‌ی پیشگویی *سلستین اثر جیمز ردفیلد*، مفهوم "کنترل *دراما*" این طور تعریف شده است: "ما باید با شیوه‌ی منحصر به فرد کنترل دیگران مواجه شویم. یادتان باشد چهارمین بصیرت نشان می‌دهد که انسان همیشه احساس کمبود انرژی داشته و به دنبال کنترل دیگران و کسب انرژی جاری در میان افراد دیگر است. استفاده از این مفهوم از دیدگاه یک مشاور به خود من اجازه می‌دهد بتوانم از برخی وقایع که مراجعانم را از رسیدن به اهداف و ماحصل کارهایشان دور می‌کند درک مستقیمی داشته باشم.

جو ویتال اولین بار هوآپونوپونو را به من معرفی کرد، حال آنکه شاید خودش این را نداند. بنابراین از یک طرف من با *دراما* و کنترل *دراما* مواجه بودم، به عنوان یک مشاور احتیاج به ابزاری برای متعادل ساختن داشتم؛ نه فقط برای درک مراجعان، بلکه برای کمک کردن به آن‌ها برای بازگشت به استفاده‌ی کامل از منابع خودشان.

"بازگشت به صفر" همان متعادل کننده‌ای بود که پیش از آشنایی با دنیای دکتر هیولن، نتوانسته بودم خودم پیدایش کنم. در دنیای غرب، بویژه ایالات متحده، فرهنگ غالب و پیام همه گیر آن، تلاش برای جدا کردن ما از خودمان به سوی لذت پر زرق و برق و تمام نشدنی دنیای مصرفی پیرامونمان است. شعارهایی همچون "از صفر تا شصت" دیگر نمی‌توانند به جنبش‌های عاطفی در دنیایی که اعتیاد به مصرف دارد کمکی کنند.

آن چه تمرین هوآپونوپونو در درک آن به من کمک کرد این است که فرآیند درمان و عملکرد درست این حرکت، "از شصت به صفر" است! بسیاری از ساختارهای متفاوتی مثل نظریه‌ی "رها سازی" کاربردی‌اند اما هرگز برای من مفاهیمی کامل و دقیق نبوده‌اند. در برخی از موارد تلاش برای رسیدن به رهایی واقعی احمقانه به نظر می‌رسد. اما حالا با بازگشت به صفر واقعاً پویایی رها سازی را به دست آوردم و می‌دانم چطور به آن برسم.

ده ماه از فرصت خوبی که بدست آوردم و دکتر هیولن را در مصاحبه‌ی جو در کلورادو ریور دیدم می‌گذرد. خیلی چیزها در من و خانواده‌ام تغییر کرده است. والدین من و خانواده‌ی همسر ناگهان تغییراتی اساسی در الگوهایشان ایجاد کردند و
و
فهمیدند که
روپاهایشان را در قطار اسباب بازی گذاشته‌اند و می‌کشند. خانواده‌ی همسر خانه‌ای نیم میلیون دلاری خریدند که دوران

بازنشستگی‌شان را در آن بگذرانند. تا به حال جایی آرام تر از آن جا در زندگی‌ام ندیده‌ام (خانه درست پایین جاده‌ی خانه‌ی جو است). مادرم روی موانع فیزیکی و عاطفی‌اش کار کرد و عاقبت دید که انگار یک بار دیگر ازدواج کرده است و نسبت به همسرش همان احساسات عاشقانه‌ی سابق را دارد. در خود من بطور ناگهانی تغییراتی در برخی مسائل بوجود آمد که قبلاً مانع رشد و شکوفایی نقاط قوتم می‌شدند. پدرم (جوانی ۷۲ ساله) بالاخره کارش را که باعث می‌شد هر شش هفته یک بار از هادسون^{۳۹} به پرودهو بی (پنجمین شهر قطبی دنیا^{۴۰}) در آلاسکا برود، قطع کند. یکی از قدیمی‌ترین دوستان من ریشه‌های پوسیده‌ی روش‌های قدیمی زندگی‌اش را کاملاً کند و به آستین آمد. او در حال حاضر شرکت خودش را اداره می‌کند و با الگویی کاملاً متفاوت زندگی می‌کند. برادر همسرم بالاخره به منزل شخصی خودش رفت. خواهر همسرم و شوهرش از حومه‌ی شهر به خانه‌ی رویایی خودشان اسباب کشی کردند. خواهرزاده‌ام که تازه امسال به دبیرستان رفته در سریال تلویزیونی پر بیننده‌ای بازی کرده و نامزد جایزه‌ی هوم کامینگ کوین^{۴۱} شده است. به مادرش هم سودآورترین پیشنهاد تجاری در زندگی‌اش داده شده. همه‌ی این‌ها از فوریه‌ی ۲۰۰۶ وقتی که اولین بار درباره‌ی هوآپونوپونو شنیدم شروع شد و به بار نشست. ناگهان زندگی روزمره‌ی من پس از ۱۷ سال جدیت و افسردگی با تجربیاتی پر شد که دوباره رنگی و جذاب بودند.

زندگی یک عادت است، بنابراین من سعی می‌کنم به داشتن زندگی خوب عادت کنم.

من به هیچ عنوان متخصص هوآپونوپونو نیستم. این مقوله برایم هنوز جدید است و نمی‌دانم که تجربیات زندگی من را تا کجا با خودش می‌برد. از دکتر ویتال ممنونم که با سخنرانی چند ماه پیش دکتر هیولن دنیای هوآپونوپونو را برای ما آشکار کرد. چه هوآپونوپونو در زندگی خصوصی من با همسر زیبایم باشد چه در زندگی شغلی‌ام، رسیدن به صفر، مسئولیت پذیری ۱۰۰ درصد، عذرخواهی و بخشش گزینه‌های قدرتمندی هستند که تاثیر به سزایی در زندگی من داشته‌اند. متشکرم جو. و متشکرم دکتر هیولن.

بروس برنز

www.YourOwnBestGood.com

جو عزیز

می‌خواستم از تو به خاطر آوردن دکتر هیولن به آستین صمیمانه تشکر کنم. برنامه‌ی فوق العاده‌ای بود. مرا با درک تازه‌ای از زندگی و این که چطور هستی سلامت و خوشبختی ما را مقرر می‌کند آشنا کرد. لطفاً بگذار توضیح بدهم.

^{۳۹} Houston

^{۴۰} Prudhoe Bay

^{۴۱} Homecoming Queen

قبل از هر چیز می‌خواهم بگویم که مطمئناً من متخصص تمرینات هواپونوپونو نیستم. پس لطفاً مرا به خاطر اظهار نظر درباره‌ی چیزی که گفته شد ببخش، اما اینجا چیزی را می‌گویم که درست بعد از یک شب تمرین برایم اتفاق افتاد.

دکتر هیولن درباره‌ی وجود چیز بسیار ارزشمندی در قلب صحبت‌های زیادی کرد. هنر به صفر رسیدن. در حقیقت ظاهراً این هسته‌ی هواپونوپونو است. من به عنوان یک رزمی کار و مربی کیگانگ^{۴۲} از توانایی پاک کردن و خالی کردن ذهن (صفر شدن) به عنوان یکی از بزرگترین هدایایی که به انسان داده شده است یاد می‌کنم.

دکتر هیولن اهمیت زندگی با شرایط پذیرا بودن و پاک کردن عکس‌العمل‌های درونی‌مان و رسیدن به صفر را به ما یادآور شد. من با نگرش او به زندگی کاملاً موافق بودم و هیجان زده بودم از این که انسان دیگری را روی این سیاره پیدا کرده‌ام که نظرش درباره‌ی عشق با من یکی است.

در هنر کیگانگ (تمرین انرژی درونی هنرهای رزمی) یک روش منحصر به فرد تنفس هست که انرژی درون بدن را به گردش درمی‌آورد. استادان قدیم هنرهای رزمی دریافته بودند که قوانینی در هستی وجود دارد که با بدن ما کار می‌کنند و وقتی یاد می‌گیریم چطور انرژی درونمان را به گردش درآوریم می‌توانیم سلامتی و پویایی را در سطحی بالا به دست بیاوریم و آگاهیمان را بطور چشمگیر افزایش دهیم. به این فرآیند معمولاً مدار ریز جهانی می‌گویند.

(به طور خلاصه در این روش نفس را داخل می‌دهیم و همراه آن انرژی نیروی زندگی را به ج لوی بدن به داخل ناحیه‌ی پایین شکم (قسمتی که معروف به دن تین^{۴۳} است) راه می‌دهیم. بعد انرژی را به بالای کمر و بالاخره پشت هدایت می‌کنیم. تکرار این عمل مداری جهانی را با انرژی‌های بدنمان بوجود می‌آورد و سلامت و آگاهی ما را افزایش می‌دهد.)

وقتی دکتر هیولن نموداری را نشان داد و هواپونوپونو را شرح داد و نشان داد چطور ارتباط و آگاهی بین مردم در جریانِ دورانی بهتر شکل می‌گیرد بلافاصله تحت تاثیر شباهت آن با مدار جهانی قرار گرفتیم. در واقع نکته‌ی عجیب قضیه این بود که می‌دیدم چطور هستی بطور دورانی کار می‌کند، چیزی که قبلاً هرگز متوجه آن نبوده‌ام.

در نموداری که او نشان داد من بالاخره فهمیدم چطور ما همیشه سعی می‌کردیم افراد را در یک ارتباط دو سویه، با روشی خطی به هم وصل کنیم. ما با هم حرف می‌زنیم، بحث می‌کنیم، دعوا می‌کنیم، اشاره می‌کنیم و همه‌ی این‌ها در راستایی افقی اتفاق می‌افتد.

اما من دیدم با استفاده از مسیری کاملاً متفاوت می‌توانیم بزرگترین تغییرات و عمیق‌ترین روابط را میان انسان‌ها بوجود آوریم. و آن مسیر «دایره» بود. نمودار دکتر هیولن به من نشان داد که اول با صفر شدن. یعنی رفتن تا پایین‌ترین

^{۴۲} (از شاخه‌های طب سنتی چین که شامل هماهنگ سازی الگوهای تنفسی مختلف با حرکات بدن است.) Qigong

^{۴۳} Dan Tien (مرکز بدن)

لایه‌ی آگاهی در ذهنمان_ می‌توانیم از واکنش‌ها و وابستگی‌هایی که ملاحظه می‌کنیم خلاص شویم. بعد از آن می‌توانیم شروع به بالا رفتن از مرحله‌ی فراآگاهی کنیم و در آخر از آگاهی الوهیت بهره‌مند شویم. الوهیت می‌تواند شوق پاکی و عشق ما را به دیگران انتقال دهد، بطور اساسی در نهانخانه‌ی ذهن خودآگاه پنهان شود و ارتباطی خالص و بی‌کم و کاست را شکل دهد.

تنها چیزی که می‌توانم بگویم این است که این مثل هیچ کدام از چیزهایی که قبلاً بوده عمل نمی‌کند. مثلاً درست هفته‌ی پیش در یک جلسه‌ی کاری بودم و فردی آن طرف میز چیزهایی می‌خواست که غیر منصفانه و خودخواهانه بودند. حرصم در آمده بود. نمودار و مزایای روابط دایره‌ای یاد آمد، و بنابراین دعوا را کنار گذاشتم و اجازه دادم ادامه دهد. ابتدا با نفسم ارتباط برقرار کردم و به صفر رسیدم. در درون خودم احساس می‌کردم آگاهی‌ام در حال افزایش است (درست مثل تمرین کیگانگ که قبلاً توضیح دادم) و حالم ناگهان تغییر کرد. اگر می‌خواستم از آن چه که در درونم احساس می‌کردم حرف بزنم احتمالاً می‌گفتم: "دوستت دارم و از تو حمایت می‌کنم. لطفاً من را ببخش که با تو بد رفتاری کردم. چه کار می‌توانم برایت بکنم که احساس آرامش کنی و هر دوی ما آنچه را که می‌خواهیم به دست آوریم؟" اتفاق عجیب دیگری افتاد: دوست من (دیگر او را به عنوان دشمن یا تهدید نمی‌شناختم) شروع به تغییر کرد، ذهنش را بازتر کرد و وجودش را پذیراتر کرد. انگار جدال با تناقض‌های درونی‌اش را متوقف کرده بود. در عرض ۱۵ دقیقه حتی توانستیم راه حلی برای معمای غیر قابل حل گذشته‌مان پیدا کنیم، راه حلی که برای هر دوی ما عالی بود_ و راه حلی که هرگز در موقعیت قبلی ذهنم به آن نمی‌رسیدم.

وقتی راز زندگی نمایان می‌شود می‌بینید که چطور همه چیز به هم مرتبط است؛ همه چیز از قوانین هستی نشأت می‌گیرد، و یکی از آن قوانین دایره است. یادم می‌آید در فیلم "راز" تو گفتی: "هستی سرعت را دوست دارد." من می‌خواهم این را اضافه کنم که هستی دایره‌ها را هم دوست دارد، و قطعاً وقتی بدانید این دایره‌ها به کدام سمت حرکت می‌کنند زندگی ملایم تر هم پیش می‌رود.

بنابراین دوباره از تو ممنونم جو. نموداری که دکتر هیولن برای شرح هوآپونوپونو از آن استفاده می‌کرد خیلی کارآمد بود. دیدن این روند روی نمودار به من بینش خوبی داد و ابزاری عالی برای وقتی که امور برای خارج شدن از ذهنم مقاومت می‌کنند در اختیارم قرار داد تا بتوانم از مرحله‌ی صفر به موقعیت‌ها پاسخ بدهم.

ارادتمند،

نیک "تریستان" تراسکات، سنسی

www.SenseiTristan.com

www.AllWaysZen.com

از سمینار آخر هفته‌ی ظهور در ماه مه تا حالا من هر روز می‌گویم: "دوستت دارم، متاسفم، من را ببخش، متشکرم." تغییر خاصی اتفاق نیفتاده که قابل دیدن، فهرست کردن، یا جشن گرفتن باشد، اما در حال حاضر زندگی فوق العاده‌ای دارم.

البته دوست دارم که آنقدر پول داشته باشم که بتوانم به سادگی دخترانم و خانواده‌ام در کوئینزلند^{۴۴} و برادرم در پاریس را ملاقات کنم و شوهرم را با قطار به سفر رویایش ببرم. یا دوست دارم رمان‌هایم همه‌ی دنیا را سرگرم کند. اما این‌ها در مقایسه با چیزی که الان دارم هدایای کم ارزشی هستند. این تغییر نامرئی در زندگی من باور کردنی نیست. وقتی می‌گویم: "متاسفم"، واقعاً نسبت به همه‌ی چیزهایی که در آن لحظه در خودآگاهم هست احساس مسئولیت می‌کنم. دیگر نمی‌توانم خودم را از کسانی که با من هم عقیده نیستند جدا بدانم.

هرگز تا این حد احساس ارتباط نکرده بودم.

به عنوان یک انسان از کاری که دارم در عراق انجام می‌دهم متاسفم. از تلفن زدن متنفرم اما به سراسر کشور زنگ می‌زنم تا بتوانم تغییری در آنچه در عراق انجام می‌دهم بوجود آورم. این کمکم می‌کند تا درمان شوم. چون احساس می‌کنم بخشیده شده‌ام، واقعاً خوشحالم.

خاموشی در دره‌ی گوزنها

غروب دل‌تنگ _ سکوتی ناگهانی

قطع زوزه‌ی ماشین آلات برقی

می‌تواند انسان شدن باشد

احساس زنده بودن می‌کنم، مثل یک ماشین روشن

در هیچ اتاقی برق نیست

یا در هیچ خانه‌ای

بالا و پایین خیابان

اثری از بازسازی نیست

ما در وان‌های داغ، حمام کردیم

در هوای آزاد شراب و پنیر خوردیم

^{۴۴} Queensland

نجوا کنان با هم حرف زدیم

و به ستارگان چشم دوختیم

خاموشی در دره‌ی گوزن‌ها

در آرویو گراند، کالیفرنیا_

غیر عادی، مجلل_ و نه شبیه به

خاموشی در بوفالو یا در بغداد

الوین کل

کتاب نویسنده‌ی همه‌ی ذهن

<http://write-for-wealth.com>

بعد از این که با هوآپونوپونو از طریق دکتر هیولن و جو ویتال آشنا شدم فهمیدم که کسب و کار من وابسته به پاک کردن دائمی است. وقتی پاک می‌کنم و به صفر می‌رسم تجارت بهتر جلو می‌رود. من دائماً پاک می‌کنم و دائماً به صفر می‌رسم. دکتر هیولن به من یاد داد که چگونه این کار را انجام دهم.

من شریک تجاری‌ام را پیش دکتر هیولن و دکتر ویتال بردم و فهمیدم که مشترکات زیادی با هم داریم. این باعث شد همان شب با هم قرار ملاقاتی داشته باشیم. بعد از گذشت هشت ماه، حالا بیشتر از همیشه عاشقانه همدیگر را دوست داریم. کلید این احساس بودن با افراد هم فکر، بخشش و تغییر است. متشکرم دکتر هیولن و دکتر ویتال که هوآپونوپونو را به افراد بیشتری شناساندید.

همچنین متشکرم به خاطر مکان آن جلسه‌ی بی‌نظیر، چرا که توانستم عشقم را در آن جا ملاقات کنم.

کریس "مرد کامیاب" استوارت

www.TheProsperityGuy.com

پس از ماهها سفر نکردن، رانندگی به سمت آستین برایم بسیار لذت بخش بود. ترک هاتسن برای من چیزی بیش از

استراحتی ۲۴ ساعته از دست دنیای تولید و مصرف پیرامونم بود.

ماه‌ها از آخرین باری که به یکی از سخنرانی‌های دکتر آیهالیکالا هیولن درباره‌ی هوآپونوپونو گوش داده بودم می‌گذشت_ دقیق بگویم یک سال و نیم. با این که تا قبل از آن جو ویتال را ندیده بودم از این که او دکتر را به آنجا آورده بود و می‌توانستم با ماشین خودم را به آنجا برسانم و در جلسه‌ی آستین حاضر شوم خوشحال بودم. همین که چشم انداز عوض شد و شهرهای کوچک تگزاس از پنجره‌ی ماشین نمایان شدند فکر سخنرانی‌های دیگر درباره‌ی هوآپونوپونو به سرم زد و چیزهایی که فراموش کرده بودم را به خاطر آوردم. یاد اولین دفعاتی که حرف‌های آیهالیکالا را شنیدم افتادم، و اینکه هنگامی که مناجات ابتدایی را به زبان هاوایی خواند مو به بدنم راست شده بود. یاد آمد که دو هفته بعد از اولین تمرین هوآپونوپونو قرارداد کتابم را بستم، فقط با رفتن به انجمن ناشران، حرف زدن و دادن کارت ویزیت به آن‌ها. دو روز بعد ناشری با من تماس گرفت و خواست که نظرم را درباره‌ی کتابی که داشتند چاپ می‌کردند بدهم. در پایان آن ماه قرارداد کتاب خودم را بستم.

همینطور که به آستین نزدیک‌تر می‌شدم به یاد شش ماه پیش افتادم که دامپزشکی در مونتریال خبر بدی را به من داده بود؛ گربه‌ی عزیزم مایا غده‌ای در روده‌اش داشت. معلوم نبود آنقدر زنده بماند که بتواند از کلینیک مرخصش کنند. وقتی مایا مرخص شد دامپزشک معتقد بود که اگر خوش بینانه بگویم، من چند ماه فرصت دارم

که با مایا "وداع کنم". با آیهالیکالا تماس گرفتم تا برای پاک کردن ویژه‌ای کمکم کند، چیزی که کمک کند هرچه از این موجود کوچک دوست داشتنی به من مربوط می‌ش

ود را پاک کنم. اکنون یک سال و سه ماه از تشخیص بیماری مایا می‌گذرد. در آن لحظاتی که خودم را برای از دست رفتن او آماده می‌کردم تصورم را هم نمی‌کردم که ماهها بعد و در جایی دورتر، او هنوز هم در سفری تفریحی با من خواهد بود.

دیدن دوباره‌ی آیهالیکالا در آستین مثل بیرون آمدن از آب بعد از مدتی طولانی بود __ نوعی تجربه‌ی بازگشت به دنیا. در عین حال مانند غسلی ناگهانی در عمیق‌ترین تمرین هوشیاری زندگی ام بود که طی ۲۵ سال کاوش در همه چیز، از

بودیسم و سنتهای روحانی سلطیک (سفر به درون) و روانشناسی سنتی و تعبیر خواب (که در آن موفق هم بودم) گرفته تا بکارگیری انرژی و حتی ویکا^{۴۵} تجربه کرده بودم.

و من آن جا بودم، در آستین، دوباره رو در روی هوآپونوپونو، فلسفه و سنتی که بطور مجازی لوح وجودمان را از تمرینات، مراحل و فعالیت‌های نامتناهی استدلالی که سال‌ها مشتاقانه وقت صرف مطالعه‌ی آنها کرده بودم پاک می‌کند. همگی این‌ها در جهت تلاش برای درک و اصلاح خودم، و زندگی کردن. زندگی‌ای که به خاطر آن به دنیا آمده بودم. باید بپذیریم که چیزی درونم آماده بود تا بال در بیاورد و به سراغ کسانی برود که قبلاً هرگز از هوآپونوپونو نشنیده‌اند و به آن‌ها بفهماند که "من قبلاً این کار را کرده‌ام"، اما حالا شروع به پاک کردن کرده‌ام و آن همه چرندیات (یعنی خاطرات) ناپدید شده‌اند.

آن شب حتی قبل از آنکه جو ویتال آیهایکالا را معرفی کند، مکاشفه‌ای مانند جرقه‌ای از نور در من رخ داد و باعث شد از جایی که نشسته بودم بلند شوم و به سمت دستشویی خانم‌ها بروم. بغضم را قورت دادم. در آن لحظه در آستین در اتاقی که افق شهر از آن هویدا بود هوآپونوپونو وجود مرا پوشاند، و وقتی می‌دانستم دیگر نمی‌خواهم همراه با بقیه باشم در یک لحظه به پاکی رسیدم. شش هفته بعد من و مایا به سمت غرب و به سوی لس‌آنجلس راه افتادیم. عازم خانه‌ی جدیدمان در تاپ‌آنگا کنیون^{۴۶} بودیم که انگار از آسمان برایمان رسیده بود، چون کسی که قبلاً می‌خواست آن را اجاره کند ناگهان پشیمان شده بود.

هفت ماه دیگر گذشت و درست یک هفته پیش از زمانی که روی لبه‌ی تردید به دنبال تغییری چشمگیر بودم، عبارتی از آیهایکالا خواندم: "رسیدن به صفر یک اصل است." من پاک شدم و از لبه‌ی پرتگاه کنار آمدم و به زندگی دیگری که می‌شناختم باز گشتم و اکنون می‌توانم بگویم که سقوط نکردم.

متشکرم از این که فرصت به اشتراک گذاشتن تغییرات، الهامات و عکس‌العمل‌ها درباره‌ی هوآپونوپونو را فراهم کردید؛ روندی که از سفر من به آستین در فوریه شروع شد.

^{۴۵} (مذهبی که در آن دو خدا مورد پرستش قرار می‌گیرند) Wicca

^{۴۶} Topanga Canyon

آرامش من

الیزابت کی مک کال

قبل از شناخت و بکار گرفتن این روش، من در خیلی از مسائل زندگی دچار تنش بودم: شوهری که من و توانایی من در کامیابی را باور نداشت، تلاشی که با موفقیت فاصله داشت، و این احساس که من همیشه در دنبال آرزوها و اهداف بزرگ‌تر تنها بودم.

در طول آخر هفته‌ی همراه جو وقتی که با روش آشنا شدم، با زنی ملاقاتی کردم که سلايق و اهداف مشابهی داشت و توافق کردیم ریسکی تجاری را با هم شروع کنیم. این ریسک شدیداً موفق شد و طرح ناقص من را در عرض دو هفته به بار نشانده. الآن مشغول کار کردن بر روی پروژه‌ی بعدیمان هستیم. فکر می‌کنم که ما نه ماهها بلکه سالها است که با هم دوستان صمیمی هستیم. بهترین و مهمترین تغییر این است که حتی قبل از این که کارم به موفقیت برسد رابطه‌ی من با شوهرم فقط در عرض چند هفته دگرگون شد. هر موقع که در رابطه‌ام احساس ناراحتی می‌کردم از آن روش استفاده می‌کردم. ناگهان شوهرم شروع کرد به بازخوانی کتاب اینترنتی من. از من سؤال می‌پرسید و تجربیات شخصی‌اش را با من در میان می‌گذاشت. در محیط کار مسئولیت بیشتری را بر عهده می‌گرفت و حس غرور بازیافته‌ای را نسبت به خودش احساس می‌کرد که تاثیر شگفت‌آوری در رابطه‌مان داشت!

من اعتماد و اطمینان تزلزل‌ناپذیری به خود و اتفاقاتی که برایم می‌افتاد داشتم، و روزی چند دقیقه به انجام این روش

ساده می‌پرداختم.

متشکرم!

کری کینگ

نویسنده‌ی کتاب اتاق خواب زرشکی (www.redhotbedroom.com)

مبتکر جوی فول اسپیسز (www.joyfulspaces.com)

هوآپونوپونو در دالان زمان به عقب باز می‌گردد

من یک طرفدار حیوانات هستم.

یکی از آن آتشی‌ها.

من به خودم اهمیت نمی‌دهم و نگران آن نیستم __ عاشق همه‌ی حیوانات هستم.

سال‌ها قبل یکی از دوستانم من را به عضویت یک سایت حمایت از حیوانات به آدرس

www.theanimalrescuesite.com درآورد.

از طریق این سایت و کلیک بر روی گزینه‌ی "به حیوان نیازمند غذا بدهید" می‌توانید پولی برای غذا دادن به

حیوانات درون پناهگاه

ها بپردازید. هر کلیک ۶ ظرف غذا را برای حیوان گرسنه‌ای فراهم می‌کند. روزی یک کلیک همه‌ی چیزی است که این

تفاوت را ایجاد می‌کند. من پنج سال است که هر روز یک کلیک انجام می‌دهم، هر روز، بی‌برو برگرد.

صبح یک روز شنبه مشغول پاک کردن ایمیل‌هایم بودم و راضی از این که نقشم را در دنیا_ با "غذا دادن به حیوانات

نیازمند" __ انجام می‌دهم. ناگهان چشمم به عکسی که یکی از اسپانسرهای سایت گذاشته بود افتاد.

چیزی که دیدم تصویر حیوانی در قفس بود که سعی می‌کرد میله‌ها را بجود و فرار کند. حیوان آنقدر بیمار و نحیف

می‌نمود که حتی آن همه خز زیبای روی بدنش هم نمی‌توانست دردش را پنهان کند. در حقیقت به حدی شکنجه دیده به

نظر می‌آمد که حتی نمی‌توانستم تشخیص بدهم چه حیوانی است! خرس بود؟ یا راکون؟ واقعاً نمی‌توانستم بگویم. حقیقت این

است که نمی‌خواستم دقیق‌تر نگاه کنم. ترسم به من می‌گفت که با این کار فقط به خودم یادآوری می‌کنم چقدر درد در این

دنیا هست و من کار خیلی کمی می‌توانم برای آن بکنم. با این حال، خوب می‌دانم که اگر فکر کنم دارم کارم را خوب

انجام می‌دهم احساس بهتری دارم.

احساس کردم این شرایط باید اصلاح شود. می‌توانستم صدای حیوان را که صدایم می‌زد بشنوم، از من می‌خواست که بیدار شوم و توجه بیشتری به آن‌ها بکنم. وقتی دقیق‌تر نگاه کردم و دیدم چیزی که به آن نگاه می‌کنم تصویر خرس‌های در بند است، ترسیدم. آن‌ها دهها سال در قفس‌هایشان می‌مانند تا بمیرند.

خرس‌ها در قفس‌هایی نگهداری می‌شوند که به خاطر سهولت در "صفرای گیری" فقط کمی از اندازه‌ی خود آن‌ها بزرگ‌تر است. وقتی صفرای در مجرای کبدی جمع می‌شود از طریق برشی در شکم و کیسه‌ی صفرای خرس خارج می‌شود. لوله‌ای وارد شکم خرس می‌شود تا صفرای را خارج کند یا میله‌ای استیل با فشار وارد کیسه صفرای می‌کنند و صفرای را به کمک آن به بیرون هدایت می‌کنند. از هر خرس دو بار در روز هر بار حدود ۱۰ تا ۲۰ میلی لیتر صفرای خارج می‌شود.

WSPA (جمعیت بین‌المللی حمایت از حیوانات) گزارش می‌دهد محققان متوجه شده‌اند که در طول گرفتن صفرای از خرس‌ها، آن‌ها ناله می‌کنند، سرشان را به دیواره‌های قفس می‌کوبند و پنجه‌های خودشان را می‌چونند. نرخ مرگ و میر حدود ۵۰ تا ۶۰ درصد است. وقتی که صفرای سازی خرس‌ها بعد از چند سال متوقف شد آن‌ها را به قفس‌های دیگری انتقال می‌دهند. آن‌جا خرس‌ها گرسنه می‌مانند تا بمیرند یا برای استفاده از جگر یا پنجه‌هایشان کشته می‌شوند. پنجه‌ی خرس غذای لذیذی محسوب می‌شود. (http://en.wikipedia.org/wiki/bile_bear)

از فرط عصبانیت از دست آن شکارچیان نادن، قلبم به درد آمد و زانوهایم تیر کشید. هر چه در توان داشتم بکار گرفتم تا یادم آمد که شرمندگی و سرزنش کسی را عوض نمی‌کند. و مسئله‌ی مهم‌تری که بخاطر آوردم حس قدردانی بود، قدردانی از دکتر هیولن و دکتر جو، چراکه اکنون چیز دیگری در جعبه‌ی جادویی‌ام داشتم که می‌توانستم از آن استفاده کنم: هوآپونوپونو.

شروع کردم به نگاه کردن به عبارات: "متأسفم، لطفاً من را ببخش، دوستت دارم، متشکرم." همان‌طور که جملات را پشت سر هم تکرار می‌کردم قلب پرورش دهندگان خرس را تصور می‌کردم که پر از عشق، درک و محبت شده است. آن‌ها را می‌دیدم که با اطلاعاتی که به آن‌ها داده بودم "چراغی روی سرشان روشن شده بود" و آگاهی‌شان را لمس کرده بودند. میزان خودآگاهی آن‌ها افزوده شده بود و درک کرده بودند که هیچ‌کس جز خودشان آن‌ها را به خاطر آلوده بودن

دستشان به خون حیوانات سرزنش نمی‌کند. پرورش دهندگان را تجسم می‌کردم که از شدت رنج به زانو افتاده‌اند و در برابر خدا و خرس‌ها عجز و لابه می‌کنند که آن‌ها را به خاطر زجری که به این موجودات زیبا داده بودند ببخشند. بعد دیدم که همه‌ی خرس‌ها را آزاد کردند و برای آن‌ها غذا و دارو تهیه کردند و آن‌ها را نگهداری و درمان کردند، چرا که شدیداً نیازمند کمک بودند. و بالاخره همه‌ی آن‌ها را رها کردند.

خیلی از شما (مثل خود من) نمی‌دانید قرن‌ها است که از صفرای خرس استفاده می‌شود. امروز از آن در تولید شراب، شامپو و دارو استفاده می‌شود. عمق فاجعه در این تراژدی محدود به زمان حال نیست _ کار پاک کردن من به گذشته هم بر می‌گردد، در طول زمان. صدها سال درد و رنج هست که باید درمان شود.

این تجربه من را از پا درآورد. آن روز برای ساعت‌ها نتوانستم روی چیز دیگری تمرکز کنم و فقط می‌گفتم: "متاسفم، لطفاً من را ببخش، متشکرم، دوستت دارم."

سنگینی این درد زمینی، گریزناپذیر و انکار نشدنی بود. اضطراب مرا فرا گرفته بود. و غمگین بودم. انگار این من بودم که آن خرس‌ها را گرفته بودم و خودم در قفس آن‌ها را قفل کرده بودم.

هفته‌ای یک بار من و شوهرم مثل نامزدها با هم قرار می‌گذاریم. در این روز او من را دعوت می‌کند که با او به سینما بروم. من خیلی غصه‌دار بودم و خیلی دوست نداشتم بیرون بروم. اما می‌دانستم که نمی‌توانم به او بگویم: "نه متشکرم، من واقعاً حالش را ندارم، نگران خرس‌ها هستم."

همان طور که به پاک کردن ادامه می‌دادم قبول کردم که با او بیرون بروم. برای دیدن فیلم منطقه‌ی ۱۶ با بازی بروس ویلیس رفتیم. کمی که از فیلم گذشت فهمیدم که تم فیلم کاملاً هم راستا با چیزی است که من قبلاً تجربه کرده بودم. پیام روشن فیلم این بود: "مردم می‌توانند تغییر کنند."

تمام طول فیلم تمرین هواپونوپونو می‌کردم. در یک صحنه متوجه اتوبوسی در پس زمینه‌ی تصویر شدم. تابلوی تبلیغاتی کنار آن بود و خرسی عروسکی را نشان می‌داد و زیر آن نوشته شده بود: "عشق‌تان را بفروستید."

آموخته‌های قبلی‌ام به من گفت که این یک "خواب در بیداری" است. آموخته‌های فعلی‌ام احتمالاً می‌گفت: "به کارت ادامه بده، راحت درست است." آیا این همان شیوه‌ای است که هستی با آن با ما حرف می‌زند؟ دوست دارم این طوری باشد. این هم یادآوری دیگری بود به من، که پرورش دهندگان خرس برای تغییر به عصبانیت من نیاز ندارند. آن‌ها فقط به عشق من نیاز داشتند. خرس‌ها به عشق من نیاز داشتند. دنیا به عشق ما نیاز دارد. عشق انسان‌ها را تغییر می‌دهد و این قانونی بدون استثنا است. اگر به دنبال درمان بدون رنج و تغییر همیشگی هستیم فرستادن عشق به موقعیتی خطرناک، زشت یا توهین آمیز تنها کاری است که می‌توانیم بکنیم. این کار همیشه ساده نیست، اما این پاسخ ابدی است: عشق.

با پایین آمدن حساسیت من و نزدیک شدن روز به انتها احساس گناه، انزجار، اضطراب، درد و غمی که قبلاً داشتم فروکش کرد. ادامه ی روز را همچنان به تمرین هوآپونوپونو گذراندم تا خوابم برد.

مدت زیادی از آن روز نگذشته بود که روزی از جلوی تلویزیون رد می‌شدم و شنیدم مجری اخبار، خبر نجات خرسی را اعلام کرد. ته ته دلم می‌دانستم که این پیام برای من است؛ می‌خواهد به من این اطمینان را بدهد که ما می‌توانیم در هر جای دنیا که بخواهیم تغییر ایجاد کنیم، فارغ از این که کجا زندگی می‌کنیم. بله، حتی وقتی که بیرون مشغول خوردن پاپ کورن و تماشای فیلم هستیم.

متشکرم دکتر جو و دکتر هیولن و همه‌ی کسانی که قبل از شما پیام هوآپونوپونو را به زندگی ما آوردند تا بتوانیم بیدار شویم و این دانش را انتقال دهیم که ما قدرت درمان و تغییر دنیا را داریم. کار ما در اینجا تازه شروع شده است.

لطفاً همیشه یادمان باشد که:

هیچ کس را آزار ندهیم.

به همه چیز عشق بورزیم.

همه را دوست بداریم.

هوآپونوپونو در زمان سفر می‌کند...

سوزان برنز

جستجوی دراز مدت برای یافتن راهی برای درمان آسم به پایان رسید

در شبی رمزآلود، بعد از ۵۰ سال ابتلا به آسم و آلرژی، این اوضاع ناگهان و به شکلی جادویی تمام شد. تاریخ وقوع: ۲۵

فوریه ی ۲۰۰۶.

حتی همان روز درحالیکه در رستورانی ناهار می‌خوردم احساس زنده بودن می‌کردم. اووووه، حس مرموزی بود، انگار

داشت اتفاقی می‌افتاد و به من نظر شده بود. شور عشق من را فرا گرفت و به خوردن ناهار ادامه دادم.

آن شب در اتاق کنفرانس هتل برقی فضا را پر کرد— هیجان توضیح ناپذیری اتاق را در بر گرفت. سخنران جلسه،

دکتر هیولن سر میز من نشست. هنگام غذا خوردن من از تجربه‌ی آسمی که داشتم گفتم و او کمی بعد از آن برای وارد شدن

به بحث استفاده کرد.

من با معجزه‌ی مدل درمان معنوی هاوایی آشنا بودم اما نه با روش و فلسفه‌ی درمان و بخشش در قلب درمانگری که

تجربه‌ای طولانی در آن داشت. دکتر هیولن گفت که با خواندن اسامی ما و یافتن روشی و "یگانگی" روی پاک کردن

همه‌ی حاضرین سر شام کار کرده است. کاری که کرده بود ابراز عشق به هر فرد، طلب بخشش برای همه‌ی اعمال آگاهانه

و ناآگاهانه از گذشته تا امروز برای خود و اجدادش، برای ما و آیندگان ما از ازل تا حالا و حتی برای همه‌ی اشکال زندگی

میکروسکوپی بود. خدای من!

در این مرحله پاکسازی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است— با این کار ما و او می‌توانیم روابطی درست با الوهیت

داشته باشیم.

روز بعد معجزه آشکار شد. من مربی‌ام (از برنامه‌ی مربی مخصوص جو ویتال) و همسرش را برای ناهار ملاقات کردم.

از آن جایکه اهل آن شهر نبودم، تا قبل از آن حضوری ملاقاتشان نکرده بودم. چند خیابان را تا رستوران پیاده آمده بودم

و متوجه شدم در حین پیاده روی احتیاج به اسپری آسم پیدا نکرده‌ام. این غیر عادی‌ترین اتفاق بود و اولین نشانه. آن‌ها گفتند تا جایی که ماشین را پارک کرده‌ام خیلی راه است و من گفتم که شاید دیگر آسم نداشته باشم و انگار همین طور هم بود. بعد از آن شب من این افتخار را داشتم که با دکتر هیولن شام بخورم و درباره‌ی قدرت درمانگری هوآپونوپونو حرف بزنم و اینکه حالا که من تجربه‌ی این قدرت را در زندگی خودم و در مورد بیماری‌ام داشته‌ام می‌توانم بروم و به دیگران که این مشکل را دارند کمک کنم. همچنین او از اهمیت نوشیدن آب قبل از هر وعده گفت چرا که این کار سموم را دفع می‌کند و همچنین بر پاک کردن محیط خانه از آشفستگی تأکید کرد. اهم!

خب! همه چیز داشت از آنچه که بود بهتر هم می‌شد. حدود شش ماه می‌گذرد و اگر چه مبتلا به برونشیت شدم اما آن را بدون دارو دفع کردم. دیگر نفسم خس خس نمی‌کند و به اسپری آسم یا هیچ داروی آسم دیگری احتیاج ندارم. از آن موقع تا حالا در خانه‌هایی بوده‌ام که گربه، سگ یا پرنده در آن‌ها بوده اما هیچ خس خس سینه‌ای نداشته‌ام و به اسپری احتیاج پیدا نکرده‌ام. شش‌هایم مثل شیشه پاک هستند و می‌توانم عمیق و کامل نفس بکشم. اولین بار است که چنین اتفاقی می‌افتد. وای! دکتر هیولن، ممکن است شما این را درمان یا خودتان را درمانگر ندانید و ممکن است بگویید هستی و روح من این کار را کرده‌اند، متشکرم، و سپاسگزار جو ویتال هستم که دکتر هیولن و آن شب جادویی را با ما شریک شد. همیشه ممنون شما هستم.

مارتا اسنی

www.translimits.com

و در این جا نمونه ای دیگر:

مردی ایرلندی خداحافظی را یافت

ده سال پیش من با استفاده از هوآپونوپونو شروع به بررسی خودم کردم. بعد از چندین سال مطالعه‌ی روش‌های درمان

آسیایی، هنرهای ر

زمی و کار بر روی انرژی‌ها این روش حل مشکل هاوایی را شناختم.

من به عنوان یک ایرلندی همیشه دنبال دلیل هر چیز بوده‌ام (یعنی در ظاهر مبهم کلمات به دنبال نتیجه می‌گشتم). اگر در جنوب بوستن، ماساچوست (محل‌های سخت مثل آهن، محله‌ی طبقه‌ی کارگر ایرلندی، جایی که صدای آتش گلوله و آژیر پلیس مثل آواز پرندگان در شهر به گوش می‌رسد) بزرگ شده باشید، احتمالاً همیشه شانس کشف درک متافیزیکی هستی را نخواهید داشت. بنابراین با پیش آمدن فرصت شرکت در یک سخنرانی رایگان، من این شانس را قاپیدم.

چیزی که دیدم خیلی متفاوت بود. سیستم‌های زیادی انرژی را بکار می‌برند و آن را جا به جا می‌کنند (مثل جابه‌جا کردن مهره‌های شطرنج). اما هواپونوپونو مرا هوشیار کرد تا یاد بگیرم چطور عناصر منفی که باعث پیدایش موقعیت مشکل ساز در وجود من می‌شوند را پاک کنم (مثل خارج کردن همه‌ی مهره‌های شطرنج با هم). کمترین چیزی که می‌توانم بگویم این است که اندوهگین بودم. خیلی از مفاهیم با گذشت زمان در سرم جاری می‌شدند، و همه‌ی ایده‌ها جدید بودند. اما در پایان سخنرانی فهمیدم که می‌توانم این دو ابزار رایگان را به عنوان یک هدیه و یک فرصت دریافت کنم و تا حد امکان در طول روز و در طول تمرینات نرمش‌ام از آن‌ها استفاده کنم.

در گذشته من تمرین تویی نا^{۴۷} انجام می‌دادم، که شکلی از ماساژ درمانی چینی است، و با گذشت زمان طرز تفکر من با درک درمان تغییر کرد. قبل از اینکه از ابزارها استفاده کنم، نگرش ثابتی داشتم از اینکه چطور یک فرد درباره‌ی سنت‌های انرژی آسیایی و مدارها اشتباه می‌کند. اما همین که از آن‌ها استفاده کردم، متوجه شدم که درک من از چگونگی و چرایی تغییر کرد و فهمیدم که این درک تازه هیچ ربطی به آموخته‌های قبلی‌ام ندارد، چون باید منطقی را درمان می‌کردم که هیچ ارتباطی با چیزهایی که مراجعه کنندگان به خاطرش می‌آمدند ندارد. وقتی این کار را کردم، مراجعه کنندگان ممکن بود نتایجی تقریباً فوری را برای مسائل مختلف گزارش کنند. لازم نیست بگویم، اما من با درکم در حال کُشتی گرفتن بودم و سعی کردم تصویر روشن‌تری از این هنر هاوایی داشته باشم. بهار آینده در کلاس آموزشی تمام وقتی شرکت کردم و روش‌ها و تمرینات را به طور کامل انجام دادم.

^{۴۷} Tui Na

روزی تلفنی از طرف یک مراجعه کننده قدیمی که دوره‌ی روانشناسی می‌دید به من شد. اینجا با نام "جیم" به او اشاره می‌کنم. از من خواست یکی از بیمارانش را که خیلی برایش نگران بود بینم. در اینجا او را "دال" می‌نامم. بیمار مبتلا به نارسایی دو قطبی بود و بارها اقدام به خودکشی کرده بود و چند بار برای سلامت خودش خطر آفریده بود. به جیم گفتم: "من تا حالا برای تو چه کار کرده‌ام؟" خندید و گفت: "می‌دانم می‌توانی به دال کمک کنی. باید بکنی. اگر کمکش نکنی نمی‌تواند." بنابراین قبول کردم. در پایان حرف‌هایمان جی گفت که دال یک بار توسط یک متخصص ماساژ مورد آزار قرار گرفته است. از خودم پرسیدم: "قرار است برای کمک به این زن چه کار کنم؟"

آن شب وقتی به خانه رفتم مدتی نشستم و فکر کردم چه باید می‌کردم. چطور می‌توانم در این سطح تغییری به وجود آورم؟ بعد از کمی فرو رفتن در خودم، یافتم، هوآپونوپونو! هوآپونوپونو!

مثل کسی که رکوردی را می‌شکند در ذهنم با خودم بازی می‌کردم. بنابراین، اگرچه قبلاً این کار را نکرده بودم اما شروع به استفاده از ابزارها کردم. قبل، بعد و در حین جلسات تلاش مارا تن واری می‌کردم و هرگز از رازم به دال چیزی نمی‌گفتم. در حین جلسات، اتاق درمان پر از خنده و شوخی بود و در فضایی که من آن را پاک کرده بودم آرامش عجیبی موج می‌زد. داستان را کوتاه می‌کنم، دال تغییری کامل کرد و حالا زنی فعال است که می‌تواند از پس زندگی‌اش بر بیاید. او دلیل روشن این حقیقت است که اگر مسئولیت صد در صد را بپذیریم موقعیت‌ها تغییر خواهند کرد.

تمرینات ماساژ من هم تغییر کرد و دیگر به ندرت کسی را لمس می‌کنم. در حال حاضر در زندگی رو به جلو می‌رانم، از روی همه‌ی سرعت گیرها می‌پریم، و منتظریم ببینم پاک کردن برایم چه به ارمغان می‌آورد. آیا آسان بوده است؟ نه، اما من واقعاً تمامی موقعیت‌هایی که اتفاق افتاده و موجب شده است که خودم را بشناسم را با ارزش می‌دانم.

همیشه مشکلی از جایی سر در می‌آورد، خواه مسائل خانوادگی باشد یا استرس، اختلاف نظر یا جنگ و غیره، همیشه در ابتدا قبول حقیقت دشوار است. اکنون به جای گفتن: "چرا من؟" (که احساس گناه را القا می‌کند)، می‌گویم: "من مسئول هستم" (و احساس گناهی نمی‌کنم)، و به راحتی از ابزارها استفاده می‌کنم و باقی را به خدا می‌سپارم.

کار دشواری است. انجام دادنش سخت است. گفتم دشوار، اما ایمان دارم که همه چیز آسان پیش می‌رود و این که نمی‌توانیم تمام حکمتش را دریابیم، به این دلیل است که حقایق بسیاری بطور هم زمان در یک چارچوب زمانی مشترک با ما وجود دارند. نباید وقتمان را به جای "عمل کردن" با گفتن چگونه، چرا یا کی تلف کنیم.

با این کار راهمان را گم می‌کنیم. به محض اینکه به گمراهی افتادیم، به هر شکلی خواه سرزنش کنیم، واکنش نشان دهیم، و یا ناله کنیم و از این چیزها، موضوع اصلی را گم می‌کنیم. یعنی شانس بیرون کردن مشکل از درونمان را از دست می‌دهیم. اگر سرزنش کنیم، رابطه‌مان قطع می‌شود (مثل این که قبض برق را پرداخت نکنیم. پوووف! دیگر از تلویزیون و شبکه‌ی HBO خبری نیست).

انتخاب ما حق به جانب بودن، یا از خود گذشتگی مفرط نیست. بلکه به راحتی و بدون قضاوت برخورد کردن با گران‌بهاترین موهبتمان است — یعنی خودمان.

اگر در هنگام پاک کردن لغزش کردم و زمین خوردم، بلند می‌شوم، خودم را می‌تکانم و دوباره شروع می‌کنم.

متشکرم

برایان اوم کالینز

چگونه سریع‌تر

نتیجه بگیریم

شما جمله‌ی "لطفاً مرا ببخش" را به این دلیل به زبان نمی‌آورید که الوهیت به شنیدن آن نیازمند است. بلکه این خود شماست که نیازمند آن هستید.

دکتر آیهایکالا هیولن

علی رغم تمام شواهدی که در فصل قبل به آنها اشاره شد، من همچنان دچار تردید بودم. به دکتر هیولن گفتم که همیشه از فرآیند پاکسازی ذهنم نتایج آنی نمی‌گیرم. او در جوابم گفت: "اگر حتی نشانه‌ای از نتیجه‌ی کار در ذهن خودت یا دیگران احساس می‌کنی، باید بیشتر و بیشتر به پاکسازی ادامه دهی. تو اشتباهاتی را که در این جهان رخ می‌دهند در ذهنت انباشته می‌کنی، درست مثل خود من. شکسپیر دیدگاه جالبی در این زمینه دارد، آنجا که گفته: "روح بیچاره‌ی من، جایگاه انباشت خطاهای این زمین عاصی / خطاهایی که وحشیانه به روی من چنگال گشوده‌اند" (غزل ۱۴۶)

شکسپیر می گوید این ذهن انباشته باعث جنون، سردرگمی، و تیره و تار جلوه نمودن جهان می شود.

عقلانیت گذشته از دست می رود

عقلانیت گذشته، نفرت انگیز جلوه می کند

و انسان اسیر طعمه‌ای می شود

که عمداً برای دیوانه کردن او بر سر راهش قرار گرفته. (غزل ۱۲۹)

همچنین شکسپیر به مسئله‌ی خاطرات اشاره می کند.

وقتی که در اندیشه‌های شیرین خود غرق می شوم

یاد روزهای رفته در خاطر من زنده می شود،

بر آرزوهای بر باد رفته آه می کشم

و اندود روزهای بر باد رفته،

اکنون را نیز از کفم می رباید.

سپس ماتم می گیرم که چرا در گذشته اندوهناک بوده‌ام

و برای هر ناله‌ای، ناله‌ای دیگر سر می دهم.

به این ترتیب، حساب اندوه‌های گذشته‌ام را چنان تسویه می کنم

که انگار پیش از این نکرده‌ام. (غزل ۳۰)

مورنا درباره‌ی هدف اصلی الوهیت از هدیه کردن زندگی به ما چنین می گوید: "پاک کن، دور بینداز، پاک کن تا آنکه به

آرمانشهر^{۴۸} خود برسی. و آن کجاست؟ درون خود تو."

شکسپیر و موررا پیام آورانی هستند که ما را به سوی کشف راز زندگی هدایت می کنند.

من به اندازه‌ی کافی روشن فکر بودم، یا حداقل به اندازه‌ی جو ویتال یا حتی او آکووا^{۴۹}. اما همچنان نمی توانستم آنچه

را دکتر "هیولن" سعی داشت به من بفهماند به درستی درک کنم. ولی سعی کردم طاقت بیاورم. آنچه را در کتاب‌های اولم

نوشته بودم به یاد آوردم: گیج شدن همان حالت شگفت‌انگیزی است که قبل از حل هر معما به انسان دست می دهد."

خب، من در همان حالت شگفت‌انگیز به سر می بردم.

بسیاری از درمانگران به دکتر "هیولن" مراجعه می کردند و از این مساله شکایت داشتند که خودشان احساس کسالت

می کنند و یا به درستی نمی توانند به بیمارانشان کمک کنند. من درک می کردم و به همین دلیل برنامه‌ای با نام "پرورش

^{۴۸} Shangri-la (سرزمین دلخواه)

^{۴۹} Ao Akua

معجزات " در سایتی به همین نام راه‌اندازی کردم. در آنجا به مراجعان گوشزد می‌کردم که تنها راه درمان دیگران درمان کردن خودشان است. در واقع دیگران از قبل هم مشکلی نداشته‌اند. دکتر "هیولن" در ایمیلی به این مضمون به توضیح این بحث می‌پردازد:

آخر هفته‌ی گذشته وقتی در کلاس "خودشناسی طی فرآیند بخشش و بازسازی" در کالاباس کالیفرنیا حرف می‌زدم یکی از شاگردان ناگهان فریاد کشید: "خدای من الان می‌فهمم چرا موقع درمان بیمارانم درمعه‌ام احساس ناراحتی می‌کردم. من عمداً دردهای آنها را به دوش می‌کشیدم، در حالی که مجبور نبودم این کار را انجام دهم. من می‌توانم تمام آن دردها و ناراحتی‌ها را دور بریزم."

این دانشجو آن قسمت از دیدگاه را که دیگر درمان‌گران از درکش باز مانده بودند درک کرده بود. آنچه آنها از درکش عاجز بودند این بود که مسئله بیماران نیستند، حتی خود درمانگر هم نیست. بلکه از جایست که شکسپیر آن را اینطور بیان می‌کند: "رنج‌های گذشته، شیون اکنون، آنچه گرنامه‌ی عمرم را به یغما می‌برند."^{۵۰} مسئله خاطرات بدی است که در ضمیر ناخودآگاه دائماً بازنمایی می‌شوند، روحی حیوانی^{۵۰} (انیپیلی) که درمان‌گر با بیمار خود به اشتراک می‌گذارد.

رسیدن به هویت حقیقی از طریق هوآپونوپو راهیست برای حل مشکلات که از طریق آن هر فردی می‌تواند مسیر زندگی خود را تغییر دهد، ببخشد و تکامل یابد. مسیریست که در آن از الوهیت تقاضا می‌کنیم خاطرات بد را در ضمیر حیوانی‌مان به صفر برساند، به هیچ.

این خاطرات با شما هستند و در روح حیوانی‌تان مشکلات را بازنمایی می‌کنند. حال این می‌تواند نگرانی از اضافه وزن تا باشد یا پسران و یا هر چیز دیگر. در چنین مواردی ضمیر خودآگاه، نیروی عقلانی، دچار سردرگمی می‌شود و هیچ راه حلی برای مشکل‌تان نمی‌یابد. در چنین حالتیست که هوآپونوپونو عاجزانه از الوهیت -که عالم به همه چیز است- درخواست می‌کند تا تمام خاطراتی را که در روح حیوانی بازنمایی می‌شوند آزاد کند و به نقطه‌ی صفر برساند. نکته‌ی قابل ذکر این است که انتظارات و قصدها هیچ اثری در الوهیت ندارند. الوهیت هر آنچه را بخواهد در هر زمانی که اراده کند به انجام می‌رساند.

من در حالی که هنوز به درک کاملی از این موضوع دست نیافته بودم، کاملاً متوجه نیروی عبارت "دوستت دارم" شدم. این عبارت به قدر کافی صادق و بی‌ریا به نظر می‌رسید. چه ضرری متوجه کسی خواهد بود که دائماً می‌گوید: "دوستت دارم"؟ هیچ ضرری. در واقع صفر.

همانطور که دکتر "هیولن" بیان می‌کند: "برای بهره‌مندی از گنجینه‌ی الوهیت ابتدا باید خاطرات را پاک کرد. تا زمانی که ذهنیات و خاطرات در ضمیر ناخودآگاه وجود دارند، راه رسیدن رزق و روزی پروردگار را به انسان سد می‌کنند."

^{۵۰} انیپیلی (unihipili) یا روح حیوانی: طبیعت دوگانه‌ی انسان از این حقیقت نشأت می‌گیرد که ذهن، به عنوان جایگاه و ماده‌ی اصلی تفکر و تعقل، صحنه‌ی تقابل میان روح معنوی و روح حیوانی است.

همان موقع دریافتم که عبارت "دوستت دارم" همان وسیله‌ی پاک کردن و شفاف ساختن ذهن است، که می‌باید آن را با دنیای پیرامون به اشتراک گذاشت. از آنجا که من به قدر کافی در زمینه‌ی کار و تجارت سررشته داشتم، با یکی از شرکای تجاری‌ام به نام "پت اوبرایان" درمورد ساخت یک فایل صوتی حاوی مطالبی درباره‌ی این روش صحبت کردم. او همان لحظه پذیرفت. زمانی که او مشغول آهنگسازی بود من هم سرگرم ضبط آن عبارت شدم. من لینک آن سایت را هم نوشتم. (www.milagroresearchinstitute.com/iloveyou.htm)

آن وبسایت و آن فایل صوتی به یکی از بهترین فروش‌های من و پت تبدیل شد. اما آنچه که از این فروش خوب مهمتر و بهتر بود این حقیقت بود که من و پت توانسته بودیم به مردم کمک کنیم تا به قدرت این کلمات پی ببرند و از آن استفاده کنند. هزاران هزار نفر را تصور کنید که همه می‌گویند: "دوستت دارم." مارک رایان - همان دوستی که اولین بار درباره‌ی این درمانگر عجیب با من صحبت کرد- هم در ساختن محصولی که عقاید و دیدگاه‌های دکتر "هیولن" را به دیگران معرفی کند به من ملحق شد. من و مارک یک دی.وی.دی خودآگاهی طراحی کردیم. هدفی که در پشت طراحی این دی وی قرار دارد این است که بدون تقلا و با روشی ساده در خود تغییر ایجاد کنیم. تمام زحمتی که داشت این بود که دی.وی.دی را داخل دستگاهی بگذارید، روی مبل بنشینید و تماشايش کنید. آنچه می‌شنوید داستانهایی از مارک و خود من است، به همراه موسیقی. آنچه که خواهید دید مناظر بسیار زیبایی از جزایر و آسمان هاست. و آنچه که شما به صورت خودآگاهانه نخواهید دید پیام‌های غیر محسوسی است که با سرعت از صفحه‌ی نمایش عبور می‌کنند و تلگراف‌وار بر ضمیر ناخودآگاه‌تان اثر می‌گذارند. کلماتی که به شما کمک می‌کنند هر خشم و رنجشی را فراموش کنید تا قادر به درک عشق شوید. هدف کلی این دی.وی.دی کمک به انسان است. برای بخشش و عشق ورزیدن.

www.subliminalmanifestation.com

این محصول طراحی شده تا به رفع موانع منفی‌گرایانه از زندگی اشخاص کمک کند. با حذف این موانع فرد قادر خواهد بود به درک عمیق‌تری از برکت زندگی در مرزهای صفر دست یابد.

من کم کم می‌فهمیدم همانطور که به پاکسازی ادامه می‌دهم ایده‌های نابی به ذهنم می‌رسد. و برای این اتفاق نام "بازاریابی الهامی" را انتخاب کردم. در گذشته ممکن بود از طریق ایده‌ها و محصولات موجود، برای تولید یک محصول جدید اقدام کنم. اکنون می‌فهمیدم که می‌توانم قدرتمندانه‌تر و با استرس کمتری اجازه‌ی ورود ایده‌های نو را به ذهنم صادر کنم. تمام کاری که لازم بود انجام بدهم عمل کردن به آن ایده‌ها بود. این همان چیزی بود که من و پت در ساختن فایل صوتی "دوستت دارم" از آن بهره بردیم.

و همان چیزی که من و مارک را قادر به طراحی آن دی وی دی کرد. ایده‌ها به ذهن من راه می‌یافتند و من به آنها جامه‌ی عمل می‌پوشاندم.

اگر در همین لحظه کمی مکث کنید و به مفهوم آنچه می‌گوییم دقت کنید، ممکن است دچار شگفتی شوید. آنچه می‌خواهم بگویم این است که ادامه‌ی روند پاکسازی ذهن، از هر چیز دیگری مهم‌تر است. همانطور که ذهن خود را پاک می‌کنید، ایده‌ها به سوی شما می‌آیند و بعضی از این ایده‌ها می‌توانند بسیار بسیار ارزشمند باشند.

دکتر "هیولن" با استفاده از خلاقیت خودش راهکارهای متعددی را برای پاکسازی بی‌وقفه ارائه می‌دهد. یکی از آنها نمادی است که روزی به او الهام شد. آن نماد این است:



او این علامت را بر روی کارت ویزیت خود چاپ کرد و برچسب‌ها و دکمه‌هایی با این طرح ساخت. (www.businessbyyou.com) او می‌گوید این لغت به این معناست: "پاک کن، حذف کن، حذف کن، تا به مقصد برسی. به حالت صفر.

از آنجا که اکنون من متقاعد شده‌ام که پاکسازی تنها راه رسیدن به نتایج فوری است، از دو سر دکمه با این علامت استفاده می‌کنم. همچنین برچسب‌های این نماد را بر روی همه چیز چسبانده‌ام. از ماشین‌هایم گرفته تا رایانه، کیف پول و وسایل باشگاه ورزشی‌ام. اگر فکر نمی‌کردم ممکن است عجیب به نظر برسد حتماً آن را روی پیشانی‌م هم می‌چسباندم. البته هر زمان که بخواهم می‌توانم آن را روی بدنم خالکوبی کنم. یکی از روزهایی که دکتر "هیولن" برای صحبت درباره‌ی این کتاب به دیدن من آمده بود، کارت ویزیت‌م را به او نشان دادم. دوستی عکسی از من گرفته بود در حالی که کنار ماشین جدیدم ایستاده بودم — یک پانور اسپرنتای مدل ۲۰۰۵ جی.تی.ال.ام.، ماشین اسپرت جذابی که تزیینات دست ساز داشت و خارج از آتلانتا ساخته شده بود — می‌دانستم که در آن عکس کاملاً مطمئن و احتمالاً کمی غرق در نور ثروت به نظر می‌رسیدم، اما واقعاً نمی‌دانم چطور آن عکس اینقدر قدرت داشت



دکتر هیولن پس از اینکه چند لحظه به عکس نگاه کرد گفت: "این یک وسیله‌ی پاکسازی است، و می‌توانی با استفاده از تصویر این کارت خاطرات و افکار منفی را از اشیا، افراد و خودت بزدایی."

در این زمینه حق با او باشد یا نباشد، مطمئناً من نسبت به این کارت احساس بهتری پیدا کردم و میل شدیدی برای دادن این کارت به مردم به سراغم آمد. در یک حرکت ناگهانی کارت را در اطراف بدنم حرکت دادم تا تمام امواج منفی را از خودم دور کرده باشم. دکتر هیولن با این حرکت لبخندی زد و خندید.

او گفت که لوگوی کمپانی این ماشین پانوز، تاجی از حروف ساده شده‌ی چینی است که در هم تاب خورده اند و شبدر سه‌پر روی آن نیز یکی ابزارهای پاک‌سازی است. او به رنگهای براق قرمز، سفید، و آبی، و شبدر سبز رنگی که روی آنها بود نگاه کرد و گفت که این علامت واقعاً یک وسیله‌ی قدرتمند برای پاک‌سازی است. از آنجا که من عاشق ماشینم بودم و از آن زیاد استفاده می‌کردم، فکر اینکه وقتی پشت فرمانش نشسته‌ام هم در حال پاکسازی هستم، باعث شد لبخند بزنم.

قشنگ‌ترین نکته در مورد کارت ویزیت این بود که عکس من و ماشینم به همراه علامت فلزی کمپانی پانوز روی آن بود و به این ترتیب این کارت با دو ابزار سحرانگیز پاک سازی همراه بود.

مطمئنم که این خاطره باعث می‌شود برخی از مردم فکر کنند دکتر هیولن پاک عقلش را از دست داده است، اما چه شما فکر کنید او دیوانه شده یا نه، به هر حال نتایجی که من و دیگران در اثر استفاده از این ابزارهای پاکسازی گرفته‌ایم، مانند کارت ویزیت من یا نماد دکتر هیولن، کاملاً حقیقی است. گرچه اگر فردی دارای یک ذهن بدبین و شکاک باشد نام بردن تک تک این نتایج هم تغییری در طرز فکرش ایجاد نمی‌کند و در نهایت استفاده از برچسب‌های دکتر هیولن در دفتر کار را برای رونق کسب و کار احماقانه یا در بهترین حالت خرافه پرستی فرض می‌کند. خب شاید اثر کردن این نماد فقط به این دلیل باشد که شما باور دارید که از آن نتایجی حاصل می‌شود. اگر چنین است توصیه می‌کنم به آن ادامه دهید.

برای مثال ماروین، فروشنده‌ای که در باره‌اش در فصل بعد توضیح خواهیم داد رکورد دار فروش ماشین‌های گران قیمت است. او به من گفت که برچسب‌های دکتر را "همه جا" چسبانده است.

"من آنها را به میز کارم، سقف اتاق، رایانه، فنجان قهوه، زیر ماشین‌ها، در حمام، اتاق انتظار و بقیه جاها چسبانده‌ام. حتی برای خرید این برچسب‌ها تخفیف هم نگرفتم. من صدها برچسب خریدم و آنها را به همه جا چسباندم."

شاید اعتقاد او به این برچسب‌ها باعث نتیجه گرفتن از آنها می‌شود.

یا اینکه شاید نیروی خود آن برچسب هاست که عمل می‌کند.

چه کسی با اطمینان می‌داند؟

یک بار پزشکی به من گفت: "تمام داروها به نوعی دارای تاثیرات تلقینی هستند."

اگر کارت ویزیت من فقط یک ابزار تلقین است، به هر حال از خیلی از وسایل دیگر ارزان‌تر است.

من می‌گویم اگر موثر است انجامش دهید.

پاک کنید، پاک کنید، پاک کنید.

چگونه به ثروت

بیشتری برسیم

من "من" هستم.

دومین سمینار من با دکتر هیولن با اولین سمینار متفاوت بود. با وجود اینکه هدف برنامه هنوز همان حذف و پاکسازی خاطرات بود، رویکرد دکتر این بار با آرامش بیشتری همراه بود و از پیش برنامه ریزی نشده بود. او توپ بیسبالی را بالا گرفت و با این سوال شروع کرد که هدف از این مسابقه چه بوده است؟

یک نفر گفت: "کسب موفقیت."

نفر بعدی گفت: "پیروز شدن."

من جواب دادم: "اینکه چشم از این توپ برداریم."

دکتر هیولن با لهجه‌ی هاواییایی خودش پاسخ داد: "دقیقاً. برای کسب موفقیت و پیروزی شما باید تمام حواستان به توپ باشد. حالا توپ زندگی شما چیست؟"

برای چند لحظه همه ساکت ماندند.

یک نفر گفت: "حرف‌های شما."

دیگری گفت: "همین لحظه."

دکتر هیولن می‌دانست که ما متوجه منظورش نشده‌ایم، بنابراین پاسخ را خودش گفت: "توپ همان الوهیت است، شما باید برای رسیدن به مرز صفر تمرکز کنید. بدون خاطرات. بدون برنامه. صفر."

پاکسازی، پاکسازی، پاکسازی.

شما اینجا بمانید تا پاکسازی کنید یا نکنید. شما می‌توانید آنچه را دوست دارید انتخاب کنید ولی این شما نیستید که تصمیم می‌گیرید به آن برسید یا نه. شما به الوهیت اعتماد می‌کنید تا هر آنچه به نفع شماست را نصیبتان کند. آیا علم شما از الوهیت بیشتر است؟ هرگز. پس بپذیرید.

پاک کنید، پاک کنید، پاک کنید.

به دکتر هیولن گفتم: "می‌خواهم قصدهایم در هماهنگی مطلق با اراده‌ی الهی باشد."

گفت: "این بسیار عالی است جوزف."

قصه کردن خود محدودیت است. شما می‌خواهید ماشینتان را در یک جای نزدیک پارک کنید و برای پیدا کردنش قصد می‌کنید اما الوهیت جای پارکی یک مایل آنطرف‌تر برایتان در نظر گرفته است. چرا؟ چون شما به پیاده‌روی بیشتری نیاز دارید. پس بپذیرید.

پاک کنید، پاک کنید، پاک کنید.

من دو روز دیگر با دکتر هیولن بودم. سیزده نفر دیگر هم آنجا بودند. تمام تمرکز ما بر روی چگونگی بروز مشکلات بود.

دکتر می‌گفت: "مشکلات همیشه وجود خواهند داشت." من با این جمله موافق نبودم، ولی به هر حال یادداشت کردم.
پاک کن، پاک کن، پاک کن.

دکتر هیولن گفت: "مشکل همان بازنمایی خاطرات است. و خاطرات برنامه هستند و فقط متعلق به شما نیستند، شما آنها را با دیگران شریک می‌شوید. راه حل آزاد کردن خاطرات فرستادن عشق به سوی الوهیت است. الوهیت این صدا را می‌شنود و به آن پاسخ می‌دهد، البته به نحوی که به نفع همه باشد و در زمانی که برای همه سودمند باشد. شما انتخاب می‌کنید ولی شما تصمیم نمی‌گیرید. این ذات الوهیت است که تصمیم می‌گیرد.

من درک نکردم. پاک کن. پاک کن. پاک کن.

ماروین، فیلیپینی سرزنده‌ای که همیشه می‌خندید، بلند شد و توضیح داد که چگونه سال گذشته، بدون آنکه هرگز تلاشی برای فروش چیزی به کسی کرده باشد، از طریق فروش ماشین‌های مدل بالا، ۱۵۰ میلیون دلار به دست آورده است. تنها کاری که او کرده بود پاکسازی بوده است.

او به همان زبان انگلیسی لهجه دارش می‌گفت: "تنها کاری که من کردم این بود که تمام روز می‌گفتم: "دوستت دارم." من همانطور که به صحبت‌های مردم گوش می‌دادم، مشغول پاک‌سازی بودم. تمام کاری که انجام می‌دادم پاک کردن بود؛ پاک کردن، پاک کردن، پاک کردن. دائماً پاک کردن.

من از آنجا که فکر می‌کردم او حداقل به علت اینکه شغلش فروش ماشین است قصد فروش آنها را دارد، با شک و تردید پرسیدم: "شما اصلاً هیچ هدفی را در نظر نگرفته بودید؟"

پاسخ داد: "به هیچ وجه. من فقط می‌خواستم کار کنم و پاک کنم."

پاک کن، پاک کن، پاک کن

من دو روز دیگر را در کنار افراد عادی مثل خودم و شما سپری کردم و آنها داستانشان را در مورد پاکسازی بازگو کردند. ولی باور آن داستانها بسیار سخت بود. فقط پاک کن و بگو "دوستت دارم" و بعد دنیا عوض می‌شود؟ ماشین‌های بیشتری می‌فروشی؟ پول بیشتری درمی‌آوری؟ هان؟

دکتر هیولن می‌گوید: "شما بابت تمام اینها مسئولید. همه چیز در درون خود شماست، همه چیز. هیچ استثنایی وجود ندارد. شما مجبورید همه چیز را پاک کند در غیر این صورت هیچ چیز پاک نمی‌شود."

تروریسم را پاک کنیم؟

پاک کن، پاک کن، پاک کن.

اقتصاد را پاک کنیم؟

پاک کن، پاک کن، پاک کن.

... را پاک کنیم؟

پاک کن، پاک کن، پاک کن.

دکتر هیولن می‌گوید: "اگر چیزی را تجربه کرده‌اید پاک کردن آن تجربه بستگی به خود شما دارد."

وقتی که من به خود استراحتی دادم و به نریسا زنگ زدم تا حالش را بپرسم و بینم حیواناتمان چطور هستند، او مرا با این حرف که تمام روز رامشغول انجام کاری بوده است که مرا شگفت زده خواهد کرد شوکه کرد. او خودش لیست بلند بالایی از کارهای که باید انجام بدهد داشت و اینکه بخواهد کاری برای من انجام دهد، عجیب به نظر می‌رسید.

من پرسیدم: "چی کار کردی؟"

"یک سورپریز بزرگ."

"چی؟"

"هزار سال دیگر هم نمی‌توانی حدس بزنی."

"از من نخواه حدس بزنی، من این همه سال وقت ندارم."

قبل از اینکه بگویم او چه کار کرده بود بگذارید کمی به عقب برگردم.

نریسا بابت کارهای بسیار زیادی که برای انجام دادن داشت استرس فراوانی داشت. دیگر نمی‌توانست تحمل کند. او به من برای ساختن یک ویدیو کمک می‌کرد و یکی هم برای یک مشتری دیگر می‌ساخت. همچنین نرم افزاری ساخته بود که می‌خواست آن را ارتقا دهد. همینطور در نبود من باید به کارهای خانه و حیواناتمان هم رسیدگی می‌کرد. حتی زمان کافی برای برنامه‌ریزی کارهایش را هم نداشت، چه رسد به انجام پروژه‌هایش. شاید حالا بهتر بتوانید شدت تعجب مرا از گفتن این جمله‌ی او تصور کنید.

"من کم‌ت را از هم باز کردم و دوباره آن را ساختم."

پاک کن، پاک کن، پاک کن.

حسابی شوکه شده بودم. تعمیر کم‌د جزو برنامه‌های او یا حتی خود من هم نبود.

"همه‌ی لباس‌هایت را بیرون آوردم، قفسه‌ها را باز کردم. قفسه‌های جدید ساختم. لباس‌هایت را به چوب لباسی آویزان

کردم و آنهایی که روی زمین بودند را هم مرتب کردم."

این حرف به قدری برایم عجیب بود که مثلاً گفته باشد یک چک ۵ میلیون دلاری به نام من کشیده است.

باورکردنی نبود.

پرسیدم: "چه چیزی باعث شد چنین کاری انجام بدهی؟"

گفت: "خیلی وقت بود می‌خواستم این کار را بکنم."

می‌خواست انجامش دهد؟ شاید. ولی وقتش را نداشت. همه چیز ناگهانی پیش آمد.

دکتر هیولن می‌گوید وقتی خاطراتتان را پاک می‌کنید، هر چه پس از آن پیش می‌آید از طریق الهامات است. مشخص بود که تعمیر و بازسازی کمد من به نریسا الهام شده بود. چیزی که پیش آمده بود نمونه و مدرکی بود مبنی بر اینکه پاکسازی درونی به نتایج بیرونی ختم می‌شود.

شما نمی‌توانید تعیین کنید که این نتایج بیرونی چه باشند.

تنها می‌توانید انتخاب کنید اما نمی‌توانید تصمیم بگیرید.

مدتی بعد من و دکتر هیولن مانند شاگرد و استاد در اتاقی که او در مسافرخانه داشت نشسته بودیم. تنها نکته‌ای که وجود داشت این بود که رفتار او طوری بود که انگار من استاد بودم.

"جوزف، تو جزو ۱۰ بنده‌ی خوب خدا هستی."

"واقعا؟"

از این حرف خوشم آمد اما باور کنید نمی‌دانستم او راجع به چه چیزی حرف می‌زند.

او در توضیح حرفش گفت: "تو به اینجا آمدی تا یاد الهی را در ذهن مردم بیدار کنی. نوشته‌های تو هیپنوتیزم کننده هستند و این از نبوغ توست ولی چیزهای بیشتری هم وجود دارد."

"بیشتر؟"

پاک کن، پاک کن، پاک کن.

او گفت: "تو عیسای تجارت هستی. می‌دانی این به چه معنی است؟"

هیچ تصویری از این حرف نداشتم و این را به او گفتم.

او گفت: "تو عیسای تجارت هستی یعنی تو مردی هستی که منشا تغییرات خواهی بود."

همانطور که او حرف می‌زد من به این فکر بودم که بهتر است این حرف او را پیش خودم نگه دارم. هیچ کس این

حرف را باور نمی‌کرد. خودم هم باورم نمی‌شد.

پاک کن، پاک کن، پاک کن.

سالهایی را به یاد آورد که با حکیمی که روشهای به روز هوآپونوپونو را به او آ

موزش داده گذرانده بود، و در همان حال گفت: "وقتی من با مورنا بودم در ۵ سال اول فکر می‌کردم دیوانه است، اما یک روز این تصور از بین رفت."

سبک دکتر هیولن کمی پریشان، شاعرانه، و رویایی است. به نظر می‌رسد او در آن واحد از هر دو نیمکره‌ی چپ و

راست مغزش استفاده می‌کند، در صورتی که اکثر ما به استفاده از یک نیمکره اکتفا می‌کنیم. او از گفتن اینکه من منجی

عالم تجارت هستم به تعریف کردن از مورنا رسیده بود. این در نوع خود، هیپنوتیزم کننده بود، خودم هم میخکوب شده بودم، و به شنیدن حرفهای بیشتری نیاز داشتم.

در حالی که انگار چیزی را می بیند که من نمی بینم و حس نمی کنم می گوید: "جوزف، دور سر تو یک حلقه است که از نمادهای پولی ساخته شده، شبیه عقاب."

نمی دانم چرا، اما احساس کردم باید انگشتی که در دست داشتم را به او نشان بدهم. انگشتی با ۲۵۰۰ سال قدمت از رم باستان. او دستش را جلو آورد و من انگشت را کف دستش گذاشتم.

برای او توضیح دادم که: "کلمه ای که روی انگشت حک شده به زبان لاتین است و به معنای ایمان^{۵۱}."

دکتر همانطور که انگشت را در دست دارد سکوت کرده است. به نظر می رسد که در حال دریافت تصاویری است که تاثیر گذارند. من هم ساکت می مانم. او در حال بررسی انگشت است.

می گوید: "تو در زندگی گذشته ات خطیب بزرگی بوده ای، اما عده ای به تو حمله کرده اند و تو را به قتل رسانده اند. این انگشت باعث التیام آن خاطره می شود."

خیلی جالب بود. من گاهی به ذهنم می رسید که در گذشته سخنران مهمی بوده ام، اما از سخنرانی در جمع کمی وحشت داشتم، به این دلیل که در گذشته بعد از یک سخنرانی کشته شده بودم. فکر می کردم این خاطره، ساخته ی ذهن من است نه تصویری از زندگی گذشته ام. دکتر هیولن با در دست گرفتن انگشت من به سرعت متوجه آن خاطره شد.

اعتراف می کنم که انگشت را به ندرت به دست می کنم.

او می گوید: "آن را بدست کن. همیشه."

به انگشت خیره می شود.

می گوید: "حیرت انگیز است، این انگشت قبلاً متعلق به درمانگری بوده که به ارزش "شناخت خود" واقف بوده است."

من مسحور شده بودم. دکتر هیولن مانند تجلی یک دریای آرامش بخش در طوفان واقعیات است. وقتی دنیا پیچ و تاب می خورد، او آرام بر جایش ایستاده است. از اعماق قلبش حرف می زند، در حالی که هر چه پیش بیاید و گفته شود را قبول می کند. به من زل زده و به پاهایم نگاه می کند.

در حالی که با هر چه در من می بیند تکانی می خورد، می گوید: "خدای من، جوزف، من باید بیایم و روی پاهای تو بنشینم. تو مانند خدایانی."

پاک کن، پاک کن، پاک کن.

^{۵۱} fidem

او در آموزش‌های آخر هفته به من و دیگران یادآوری می‌کند که: "ما فقط اینجا هستیم تا پاک شویم. همیشه پاک کنید، پی در پی، وقتی تمام خاطرات را پاک کنیم آنگاه الوهیت می‌تواند آنچه برای انجامش به این دنیا آمده‌ایم را به ما الهام کند."

پاک کن، پاک کن، پاک کن.

در طول آموزش‌ها من متوجه می‌شوم که یکی از کتاب‌هایم را پاک کرده بودم و دیگری را نه. من زمانی را صرف دوست داشتن کتاب "عامل جاذب" که پرفروش‌ترین کتابم شد کرده بودم. اما وقت کافی برای دوست داشتن کتاب دیگرم: "در هر دقیقه یک مشتری متولد می‌شود" را نداشتم. همان کتابی که خیلی خوب هم به فروش نرفت. من این امر را مانند عبور یک جریان ناگهانی انرژی از ستون فقراتم فهمیدم. دلیل اینکه آن کتاب مثل بقیه پرفروش نشده بود همین بود.

زمانی که من در جلسات آموزش شرکت کردم دریافتم که می‌توانم با استفاده از پاک کن ته مداد به پاک کردن کمک کنم. من با استفاده از آن به هر آنچه می‌خواستم، آهسته ضربه می‌زدم. فقط همین. این اگر یک وسیله‌ی واقعی برای پاک کردن خاطرات نباشد، می‌تواند یک نماد باشد. یک بار از یکی از کتاب‌هایم به نام "دستورالعمل از دست دادن زندگی" کپی تهیه کردم و مداد را روی آن گذاشتم. ماه‌ها با آن مداد به کتاب ضربه می‌زدم. هر بار که از کنارش رد می‌شدم مکث می‌کردم، مداد را برمی‌داشتم و با پاک کن انتهایش به کتاب ضربه می‌زدم. بگویند این کار دیوانگی است. اما این یک ابزار روانی بود که در فرآیند پاکسازی خاطرات مرتبط با کتاب به من کمک می‌کرد. به هر حال آن کتاب به سرعت به جمع کتاب‌های پرفروش پیوست و به مدت ۴ روز هم در رده‌ی اول فروش قرار داشت. شرکت‌های بزرگ هزاران جلد از این کتاب را خریداری کردند. فروشگاه زنجیره‌ای *والمارت* برای فروش در آینده هم خریداری کرد. مجله‌ی *روز رز* هم در مقاله‌ای آن را معرفی کرد.

اما من برای کتاب "در هر دقیقه یک مشتری متولد می‌شود" هیچ پاکسازی‌ای انجام نداده بودم. آن کتاب شناخته شد. حتی به مرز پرفروش شدن هم رسید، اما نتوانست جزو ۱۰ کتاب اول شود. همچنین یک برنامه‌ی تبلیغاتی بزرگ هم برای معرفی کتاب ترتیب دادم. این برنامه قدری باعث جلب توجه شد اما به بالا رفتن فروش کمی نکرد. من در این مورد با دکتر هیولن صحبت کردم.

او توصیه کرد: "در ذهنت کتاب را در یک لیوان آب که مقداری میوه هم در آن است بخیسان. می‌دانم احتمالاً به نظر می‌رسد اما تاریخ امروز را به خاطر بسپار و کتاب را بخیسان و ببین چه اتفاقی می‌افتد."

او همچنین مرا با پرسیدن سوالی درباره‌ی *آپرا وینفیری* متعجب کرد.

"دوست داری در برنامه‌اش شرکت کنی؟"

با لکنت پاسخ دادم که خیلی خوشحال می‌شوم. در آن زمان هنوز در برنامه‌ی زنده‌ی لری کینگ شرکت نکرده بودم و در نتیجه شرکت در برنامه‌ی آ‌پرا جهش بزرگی برایم محسوب می‌شد.

او نصیحتم کرد که: "تو باید پاک باشی تا متوقف نشوی."

پاک کن، پاک کن، پاک کن.

توضیح داد: "دو نویسنده به برنامه‌ی او رفتند و متوقف شدند."

گفتم: "من نمی‌خواهم این اتفاق بیافتد."

"وقتی تو به برنامه‌ی آ‌پرا می‌روی به خاطر اوست که این کار را انجام می‌دهی نه بخاطر خودت."

"ژرف اندیشانه به نظر می‌رسد."

"تو باید از این طرز تفکر که دیگران کارها را به خاطر تو انجام می‌دهند دست برداری. آنها همه‌ی کارها را به خاطر خودشان انجام می‌دهند. تنها کاری که تو باید بکنی پاک کردن است."

پاک کن، پاک کن، پاک کن.

قبل از اینکه من دکتر هیولن را در این سفر ترک کنم دوباره از او راجع به سالهایی که به عنوان روانپزشک جانیان روانی در بیمارستان مشغول به کار بود سوالاتی کردم.

گفت: "می‌خواهم یک مسئله را برایت روشن کنم. آن کار ساده‌ای نبود و من برای انجامش تنها نبودم."

می‌خواستم بیشتر بدانم. خیلی بیشتر.

پاک کن، پاک کن، پاک کن.

به نظر می‌رسید همه‌ی کسانی که هوآپونوپونو را تجربه کرده بودند، داستان شگفت‌انگیزی برای تعریف کردن دارند. برای مثال:

دکتر هیولن عزیز،

من اخیراً در گردهمایی هوآپونوپونو که در فیلادلفیا برگزار شد شرکت کردم. می‌خواهم از صمیم قلب و صادقانه بخاطر یادآوری راه خانه‌ام از شما تشکر کنم. من تا ابد شکرگزار الوهیت خواهم بود. همچنین سپاسگزار شما و تمام کسانی که برای برگزاری این جلسات کمک کرده‌اند.

این احساسی است که من با تمام آنهایی که در مورد "هوآپونوپونو" متعجب هستند به اشتراک می‌گذارم. اگر این کار کمکی به باور آنها می‌کند آن را لحاظ کنید، اگر جالب به نظر نمی‌آید دور بیندازیدش. امیدوارم که قدردانی من از همه کافی باشد.

از صمیم قلب از همگی شما متشکرم.

خدا به همگی شما آرامش، قوهی ادراک، سلامتی و طول عمری عطا کند که در آن به کمک پاک کردن به مقصود خود برسید.

با عشق و آرزوی توفیق فراوان

"دانا هاینه"

پیمان نامه‌ی گرد همایی "هوآپونوپونو" در فیلادلفیا

دکتر هیولن جلسه بحث و گفتگو را با یک سخنرانی و تعدادی طرح آغاز کرد. او طرح جهان بینی "هوآپونوپونو" را ترسیم نمود. از ما پرسید "شما که هستید؟ آیا می‌دانید؟" ما به همراه هم به کاوش در حقیقت نفس شگفت انگیز، ابدی، نامحدود، کلی، کامل، خالی و صفر خود پرداختیم که تمام آرامش‌ها از آنجا سر چشمه می‌گیرد. او آن را "خانه" نامید. پس از آن ما به همراه هم به کشف ماهیت "اشکال از کجاست؟" مشغول شدیم. او پرسید: "آیا تا به حال دقت کرده‌اید هر کجا مشکلی وجود دارد شما هم آنجا بید؟ آیا این واقعیت چیزی به شما می‌فهماند؟" درست مثل سقراط او ما را درگیر جریان یک سری سوال و جواب اشتیاق آور نمود.

من نمی‌دانستم که دکتر هیولن با این سوال به طرز ماهرانه ای قصد داشت تمام خاطرات و قضاوت هایمان را از اعماق ذهنمان بیرون بکشد تا پاک کردن و انتقال آنها را شروع کنیم.

من که در دام افتاده بودم، دستم را بالا بردم و سوالاتی پرسیدم و نظراتی دادم. در هر حال هر روز که می‌گذشت من رفته رفته به این نتیجه می‌رسیدم که هر بار از دکتر هیولن سوالی می‌پرسم او مرا درهم می‌کوبد. و من در حضور جمع خجالت زده و تحقیر می‌شوم.

تا روز یک شنبه من از دکتر هیولن بسیار عصبانی بودم و می‌خواستم آنجا را ترک کنم. در مورد او اینطور قضاوت کرده بودم که انسانی متکبر، خود محور و مستبد است. مضطرب و عصبی گوشه‌ای نشسته بودم و هر لحظه آمادگی این را داشتم که گریه کنم.

خیلی عصبی بودم. می‌خواستم آنجا را ترک کنم. در حالی که نمی‌دانستم تسلیم خواهم شد یا نه، از ترس اینکه مبادا در جمع ناگهان گریه کنم بلند شدم و به طرف دستشویی رفتم.

رفتم و روی یکی از آن صندلی‌های آمونیاک زده نشستم و خشم شدیدی احساس کردم. عصبانیت من اکنون به خشمی کشنده تبدیل شده بود. قسمتی از ذهنم نمی‌خواست که ذره‌ای از این خشم کم شود اما چیزی به من نهیب می‌زد که دائماً با خودم تکرار کنم "مرا ببخش. مرا ببخش. من دوستت دارم."

پیوسته به گفتن این جملات ادامه دادم. و بعد متوجه شدم که این خشم یک احساس جدید نیست. من قبلاً هم هجوم این خشم را که به صورت سوزشی در پس زمینه‌ی ضمیر خود آگاهم ظهور کرده بود تجربه کرده بودم. هر وقت که همسر مرا دست کم می‌گرفت و یا مادرم - که وکیل است - اصرار داشت که بگوید همیشه حق با اوست، همین احساس به سراغم می‌آمد. او آدمی بود که حرفهایش باعث می‌شد سپیدی به سیاهی تبدیل شود و هر کسی را دچار سوء تفاهم می‌کرد. و بعد من درک کردم. متوجه شدم. آهان، همین است، این یک خاطره‌ی کهنه است، تیری که در چشمهایم رفته. تیری که من به قلب دیگران هم فرو می‌کنم. این شمشیر خاطراتی است که من در قلبم نگه داشته‌ام که بر زمان حال من سنگینی می‌کند و به وسیله‌ی آن دیگران را زخمی می‌کنم. دکتر هیولن، مادرم، بوش، صدام حسین و هر کس دیگری که محکوم می‌کنم و سرش را با این شمشیر می‌برم. این همان چیز است که دکتر هیولن از آن سخن می‌گفت. حلقه‌های نوار به هم پیوسته‌ایی که پشت سر هم تکرار می‌شوند.

آنجا را ترک نکردم. به سالن برگشتم و بقیه روزم را با آرامشی عمیق سپری کردم. دائماً بی‌صدا در ذهنم می‌گفتم: "من شرمندهم، لطفاً مرا ببخش. از تو متشکرم و دوستت دارم." بعد از آن وقتی دکتر هیولن به سولاتم جواب می‌داد احساس می‌کردم دوستش دارم، از هیچ یک از احساسات قلبی‌ام خبری نبود. او هیچ تغییری نکرده بود، بلکه چیزی درون من متحول شده بود.

مدتی بعد من به اتاقش رفتم، او از اولین باری که خودش با "هوآپونوپونو" آشنا شده بود تجربیاتی داشت. او هم جلسه را ترک کرده بود؛ نه یک بار، بلکه سه بار و هر بار هم به تصور اینکه آن استاد دیوانه است و هر سه بار هم بابت پرداخت هزینه‌ی دوره و شرکت نکردن در آن ضرر کرده بود. آیا می‌دانست در ذهن من چه می‌گذرد؟ آیا می‌دانست من هم چون فکر می‌کردم او دیوانه است می‌خواستم آنجا را ترک کنم؟

در طول وقت تنفس بعدی با احتیاط نزد دکتر هیولن رفتم. با لحن دلنشینی توضیح داد که چگونه پیش فرض برتری جنس مذکر دائماً در ذهن او ایجاد می‌شده.

گفت این طرز فکر بسیار شایعی است و از بین بردنش تلاش و پشتکار فراوانی می‌طلبد. تا قبل از اینکه به خانه برگردم، هنوز عمق تحولی که در اثر شرکت در آن همایش در من ایجاد شده بود را درک نکرده بودم.

در روزهای آخر هفته دکتر هیولن ابزار تغییرات را به ما معرفی کرد، ابزاری که به خوبی به — مبارزه با خردگرایی می‌پرداخت. بدون اینکه منتظر نتیجه‌ی خاصی باشم.

از روی حس وظیفه‌شناسی و البته با شک و تردید مدامم را برداشتم و زیر لب گفتم: "چکه کن!"

و با آن به سه کلمه‌ای که روی یک کاغذ نوشته بودم آهسته ضربه زدم، کلماتی که ماهیت‌شان همیشه برایم مشکل ایجاد می‌کرد. "کامپیوتر"، "پسر"، "شوهرم".

و باز هم من تا وقتی به خانه برگشتم از قدرت این کلمات بی خبر بودم.

وقتی به خانه برگشتم همسر و پسر من به استقبال آمدند و با لبخند شیطنت آمیزی گفتند: "حدس بزن وقتی نبودى ما چى خریدیم؟" "یک کامپیوتر جدید؟" حدس من این بود. مدت زیادی بود که کامپیوترمان خراب شده بود و برایمان دردسر ساز بود، طوری که مجبور بودیم برای انجام یک کار ساده ساعت‌ها وقت تلف کنیم و دائماً از تعمیر کاران بخواهیم به خانه بیایند و اشکالاتش را رفع کنند، تا جایی که من داشتم به این نتیجه می‌رسیدم که نخواستی کامپیوتر ما را گرفته. نمی‌دانم، جنى شده، یا روح خبیثی احاطه اش کرده! از آن مهمتر، این اشکالات و خرابی‌های پی‌درپی خانواده را بهم ریخته بود. خود کامپیوتر برایم اهمیتی نداشت اما دلم می‌خواست همه چیز منظم باشد.

وقتی هر دوی آنها گفتند که حدس درست بوده و ما صاحب یک کامپیوتر جدید شده‌ایم شگفتزده شدم. آنها همین چند وقت پیش تصمیم گرفته بودند ۶ ماه دیگر صبر کنند تا بتوانیم یک کامپیوتر با CPU ۶۴ بیت بخریم. بعد از من خواستند تا مارکش را حدس بزنم. من شروع به نام بردن مارک‌ها کردم: دل (Dell)، هالت پکارد (Hewlett-Packard)، سونی (Sony)، گیتوی (Gateway)، کامپک (Compac) و مارک‌های دیگر. هر مارکی که فکرش را کنید گفتم. اما جواب همه‌ی حدس‌هایم نه بود. ناامیدانه گفتم: "دیگر نمی‌دانم."

شوهرم که ۳۰ سال است با او زندگی می‌کنم همیشه ایده‌های فاطعانه‌ایی در سرش دارد. او اراده‌ی آهنینی دارد که وقتی متمرکز و هوشیار می‌شود چیزی غیر از عمل به آنچه می‌خواهد انجام نمی‌دهد. وقتی در آگاهی کامل نیست این خصوصیتش بیشتر شبیه به کله شقی و لجا

جت می‌شود که هیچ چیز هم جلودارش نیست. او متعصبانه طرفدار کامپیوترهای شخصی بود و هیچ چیز، واقعاً هیچ چیز او را از این طرفداری باز نمی‌داشت. بنابراین وقتی هر دوی آنها با صدای بلند گفتند: "اپل" می‌توانستید مرا تصور کنید که از شادی پخش زمین شدم. در واقع من همیشه "اپل" می‌خواستم اما حتی اگر گوشت خوک اجازه‌ی ورود به خانه‌ی یک مذهبی متعصب را پیدا می‌کرد، "اپل" اجازه‌ی ورود به خانه‌ی ما را نداشت.

این اتفاق ممکن است از نظر عده‌ایی خیلی ساده به نظر بیاید. اما ۳۰ سال از ازدواج من می‌گذشت، و در این ۳۰ سال زندگی ما فراز و نشیب‌های بسیاری را پشت سر گذاشته بود. هر دوی ما برای یک هدف مشترک که همبستگی و مساوات بود تلاش کرده بودیم. چنین انتخاب دور از ذهنی برای خرید کامپیوتر درست مثل "به زمین گذاشتن شمشیر" در میدان جنگ بود که تنها دو طرف دعوا مفهوم آن را می‌فهمیدند. منظورم این است اگر به من می‌گفتند چین، تبت را آزاد کرده کمتر متعجب می‌شدم!

من در ذهنم لحظه‌ی برداشتن مداد را تصور کردم، گفتم: "چکه کن." بر کلمات "کامپیوتر"، "همسر" و "پسر" آهسته ضربه زدم. آیا ۳۰ سال درگیری به همین سادگی و بدون هیچ زحمتی می‌توانست حل شود؟ آیا به زبان آوردن "متاسفم"، "مرا ببخش"، "متشکریم" و "دوستت دارم" می‌توانست یک عمر تنش‌های روانی من با مادرم، شغلم و شوهرم را یکباره از بین ببرد؟ تمام چیزی که می‌دانستم این بود که ۲ هفته از سمینار می‌گذشت و من هر روز آنچه را دکتر هیولن به من آموزش داده بود صادقانه تمرین می‌کردم. و اکنون من و همسرم و پسر من که بیماری طولانی‌اش بهتر شده است راجع به مسائلی با یکدیگر حرف می‌زنیم که تا قبل از این من از بیان کردنشان واهمه داشتم و هرگز آنها را پیش نمی‌کشیدم. اوه... و او شب گذشته گفت: "می‌دانی عزیزم؟ تو اگر بخواهی می‌توانی برای خودت یکی از این لپ‌تاپ‌های کوچک داشته باشی."

اذهان بدبین

می‌خواهند بدانند

هدف زندگی این است که لحظه لحظه به سمت عشق برویم. برای نیل به این هدف بشر باید بداند که ۱۰۰٪ خودش مسئول ساختن زندگی‌اش است. او هر لحظه باید به خودش یادآور شود که این افکار خود او هستند که به زندگی‌اش شکل می‌دهند. مشکل واقعی مردم، مکان‌ها و موقعیت‌ها نیستند، بلکه فکر آنهاست که مشکل ساز می‌شود. انسان باید بداند که هیچ مسئله‌ای با عنوان "مسئله‌ی بیرونی" وجود ندارد.

دکتر هیولن

همانطور که قبلاً هم گفتم من مقاله‌ای با عنوان "عجیب ترین درمانگر دنیا" نوشتم و در وبلاگم قرار دادم. آن را در سایتیم به آدرس www.mrfire.com هم گذاشتم. این مقاله در کتاب دیوید ریکلان به نام "۱۰۱ راه بی نظیر برای بهبود زندگی"^{۵۲} هم به چاپ رسید. این مقاله به بحث برانگیزترین و پرخواننده‌ترین مقاله‌ای که من تا به حال نوشته بودم تبدیل شد. مردم آن را در گروه‌های خبری اینترنتی قرار دادند، آن را برای دوستانشان فرستادند و کارهای دیگر. کاملاً آشکار بود که پیام این مقاله همه را به وجد آورده بود. همان مقاله بود که توانست توجه ناشر من جان ویلی اند سانز را جلب کند و در پی آن کتابی که اکنون می‌خوانید به چاپ برسد.

گفتنی است که آن مقاله مورد توجه همگان نیز واقع نشد. تعداد کمی نمی‌توانستند باور کنند که کسی، حتی یک روانپزشک، بتواند جنایتکاران بیمار را در تیمارستان معالجه کند. شخصی به دکتر هیولن نامه نوشته بود و از او مدرک معتبر درخواست کرده بود. آن شخص می‌خواست واقعات تجربه‌ی دکتر هیولن در آن بیمارستان روانی را بداند.

من هم همینطور، می‌خواستم حقیقت را بدانم. این جواب دقیق دکتر هیولن به این شبهات است:

این داستان هم مثل همه‌ی داستان‌ها در ابتدا به شفاف سازی نیاز دارد.

این امر حقیقت دارد که :

۱. من سالها به صورت قراردادی و به عنوان روانپزشک در بیمارستان ایالت هاوایی مشغول به کار بودم. دپارتمان سلامت ایالت هاوایی این خدمات روان درمانی را ارائه می‌کرد.

۲. من از سال ۱۹۸۴ تا سال ۱۹۸۷ به مدت سه سال به عنوان روانپزشک در یک واحد فوق امنیتی به مدت ۲۰ ساعت در هفته استخدام شده بودم که از بیماران روانی نگهداری می‌شد. آن بیماران مرتکب جرمهایی از قبیل قتل، تجاوز به عنف، حمل و استعمال مواد مخدر، هتک حرمت، و صدمه به اموال عمومی شده بودند.

۳. وقتی در سال ۱۹۸۴ برای اولین بار وارد آن واحد فوق امنیتی شدم تمام سلولهای انفرادی آنجا پر از بیماران خشن بود.

۴. هر روز بیمارانی را می‌دیدم که زنجیرهای فلزی به مچ دست و پایشان قفل کرده بودند تا از حملات وحشیانه‌ی آنها به دیگران جلوگیری کنند.

۵. در آن واحد خشونت بیماران با یکدیگر و بیماران با کارکنان امری شایع بود.

۶. پزشکان، بیماران آن بخش را صمیمانه در روند درمان و بازپروری شان شرکت نمی‌دادند.

۷. هیچگونه برنامه و فعالیت بازپروری دسته جمعی در آن واحد صورت نمی‌گرفت.

۸. حتی هیچ برنامه‌ی هواخوری و کارهای گروهی هم برای بازپروری بیماران، در خارج از آن واحد هم وجود نداشت.

^{۵۲} Great Ways to Improve Your Life ۱۰۱

۹. خانواده‌ی بیماران هم خیلی به ندرت به ملاقاتشان می‌آمدند.
۱۰. هیچ بیماری بدون تایید کتبی روانکاو و غل و زنجیر به دست و پایش حق خروج از محوطه‌ی فوق امنیتی آن واحد را نداشت.
۱۱. مدت نگهداری یک بیمار در آن واحد معمولاً به چند سال می‌رسید و فکر می‌کنم هزینه‌ی هر سال آن حدود ۳۰ هزار دلار بود.
۱۲. آمار مرخصی در اثر بیماری در میان کادر آن بخش به طرز محسوسی بالا بود.
۱۳. فضای آن واحد بسیار بی روح، ملال آور و فرسوده بود.
۱۴. کارکنان واحد بسیار مهربان و دلسوز بودند.
۱۵. جایی که من توصیف کردم احتمالاً شبیه به تمام واحدهای روان‌درمانی در سراسر کشور است. در ماه جولای سال ۱۹۸۷ وقتی من آنجا را ترک کردم:
 ۱. دیگر از سلول‌های انفرادی استفاده نمی‌شد.
 ۲. به دست و پای بیماران زنجیر وصل نکردند.
 ۳. اعمال خشونت‌آمیز خیلی به ندرت پیش می‌آمد، که بیشتر مربوط به بیماران تازه وارد بود.
 ۴. بیماران مسئول مراحل درمانی خودشان بودند که اینها شامل سر و سامان دادن به محل اقامتشان، کارهای گروهی، و خدمات حقوقی قبل از ترک واحد بود.
 ۵. به آنها اجازه‌ی انجام فعالیتهایی در محیط باز از قبیل نرمش و بازی و تنیس، بدون نیاز به تایید روانکاو و بستن غل و زنجیر به دست و پایشان داده می‌شد.
 ۶. کارهای بیرون از محوطه مانند شستن ماشین، بدون اجازه‌ی روانکاو و استفاده از زنجیر به آنها سپرده می‌شد.
 ۷. کارهایی هم در داخل انجام می‌شد، مثل آشپزی و واکس زدن کفش‌ها.
 ۸. خانواده‌ی بیماران به ملاقاتشان می‌آمدند.
 ۹. آمار درخواست مرخصی کادر در اثر بیماری به وضوح کم شد.
 ۱۰. رنگ زدن به دیوارها و اهمیت دادن بیماران به مرتب نگه داشتن محیط، فضای ظاهری را کاملاً عوض کرده بود.
 ۱۱. کارکنان واحد تعلیم دیده بودند که خود بیماران را هم در روند درمانی‌شان شرکت دهند و وظایفی را به آنها محول کنند.
 ۱۲. زمان اقامت بیماران در آنجا از لحظه‌ی پذیرش تا روز مرخصی، از چند سال به چند ماه کاهش پیدا کرده بود.

۱۳. کیفیت زندگی و نوع ارتباط کارکنان با بیماران از حالت امنیتی و حفاظت گونه به حالت روابط بین اعضای یک خانواده تبدیل شده بود.

من به عنوان روانپزشک آن واحد درمانی چه اقداماتی انجام داده بودم؟ در راستای تغییر طرز فکر و مسیر زندگی، بخشش و تغییر و تبدیل هرآنچه در درون من به صورت خودآگاه یا ناخودآگاه طی اقامتم در آنجا و پس از ترک آنجا در جریان بود و باعث بروز مشکلات می‌شد، روند شناخت خود حقیقی از طریق "هواپونوپونو" را برای آنان به کار بستم. هیچ درمان و یا مشاوره‌ایی به بیماران آنجا ارائه ندادم. در هیچ کدام از کنفرانس‌های کارکنان در مورد بیماران هم شرکت نکردم.

من ۱۰۰ درصد مسئولیت‌م را چنین تعیین کردم که هر آنچه در وجود من به عنوان روانپزشک آنها ایجاد مشکل می‌کند را پاک کنم. من نتیجه‌ی تعریفی هستم که از خود دارم، بی عیب و نقص، مثل تمام انسان‌ها.

خاطراتی که ذهن ما نسبت به آنها واکنش نشان می‌دهد و به صورت قضاوت‌های نادرست، رنجش، خشم، وحساسیت‌های نا به جا نمود پیدا می‌کنند، و فقط خدا می‌داند که آنها به چه اشکال دیگری در روح ما اثر می‌گذارند.

آرامش من،

دکتر آیهالیکالا هیولن

www.hooponopono.org

اگرچه من خودم هنوز در حال یادگیری "هواپونوپونو" بودم اما هر زمان که احساس می‌کردم کسی آمادگی درکش را دارد به او آموزش می‌دادم. البته اینکه آنها آمادگی دارند را من تشخیص می‌دادم نه خود آنها. هر چه خود من بیشتر توجیه می‌شدم، درک دیگران برایم آسان‌تر می‌شد. اما این واقعیتی بود که پذیرفتنش کمی سخت به نظر می‌رسید. تغییر دادن بیرون بسیار ساده‌تر از تغییر دادن درون بود.

در "مای^{۵۳}" یک مشاور املاک ما را با ماشینش به دیدن چند خانه برد. در طول مسیر در مورد التیام بخشیدن به روح، معنویات، فیلم راز و رشد فردی صحبت کردیم. تمام بحث‌ها جالب بودند اما در آن مدت یک اتفاق آموزنده رخ داد. آن مشاور املاک قبلاً مقاله‌ی مشهور مرا در مورد استفاده‌ی دکتر هیولن از روش "هواپونوپونو" برای درمان بیماران بخش روانی در تیمارستان خوانده بود.

مانند بقیه افراد او هم تحت تاثیر قرار گرفته بود.

^{۵۳} Maui

مانند دیگران او هم به درستی آن را درک نکرده بود.

همانطور که مشاور املاک در مسیر زیبای جزیره‌ی "مایی" می‌راند من به گله و شکایتش از اینکه نتوانسته یک خانه را در آن حوالی به فروش برساند گوش می‌کردم. خریدار و فروشنده بر سر آن خانه جر و بحثی کرده بودند که باعث خشم و رنجش فراوانی شده بود. فروش خانه در اثر دعوی آنها به تعویق افتاده بود و به نظر می‌رسید این مجادلات به این زودی‌ها تمام نمی‌شوند. آن مشاور آشکارا از کارهای آنها به ستوه آمده بود.

برای مدتی به حرفهایش گوش کردم و اندکی بعد چیزی که باید در جواب حرف هایش می‌گفتم به من الهام شد.

از او پرسیدم: "می‌خواهی بدانی دکتر هیولن چطور ممکن است با استفاده از "هوآپونوپونو" از پس این مشکل برآید؟"

مشاور املاک که کاملاً کنجکاو شده بود مشتاقانه جواب داد: "بله. قطعاً می‌خواهم بدانم. به من بگویید."

نریسا گفت: "حتماً باید مفید باشد."

من گفتم: "خب من که خود دکتر هیولن نیستم، اما من با کمک او کتابی نوشته‌ام و توسط او آموزش دیده‌ام.

بنابراین فکر می‌کنم بدانم چطور از پس این کار بریایم."

"لطفاً بگویید."

"کاری که دکتر هیولن انجام می‌دهد این است که نگاهی به درون خودش می‌اندازد تا ببیند چه چیزی وجود دارد که او با دنیای بیرون به اشتراک گذاشته است. زمانی که او در بیمارستان روانی مشغول به کار بود، به گزارش بیماران نگاه می‌کرد. اگر در رفتار آنها ناهنجاری مشاهده می‌کرد با خود بیمار مشاخره نمی‌کرد. به احساساتی که خودش تجربه کرده بود مراجعه می‌کرد. وقتی هرآنچه در قلب و ذهن خودش وجود داشت را پاک می‌کرد، بیماران هم روند بهبودی‌شان آغاز می‌شد.

مشاور املاک گفت: "خوشم آمد."

ادامه دادم: "بیشتر مردم اصلاً نمی‌دانند مسئولیت به چه معناست."

آنها بیشتر به متهم کردن عوامل بیرونی علاقه دارند. همچنان که رشد می‌کنند و آگاهانه به اطراف می‌نگرند کم کم متوجه می‌شوند تنها خودشان مسئول هر آنچه می‌گویند و انجام می‌دهند هستند. از این گذشته وقتی کسی سطح آگاهی خودش را بالاتر ببرد متوجه خواهد شد مسئول اعمال و گفته‌های دیگران هم خود اوست، تنها به این علت که آنها در خاطره‌اش هستند. اگر دنیا را از منظر خودت بسازی آنگاه هر چه می‌بینی در آن قرار دارد، حتی آنچه دوست نداری.

او در حالی که سرش را تکان می‌داد لبخندی زد.

من به حرفهایم ادامه دادم.

"این مهم نیست که در چنین موقعیتی آن خریدار و فروشنده چه کار می‌کنند. آنچه مهم است کاریست که شما انجام می‌دهید. اگر دکتر هیولن به جای شما بود فقط به تکرار چند جمله بسنده می‌کرد "دوستت دارم" "متاسفم" "لطفاً مرا ببخش" و "متشکرم". او این حرف‌ها را به اشخاص نمی‌گفت بلکه آنها را به ذات الهی می‌گفت. هدف او از این کار این است که تمام انرژی‌هایی که با دیگران به اشتراک گذاشته شده را پاک کند.

او گفت: "من هم همین کار را خواهم کرد."

من ادامه دادم: "اما ما این کار را برای به دست آوردن چیزی انجام نمی‌دهیم. ما این کار را می‌کنیم تا تمام خاطرات و انرژی‌هایی که در اشتراک با دیگران داریم را پاک کنیم تا هیچ کس هرگز دوباره آنها را تجربه نکند. این یک روند پاکسازی است که هیچگاه نباید متوقفش کنیم."
مکت کردم.

به نظر می‌رسید آن مشاور املاک حرفهای مرا درک کرده. چشمهایش را به من دوخته بود و لبخند می‌زد.
ادامه دادم: "اگر به قدر کافی آگاهی پیدا کردی، حالا زمان آن رسیده که پاک کردن و التیام دادن را آغاز کنی. از آنجا که تو مشکل این فروشنده و خریدار را برای من تعریف کردی من هم مجبورم به پاکسازی آن بپردازم. این خاطره الآن بخشی از تجربیات زندگی من هم شده است. اگر من مسئول ساختن تجربیاتم هستم پس این هم خاطره‌ای است که من مسئول آن هستم."

در طول مدتی که داشتیم اطراف را برای دیدن خانه‌های دیگر می‌گشتیم سکوت کردم تا هر چه گفتم کاملاً در ذهن او جای بگیرد.

کارکرد این روش این چنین است.

جوهره‌ی همه چیز عشق است.

همه چیز

به هم پیوسته است.

و ما همه مسئولیم.

روزی من به همراه میندی هارت^{۵۴} که اداره‌ی کلیسای ویمبرلی تگزاس را بر عهده داشت در سمیناری با نام "راز پول" درس می‌دادم. بعد از سمینار به افراد حاضر در آنجا روش پاکسازی از طریق "هواپونوپونو" را آموزش دادم. پس از آن آقای بلند شد و گفت: "من با گفتن: "مرا ببخش" و "متاسفم" مشکل دارم."
پرسیدم: "چرا؟"

^{۵۴} Mindy Hurt

تا قبل از این چنین حرفی را نشنیده بودم و حرف او کنجکاوم کرده بود.

او گفت: "نمی‌توانم خدا یا الوهیت را تصور کنم که نیازمند طلب ببخشش من باشد. فکر نمی‌کنم چیزی وجود داشته باشد که ذات الهی مجبور باشد آن را بر من ببخشد."

من در مورد این حرف فکر کردم و بعدها فهمیدم که آن زمان چه جوابی باید به او می‌دادم.

"شما این عبارات را به این منظور که از سوی ذات الهی بخشیده شوید به زبان نمی‌آورید. شما این جملات را می‌گویید تا پاک شوید. شما آنها را رو به ذات الهی می‌گویید، اما اثر گفتنش روی شما ظاهر می‌شود."

به بیان دیگر باران عشق الهی از قبل هم بر سر شما می‌باریده است. هرگز هم قطع نمی‌شود. در حالت صفر، یعنی زمانی که در مرز صفر قرار دارید، بهترین توصیفی که می‌توان از این حالت ارائه داد، حالت عشق ناب است.

آن عشق وجود دارد، اما شما نیستید. بنابراین با گفتن، "دوستت دارم، متاسفم، مرا ببخش و متشکرم" شما در واقع سدی را که مانع رسیدنتان به آن حالت روحانی عشق شده از میان برمی‌دارید.

به این صورت ذات الهی نیست که به "هوآپونوپونو" نیاز دارد. شما به آن نیاز دارید.

اخیراً نامه‌ای از یکی از دوستانم دریافت کردم که قلمم را به درد آورد. او اینطور نوشته بود:

"شما به کسی که دائماً کتابهایتان را می‌خواند، فیلم راز را دیده و هرروز مقاله‌های وبلاگتان را می‌خواند و هر چه در توان دارد انجام می‌دهد اما هنوز افسرده، ناراحت و بازنده است چه می‌گویید؟ مشکلات یکی پس از دیگری از راه می‌رسند و تمامی ندارند. شما به این شخص چه می‌گویید؟"

من درکش می‌کردم. به هر حال در یک برهه‌ی زمانی من هم بی‌خانمان بودم. مدت ۱۰ سال در فقر دست و پا زده بودم. من هم یک شبه راه صد ساله را نرفته بودم. موفقیت من حدود ۲۰ سال طول کشیده بود. من احساس گرفتار شدن در باتلاق را خوب می‌فهم!

اگر شما بودید چه جوابی می‌دادید؟

اگر چند سال پیش بود راه حل‌هایی پیشنهاد می‌کردم. می‌گفتم کتاب جادوی باور اثر کلود بریستول را بخواند. فیلم راز را ۷ بار ببیند. روی کاغذ بنویسد که دوست دارد زندگی‌اش چگونه باشد.

اما این‌ها راهکارهای زودگذری برای تغییر بودند. من این را دریافته بودم و دکتر هیولن هم با اطمینان گفته بود که این روش‌ها به ندرت کار می‌کنند.

بنابراین دیگر چه راهی می‌ماند؟

چطور من یا شما یا هر کس دیگری می‌توانیم به کسی که در باتلاقی گیر افتاده کمک کنیم؟ طبق دستورالعمل هوآپونوپونو، بهترین روش پاکسازی خودمان است. افرادی که پیش از ما بوده‌اند، از جمله کسی که برایم نامه نوشته بود،

برنامه‌ای را با من به اشتراک می‌گذارند. و این برنامه مانند ویروسی در ذهن پخش می‌شود. نمی‌شود آنها را متهم کرد. آنها احساس می‌کنند در دام افتاده‌اند و در نقطه‌ای گیر کرده‌اند. من می‌توانم طنابی به سمتشان بیندازم اما بیشتر مواقع از آن استفاده‌ایی نمی‌کنند و یا از آن برای حلق آویز کردن خودشان استفاده می‌کنند.

خب چه کار می‌شود کرد؟

تنها راه، پاک کردن خودم است. وقتی من خودم را پاک کنم آنها نیز پاک می‌شوند. همان زمان که ما خودمان را از خاطراتی که با دیگران به اشتراک گذاشته ایم پاک می‌کنیم، آنها به کل از همه‌ی نوع بشر پاک می‌شوند. این تمام کاریست که من این روزها انجام می‌دهم. و این همان چیزی است که دکتر هیولن در اولین تماس تلفنی‌مان به من گفت: "تنها کاری که می‌کنم پاک کردن است. پاک کردن، پاک کردن."

تمام کاری که می‌کنم این است که بگویم: "دوستت دارم، مرا ببخش، متاسفم و متشکرم" و بقیه‌اش را به ذات الهی می‌سپارم. فکر نمی‌کنم این عکس‌العملی از سر بی‌احساسی باشد بلکه برعکس، عملی سرشار از احساسات است. و این کاریست که من همین حالا، حتی در حال نوشتن این کلمات هم انجام می‌دهم.

از آنجا که هم اکنون داستان شخصی که برای من نامه نوشته بود وارد تجربیات شما شده، پس شما نیز باید برای التیام آن دست به کار شوید. اگر واقعیات مخصوص به خودتان را ساخته‌اید پس این تجربه اکنون قسمتی از دنیایتان شده است. پیشنهاد من این است که با بیان "دوستت دارم" به التیام آن پردازید.

همچنان که شما خود را التیام می‌بخشید، نویسنده‌ی نامه و هر فرد دیگری که این احساس را تجربه می‌کند، حالش رو به بهبودی خواهد رفت.

حق انتخاب

یک محدودیت

ما می‌توانیم برای شفای همه‌ی افکار و خاطراتی که ما را در این لحظه عقب نگه داشته‌اند، به اولوهیت متوسل شویم، او که از زوایای تاریک ذهن ما آگاه است.

— مورنا سیمونا

دکتر هیولن در اکتبر ۲۰۰۶ به اوستین، تگزاس پرواز کرد تا چند روز را در آنجا با من بگذراند. وقتی او را از فرودگاه آوردم، بی‌درنگ شروع به صحبت کردن درباره‌ی زندگی، خداوند، برنامه‌ها، پاکسازی، و چیزهای دیگر کردیم. پرسید این روزها سرگرم چه کاری هستیم. و من به او گفتم که بسیار هیجان زده هستم.

گفتم: "فیلمی هست که یکی از شخصیت های آن می گوید "بعضی از مردم بیدارند و دائماً در حالت شگفتی بسر می برند." چنین حالتی اصلاً در من وجود ندارد. زندگی شگفت انگیز و پر از معجزه ای دارم احساس شادمانی می کنم."

با اصرار گفت: "باز هم بگو."

از ماشین جدیدم که می پرستمش برایش گفتم. یک اتوموبیل اسپرت خوش رنگ لوکس panoz ۲۰۰۵ GTLM esperante. این ماشین ساخت خانواده ی پانز است. تمام قطعات هر ماشین بصورت دستی مونتاژ می شود، امضای سازندگان آن بر روی هر ماشین وجود دارد و هر کدام نام گذاری مجزایی دارد. اسم ماشین فرانکین^{۵۵} است. می دانستم دکتر هیولن عشقی را که در ساخت این ماشین ها بکار رفته و این حقیقت که با این ماشین ها همچون موجودات زنده رفتار می شود، تحسین می کند. برای او همه چیز زنده است. به او گفتم در نتیجه ی حضور در فیلم راز، به برنامه ی تلویزیونی زنده ی لاری کینگ^{۵۶} دعوت شده ام. او می خواست بداند لاری کینگ چه طور آدمی است. گفتم کینگ آدم روراست، مهربان، و کارکشته ای است. و من او خیلی دوست دارم.

به حرفهایم ادامه دادم و به دکتر هیولن درباره ی موفقیت هایی که کتابهایم کسب کرده بودند گفتم، مثل: عامل جاذب و کتاب راهنمای دستورالعمل های گمشده ی زندگی^{۵۷}.

پس از گذشت چند دقیقه او می توانست ببیند که من از شدت انرژی به جوش و خروش افتاده بودم.

"حالا از زمانی که اولین آموزش های هوآپونوپونو را دریافت کرده ای، فکر می کنی چه تفاوتی در تو ایجاد کرده است؟"

چند لحظه فکر کردم و گفتم، "دست کنترل کردن برداشتم. همه چیز را رها می کنم. تمام کاری که انجام می دهم تمیز کردن، پاک کردن، و قصد رسیدن به صفر است."

او دستش را روی شانه ام گذاشت و لبخند زد، گویی اعتراف می کرد شایسته ی آنچه درباره ی من احساس می کرد هستم و این لحظه را اینگونه در ذهنم ثبت می کرد.

شروع به قدم زدن به طرف ماشین من کردیم، هنوز چند قدم بیشتر برداشته بودیم که او ایستاد و به من خیره شد. با حیرت گفت: "در قدم هایت جهش می بینم. گویی جست و خیز کنان راه می روی."

گفتم: "خوب، خوشحال هستم که تو را می بینم."

برای صرف شام به راه افتادیم. در راه به او گفتم که بخاطر عدم موفقیت کتابم با نام در هر دقیقه یک مشتری به دنیا می آید^{۵۸} ناامید شده ام.

"جوزف، باید کتابت را دوست داشته باشی."

^{۵۵} Francine

^{۵۶} Larry King

^{۵۷} Life's Missing Instruction Manual

^{۵۸} There's a Customer Born Every Minute

می خواستم کتابم پرفروش باشد، و برای همین هم متوجه نمی شدم که این چه ارتباطی به دوست داشتن آن داشت. "جوزف، اگر سه فرزند داشتی و یکی از آنها در درس هایش تنبلی می کرد، آنوقت می گفتم که دیگر از او نا امید شده ای؟"

گفتم: "نه." و ناگهان فکری در ذهنم جرقه زد. کتاب من همچون فرزند من است و من داشتم می گفتم که یکی از فرزندانم به خوبی دیگران نیست. این مسئله را آنقدر حقیقی احساس کردم که در رستوران تقریباً شروع به گریه کردم.

دکتر هیولن گفت: "جوزف، حالا موضوع را درک کردی. تو باید همه ی فرزندان را درست بداری." احساس خیلی بدی به سراغم آمد از اینکه "فرزندم" را بخاطر عملکرد ضعیفش در کلاس درس زندگی آنطور نادیده می گرفتم. حقیقتاً از خود شرم می کردم. در ذهن خود شروع به گفتن این عبارات به اولویت کردم، "دوستت دارم،" "متاسفم،" "لطفاً مرا ببخش،" و "سپاسگذارم،" در حالی که حسی از کتابم را در قلبم داشتم. بعداً وقتی به خانه رسیدم و کتابم را دیدم، آن را برداشتم، روی قلبم گذاشتم و در آغوش فشردم، به آن عشق ورزیدم و درخواست بخشش کردم از اینکه آن را تنها به خاطر بودنش تحسین نکرده ام. کمی بعد، وقتی دکتر هیولن را در حوالی خانه ام در ناحیه ی ویمبرلی، تگزاس برده بودم، او گفت که در من یک کوتوله می بیند.

"چی؟"

تکرار کرد: "کوتوله."

به این مسئله عادت کرده ام که او چیزی را ببیند که من نمی بینم. او این را یک قابلیت ذهنی نمی دانست، بلکه آن را آشکار سازی در لحظه می نامید.

"کوتوله ها چشم ها و گوش های بزرگی دارند. آنها دوست دارند در خلوت بسر ببرند. وارد اجتماع نشوند." این همان بخش از وجود من است که دوست دارد در خانه بماند و پشت میز کامپیوتر کار کند و با مردم تعاملی نداشته باشد.

"با این حال بخش دیگری هم در وجود تو هست که شهرت را دوست دارد." اعتراف کردم: "دو سوم وجود من می خواهد در برنامه ی لاری کینگ و آپرا شرکت کند و جلب توجه کند و اما آن بخش دیگر دوست دارد در خانه بماند و با خود خلوت کند."

دکتر هیولن گفت: "کوتوله ی تو، تو را در تعادل نگه می دارد. مردمی که هیچ خواسته ای ندارند اما ستاره اند، خود را به مرز جنون می کشند. مردمی که هیچ خواسته ای ندارند اما در انزوا زندگی می کنند، اجازه ی کشف تواناییهایشان را به دیگران نمی دهند. اما تو در تعادل هستی."

ساعتی بعد در همان روز موضوع کوتوله ام را، به محبوبم نریسا گفتم.

پرسید: "آن بخش از وجود تو که دوست دارد به شهرت برسد چه نام دارد؟"

"نمی دانم."

نریسا چند دقیقه فکر کرد و گفت: "فکر می کنم اسمش شیخ^۹ باشد."
"شیخ؟"

"بله شیخ. بنظر اسم مناسبی می آید."

خندیدم و چاره ای جز موافقت نداشتم. روز بعد وقتی به دکتر هیولن گفتم که نریسا نام آن بخش برون گرای مرا شیخ گذاشته است، او با صدای بلند خندید و گفت از این اسم خوشش می آید.
او به آواز می خواند: "شیخ نور و دوست داره."

فردای آن روز دکتر هیولن به اوستین آمد، من با ماشین به دنبال او رفتم تا با او ملاقات کنم. او را درحالی یافتم که با دو زن مکزیکی بازنشسته پشت میزی نشسته بودند و آن دو زن به دقت به حرف های او گوش می دادند. او از دور به من اشاره کرد که در کنار آنها بنشینم. قهوه سفارش دادم و می خواستم در صندلی کنار او بنشینم که او جلوی مرا گرفت و خواست که در صندلی دیگری بنشینم که یک صندلی با او فاصله داشت اما روبروی آن دو زن قرار داشت.

گفت: "به این خانم ها از کارت بگو."

درباره ی کتابهایم، حضور در فیلم راز و اینکه چطور به مردم کمک می کنم به شادی دست پیدا کنند برای آنها توضیحاتی دادم.

گفت: "به آنها بگو که چطور مشکلات را حل و فصل می کنی."

"در گذشته سعی می کردم مشکلاتم را حل کنم، حال چه مشکل از آن من بود چه دیگران. اما حالا به خود مشکلات کاری ندارم، بلکه خاطراتی پاک می کنم که آن را ایجاد کرده اند. در حین پاک سازی، آنها رفع می شوند و با رفع آنها حال من نیز خوب می شود."

"جوزف، می توانی برای آنها مثالی در این باره بزنی؟"

من اعتراف کردم: "خواهری دارم که مرا درمانده کرده است. او همیشه در ناز و نعمت زندگی کرده، دزد به خانه اش زده، تمام مدارک شناسایی اش را برده و خیلی چیزهای دیگر. او اندوهگین است و این مرا درمانده می کند. من سعی کردم با فرستادن پول، فیلم، کتاب، و دستگاه دی وی دی به او کمک کنم. اما او هیچ تلاشی برای ایجاد تغییر در خود نکرد."

یکی از خانم ها پرسید: "برای او چکار می کنی؟"

گفتم: "روی خودم کار می کنم. حالا می فهمم که زندگی او چیزی نیست که ساخته ی او باشد، بلکه یک برنامه است یا یک خاطره که اجرا می شود و او در تارهای آن اسیر شده است. مثل این است که او به ویروس مبتلا شده است. او اصلاً تقصیری ندارد. و از چون من این را احساس می کنم و دردش را حس می کنم، به این معنی

^۹ Sprite

است که من هم در آن سهیم هستم. باید پاکش کنم. همانطور که من این کار را انجام می دهم، برنامه از ذهن او نیز پاک می شود."

"چطور چیزی را پاک می کنی؟"

"تنها کاری که می کنم این است که این عبارات "دوستت دارم"، "متاسفم"، "لطفاً مرا ببخش"، و "سپاسگذارم"، را پی در پی تکرار می کنم."

دکتر هیولن توضیح داد که در عبارت ساده ای همچون "دوستت دارم" سه عامل وجود دارد که می تواند هر چیزی را دگرگون کند. این عوامل سپاسگذاری، احترام، و تغییر شکل است. من برای توضیح اینکه چه اتفاقی می افتد صحبت هایم را از سر گرفتم.

"عباراتی که من می گویم، همچون کلمات اسرار آمیزی هستند که قفل رمزدار کائنات را می گشایند. وقتی من این عبارت را تکرار می کنم که همچون شعری موزون بنظر می رسند، دریچه های قلب خود را در برابر اولویت باز می کنم تا مرا تصویب کند و تمام برنامه هایی را که مرا از حضور در اینجا باز می دارد، پاک کند."

دکتر هیولن گفت که نحوه ی توصیف مرا از روش پاکسازی هواپونوپونو را دوست داشت.

دکتر هیولن گفت: "توصیف این برنامه به یک ویروس کاملاً صحیح است. این برنامه در دنیا وجود دارد و به ما سرایت می کند. وقتی کسی به آن مبتلا می شود و شما متوجه آن می شوید، خودتان هم به آن مبتلا شده اید. هدف این است که هر کس خود را ۱۰۰٪ مسئول بداند. وقتی شما خود را پاکسازی می کنید، وجود همه را از این برنامه پاک می کنید." او لحظه ای درنگ کرد و گفت: "اما برنامه های بسیاری وجود دارند. آنها مانند علف های هرز بر روی یک زمین حاصلخیز عمل می کنند. برای رسیدن به مرزهای صفر باید بیشتر از آنکه بتوانید فکرش را بکنید پاکسازی کنید."

بنظر می رسید خانم ها متوجه مسئله شده اند و این مرا متعجب کرد. ما در مورد مفاهیم پیچیده ای صحبت می کردیم، با این وجود گویا آنها با موضوع ارتباط برقرار کرده بودند. نمی دانستم که آیا واقعاً داشتند خودشان را با جوی که دکتر هیولن ایجاد کرده بود هماهنگ می کردند، درست همانطور که یک دیپازون^{۶۰} که برای هر صدایی که در اطرافش وجود دارد و می تواند طنینش را احساس کند، تُنی را تنظیم می کند.

من و دکتر هیولن برای قدم زدن به راه افتادیم. این یگ گردش نیم مایلی در هوای خنک صبحگاهی بود بر جاده ای پر از شن و سنگ ریزه. در امتداد جاده گوزن ها از کنار ما عبور می کردند. در همان مسیر به گروهی از سگها رسیدیم که سمت ما پارس می کردند، ولی ما به صحبت کردن و قدم زدن ادامه دادیم و از مقابل آنها گذشتیم. ناگهان دکتر هیولن به سمت آنها برگشت، طوری که انگار می خواست برای آنها دعا کند، و گفت: "ما شما را دوست داریم."

^{۶۰} چنگالک کوک

سگ ها از پارس کردن دست کشیدند.

او گفت: "تنها چیزی که همه ی ما می خواهیم این است که مورد عشق و محبت واقع شویم. تو، من، حتی سگ ها."

سگ کوچکی در میان سگ های دیگر پارس کوتاهی کرد. نمی توانستم از این فکر دست بکشم که دارد می گوید: "کاملاً درست است،" یا شاید "متشکرم."
یا حتی، "من هم دوستت دارم."

گفتگوهای ما همیشه مهیج بود. او در حین بحث با گفتن اینکه تنها انتخابی که در زندگی داریم پاکسازی کردن یا پاکسازی نکردن است، حقیقتاً مرا متعجب کرد.

او توضیح داد: "ماهیت زندگی تو تنها از دو چیز می تواند تشکیل شود، خاطرات یا الهام. همین و بس."
گفتم: "من همیشه به مردم گفته ام که آنها حق انتخاب این را دارند که بخواهند از منشا الهام بهره مند شوند یا نشوند. انتخاب با خودشان است. اولویت پیامش را می فرستد و شما می توانید به آن عمل کنید و یا می توانید آن را نادیده بگیرید. اگر این کار را انجام دهید، همه چیز درست پیش می رود. و اگر این کار را انجام ندهید، ممکن است با مشکلاتی روبرو شوید."

دکتر هیولن گفت: "حق انتخاب در پاکسازی کردن یا پاکسازی نکردن است. اگر پاک باشی، وقتی الهام به تو می رسد به آن پاسخ مثبت می دهی. و اصلاً به آن فکر نمی کنی. اگر درباره ی آن فکر کنی، پس حتماً آن الهام را با چیزی مقایسه می کنی، و چیزی که الهام را با آن مقایسه می کنی خاطره است. خاطرات را پاک کن تا هیچ گزینه ای وجود نداشته باشد. تنها چیزی که باقی می ماند الهام است و تو بدون فکری کردن به آن پاسخ مثبت می دهی. الهام تنها چیزی است که وجود دارد."

خدای من! این بینش حقیقتاً مرا شوکه کرد. احساس بسیار بدی داشتم از اینکه همیشه در کتاب ها و سخنرانی هایم حق انتخاب را تنها گزینه و عامل کلیدی می پنداشتم اما حالا می فهمم حق انتخاب به معنای اسارت در خاطرات است. وقتی که در وضعیت صفر قرار داری و هیچ محدودیتی نداری، هیچ کاری انجام نمی دهی جز آنچه برایت در نظر گرفته شده است. همین و بس.

دکتر هیولن توضیح داد: "این درست مثل آن است که ما در یک سمفونی بزرگ قرار گرفته ایم. هر کدام از ما سازی داریم که باید آن را بنوازیم. من هم یک ساز دارم. خوانندگان کتاب های تو هم سازهای خودشان را دارند. ساز هیچکس شبیه مال دیگری نیست. برای آنکه کنسرت خوب برگزار شود و همه از آن لذت ببرند، هر کس باید نُت های مربوط به خودش را بنوازد، نه نُت های دیگران را. ما وقتی به دردسر می افتیم که ساز خود را نمی نوازیم و فکر می کنیم که دیگران سازهای بهتری دارند. این همان خاطره است."

با خود فکر کردم یک کنسرت عوامل بسیاری دارد. کارگردان پشت صحنه، تهیه کنندگان، خدمه. هرکسی نقشی دارد.

همچنین با خود درباره ی افراد متعددی فکر کردم که آنها را می شناختم که بنظر می رسید هیچ آگاهی درباره ی روش موفقیت خود نداشتند. همچون جیمز کن^{۶۱} بازیگر مشهور فیلم پدرخوانده^{۶۲} و سریال تلوزیونی لاس وگاس^{۶۳}. من بارها با او ملاقات کرده ام. شهرت او همانقدر که برای من و شما اسرارآمیز است برای خودش نیز هست. او بازیگر زیرکی است، حتی می توان گفت افسانه ایست. اما همه ی کاری انجام می دهد این است که خودش است. او در نمایشنامه ی کائنات نقش خودش را بازی می کند.

همین موضوع می تواند در مورد من نیز صدق کند. بعضی از مردمی که با من ملاقات می کنند طوری رفتار می کنند که گویی من گورو^{۶۴} هستم. اگر آنها مرا در فیلم راز دیده بودند یا کتاب های مرا بویژه کتاب عامل جاذب راخوانده بودند، فکر می کردند که من به خط مستقیم معبود اتصال پیدا کرده ام. اما حقیقت این است که من در کنسرت بزرگ زندگی فقط سازی را که برایم معین شده می نوازم.

وقتی تو نُت های خودت را می نوازی و من هم نُت های خودم را می نوازم، چرخ دنیا درست می چرخد. اما وقتی تو می خواهی جای مرا بگیری و من می خواهم جای تو را بگیرم، مشکلات ایجاد می شوند.

از دکتر هیولن پرسیدم: "چه کسی این نقش ها را تعیین می کند؟"

گفت: "اولوهیت. صفر."

"این نقش ها چه زمانی تعیین شدند؟"

"خیلی پیش از آنکه من و تو حتی بصورت تک سلولی خلق شده باشیم."

"آیا این به آن معنی است که چیزی تحت عنوان حق انتخاب وجود ندارد؟ و هر کسی باید به نقشی که برایش تعیین شده بچسبد؟"

گفت: "تو حق انتخاب کامل داری. تو به شمار نفس هایت در حال خلقت هستی اما برای شروع زندگی از نقطه ی صفر باید همه ی خاطرات را رها کنی."

باید اقرار کنم که این مطلب را به طور کامل درک نکردم. اما چیزی که بخوبی دریافتم این است که این وظیفه ی من است که ساز خود را بنوازم. اگر این کار را درست انجام دهم، قطعه ای از پازل زندگی هستم که خانه ی خود را پیدا کرده است. اما اگر سعی کنم خودم را در خانه ی دیگری جا دهم که مناسب من نیست، در آن نمی گنجم، و کلیت تصویر پازل ناخوش آیند خواهد شد.

دکتر هیولن توضیح داد: "ضمیر خودآگاه تو تلاش می کند این موضوع را بخوبی درک کند. اما ضمیر خودآگاه تنها می تواند ۱۵ واحد اطلاعاتی را پردازش کند در حالی که ۱۵ میلیون واحد هر لحظه در حال رخ دادن است. ضمیر خودآگاه هیچ تصور درستی از آنچه حقیقتاً اتفاق می افتد ندارد."

این مسئله چندان باعث شادمانی نبود.

^{۶۱} James Caan

^{۶۲} The Godfather

^{۶۳} Las Vegas

^{۶۴} پیشوای روحانی در آیین هندی

دست کم نه برای ضمیر خودآگاه من.

همانطور که قبلاً هم اشاره کردم، سمیناری داشتم با عنوان "راز ثروت." این مطلب را به همه گفتم که اگر پاک باشند می توانند ثروت بدست بیاورند. اگر ورشکست شده اند، پاک نیستند. در این باره به دکتر هیولن گفتم و او حرفم را تایید کرد.

گفت: "خاطرات می توانند پول را از شما دور نگه دارند. اگر از خاطرات مربوط به آن پاک شده باشید، آن را بدست خواهید آورد. کائنات آن را به شما می دهد اگر بتوانید آن را بپذیرید. تکرار خاطرات در ذهن، پول را از شما یا شما را از رسیدن به آن دور نگه می دارد."

"چطور می توان پاک شد؟"

"این جمله را مدام تکرار کن، "دوستت دارم." "

"آیا این جمله را خطاب به پول می گویی؟"

"هیچ مانعی ندارد که پول را دوست داشته باشی اما بهتر است این جمله را فقط خطاب به اولوهیت بگویی."

"وقتی در وضعیت صفر قرار داری، هیچ محدودیتی وجود ندارد و حتی پول هم می تواند جذب تو شود. اما وقتی در خاطرات خود بسر میبری، از آمدن آن جلوگیری می کنی. خاطرات بسیاری پیرامون پول وجود دارند. وقتی آنها را در خودتان پاک می کنید، از وجود دیگران هم پاک می شوند."

به یک اغذیه فروشی رفتیم و قهوه سفارش دادیم. وقتی به آنجا رفتیم خیلی خلوت بود، اما کم کم شلوغ شد و انرژی فضا بالا رفت.

است.

دکتر هیولن پرسید: "متوجه قضیه شدی؟"

گفتم: "عجب مهمه ای شده، مردم بنظر خوشحال تر می رسند."

"ما به اینجا آمدم و خود پاکمان را آوردیم و این فضا این را درک می کند."

دکتر هیولن ماجرای رفتن به رستورانهای اروپا را برایم گفت. گویی کسب و کارشان رونق چندانی نداشته اما از زمانی دکتر هیولن به آنجا رفته، وضعیت آنها تغییر کرده است. او این مسئله را در مکان های مختلفی آزمایش کرد تا درستی آن برایش اثبات شود. سپس به صاحب یک رستوران گفته است، "اگر من به اینجا بیایم و با آمدنم کسب و کارت رونق بگیرد، می توانم اینجا غذای مجانی بخورم؟" صاحب رستوران موافقت کرده و از آن بعد دکتر هیولن اغلب فقط بخاطر حضورش غذای مجانی می خورده است.

متوجه شدم که او رایگان پول به دیگران می دهد. به فروشگاه کوچکی رفته بودیم. چند قلم از ظروف شیشه کاری برای دوستانش خرید. و بعد یک اسکناس ۲۰ دلاری روی پیشخوان گذاشت و گفت: "این برای شما." فروشنده تعجب کرده بود و این کاملاً هم طبیعی بود. به فروشنده گفتم، "این فقط پول است!"

بعد ها در یک رستوران، انعام بزرگی به یک پیشخدمت دادم. او با دهان باز به من خیره شد و گفت: "نمی توانم این را بپذیرم."

گفتم: "چرا، می توانی."

چیزی از این ماجرا نگذشته بود که ایده ی تولید محصولی به ذهنم رسید که می توانست سود زیادی برایم داشته باشد. نام این محصول را فیتا ریتا گذاشتم و درباره ی آن با دکتر هیولن هم صحبت کردم.

چندی قبل دکتر هیولن درباره ی نام این محصول و همچنین درباره ی نام این شرکت از من سوالاتی پرسیده بود. او کنجکاو بود بداند کار این شرکت به کجا رسیده است.

به او گفتم: "فعلاً متوقف شده است، اما شخصی را استخدام کرده ام تا وبسایت و بسته بندی محصولات را بررسی کند و نتایج را به ما اعلام کند. اما نکته ی جالب توجه این است که در نتیجه ی کار بر روی این محصول، ایده ی تولید محصول هیجان انگیزتری به ذهنم رسیده است که نام فیتا ریتا را برای آن انتخاب کرده ام."

برای دکتر هیولن توضیح دادم که فیتا ریتا، ترکیب مارگاریتای^{۶۵} طبیعی است. (www.fitarita.com) ایده ی تولید این محصول زمانی به ذهنم رسید که با دوستانم مشغول صرف نوشیدنی بودیم. در آن زمان خود را برای شرکت در یک مسابقه ی بدن سازی آماده می کردم، به همین خاطر نوشیدن مارگاریتا اتفاق جالب و نادری بود. همانطور که داشتم مارگاریتا می نوشیدم گفتم: "چیزی که ما به آن احتیاج داریم، مارگاریتای مخصوص بدن سازان است." به محض آنکه این جمله از دهانم خارج شد، فهمیدم که ایده ی خوبی است.

دکتر هیولن: "خوش به حالت جوزف. تو به ایده ی تولید اولین محصول نچسبیدی و گذاشتی اتفاقات سیر طبیعی خود را دنبال کنند، به همین خطر الوهیت ایده ی جدیدی برای کسب ثروت در سر راه تو قرار داد. بسیاری از مردم هدفی را دنبال می کنند و سعی می کنند به هر شکلی که شده آن را بر انتظارات خود منطبق کنند. اما در حقیقت کاری که آنها با زندگی خود می کنند این است که مسیر آمدن ثروتی را که با تمام وجود می خواهند را مسدود می کنند. خوش به حالت جوزف، خوش به حالت."

البته او کاملاً درست می گوید. تا زمانی که من ذهن خود را در برابر الوهیت باز نگه می دارم، آنها به ذهن من سرازیر می شوند. علاوه بر فیتا ریتا، ایده ی تولید محصولات دیگری هم به ذهنم رسید. (www.clearingmat.com) اما حتی به آنها نیز اکتفا نکردم. همانجا ایده ای به ذهن دکتر هیولن هم رسید.

دکتر هیولن به من گفت: "من هرگز وبسایتی که از راه دور به مردم در پاکسازی کمک کند ندیده ام. می توانیم این وبسایت را برای کتایمان طراحی کنیم. کسانی که از این وبسایت دیدن می کنند، می توانند از طریق مطالبی که ما در آن می گذاریم خود را پاکسازی کنند."

نوعی شراب^{۶۵}

ما دقیقاً همین کار را هم کردیم. می‌توانید این وبسایت را در www.zerolimits.info ببینید.

ایده‌های بکر و ثروتی که می‌توانید به آن دست پیدا کنید هیچ انتهایی ندارند اگر خود را در بند نیازهای خود تصور نکنید و بگذارید الهام به قلب شما سرازیر شود. همچون همیشه، کلید رسیدن به این منظور، پاکسازی، پاکسازی و پاکسازی است.

من درحالی‌که می‌خواستم روش دقیق کمک به مردم برای درمان آنها را کشف کنم از او پرسیدم: "درمان گران در مواجهه با بیماران باید چه کنند؟"

پاسخ داد: "فقط به آنها عشق بورز."

پرسیدم: "اما اگر کسی بخاطر مشکلاتی مراجعه کند که هنوز هم درگیر آن است از دست ان خلاص نشده، آنوقت

چه؟" با این سوال می‌خواستم او را در تنگنایی قرار دهم که روش عملی برخورد با بیماران را برایم بگوید.

گفت: "چیزی که هر کسی به آن احتیاج دارد این است مورد عشق و محبت واقع شود. این همان چیزی نیست

که خود تو هم می‌خواهی؟ وقتی کسی را دوست داشته باشی، دیگر فرقی ندارد که با او چه می‌کنی یا به او چه می‌گویی."

"این یعنی من می‌توانم یک جونگی، یا فرویدی یا هر کس یا هر چیز دیگری باشم؟"

او تاکید کرد: "این اصلاً مهم نیست. آنچه اهمیت دارد این است که تو مراجعت را دوست داشته باشی، چون او بخشی

از وجود توست، و عشق تو به او کمک می‌کند برنامه‌های مخرب زندگی‌اش را پاک کند و از بین ببرد."

اگرچه درک می‌کردم می‌خواهد با این حرف‌ها به چه نکته‌ای اشاره کند اما جواب سوالم را نگرفته بودم.

"اما اگر کسی به طرز کامل‌اض مشهودی دیوانه بود، آنوقت چه؟"

"یک بار زنی به من مراجعه کرد که به اسکیزوفرنی مبتلا بود، از او خواستم داستان زندگی‌اش را برایم بگوید.

کاملاً قابل درک است که تمام حرف‌هایی که او درباره‌ی زندگی‌اش می‌گوید حقیقت نیست. قصه‌هایی که انسان از داستان

زندگی خود نقل می‌کند در واقع تعبیر ذهن خودآگاه اوست از وقایع. نه واقعیت محض! آنچه حقیقتاً در شرف وقوع است،

از حیطه‌ی آگاهی آنها به دور است. با این حال شنیدن این داستان نقطه‌ی شروع درک آن فرد است."

"او درباره‌ی خودش چه گفت؟"

"داستانش را گفت و من هم گوش دادم. در همین حین مدام خطاب به الوهیت در ذهنم تکرار می‌کردم: "دوستت

دارم." و اطمینان داشتم آنچه باید پاک شود از ذهن او پاک می‌شود. بین صحبت‌هایش اسمش را هم گفت، که یکی از آن

نام‌های دو قسمتی بود."

"مثل ویتال-آدن، یا همچنین چیزی؟"

"دقیقاً. می‌دانستم که این دقیقاً بخشی از مشکل او بود. وقتی کسی اسم دو قسمتی دارد، شخصیتی دو بخشی پیدا می‌کند. او به یک اسم یکپارچه نیاز داشت."

"از او خواستی که قانوناً نامش را تغییر دهد؟"

دکتر هیولن گفت: "نیازی به این کار نبود. با تلقین این نکته به خودش که نامی یک کلمه‌ای دارد، احساس آرامش و یکپارچگی دوباره در او ایجاد می‌شد."

"حالا سوال من این است که تغییر نام در او احساس یکپارچگی ایجاد کرد یا تکرار جمله‌ی "دوستت دارم."؟"
"کسی چه می‌داند؟"

"اما من می‌خواهم بدانم. من برنامه‌ای را در سایت www.miraclescoaching.com به راه انداختم. می‌خواهم مطمئن شوم که مربیانی که در آن سایت فعالیت می‌کنند روش درستی را برای کمک به مردم در پیش گرفته‌اند." او توضیح داد که درمانگران فکر می‌کنند برای کمک به مردم و نجات آنان است که به زمین فرستاده شده‌اند. اما در حقیقت کار آنها این است که خود را از برنامه‌هایی که در بیماران خود می‌بینند پاک کنند. همانطور که آن خاطرات و برنامه‌های مخرب از ذهن درمانگر پاک می‌شوند، ذهن بیمار نیز از آنها پاک می‌شود.

دکتر هیولن دوباره توضیح داد: "تا زمانی که تو و مربیانت به بیماران و بازدیدکنندگان آن سایت عشق بورزید، هیچ اهمیتی ندارد که چه می‌گویید یا چه می‌کنید. فراموش نکنید کسی که می‌بینید آینه‌ی شماست. هر آنچه او تجربه کرده باشد، با شما تقسیم شده است. اگر آن تجربه را پاک کنید، هم او و هم شما از حال بد به حال خوب می‌رسید."

"اما چطور؟"

گفت: "دوستت دارم."

احساس می‌کنم در این فضا موسیقی متفاوتی پخش می‌شود. کم‌کم آن را درک می‌کنم. از زمانی که احساس کردم آنقدر پیر شده‌ام که کتاب قصه‌های بچه‌ها و داستان‌های کمدی بخوانم، سعی کرده‌ام سر از کار این دنیا در بیاورم و ببینم که چطور کار می‌کند. "سوپرن" و "دفلش" را خیلی راحت درک کردم. اما امروز ناچارم علاوه بر درگیری با سردرگمی‌های ذهنی خودم، با مسائلی همچون علم، مذهب، و روانشناسی نیز مواجه شوم. درست زمانی که فکر می‌کنم به درک درست و قابل قبولی از شرایط رسیده‌ام، کتابی می‌خوانم که دیدگاه‌های مرا نسبت به دنیا بر هم می‌زند. این بار سردردم زمانی شروع شد که داشتم کتابی را به نام خودآگاه سخن می‌گوید از بالسكر می‌خواندم.

اگر بخواهم پیام بالسكر را در قالب کلمات مردی که از خواندن این کتاب گیج و سردرگم شده خلاصه و بازگو کنم باید بگویم، منشا هیچیک از کارهایی که انجام می‌دهیم، اختیار نیست. بلکه این اعمال از طریق ما جاری می‌شوند.

تصور غالب ما این است که بازیگران خودآگاهی هستیم. اما اشنباه می‌کنیم. این "خود" است که سخن می‌گوید. در حقیقت ما عروسک خیمه شب بازی دستان الوهیت هستیم و انرژی الوهیت، رشته‌های بسته شده به دست و پای ما را به حرکت وامی‌دارد.

حالا تصور کنید:

من مردی هستم که کتاب *عامل جاذب* را نوشته‌ام، کتابی که فرآیند پنج مرحله‌ای را برای داشتن، بودن، و انجام دادن هر آنچه که می‌خواهید تشریح می‌کند. من و دیگران از این روش برای جذب هر چیزی استفاده کرده‌ایم؛ از قبیل ثروت، سلامتی، شغل، یا هر چیز دیگر. موضوع این کتاب درباره‌ی بیان صریح قصدها است و در پی آن عکس‌العمل درست در برابر اتفاقاتی است که کمک می‌کنند خواسته‌ی شما بوقوع بپیوندد. در حقیقت شما عروسک گردان و دنیا عروسک خیمه شب بازی شماست.

حال من چطور می‌توانم میان تناقض این دو فلسفه‌ی فکری، ارتباطی ایجاد کنم؟

تصور من بر این است که این اتفاقات رخ می‌دهند:

اول، ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که اعتقاد گراست. به هر چیزی که اعتقاد داشته باشیم، همان اعتقاد اثر بخش می‌شود. امور روزمره بر همان اساس می‌گذرند. این اعتقادات، تجربیات را در قالب ادراکاتی که معنی‌دار است تنظیم می‌کنند. و وقتی اتفاقی می‌افتد که با سیستم اعتقادی یا دیدگاه‌های مرتبط با آن اعتقاد همخوانی ندارد، فرد راهی برای توجیه آن پیدا می‌کند و به هر شکلی که شده آن را بر اعتقادات خود منطبق می‌کند. و اگر انطباق صورت نگرفت و دیگر هیچ راه چاره‌ای نبود، فرد دیازپام می‌خورد!

دوم، راه دیگری برایم باقی نمی‌ماند جز اینکه بگویم هر دوی این دیدگاه‌ها درست هستند: ما هم عروسک و هم عروسک گردان هستیم. این ذهن ماست که ما هدایت می‌کند تا بیش از حد بنوشیم، بخوریم، برقصیم، دزدی کنیم، دروغ بگوییم، یا حتی وقت زیادی را صرف فکر کردن به این مسئله کنیم که امور دنیا چطور می‌گذرد. ذهن در مسیر جریان رایج امور قرار می‌گیرد. ذهن ما می‌داند که محکوم است و تاب تحمل افکاری را که در خود جای داده است را ندارد، پس رویه‌ی "خوش باش" را در پیش می‌گیرد تا خود را نجات دهد. در واقعیت (حال هر چه که می‌خواهد باشد)، ذهن در تقابل با این شادی کاذب قرار می‌گیرد.

برای مثال، وقتی شما از روشی مثل تکنیک *آزادی احساس (EFT)* — شیوه‌ی رها کردن مشکلات — استفاده می‌کنید، در حقیقت مسائلی را که باعث ناراحتی‌تان می‌شوند را حل می‌کنید.

آنوقت چه اتفاقی می‌افتد؟

شخص یک کار مثبت انجام می‌دهد.

یعنی اگر از این تکنیک استفاده نمی‌شد، شخص دست به آن عمل مثبت دست نمی‌زد؟ استفاده از این تکنیک به معنای آن است که شخص می‌داند مسئله‌ای دارد که باید با آن کار خود را با آن شروع کند. به بیان دیگر، انگیزه‌ی اولیه‌ی برای دست به کار شدن از سوی الوهیت فرستاده شده است، و تشویش و سردرگمی شخص عامل تداخلی است. اگر شخص بتواند عامل تداخلی را از سر راه خود بردارد، به الوهیت بازمی‌گردد که باز هم معنای آن این است شخص هم عروسک و هم عروسک گردان است.

پس به من اجازه بده حداقل مفهومی را که از این بحث برایم معنا دارد بطور خلاصه بازگو کنم: انسان با گوهری که درونش قرار داده شده پا به این دنیا گذاشته است. ممکن است خودش این را بداند یا نداند. ممکن است حتی همین حالا هم به این مسئله واقف نباشد. زمانی می‌رسد که انسان این موضوع را در درون خود احساس می‌کند. حالا، ذهن او می‌خواهد درباره‌ی این احساس قضاوت کند. اگر ذهن او به این نتیجه برسد که این حس برای او مضر است، سعی می‌کند راه چاره‌ای برای خلاص شدن از شر آن پیدا کند یا اینکه به روش‌هایی مثل اعتیاد به مواد مخدر پناه می‌برد، یا آن را پنهان می‌کند، یا با خود حل و فصل می‌کند، یا رهاش می‌کند، و یا آن را می‌پذیرد. اما اگر انسان بتواند آن عامل مداخله‌گر را که او از بکارگیری گوهر درونش بازمی‌دارد از بین ببرد، آنوقت می‌تواند گوهر درون خود را بکار بگیرد. در این صورت، عروسکی در دستان الوهیت و عروسک گردان زندگی خود است.

مسئله این است که بخواهی با آن حرکت کنی یا نه.

این همان آزادی عمل است. بعضی آن را "آزادی عمل نکردن" می‌نامند چراکه تصمیم حقیقی شما این است که نسبت به انگیزشی که ایجاد شده واکنش نشان دهید یا نه.

حتی مجری و بازاریاب بزرگ پ. ت. بارنم، هم این را می‌دانست. او موهبت خود را بکار گرفت. او این کار را در مقیاس بزرگی انجام داد. اما همیشه از قدرت برتری تبعیت می‌کرد. روی سنگ قبر او نوشته شده است، "نه اختیار من، بلکه اراده‌ی توست که محقق می‌شود."

او ایده‌هایی را که به ذهنش می‌رسید- بدون آنکه اجازه دهد عوامل مداخله‌گر ذهنش اثر بگذارند- عملی می‌کرد و نتایج را همانطور که بودند می‌پذیرفت و باور داشت که آن نتایج، هر چه که هستند بخشی از تصویر بزرگتر این جهان هستند. او قادر بود در عین دست زدن به عمل خود را درگیر اتفاقات نکند.

و این گام پنجم در کتاب دیگر من عامل جاذب است.

امشب دنیا را کشف کرده‌ام. (البته اینطور فکر می‌کنم.)

شاید فردا به همین اندازه مطمئن نباشم.

دل‌م می‌خواهد کم‌دی بخوانم.

روزی وقتی با دکتر هیولن قدم می‌زدیم به من گفت: "هر کسی با موهبتی به دنیا می‌آید." از او سوالی پرسیدم که جوابش را می‌دانستم اما می‌خواستم از این طریق به سوال عمیق‌تری برسم، پرسیدم: "تایگر وودز چطور؟"

"او نقش خود را در بازی الوهیت بازی می‌کند."

"اما وقتی که همچون ستاره‌ای می‌درخشد و به دیگران یاد می‌دهد که چطور گلف بازی کنند چه؟"

دکتر هیولن: "هرگز موفق به انجام این کار نمی‌شود، نقش او بازی کردن است، نه درس دادن. این نقش مال کس دیگری است. هریک از ما نقش خودمان را داریم."

"حتی یک سرایدار؟"

"بله! سرایداران و سپوران بسیاری هستند که شغلشان را دوست دارند. مسلماً تو اینطور فکر نمی‌کنی چون در ذهنت تصور می‌کنی که نقش آنها را بازی می‌کنی. آنها هم نمی‌توانند نقش تو را بازی کنند."

ناگهان یک سطر از مطالب یک کلاس خود-به‌سازی به ذهنم رسید: "اگر خداوند از تو می‌خواهد کاری را انجام بدهی، آن را انجام بده و شاد باش. کاری که انجام می‌دهی - هر چه که هست - چیزی است که خداوند از تو می‌خواهد."

مسئله این نیست که در مقابل نقش خود مقاومت کنی. ممکن است من آرزو داشته باشم ترانه‌سرای همچون مایکل مالون شوم، یا بازیگری همچون جیمز کان، یا بدن‌سازی چون فرانک زان یا نویسنده‌ای چون جک لاندن. من حتی ممکن است بتوانم موفقیت‌های زیادی در ترانه‌سرای، بازیگری، یا نویسندگی بدست بیاورم. اما نقش من الهام‌بخشی است. من می‌نویسم تا مردم را بیدار کنم، یا دقیق‌تر بگویم، خود را بیدار کنم.

همانطور که خود را بیدار می‌کنم، تو نیز بیدار می‌شوی.

سیگار،

همبرگر،

و کشتن الوهیت

پاک کردن به شما امکان می‌دهد که روحتان را از زیر بار قرض بیرون بیاورید.

دکتر آیهایکالا هیولن

روزی از روزها دکتر هیولن احساس گرسنگی می‌کرد و می‌خواست چیزی بخورد. عصر یک روز دوشنبه بود. ما در شهر محل زندگی من بودیم، جایی که یکشنبه‌ها پر می‌شود از توریست‌هایی که به آنجا می‌آیند و کاسبان خسته روز دوشنبه تعطیل می‌کنند تا استراحت کنند. تنها جایی که به نظرم می‌آمد می‌تواند باز باشد، یک همبرگر فروشی بود به نام بارن برگر. چون می‌دانستم دکتر هیولن از این جور غذاها خوشش نمی‌آید، حتی دلم نمی‌خواست اسمی از آن همبرگر فروشی ببرم. علاوه بر این با تغییراتی که در رویه‌ی زندگی خودم ایجاد کرده بودم، جرات نمی‌کردم به یک رستوران فست فود نزدیک شوم. اما با همه‌ی این حرف‌ها، درباره‌ی همبرگر فروشی به دکتر هیولن گفتم.

او کاملاً هیجان‌زده گفت: "همبرگر خیلی هم خوب است."

گفتم: "مطمئنی؟"

"او، بله! من عاشق همبرگر خوب هستم."

ما به آنجا رفتیم و در مقابل آن پارک کردیم. داخل شدیم و نشستیم.

دکتر هیولن سفارش داد: "من چیزبرگر و گوشت می‌خورم با نان سفید."

گیج شده بودم. به عقیده‌ی من خوردن این غذا برابر بود با حمله‌ی قلبی. گوشت؟ پنیر؟ و نان سفید؟ نمی‌توانستم باور کنم. چیز دیگری هم بود که نمی‌توانستم باور کنم و آن این بود که من هم همین غذا را سفارش دادم. با خود فکر کردم اگر این غذا برای این پیر مرشد مناسب باشد، برای من هم حتماً هست.

از او پرسیدم: "بخاطر نان، گوشت و این همه پنیری که توی این ساندویچ هست نگران نیستی؟"

گفت: "به هیچ وجه. من هر روز صبحانه یک ساندویچ با سس تند می‌خورم. این جور چیزها را خیلی دوست دارم."
"واقعاً؟"

"این غذاها نیستند که خطرناک‌اند، بلکه تصور تو از آنهاست که ممکن است باعث شود خطرناک باشند."

من چنین نظریه‌ای را قبلاً هم شنیده بودم. اما هرگز آن را باور نکردم. شاید من اشتباه می‌کردم.

دکتر هیولن توضیحاتش را اینطور ادامه داد: "قبل از اینکه چیزی را بخورم، در ذهنم خطاب به غذا می‌گویم: "دوستت دارم! دوستت دارم! اگر در وجودم چیزی هست که آن را به این موقعیت انتقال می‌دهم و باعث می‌شود در حین خوردن تو احساس بیماری کنم، تو بی‌تقصیری! من هم بی‌تقصیرم! چیزی است که خود به خود بوجود می‌آید و من می‌خواهم مسئولیت آن را به عهده بگیرم!" بعد غذایم را می‌خورم و از آن لذت می‌برم، چون دیگر پاک است."

دیدگاه‌های دکتر هیولن یک بار دیگر مرا به خود آورد و بیدار کرد. من وقت زیادی را صرف خواندن مطالب مربوط به تغذیه‌ی سالم و هشدارهای مصرف بی‌رویه‌ی مواد غذایی ناسالم کرده بودم. دچار وسواسی شده بودم که نمی‌توانستم از خوردن یک همبرگر ساده لذت ببرم. تصمیم گرفتم همه‌ی افکار مربوط به آن را پاک کنم. وقتی غذا را آوردند با لذت تمام آن را خوردیم.

دکتر هیولن گفت: "این بهتری همبرگری بود که تا به حال خورده‌ام." او آنقدر تحت تاثیر قرار گرفته بود که خواست آشپز را ببیند و شخصاً از او تشکر کرد. آشپز بیچاره عادت نداشت مردم او را بخاطر برگرهای خوب سرخ شده‌اش مورد تعریف و تمجید قرار دهند. اصلاً نمی‌دانست چه بگوید.
من هم نمی‌دانستم.

وقتی با دکتر هیولن به خانه‌ی من برگشتیم و سری به سالن ورزش زدیم، ناگهان نفسم را در سینه حبس کردم. چون پاکت سیگارم را توی سالن می‌گذاشتم و این به کلی از خاطر من رفته بود. بنظر خنده‌دار می‌آید که آدم ورزش کند و عصر سیگار بکشد، اما این هر چه که هست، زندگی من است. نگران بودم که مبادا دکتر هیولن درباره‌ی سیگار کشیدن من چیزی بگوید.

در سالن گشتیم و همه چیز را به او نشان دادم. دستگاه‌ها، عکس‌های قهرمانان مشهور بدن سازی روی دیوار، تقدیرنامه‌هایی که در مسابقات حفظ تناسب اندام گرفته بودم و چیزهای دیگر. سعی کردم حئاس او را پرت کنم تا پاکت سیگار روی نیمکت را نیند. اما بالاخره دید.

پرسید: "این دیگر چیست؟"

با آهی از اعماق وجودم گفتم: "سیگار."

"در حین ورزش سیگار می‌کشی؟"

گفتم: "نه، نه، فقط عصرها. درست زمانی که می‌خواهم تمرکز کنم. روی صندلی می‌نشینم، سیگار می‌کشم، و بخاطر زندگی‌ام قدردانی می‌کنم."

او برای یک لحظه سکوت کرد. منتظر بودم لیستی از مضرات سیگار را برایم پشت سر هم ردیف کند. بالاخره لب باز کرد و گفت: "فکر می‌کنم این کار زیباست."

"واقعاً."

"فکر می‌کنم باید کنار ماشینت هم سیگار بکشی."

"منظورت چیست؟ یعنی عکسی بگیرم که در آن جلوی ماشینم ایستاده‌ام و سیگار می‌کشم؟"

"شاید، اما داشتم به این فکر می‌کردم که وقتی داری آن را تمیز می‌کنی، سیگار بکشی."

سرانجام به او گفتم: "فکر کردم می‌خواهی بخاطر سیگار کشیدنم مسخره‌ام کنی. یک بار کسی وبلاگم را خوانده بود و بخاطر اشاره‌ای که به سیگار کشیدن کرده بودم، برایم نوشت که سم وارد بدنم می‌کنم و به خودم صدمه می‌زنم."

گفت: "فکر کنم کسی که این را به تو گفته هرگز چیزی درباره‌ی رسوم دست به دست کردن چپق صلح بومیان آمریکایی نشنیده است. یا اینکه چطور در قبایل بسیاری، خود سیگار کشیدن، مراسمی است برای تشکیل گروه و یا وصلت با یک خانواده."

من یک بار دیگر آموختم که شاه کلیدی که دکتر هیولن برای باز کردن هر دری از آن استفاده می‌کند عشق ورزشیدن به همه چیز است. وقتی عاشق باشی، می‌توانی تغییر ایجاد کنی. سیگار کشیدن زمانی بد است که تو اینطور فکر کنی؛ همبرگر زمانی بد است که تو اینطور فکر می‌کنی. و از آنجاییکه در سنت‌های هاوایی باستان همه چیز با افکار ما آغاز می‌شوند، درمانگر حقیقی عشق است.

بالاخره داشتم او را می‌شناختم و به اهمیت این نکته که باید به حالت مرز صفر برسم پی می‌بردم.

اما همه مثل من فکر نمی‌کردند.

شب‌ها جلسه‌ای تلفنی ترتیب دادم و تجربیاتی که با دکتر هیولن داشتم را برای همه‌ی دوستانم بازگو کردم. آنها با علاقه به حرف‌های من گوش دادند. سوالاتی پرسیدند. به نظر می‌رسید حرف‌های من را درک می‌کنند. اما با کمال تعجب در پایان جلسه آنها رویه‌ی فکری سابق خود را از سر گرفتند. در حالی که همه اذعان داشتند که باید مسئولیت زندگی خود را خودشان بر عهده بگیرند، باز هم داشتند درباره‌ی دیگران حرف می‌زدند. در حالی که همه قبول داشتند روش پاکسازی دکتر هیولن روشی قدرتمند بود، باز هم به عادت‌های گذشته‌ی خود بازگشتند.

یکی از آنها گفت: "من نمی‌خواهم بگویم "متاسفم" چون هر چیزی که می‌گویم "هستم"، در آینده همان می‌شوم." با آگاهی از اینکه جمله‌ی او تنها عقیده‌ی او بود می‌خواستم بگویم: "خوب می‌توان این افکار را پاکسازی کرد." اما گفتم: "در چنین موافقی دکتر هیولن می‌گوید کاری را انجام دهید که برایتان بیشتر اثربخش است." اقرار می‌کنم که در ابتدا این کار ناامیدکننده به نظر می‌رسید. اما بعدها فهمیدم که باید این افکار را در دوستانم نیز پاکسازی کنم. از این گذشته اگر بخواهم مسئولیت تمام تجربیات خود را به عهده بگیرم، با شنیدن حرف‌هایشان، من نیز آنها را تجربه می‌کنم. و اگر تنها ابزاری که با آن پاکسازی می‌کنیم گفتن "دوستت دارم" باشد، پس من باید آنچه را در دیگران می‌بینم پاکسازی کنم چراکه آنچه در دیگران می‌بینم در من نیز هست.

درک این مسئله ممکن است دشوارترین بخش تکنیک هوآپونوپونو باشد. هیچ چیزی بیرون از ذهن ما وجود ندارد. همه چیز در درون ماست. هر چه تجربه می‌کنیم، در درون خودمان تجربه می‌کنیم نه در جهان خارج. از میان آنان شخصی با پرسیدن این سوال خواست مطلب را بیشتر برایش توضیح دهم، "پس آن ۵۰ میلیون نفری که به رئیس جمهوری غیر از رئیس جمهور مورد نظر من رای دادند چطور؟ روشن است که من هیچ ارتباطی با انتخابی که آنها کردند نداشتم!"

پرسیدم: "آن ۵۰ میلیون نفر را کجا تجربه کردی؟" او جواب داد: "منظورت چیست از اینکه کجا آنها را تجربه کردم؟ درباره‌ی آنها خوانده‌ام، آنها را در تلویزیون دیده‌ام، و رای دادن آنها به کسی که من او را قبول ندارم یک حقیقت است."

"اما به من بگو همه‌ی این اطلاعات را در کجا تجربه کردی؟"

"در مغزم، به عنوان اخبار."

پرسیدم: "در درون خودت، درست است؟"

"خوب، بله درست است که من اطلاعات را در درون خودم پردازش می‌کنم اما در جهان خارج هستند. من ۵۰ میلیون

نفر آدم در درون خود ندارم."

گفتم: "اتفاقاً داری. تو آنها را در ذهنت تجربه می‌کنی، پس آنها وجود ندارند مگر آنکه تو در درون خود بنگری."

"اما من می‌توانم به جهان خارج نگاه کنم و آنها را ببینم."

پاسخ دادم: "تو آنها را درون خود می‌بینی. هر چیزی را که پردازش می‌کنی در وجودت هست. اگر آن را پردازش نکنی، وجود خارجی ندارد."

"مثل این می‌ماند که اگر یک درخت در جنگل بر روی زمین بیفتد و کسی آنجا نباشد، آیا صدایی ایجاد شده است؟"

"دقیقاً همین‌طور است."

"احمقانه است."

گفتم: "راست می‌گویی، اما حقیقت همین است."

بعد تصمیم گرفتم او را بیشتر امتحان کنم. از او پرسیدم: "می‌توانی به من بگویی افکار بعدی‌ات چه خواهند بود؟"

او برای چند لحظه سکوت کرد. می‌خواست جواب سوال من را بدهد اما متوجه شد که نمی‌تواند.

برایش توضیح دادم: "هیچ کس نمی‌تواند پیشگویی کند که افکار بعدی‌اش چه خواهند بود. فقط زمانی می‌تواند آنها را

بیان کند که به ذهنش رسیده باشند. افکار از ناخودآگاه سرچشمه می‌گیرند و شما هیچ کنترلی بر آنها ندارید. تنها راهی که

دارید این است که صبر کنید تا افکار در ذهن شما ایجاد شوند، آنگاه تصمیم بگیرید که با آنها چه کنید."

"من از آنها تبعیت نمی‌کنم."

"وقتی افکار به ذهنتان می‌رسند، گزینه‌های بیشتری پیش رو دارید. برای پاک کردن ناخودآگاهتان، و برای دریافت

افکار خوب، کار دیگری هست که باید انجام دهید."

"مثلاً چه کاری؟"

من با اشاره به همین کتابی که در دست شماست پاسخ دادم: "الآن مشغول نوشتن کتابی در همین زمینه هستم."

"پس با آن ۵۰ میلیون نفری که آن بیرونند چه باید کرد؟"

"آنها دیگر آن بیرون نیستند. بلکه در درون شما هستند. کاری که باید انجام دهید این است که آنقدر پاکسازی کنید تا

مخزن برنامه‌های ذهنتان را تخلیه کنید. همانطور که پاکسازی می‌کنید، افکاری که به ذهنتان می‌رسند مثبت‌تر، سازنده‌تر

و دوست‌داشتنی‌تر می‌شوند."

"هنوز هم فکر می‌کنم این کار احمقانه است."

"اما من این افکار را پاکسازی می‌کنم."

به احتمال بسیار قوی او هرگز به این موضوع نرسید. اما اگر قرار است من به مرزهای صفر برسم، باید مسئولیت ۱۰۰٪ جا

نیفتادن این مطلب را برای او به عهده بگیرم. خاطرات او، خاطرات من نیز هست. برنامه‌ی او برنامه‌ی من نیز هست. این

حقیقت که او آن مطالب را به من گفته است به معنای آن است که ما آن را با هم شریک شده‌ایم. بنابراین اگر من از آن

تجربه پاک شوم، او هم پاک خواهد شد. همانطور که این خطوط را می‌نویسم، در افکارم، در کلمات و پشت میز کامپیوتر، و در پشت احساسات جمله‌ی "دوستت دارم" را تکرار می‌کنم. تکرار این جمله در حین کار کردن، نوشتن، خواندن، بازی کردن، صحبت کردن، یا فکر کردن، تلاشی بی‌وقفه است برای پاک سازی و از بین بردن هر چیزی است که میان من و صفر قرار گرفته است.

می‌توانید این عشق را احساس کنید.

یک روز صبح دکتر هیولن گفت آرمی را برای من دیده است که بر روی آن یک شبدر چهارپر وجود دارد. دکتر هیولن گفت: "پر چهارم طلایی است و شبیه زبان." او وقت زیادی را صرف توصیف چیزی که در ذهن یا در آسمان دیده بود کرد. اصلاً مطمئن نبودم منظورش از این حرفها چه بود. خودش هم مطمئن نبود.

دکتر هیولن گفت: "باید طراحی پیدا کنی که آرم را برایت اجرا کند."

کمی بعد ما برای قدم زدن به شهر رفتیم. نهار خوردیم و از چند فروشگاه دیدن کردیم. اولین مغازه، فروشگاه شیشه کاری منقوش بود. هردوی ما بسیار تحت تاثیر قرار گرفته بودیم. همانطور که داشتیم صاحب فروشگاه را بخاطر آثار هنریش تحسین می‌کردیم، او گفت: "اگر آرم یا طرحی بخواهید، ما میتوانیم برایتان طراحی کنیم."

من و دکتر هیولن به پهنای صورتمان لبخند زدیم و به سوی یکدیگر آمدیم. از مرزهای صفر برخاستن یعنی همین.

در حالی که این بخش از کتاب را می‌نوشتیم، مجبور شدم به خاطر مصاحبه‌ای که برای یک فیلم تهیه می‌شد کار را متوقف کنم. این فیلم هم مثل فیلم راز است با این تفاوت که تمرکز آن بر بدست آوردن سلامتی با کار کردن بر افکار است. من مصاحبه را با گفتن این جمله شروع کردم که نمی‌توان گفت ذهنی که خالی است از ذهنی که پر از افکار مختلف است کم اهمیت تر است. سعی کردم حالت در مرز صفر بودن را توصیف کنم، حالتی که الوهیت در آن راه می‌یابد و شخص را شفا می‌دهد، نه اینکه فرد خودش این کار را انجام دهد. من مطمئن نبودم که چرا داشتم آن چیزها را می‌گفتم. بخشی از وجودم می‌گفت که نباید این کار را انجام دهم. اما من خود را به دست جریانی سپردم که مرا به خود به جلو می‌برد.

بعد از اینکه دوربین خاموش شد، زنی شاهد مصاحبه‌ی ما بود ناگهان گفت که با قرار گرفتن در حالت صفر، مردم را درمان می‌کند. کمی بعد معلوم شد او پزشکی است که در حال حاضر حیوانات را با ورود به حالت مرز صفر و با حضور آن حیوان درمان می‌کند. او عکس چند سگ را به من نشان داد که در آن چشمان سگها آب آورده بود و بعد عکس آنها را زمانی که کاملاً درمان شده بودند را نیز نشان داد.

یک بار دیگر، الوهیت ثابت کرد که تمام قدرت در دست اوست. من تنها باید پاکسازی کنم تا سخنان او را بشنوم و اطاعت کنم.

دیشب تماس تلفنی با یک استاد خود یاری و نویسنده‌ی کتاب پر فروش سال داشتم که یک ساعت و نیم طول کشید. من سال‌ها جزء خوانندگان پر و پا قرص کتاب‌هایش بودم. من گروهی^{۶۶} پیام او هستم. از آنجاییکه او نیز به آثار من علاقمند است، بالاخره با یکدیگر تماس گرفتیم و صحبت کردیم. اما من خودم هم از موضوعی که درباره‌ی آن صحبت کردیم حیرت کرده بودم.

این خود_ درمانگر، داستان حقیقی ترسناکی را از چند سال گذشته‌ی زندگی‌اش نقل کرد. او قربانی فردی که عاشقش بود شده بود و مورد سوء استفاده‌ی او قرار گرفته بود. در عین اینکه به حرف‌هایش گوش می‌دادم، با خود اندیشیدم چطور ممکن است کسی بگوید قربانی شده، درحالی که خود کتابی را منتشر کرده است که می‌گوید مسئولیت زندگی خود را خودتان به عهده بگیرید.

کم کم داشتم به این نتیجه می‌رسیدم که تقریباً هیچ کس _حتی متخصصان خود-درمانی که سعی می‌کنند به ما بیاموزند چطور زندگی کنیم (از جمله خودم)_ خودشان هم نمی‌دانند دارند چه می‌کنند. آنها هنوز آخرین قطعه‌ی گمشده‌ی پازل را پیدا نکرده‌اند. تنها به اینجا می‌رسند که فکر می‌کنند روشی که در گذشته برای خودشان عمل کرده برای دیگران و در آینده نیز همان عملکرد را دارد. اما زندگی اینگونه نیست. همه‌ی ما با یکدیگر فرق داریم و زندگی پیوسته در حال تغییر است. درست زمانی که فکر می‌کنی کنترل امور زندگی‌ات در دست توست، گره‌ای در آن ایجاد می‌شود که ناگهان می‌بینی باز هم همه چیز به هم ریخته است.

روش دکتر هیولن به ما می‌آموزد که خود را رها کنیم و به الوهیت اعتماد کنیم، در حالی که تمام افکار و تجربیاتی را که مانع از شنیدن صدای الوهیت می‌شوند پیوسته پاکسازی می‌کنیم. با این کار مداوم می‌توانیم برنامه‌ی مخرب را از بین ببریم و زندگی خود را با لذت و سهولت بیشتری اداره کنیم.

همانطور که به حرف‌های نویسنده‌ی خود-درمانگر گوش می‌دادم که قصه‌ی غم و اندوه خود را بازگو می‌کرد، من جمله‌ی "دوست دارم" را خطاب به الوهیت به آرامی در ذهنم تکرار می‌کردم. وقتی حرف‌هایش تمام شد، بنظر می‌رسید شاد و سبک‌تر شده است.

دکتر هیولن همیشه به من و دیگران یادآوری می‌کند: "الوهیت نگهبان شما نیست. از او چیزی نخواهید؛ فقط پاکسازی کنید."

من از بودن در کنار دکتر هیولن لذت می‌بردم. هیچ وقت بنظر نمی‌رسید از سوالاتی که از او می‌پرسیدم دلخور شده باشد. یک بار از او پرسیدم: "آیا روش پیشرفته‌ای برای پاکسازی وجود دارد؟" هر چه باشد او بیش از ۲۵ سال است که

^{۶۶} Groupie_ کسی است که به دنبال ایجاد روابط صمیمی، عاطفی و جنسی با اهالی موسیقی و اشخاص نامدار است.

وقت صرف این تکنیک کرده است. مطمئناً علاوه بر روش "دوستت دارم" روش‌های دیگری هم ابداع یا دریافت کرده است.

پرسیدم: "این روزها از چه روشی برای پاکسازی استفاده می‌کنی؟"

با دهان بسته خندید و گفت: "روش کشتن الوهیت."

درحالی که از این پاسخش گیج شده بودم تکرار کردم: "کشتن الوهیت؟"

گفت: "می‌دانم که حتی الهام هم مرا از حالت صفر، به اندازه‌ی یک قدم دور نگه می‌دارد. به من گفته‌اند که باید

الوهیت را بکشم تا به سرمنزل مقصود برسم."

"اما تو چطور الوهیت را می‌کشی؟"

گفت: "به پاکسازی ادامه می‌دهم."

همیشه، همیشه، همیشه، این جملات به یکنای بی‌همتایی که همه‌ی زخم‌ها را درمان می‌کند باز می‌گردد: "دوستت

دارم، متاسفم، مرا ببخش، متشکرم."

در سال ۲۰۰۶ وقتی در وارسو، پایتخت پولند بودم تصمیم گرفتم درباره‌ی ایده‌ی مرزهای صفر و حالت صفر با حضار

جلسه‌ی سخنرانی صحبت کنم. من به مدت دو روز آنجا بودم و سخنرانی‌هایی درباره‌ی بازاریابی هیپنوتیزمی و کتاب

عامل جاذب داشتم. مردم آنجا دوست داشتند، روشن فکر و مشتاق دانستن بودند. به همین خاطر من چیزهایی را به آنها

آموختم که در اینجا با شما در میان گذاشته‌ام: اول اینکه شما مسئول همه‌ی اتفاقات زندگی خود هستید و دوم اینکه راه

حل درمان هر دردی تکرار جمله‌ی "دوستت دارم" است.

با وجود اینکه یک مترجم صحبت‌های مرا برای حضار ترجمه می‌کرد، بنظر می‌رسید آنها مجذوب حرف‌های من

شده‌اند. یکی از حضار سوال جالبی از من پرسید:

"در پولند مردم زیادی تمام روز به کلیسا می‌روند و وقت خود را صرف دعا خواندن می‌کنند، اما ما باز هم درگیر

جنگ‌هایی شدیم، هیتلر شهرهای ما را بمباران کرد، ما سال‌ها تحت شرایط حکومت نظامی زندگی کردیم و رنج‌های

بسیاری کشیدیم. چرا آن دعاها اثر نکردند، و این دعای هاواییایی با آن دعاها چه تفاوتی دارد؟"

من لحظه‌ای درنگ کردم تا پاسخ مناسبی به او بدهم و آرزو می‌کردم دکتر هیولن آنجا بود و به من کمک می‌کرد.

در همان لحظه این پاسخ را به او دادم:

"مردم بیشتر چیزهایی را بدست می‌آورند که آنها را احساس می‌کنند، نه چیزهایی را که می‌خواهند. غالب افرادی

که دعا می‌کنند، باور ندارند که کسی صدایشان را می‌شنود یا کسی به آنها کمک می‌کند. آنها اغلب از موضع ناامیدی دعا

می‌کنند، که این به آن معنی است که آنها بیشتر چیزی را جذب می‌کنند که ان را احساس می‌کنند: ناامیدی بیشتر."

بنظر می آمد شخصی که سوال را پرسیده بود پاسخ ورا درک کرده و قانع شده است. او سرش را تکان داد. اما وقتی به آمریکا برگشتم به دکتر هیولن نامه ای نوشتم و از او خواستم به همین سوال پاسخ بدهد. او در پاسخ برایم نوشت:

جو عزیز

متشکرم که فرصت پاکسازی کردن هر آنچه در من می گذرد را در اختیارم قرار می دهی. همه ی چیزهایی را که تو می گویی و من تجربه می کنم.

دو سال پیش، در کلاسی که در والنسیای اسپانیا داشتم، یک زن آمریکایی حضور داشت. او با بغضی شکسته به من گفت:

"نوه ی من به سرطان مبتلا بود. من برای او دعا کردم که زنده بماند، اما او مرد. چرا؟"

به او گفتم: "اشتباه تو این بوده که برای او دعا کردی. بهتر بود برای خودت دعا می کردی، و برای آنچه در وجودت می

گذرد و باعث شده تجربه ی مریض شدن نوه ات را بوجود بیاورد طلب بخشش کنی."

مردم خودشان را منشا ایجاد تجربیات نمی دانند. به ندرت پیش می آید که موضوع دعای فرد چیزی باشد که درون خودش می گذرد.

آرامش من

آیهالیکالا

من پاسخ صادقانه اش را دوست داشتم. باز و باز برای چندمین بار نکته ای که در حرف هایش روشن است این است که همه چیز در درون ماست. بیشتر مردم وقتی دعا می کنند، طوری رفتار می کنند که گویی خودشان هیچ قدرت یا مسئولیتی ندارند. اما در شیوه ی هوآپونوپونو فرد کاملاً مسئول است. "دعا" طلب بخشش به خاطر همه ی نواقص موجود در درون فرد است که باعث شده آن موقعیت خارجی ایجاد شود. دعا اتصال دوباره به الوهیت است. باقی دیگر اعتماد به الوهیت است تا فرد را شفا دهد. همزمان با شفای فرد، پیرامون او نیز پاک می شود. همه چیز، بدون استثنا در درون فرد است.

لاری دوسی این مطلب را در کتاب خود "کلمات شفابخش"^{۶۷} خیلی خوب بیان می کند: "در چنین مواردی ما باید به خاطر داشته باشیم که دعا، در عملکردش به عنوان پلی به کمال، هرگز شکست نمی خورد مگر آنکه با عدم کسب آگاهی خود را از آن محروم کنیم."

در همکاری با دکتر هیولن موضوعی بود که باعث ناراحتی من می شد.

همانطور که در این مسیر رشد می کردم و بینش عمیق تری پیدا می کردم، این نگرانی برایم ایجاد می شد که مبدا همه ی کتاب هایی تا به حال نوشته ام حاوی مطالب غلطی است که منجر به گمراه شدن مردم می شود. به عنوان مثال در کتاب عامل جاذب، من قدرت قصد کردن را مورد توجه قرار داده ام. حالا سالها پس از نوشتن آن کتاب، دریافته ام که قصد کردن تنها

^{۶۷} Healing words

یک بازی احمقانه است، آلت دست "خود"، و این الهام است که منبع حقیقی قدرت است. همچنین حالا می‌دانم که سازگاری با زندگی، بزرگ‌ترین راز شادی است، نه کنترل کردن آن. انسان‌های بسیاری، از جمله خودم، پیوسته از دنیا تصاویری می‌سازند تا آن را به گونه‌ایی که خودشان می‌خواهند تغییر دهند. حالا من خوب می‌دانم که این کار ضرورتی ندارد. روش بهتر این است که انسان با جریان جاری حرکت کند و همزمان همه چیز را پاکسازی کند.

با نویل گودارد^{۶۸} احساس همدلی می‌کردم. نویل یکی از نویسندگان افسانه‌ای و مورد علاقه‌ی من است. کتابهای اخیر او درباره‌ی ایجاد حقیقت خود فرد است از طریق "حس عمیق حقایق." او این مسئله را در کتاب‌هایی نظیر *قول و قانون*، *قانون می‌خواند*. "قانون" برمی‌گردد به توانایی شما برای اثرگذاری بر دنیای محسوسات. "قول" برمی‌گردد به تسلیم شدن در برابر قدرت خداوند.

او فعالیتش را با آموزش به مردم شروع کرد. او به مردم یاد داد که چطور با کمک آنچه او "تخیلات بیدار شده" می‌نامید، به آرزوهایشان دست یابند. می‌توان به عنوان توصیف مختصری از آن عبارت به جمله‌ی مشهور و مورد علاقه‌ی او اشاره کرد، "تخیلات حقایق را می‌سازند." نام اولین کتاب او در خدمت شما بود که من بعدها مطالبی را به آن اضافه کردم. در این کتاب او می‌گوید که پس جهان "در خدمت شماست." به الوهیت یا خدا بگویید که چه می‌خواهید، تا آن را دریافت کنید. اما چندین سال بعد، در سال ۱۹۵۹، نویل به قدرت بزرگتری دست یافت: خودت را آزاد کن و بگذار از طریق تو وارد عمل شود.

مسئله‌ای که هست این است که او کتابی پیشین خود را به خاطر نمی‌آورد همانطور که یک تولید کننده اتوموبیل ممکن است یک اتوموبیل با نقص فنی را فراموش کند. هیچ تصویری ندارم از اینکه آن کتاب‌ها او را ناراحت می‌کردند یا نه. هیچ نمی‌توانم حدس بزنم. او کتاب‌هایش را در دنیا رها کرد چون احساس می‌کرد "قانون" می‌تواند به مردم برای حل مسائل زندگی‌شان کمک کند. اما من می‌خواستم کتاب‌هایم را به خاطر بیاورم. من احساس می‌کردم مردم با آنها گمراه می‌شوند. به دکتر هیولن گفتم احساس می‌کنم به جای خدمت، خیانت می‌کنم.

دکتر هیولن گفت: "کتاب‌های تو مثل پله‌های سنگی هستند. در این مسیر مردم روی پله‌های مختلفی قرار می‌گیرند. هر جا که باشند کتاب‌های تو با آنها سخن می‌گویند. همانطور که آنها از آن کتاب برای رشد خود استفاده می‌کنند، برای دریافت کتاب بعدی آماده می‌شوند. اصلاً نیازی نیست که تو کتابی را به خاطر بیاوری. همه‌ی آنها عالی هستند."

همانطور که به کتاب‌هایم، به نویل، دکتر هیولن، و به همه‌ی خوانندگان گذشته، حال و آینده فکر می‌کردم، تنها چیزی که می‌توانستم بگویم این بود که: "متأسفم، لطفاً مرا ببخش، متشکرم، دوستت دارم."

پاک کن، پاک کن، پاک کن.

^{۶۸} Neville Goddard

حقیقت پنهان

در پشت ماجرا

تو مقصر نیستی، اما مسئول کار خودت هستی.

دکتر جو ویتال

هنوز کارم با دکتر هیولن تمام نشده بود. هنوز داستان کامل کار او را در بیمارستان روانی کشف نکرده بودم.

یک روز از او پرسیدم: "هیچوقت بیماران بیمارستان روانی را ندیدید؟ هیچوقت؟"

گفت: "آنها را در راهرو بیمارستان دیده‌ام، اما نه به عنوان بیمار در دفتر کارم. روزی یکی از آنها به من گفت:

"می‌دانی، من می‌توانم تو را بکشم." به او گفتم: "شرط می‌بندم که می‌توانی کارهای خوب هم انجام دهی."

دکتر هیولن صحبت هایش را اینطور ادامه داد، "وقتی در بیمارستان روانی کارم را با بیماران آغاز کردم، ما روزانه ۳

تا ۴ درگیری شدید بین بیماران داشتیم. در آن زمان حدود ۳۰ بیمار در آنجا بودند. زندانیان را با غل و زنجیر بسته بودند، یا

آنها را در انفرادی نگه می‌داشتند، یا از فضای بیمارستان خارج نمی‌کردند. پزشکان و پرستاران از ترس مورد حمله‌ی بیماران

قرار گرفتند هنگام عبور از مقابل آن بخش به آن پشت می‌کردند. پس از چند ماه پاکسازی کردن، شرایط کاملاً تغییر

کرد: غل و زنجیر برداشته شد، سلول انفرادی حذف شد، و به بیماران اجازه می‌دادند فعالیت جنسی داشته باشند یا ورزش کنند."

اما او برای آغاز این تحولات دست به چه اقداماتی زد؟

دکتر هیولن ادامه داد: "من می‌باید مسئولیت کامل را خودم بر دوش می‌گرفتم تا بتوانم به مشکلات خارجی عینیت ببخشم. باید افکار سمی خودم را پاک می‌کردم تا بتوانم آنها را با عشق جایگزین کنم. آن بیماران تقصیری نداشتند. خطاها همه از من و در درون من بود."

همانطور که دکتر هیولن توضیح داد، بیماران و حتی پزشکان و پرستاران بخش هیچ عشقی نسبت به یکدیگر احساس نمی‌کردند. بنابراین او شروع به عشق ورزیدن کرد.

او گفت: "به دیوارها نگاه کردم و دیدم که نیاز به رنگ آمیزی دارند. اما رنگ جدید روی دیوارها نمی‌ماند، پس از خشک شدن پوسته پوسته می‌شد و می‌ریخت. من به دیوارها گفتم که دوستشان دارم، به همین سادگی. دیوارها دوباره رنگ‌آمیزی شدند و این بار رنگ روی آنها نشست."

حداقل چیزی که باید بگویم این است که این داستان خیلی عجیب به نظر می‌رسد. اما کم‌کم داشتم به این جور حرف‌های او عادت می‌کردم. سرانجام مجبور شدم سوالی را بپرسم که بیشتر از هر چیز دیگری آزارم می‌داد.

"تمام بیماران از بیمارستان مرخص شدند؟"

گفت: "دو تای آنها درمان نشدند. هر دو به جای دیگری منتقل شدند. به جز آن دو نفر، بقیه درمان شدند."

آنگاه او چیزی به من گفت که حقیقتاً کمک کرد قدرت کاری را که انجام داده بود درک کنم.

"اگر می‌خواهی بدانی آن سالها چگونه گذشت، به *اما کاکالا* *هاما گوجی* بنویس و از او بخواه برایت توضیح دهد. او در آن سالها مددکار اجتماعی آن بیمارستان بود."

سریعاً ایمیلی برای او فرستادم. او اینطور جواب داد:

جوی عزیز:

از اینکه چنین فرصتی در اختیارم قرار دادی ممنونم.

قبل هر چیز لازم می‌دانم متذکر شوم که این مطالب را با *همراهی اموری نئس الیورا*، مددکار اجتماعی که به دکتر هیولن همکاری می‌کرد نوشته‌ام.

زمانی که من به عنوان مددکار اجتماعی وارد این بیمارستان شدم، در واحد جرم‌شناسی آن که به تازگی افتتاح شده بود مشغول به کار شدم. این واحد را با نام "واحد محصور فوق امنیتی" نام گذاری کرده بودند. این بخش محل نگهداری

زندانیان بیماری بود که مرتکب جرم‌های تبهکارانه‌ی شنیعی شده بودند. جرم‌هایی نظیر قتل، تجاوز به عنف، زد و خورد، دزدی، کودک آزاری، و غیره که همچنین تشخیص داده شده بود دچار ناهنجاری‌های شدید روانی نیز هستند.

بعضی از آنها به علت ابتلا به جنون، گناهکار شناخته نمی‌شدند و محکوم بودند تمام عمر خود را در بیمارستان بگذرانند؛ بعضی دیگر شدیداً ناهنجاری روانی داشتند و نیازمند درمان بودند، و برخی دیگر تحت آزمایشاتی بودند تا به شرایط ایده‌آل مورد نظر برسند (مثلاً توانایی درک جرم‌هایی که علیه آنها اقامه شده بود و شرکت در دفاع از خودشان). بعضی از آنها مبتلا به اسکیزوفرنی بودند، بعضی مبتلا به جنون بودند، بعضی دیگر عقب مانده ذهنی بودند، یا بیمار روانی بودند یا رفتارهای ضد اجتماعی داشتند. افرادی هم بودند که سعی در اثبات ابتلاء خود به یکی از ناهنجاری‌های ذکر شده را داشتند.

همه‌ی این افراد در واحد ۲۴/۷ زندانی شده بودند و تنها زمانی به آنها اجازه می‌دادند با دست و پای بسته به همراه یک نگهبان از این بخش خارج شوند که پزشکی می‌خواست آنها را ببیند. بیشتر روزشان در سلول انفرادی می‌گذشت، اتاق در بسته‌ای با سقف و دیوارهای کاذب و سرویس بهداشتی و بدون هیچ پنجره‌ای. تعداد زیادی از آنها شدیداً تحت درمان دارویی بودند. فعالیت‌های فوق برنامه‌ی زیادی وجود نداشت و اگر هم بود خیلی به ندرت اتفاق می‌افتاد.

وقوع "حوادث" امری کاملاً طبیعی بود. بیماران به کادر بیمارستان حمله می‌کردند، به بیماران دیگر حمله می‌کردند، خودزنی می‌کردند، و اقدام به فرار می‌کردند.

و حتی وقتی به بخش جدیدی که تازه بازسازی شده بود منتقل شدیم، بخشی امنیت بیشتری داشت با حصار فلزی محافظت می‌شد، هیچکس انتظار نداشت تغییری در وضعیت اسفبار آن بخش ایجاد شود.

به همین خاطر وقتی "یکی دیگر از همان روانشناسان" پیدایش شد، همه فکر می‌کردیم او هم سعی می‌کند مسائل را حل کند، برنامه‌های درمانی خودش را اجرا کند و به همان سرعتی که آمده بود برود.

اما این بار این روانشناس دکتر هیولنی بود که نه تنها بسیار صمیمی و مهربان بود، بلکه می‌توان گفت هیچ کار خاصی نمی‌کرد. او آنها را مورد بررسی، معاینه و یا ارزیابی قرار نمی‌داد؛ او هیچ تست روانشناسی یا درمانی را بر روی آنها پیاده نمی‌کرد. اغلب دیر به بیمارستان می‌آمد، و در هیچ کنفرانسی شرکت نمی‌کرد. او در عوض فرآیند عجیب و غریبی را پیاده می‌کرد که هوآپونوپونوی هویت حقیقی نام داشت و درون‌مایه‌ی اصلی آن به عهده گرفتن ۱۰۰٪ مسئولیت اتفاقات بود، فقط می‌باید درون خود را مشاهده می‌کردی و می‌گذاشتی انرژی‌های منفی و ناخواسته برداشته شوند.

عجیب‌تر از همه‌ی اینها این بود که این روانشناس همیشه در آرامش به سر می‌برد و بنظر می‌رسید از شرایط زندگی در آنجا لذت می‌برد. همیشه می‌خندید و با کارکنان و بیماران شوخی می‌کرد، و آگاهانه از کارش لذت می‌برد. دیگران هم متقابلاً از بودن با او لذت می‌بردند اگرچه بنظر نمی‌رسید کار زیادی انجام بدهد.

تغییرات کم کم شروع شد. سلول‌های انفرادی به تدریج تخلیه شدند؛ بیماران در قبال نیازها و کارهای خودشان احساس مسئولیت می‌کردند؛ همچنین در پروژه‌های برنامه‌ریزی و اعمال تغییرات مورد نیاز در ارتباط با خودشان شرکت می‌کردند. دارو درمانی بسیار کم شده بود و به بیماران اجازه می‌دادند بدون غل و زنجیر بخش را ترک کنند.

بخش بیماران روانی زنده شد_ آرام‌تر، روشن‌تر، امن‌تر، تمیزتر، فعال‌تر، مفرح‌تر و پویاتر. گیاهان داخل بخش کم کم رشد کردند، خرابی لوله‌ها تقریباً دیگر اتفاق نمی‌افتاد، رفتارهای خشونت‌آمیز از سوی بیماران بندرت اتفاق می‌افتاد، و بنظر می‌آمد کادر بیمارستان هماهنگی بیشتری با یکدیگر دارند و برای کمک به بیماران اشتیاق محسوسی از خود نشان می‌هند. این بار به جای درگیری با مشکلات مرخصی گرفتن بیش از حد کادر بر اثر بیماری و کمبود نیرو، نیروی مازاد مسئله شده بود.

دو بار اتفاقات ویژه‌ای رخ داد که اثری به یاد ماندنی بر من گذاشت.

بیمار پارانوئید به شدت خطرناکی آنجا بود که سوابق خشونت متعددی داشت و به افراد زیادی در داخل و خارج از بیمارستان بطور جدی آسیب زده بود. این بار به دلیل ارتکاب به قتل به بخش CISU منتقل شده بود. او در نظر من بطور دهشتناکی ترسناک بود. طوری که هرگاه او را نزدیک به خود می‌دیدم، موهای بدنم راست می‌شد.

حال جای بسی شگفتی بود که می‌دیدم یک یا دو سال پس از آمدن دکتر هیولن، ناگهان روزی او را دیدم که بدون غل و زنجیر و به همراه یک نگهبان داشت از روبرو به سمت من می‌آمد و هیچ ترسی در وجود خودم احساس نکردم. احساس می‌کردم فقط او را می‌بینم، بدون آنکه قضاوتی در کار باشد، حتی وقتی که شانه به شانه از کنار یکدیگر گذشتیم. دیگر از آن واکنش آماده برای فراری که معمولاً در من وجود نداشت، خبری نبود. در واقع، متوجه شدم چهره‌اش خیلی آرام به نظر می‌رسد. در آن زمان من دیگر در آن بخش کار نمی‌کردم اما باید می‌فهمیدم چه اتفاقی افتاده بود. پس از کمی پرس‌وجو متوجه شدم که او را از انفرادی بیرون آورده‌اند و مدتی است که دیگر به دست و پایش غل و زنجیر نمی‌بندند و تنها توضیحی که برای این اتفاق وجود داشت این بود که تمرینی به نام هواپونوپونو را انجام می‌دادند که دکتر هیولن به آنها آموخته بود.

اتفاق بعدی زمانی رخ داد که من داشتم اخبار را از تلویزیون می‌دیدم. آن روز را سر کار نرفته بودم و در خانه مانده بودم تا استراحت کنم. در اخبار نشان داد بیمار جنایتکاری که به یک دختر بچه‌ی ۴ ساله تجاوز کرده بود و او را کشته بود در دادگاه برای صدور حکم حضور پیدا کرده بود. این بیمار در بیمارستان ما بستری شده بود و تشخیص پزشکان این بود که شرایط حضور در دادگاه و درک اتهامات خود را ندارد. او توسط روانکاوان و روانشناسان بسیاری مورد معاینه و بررسی قرار گرفته بود و تشخیص آنها به احتمال قوی او را به علت عدم درک و ابتلا به جنون، از اتهاماتش تبرئه می‌کرد. اگر این

اتفاق می‌افتاد او دیگر مجبور نبود به زندان برود و در بیمارستان با شرایط محدودیت نسبتاً کمتری بستری می‌شد و امکان آزادی مشروط هم برای او وجود داشت.

دکتر هیولن این بیمار را وارد فرآیند درمان کرده بود که سرانجام درخواست کرد آموزش‌های مرکز درمانی ایلینویز جنوبی را دریافت کند و در این کار اشتیاق و پافشاری بسیاری از خود نشان داد، او می‌خواست همان افسر نیروی دریایی شود که قبلاً بود. حالا دیگر او آنقدر سلامت خود را بدست آورده بود که بتواند در دادگاه حاضر شود.

با وجود اینکه بیشتر بیماران و وکلای آنان سعی می‌کردند با اثبات ابتلا به جنون تبرئه شوند، این بیمار دست به چنین اقدامی نزد. روز قبل از دادگاه حاضر نشد وکیل خود را ملاقات کند. روز موعود در دادگاه در مقابل قاضی ایستاد و سرافکننده و نادم از گذشته‌ی خود اقرار کرد، "من مسئول همه‌ی اتفاقات هستم و پشیمانم." هیچ کس انتظار شنیدن چنین حرفی را از او نداشت. چند دقیقه طول کشید تا قاضی دریابد دقیقاً چه اتفاقی افتاده است.

من دو یا سه بار با دکتر هیولن و همین بیمار تنیس بازی کرده بودیم، با وجود اینکه بیمار مودب و با ملاحظه بود من باز هم دربارهی او قضاوت می‌کردم. اما در آن لحظه، تنها احساسی که نسبت به او داشتم عشق و عطف بود و احساس می‌کردم این احساس در فضای دادگاه نیز حکمفرماست. کلام قاضی و وکلای مدافع کمی نرم شده بود و همه با لبخندی محبت آمیز به او نگاه می‌کردند. لحظات فراموش نشدنی بودند.

از این رو وقتی دکتر هیولن از ما پرسید چه کسی دوست دارد یک روز بعد از تنیس، هوآپونوپونو را یاد بگیرد، من به سرعت اعلام آمادگی کردم، بی صبرانه منتظر بودم هر چه زودتر آن روز از راه برسد و این بازی تمام شود. ۲۰ سال از آن زمان می‌گذرد و من هنوز از تصور اینکه آنچه آن روزها در کنار ما بوده است، همان روح الوهیت بوده که در لباس دکتر هیولن و در بیمارستانی در هاوایی ظهور پیدا کرده بود، پشتم می‌لرزد. من تا ابد سپاسگذار دکتر هیولن و روش "عجیبی" هستم که برایمان به ارمغان آورد.

و اما بیماری که درباره اش برایت گفتم، با وجود اینکه صراحتاً گناهکار شناخته شد، قاضی تخفیف زیادی برایش قائل شد و با درخواستش برای گذراندن دوران محکومیتش در زندان مرکزی شهر محل زندگی زن و فرزندش موافقت کرد.

همچنین با وجود اینکه ۲۰ سال از آن ماجرا گذشته است، امروز صبح منشی سابق همان بخش در بیمارستان با من تماس گرفت و گفت اگر امکان داشته باشد قرار ملاقاتی ترتیب دهیم و دکتر هیولن و کامندان سابق بخش را که اکنون همگی در دوره ی بازنشستگی به سر می‌برند را دور هم جمع کنیم. هماهنگی‌های لازم را انجام دادیم و چند هفته ی دیگر یکدیگر را ملاقات می‌کنیم. چه کسی می‌داند چه پیش می‌آید. آتن‌های من همیشه برای جذب ماجراهای جدید فعال اند.

درود

أماکا أکالا هاماموچی

پس ماجرا این بود. در این صورت دکتر هیولن در بیمارستان معجزه کرده بود. با تمرین عشق و بخشش، او انسان‌هایی را دگرگون کرده بود که ناامید بودند و به اشکال مختلفی از جامعه رانده شده بودند.

این است قدرت عشق.

البته من باز هم می‌خواستم بیشتر بدانم.

از آنجاییکه داشتم اولین پیش‌نویس این کتاب را کامل می‌کردم، آن را برای دکتر هیولن فرستادم تا مروری بر آن داشته باشد. می‌خواستم آن را بخواند و صحت درستی اطلاعات آن را تایید کند. همچنین از او خواستم اگر در داستان‌هایی که در کتاب از او نقل کرده‌ام، بویژه از سال‌های کار او در بیمارستان روانی، کم و کاستی مشاهده کرد، آن را اصلاح کند. حدود یک هفته پس از دریافت پیش‌نویس کتاب این ایمیل را برایم فرستاد:

این ایمیل محرمانه‌ای برای توست، فقط و فقط برای تو. این ایمیل را پس از خواندن پیش‌نویس کتاب مرزهای صفر نوشتم. پیشنهاد اعمال تغییراتی را در پیش‌نویس کتاب دارم اما آن را به فرصت دیگری موکول می‌کنم.

مورنا بدون آنکه تاکید در کلامش باشد گفت: "تو کارت را با موفقیت انجام دادی."

من گفتم: "چه کاری را با موفقیت انجام دادم؟"

"کارت را در بیمارستان ایالت هاوایی."

هرچند در جولای ۱۹۸۷ در آن روز تابستانی، قطعیت رای او را احساس کردم، گفتم، "باید دو هفته پیش از ترک بیمارستان به آنها اطلاع دهم." البته هرگز این کار را نکردم. اصلاً فرصت چنین کاری پیش نیامد و از طرف بیمارستان هم هیچ کس این مسئله را به روی من نیاورد.

من دیگر به آن بیمارستان برنگشتم حتی وقتی که برای شرکت در میهمانی خداحافظی به آنجا دعوت شدم. دوستانم بدون من آن میهمانی را برگزار کردند. و هدایایی جشن را روز بعد از میهمانی برایم فرستادند.

من بودن در بخش روانی بیمارستان ایالت هاوایی را دوست داشتم. همه‌ی آدم‌هایی که آنجا بودند را دوست داشتم. به جایی رسیدم که ناگهان نمی‌دانستم چطور از روانشناس بخش روانی به عضوی از اعضای آن خانواده تبدیل شده بودم.

من به مدت ۳ سال، ۲۰ ساعت در هفته در رابطه‌ی تنگاتنگی با کادر بیمارستان، بیماران، پلیس، جو حاکم، قوانین و خشونت، و همه‌ی چیزهای قابل رویت و غیر قابل رویت زندگی کردم.

من آنجا بودم وقتی سلول‌های انفرادی، غل و زنجیرهای آهنی، دارودرمانی، و شیوه‌های دیگر کنترل، رایج و قابل قبول همگان بود.

من آنجا بودم وقتی استفاده از سلول‌های انفرادی، و غل و زنجیر به سادگی از بین رفت. دقیقاً چه وقت این اتفاق افتاد؟ کسی نمی‌داند.

خشونت کلامی و فیزیکی هم کاملاً از بین رفته بود.

کاهش استفاده از دارو نیز خودبه‌خود اتفاق افتاد.

بیماران کم‌کم برای فعالیت‌های فوق برنامه و کاری، بدون غل و زنجیر و بدون دریافت مجوز از بخش خارج می‌شدند.

دگرگونی بخش از حالتی گرفته و آشفته به جوی امن و آرام به سارگی و بدون هیچ تلاش محسوسی صورت گرفت.

دگرگونی بخش از وضعیت کمبود کادر مجرب به افزایش کادر مجرب به سادگی روی داد.

بنابراین من می‌خواهم این مسئله را در اینجا روشن کنم که من عضو فعال این خانواده بودم، نه بیننده‌ای منفعل.

بله، من هیچ درمان مستقیمی بر روی آنها انجام ندادم. هیچ تست روانشناسی از آنها نگرفتم. در جلسات کادر بیمارستان

شرکت نکردم. در کنفرانس ویژه‌ی موارد خاص حضور پیدا نکردم. اما مشتاقانه خود را درگیر کار کردن بر روی بخش

کردم.

من در آنجا حضور داشتم وقتی اولین پروژه‌ی کار داخلی_ پخت شیرینی برای فروش_ اجرا شد. من باز هم حضور داشتم

وقتی اولین کار خارج از بخش_ شستن اتوموبیل_ اجرا شد. و باز حضور داشتم وقتی اولین برنامه‌های تفریحی خارج از

بخش اجرا شدند.

درست است که من به شیوه‌ی رایج در میان روانشناسان دیگر عمل نکردم، اما این به معنی آن نیست که شیوه‌های آنها

بی‌فایده است. مسئله این است که من شیوه‌ی آنها را در پیش نگرفتم، حال به هر دلیل ناشناخته.

کاری که می‌کردم این بود که در راهروها قدم می‌زدم و در فعالیت‌های مثل شیرینی‌پزی شرکت می‌کردم، یا با آنها به

پیاده‌روی می‌رفتم و یا تنیس بازی می‌کردیم.

اما آنچه بیش از هر چیزی اهمیت داشت این بود که به مدت سه سال، قبل و بعد از هر ملاقات پاکسازی می‌کردم. من هر

چیزی را که در درونم و از فکرم می‌گذشت پاک می‌کردم، هر روز صبح و عصر.

متشکرم.

دوستت دارم.

آرامش من،

آیهالیکالا

از شفاف سازی‌اش خیلی خوشم آمد. از سویی فروتنی او را نشان می‌داد، و از سوی دیگر نشان می‌داد که در طول دوره‌ی

خدمتش در بیمارستان چه فعالیت‌هایی کرده است.

فوراً برای او ایمیلی زدم و از او خواستم اجازه بدهد آن ایمیل را در کتاب بیاورم. او پاسخ ایمیل مرا در یک کلمه داد_

همان کلمه‌ای که انتظار آن را داشتم: "بله."

فکر می‌کنم هنوز همه‌ی چیزهایی را که باید از این مرد جالب یاد می‌گرفتم، نیاموخته‌ام. ما تصمیم گرفتیم سمینارهای آتی را با هم برگزار و هدایت کنیم و البته این کتاب را نیز با هم به چاپ برسانیم. اما دست کم حالا داستان کامل چگونگی درمان بیماران بیمارستان هاوایی را می‌دانستم. او این کار را هم مثل همه‌ی کلرهای دیگرش انجام داده بود: با کار کرد بر روی خودش. و شیوه‌ای که او برای کار کردن بر خودش از استفاده می‌کند شیوه‌ی بسیار ساده‌ای است متشکل از دو کلمه: "دوستت دارم."

این همان کاری است که من و شما هم می‌توانیم انجام دهیم. اگر بخواهم بدست آوردن هویت اصلی را از طریق تکنیک هوآپونوپونوی نوین که دکتر هیولن آن را به ما آموخته است، بطور خلاصه بازگو کنم می‌گویم:

۱. پیوسته پاک سازی کنید.

۲. به ایده‌ها و فرصت‌هایی که سر رهاقتان قرار می‌گیرند جامه‌ی عمل بپوشانید.

۳. پیوسته پاک سازی کنید.

همین و همین. این می‌تواند کوتاه‌ترین مسیری باشد که تا کنون برای رسیدن به موفقیت کشف شده است. کم‌ترین موانع را در این مسیر مشاهده خواهید کرد. این راه، مستقیم‌ترین راه ممکن برای رسیدن به حالت صفر است. و همه‌ی اینها تنها با یک جمله‌ی جادویی آغاز می‌شود و به سرانجام می‌رسد: "دوستت دارم."

این است راه ورود به محدوده‌ی مرزهای صفر.

بله همین است، دوستت دارم.

حرف آخر

سه مرحله‌ی

بیدارسازی

کار من بر روی این کره‌ی خاکی دوگانه است. اولین کار من این است که از دست رفته‌ها را جبران کنم. دومین کارم این است که مردمی را که ممکن است در خواب بسر برند را بیدار کنم! تنها راه بیدار سازی آنها این است که روی خودم کار کنم.

_دکتر آیهایکالا هیولن

دو روز پیش خبرنگاری از من پرسید: "در یک سال آینده خود را چگونه می‌بینی؟" اگر پیش از این چنین سوالی از من می‌پرسیدند، برنامه‌ی دقیقی از آنچه انتظار داشتم در آینده به وقوع بپیوندد را بازگو می‌کردم. درباره‌ی نقشه‌ها، اهداف و آرزوهایم صحبت می‌کردم. درباره‌ی کتاب‌هایی که می‌خواستم بنویسم، کارهایی که می‌خواستم انجام بدهم، و هدف‌های مالی‌ام صحبت می‌کردم. اما بخاطر تمام فعالیت‌هایی که در طول این مدت با دکتر هیولن داشتم، دیگر برای آینده تعیین هدف نمی‌کنم، و برای آن نقشه نمی‌کشم. بنابراین به آن خبرنگار گفتم:

"به همین لحظه قسم، آنچه من در آینده خواهم بود، بارها و بارها بهتر از آن چیزی است که در این لحظه بتوانم تصورش را بکنم."

عمقی که این پاسخ دارد بیش از آن است که بتوان در نگاه اول درک کرد. طوری که خودم هم از پاسخی که دادم متعجب شدم. این جواب همچنین نشان می‌دهد که این روزها ذهن من کجاست: نشان می‌دهد که این لحظه برای من مهم‌تر از لحظه‌ی بعد است. همانطور که من به این لحظه توجه دارم، لحظه‌های خوب بعدی من خود به خود ایجاد می‌شوند. روزی به دکتر هیولن گفتم، "این روزها قصد کرده‌ام تسلیم رضای الوهیت شوم."

من به سوالات خبرنگاران پاسخ دادم و همچنین به سوال یک دوست پاسخی دادم که همان لحظه به من الهام شد. او از جوابی که به سوالش دادم خوشش آمد. در حال حاضر حدود چند ماه است که با من هوآپونوپونو تمرین می‌کند، پس او حقیقت نهایی را درک کرده است: وقتی منبیت خود و خواهش‌های آن را رها می‌کنی، به منبع دیگری اجازه می‌دهی تو را هدایت کند: الوهیت.

این من جدید و درک جدید، هر دو بخشی از حیات تازه‌ی اجماع ذهنی من هستند. البته این اتفاق یک شبه روی نداده است. اما با گفتن "دوستت دارم" و جمله‌های دیگر، من به سوی آگاهی عمیق‌تری هدایت شده‌ام، چیزی که بعضی ممکن است آن را بیدار شدن بنامند، یا حتی رسیدن به کمال معنوی، یا دستیابی به آگاهی. من به این نتیجه رسیدم که برای دستیابی به این بیداری حداقل سه مرحله وجود دارد. این مراحل از این قرار اند:

۱. تو یک قربانی هستی. ما عملاً با احساس ناتوانی به این دنیا قدم می‌گذاریم. بیشتر ما با همان احساس بزرگ می‌شویم و همانطور می‌مانیم. فکر می‌کنیم دنیای خارج از ما آن بیرون می‌خواهد ما را ببلعد: دولت، همسایگان، جامعه، و آدم‌های بد در هر شکل و لباسی که به خود می‌گیرند. هیچ حس نمی‌کنیم که می‌توانیم تاثیرگذار باشیم. ما معلول علت‌های دیگری هستیم که در دنیا وجود دارند. گله می‌کنیم، شکایت می‌کنیم، انتقاد می‌کنیم و علیه کسانی که آنها را مسئول وقوع اتفاقات بد زندگی خود می‌دانیم، ائتلاف می‌کنیم. بجز هر از گاهی میهمانی رفتن و کمی تفریح، در مجموع زندگی رسمان را می‌کشد.

۲. تو تحت کنترل هستی. در برهه‌ای از زندگی خود، فیلمی دگرگون کننده می‌بینید، مثل راز، یا کتابی می‌خوانید، نظیر عامل جاذب یا جادوی باور، و ناگهان به خود می‌آیید. قدرت تعیین هدف را درک می‌کنید. قدرت خود را برای عینیت بخشیدن به آنچه می‌خواهید درک می‌کنید، دست بکار می‌شوید، و آن را بدست می‌آورید. کم‌کم معجزاتی را در زندگی خود تجربه می‌کنید. نتلیج مطلوبی بدست می‌آورید. و در مجموع احساس می‌کنید که زندگی بکام شماس.

۳. تو در حال بیدارسازی هستی. در برهه‌ی دیگری از زندگی، بعد از مرحله‌ی دوم متوجه می‌شوید که اهداف و قصدهایتان برای شما محدودیت ایجاد می‌کنند. متوجه می‌شوید با وجود تمام نیروی جدیدی که در خود کشف کرده‌اید قادر به کنترل همه چیز نیستید. و کم‌کم درمی‌یابید که وقتی به قدرت بزرگتری متصل می‌شوید، معجزات به وقوع می‌پیوندند. کم‌کم خود را رها می‌کنید و اعتماد می‌کنید. لحظه به لحظه آگاهی از اتصال خود را به الوهیت تمرین می‌کنید. می‌آموزید که پیام‌هایی را که به شما الهام می‌شوند درک کنید و آنها را عملی کنید. درک می‌کنید که در زندگی حق انتخاب دارید اما کنترل امور در دست کس دیگری

است. متوجه می شوید که بزرگترین کاری که می توانید در زندگی انجام دهید این است که با لحظه لحظه‌ی زندگی خود در وفاق و سازگاری باشید. در چنین مرحله‌ای، معجزات رخ می دهند، و پیوسته شما را شگفت زده می کنند. و شما در حالت حیرت، شگفتی و سپاسگذاری دائمی به سر خواهید برد.

من به مرحله‌ی سوم پا گذاشتم، و ممکن است شما نیز دیگر وارد این مرحله شده باشید. از آنجا که در سفر به سوی ناشناخته‌های هوآپونوپونو با من همراه بودید، اجازه دهید تجربه‌ی بیدار سازی خودم را برایتان بازگو کنم. شنیدن آن شما را برای آنچه بزودی تجربه خواهید کرد آماده می کند، یا کمک می کند آنچه را اکنون در حال تجربه‌ی آن هستید بهت درک کنید.

در اولین سمیناری که با دکتر هیولن داشتم، معنویت بر من نظر کرد. این ماجرا برمی گردد به اولین روزهایی که با دکتر هیولن همراه شده بودم و در صلح کامل با دنیا بسر می بردم. همه چیز را پذیرفته بودم. آرامشی ورای قدرت درک بر من حکمفرما بود. "عشق" ورد زبانم بود. و این موسیقی همیشه در ذهنم پخش می شد. اما نظر لطف الوهیت به همینجا ختم نشد.

هر وقت دکتر هیولن حضور داشت، احساس آرامشی وصف ناپذیر داشتم. اطمینان دارم این آرامش در اثر کوک شدن سازهای درونی است. نغمه‌های درونی او بر من اثر می گذاشت. و مرا در هم آهنگی با آرامش قرار می داد. در سمینار دوم تجربه‌ای داشتم که می توان آن را جرعه‌های فراروانشناختی نامید. من هاله‌ی آدم‌ها را می دیدم و همینطور فرشتگانی که در اطراف آنها پرواز می کردند. تصاویری دریافت می کردم. حتی هنوز بخاطر دارم که در اطراف گردن نریسا چند گربه می دیدم. وقتی این موضوع ا به او گفتم، لبخند زد. فرقی نمی کند که آن تصاویر واقعی بوده‌اند یا نه، به هر حال چه آن تصاویر واقعی بودند، چه نبودند، این تصاویر با روحيات نریسا سازگار بودند. او لبخند می زد.

دکتر هیولن معمولاً در سمینارها و جلسات بالای سر افراد علامت سوال‌های شناوری می بیند که به او کمک می کنند در طول جلسات بدانند باید از چه کسی سوال پرسد. هر زمان که در جلسات چنین علائمی می بیند، می گوید: "می دانم که ممکن است احمقانه بنظر بیاید. روانشناسان افرادی را که چنین حرف‌هایی می زنند به تیمارستان می فرستند."

البته او درست می گوید اما وقتی بیدار سازی صورت می گیرد، دیگر نگاه به گذشته معنایی ندارد. در اولین سمینار، می توانستم انرژی شرکت کنندگان را تعبیر کنم. آنها در شگفتی بودند. بیش از آنکه فکر کنم این توانایی یک هدیه است، فکر می کنم یک آغاز است. بخشی از مغزم که تا کنون استفاده‌ای از آن نمی شد، حالا بکار افتاده بود و مثل مرسدس بنز کار می کرد. حالا چشمانم می بینند، البته اگر بگذارم. به دکتر هیولن گفتم: "بنظرم می آید که همه چیز با من سخن می گوید. همه چیز زنده بنظر می رسد." او خردمندانه لبخند زد.

پیش از فرا رسیدن دومین سمینار، تجربه‌ی آگاهی دیگری هم داشتم. آگاهی یعنی جرقه‌ی روشن‌بینی، طعم الوهیت. مثل این است که چهارچوب پنجره باز شود و برای یک لحظه باز شود و شما با منشا حیات ادغام شوید. توضیح این مسئله همانقدر مشکل است که بخواهید گلی را که در سیاره‌ی دیگری است توصیف کنید. اما با دیدن آن پنجره‌ی باز من توانستم ناپدید شوم و مرزهای صفر را تجربه کنم. این تجربه در زندگی من همچون معیاری عمل می‌کند. می‌توانم هر زمان که بخواهم آن را بخاطر بیاورم و یا به آن بازگردم. از یک سو این تجربه‌ای بی‌نظیر است چراکه مرا به شادی حقیقی می‌رساند. اما از سوی دیگر، خاطره‌ای است که مرا از تجربه‌ی این لحظه بازمی‌دارد. پس فقط و فقط باید پاکسازی کنم.

در بعضی موارد وقتی در جلسه‌ی کاری هستم، عضلاتم را شل می‌کنم و راحت می‌نشینم و نگاهم را به هر سو میرانم و به جایی خیره نمی‌شوم. در چنین شرایطی می‌توانم حقیقت پنهان در آن موقعیت را ببینم. مثل این است که زمان متوقف شده باشد یا حداقل حرکت آن آهسته شود. در چنین مرحله‌ای می‌توانم نقش‌های پنهان در لایه‌های زیرین زندگی را ببینم. مثل این است که پوشش روی یک نقاشی را کنار بزنی و شاهکار پنهان در پشت آن را ببینی. هر اسمی را بخواهی میتوانی روی آن بگذاری؛ چشم الوهیت، دید ذهنی، چشم ماوراء بنفش. به جرات میتوانم بگویم "جو ویتال" در حالت صفر محو شد و یا چشمان من او را اینگونه درک کرد. هیچ محدودیتی وجود ندارد. وفور محض است. در حالت صفر هیچ پیچیدگی وجود ندارد. همه چیز شفاف و گویاست.

من در آن حالت زندگی نمی‌کنم. هنوز به آنچه آن را واقعیت زندگی می‌نامیم باز می‌گردم. هنوز هم با خود در نزاع هستم. وقتی لاری کینگ از من پرسید هنوز هم روزهای بد را تجربه می‌کنی، به او گفتم: "بله." هنوز هم آنها را تجربه می‌کنم. دکتر هیولن می‌گوید ما همیشه مشکلاتی خواهیم داشت. اما هوآپونوپونو تکنیک مناسبی برای حل مشکلات است. تا زمانی که پیوسته "دوستت دارم" را تکرار می‌کنم و پاکسازی می‌کنم، باز هم به مرزهای صفر باز می‌گردم.

اگر بخواهیم روی پیامی که از صفر به ما می‌رسد نامی بگذاریم، آن نام "عشق" است. پس تکرار بی‌وقفه‌ی "دوستت دارم"

پیوست ۱

اصول اولیه

دستیابی به مرزهای صفر

آرامش همیشگی، حالا و همواره و تا ابد.

۱. شما نمی دانید چه اتفاقاتی در حال وقوع هستند.

غیر ممکن است ما بتوانید از همه‌ی اتفاقاتی که پیرامون ما رخ می‌دهند، حال بطور خودآگاه یا ناخودآگاه، مطلع باشید. بدن و ذهن شما همین حالا بدون اینکه شما آگاهی داشته باشید خود را تعدیل و تنظیم می‌کنند. علائم نامرئی متعددی در فضا وجود دارند، مثل امواج رادیو و یا امواجی که از مغز ما می‌آیند، که شما هیچ احساس آگاهانه‌ای نسبت به آنها ندارید. در نتیجه شما همین حالا در حال بازسازی واقعیت خودتان هستید اما این فرآیندی ناخودآگاه است و بدون دانش و کنترل آگاهانه‌ی شما شکل می‌گیرد. به همین دلیل هم این امکان وجود دارد که در عین مثبت اندیشی شکست بخورید. خودآگاه شما، پدیدآورنده نیست.

۲. شما بر همه چیز کنترل ندارید.

روشن است وقتی به اتفاقاتی که می‌افتد وقوف کامل ندارید، نمی‌توانید همه چیز را کنترل کنید. خودپسندی است اگر فکر کنید می‌توانید جهان را وادار به اجرای اوامر خود کنید. از آنجاییکه "خود" انسان نمی‌تواند بیشتر

اتفاقاتی را که در حال وقوع هستند ببیند، عاقلانه نیست بگذارید او تصمیم بگیرد که چه چیز برایتان بهتر است. حق انتخاب دارید، اما کنترلی روی نوع و تعداد گزینه‌های موجود ندارید. می‌توانید از خود آگاه خود برای انتخاب آنچه ترجیح می‌دهید تجربه کنید استفاده کنید، اما باید فراموش کنید که شما آن را انتخاب کرده‌اید، چطور این کار را کرده‌اید، و چه وقت این کار را کرده‌اید. چشم پوشی یک عامل کلیدی است.

۳. می‌توانید هر چه را بر سر راهتان قرار می‌گیرید شفا دهید.

هر چیزی که در زندگی شما ظاهر می‌شود، بدون توجه به اینکه چطور وارد زندگی شما شده است، باید درمان شود، تنها و تنها چون بر رادار ذهن شما قرار گرفته است. در اینجا فرض بر این است که چون شما می‌توانید آن را حس کنید، پس می‌توانید آن را درمان هم بکنید. اگر بتوانید آن مورد را در کس دیگری ببینید و باعث ناراحتی تان شود، حتماً باید آن را پاکسازی کنید. یا همانطور که برای من نقل کرده‌اند، آپرا وینفری می‌گوید: "اگر بتوانی چیزی را متوقف کنی، آن را از آن خود کرده‌ای." ممکن است اصلاً ندانید چرا آن مسئله در زندگی شماست یا چطور وارد زندگی شما شده است، اما حالا می‌توانید از دست آن خلاص شوید چون از وجود آن آگاه هستید. هر چه بیشتر پاکسازی کنید، بهتر می‌توانید تشخیص دهید که چه چیز برایتان بهتر است، چرا که انرژی درگیر را برای استفاده در موارد مورد نیاز آزاد می‌کنید.

۴. شما صد در صد مسئول آنچه تجربه می‌کنید هستید.

شما بخاطر اتفاقاتی که در زندگی تان می‌افتد مقصر نیستید، اما مسئول هستید. مفهوم مسئولیت فردی و رای چیزی است که می‌گویید، انجام می‌دهید و فکر می‌کنید. این مفهوم در بر دارنده‌ی همه‌ی چیزهایی است که دیگران وقتی در زندگی شما ظاهر می‌شوند می‌گویند، انجام می‌دهند و فکر می‌کنند. اگر مسئولیت کامل هر چیزی را که در زندگی تان اتفاق می‌افتد بر عهده بگیرید، وقتی کسی با مشکلی مواجه می‌شود، مشکل او مشکل شما هم هست. این مسئله با اصل ۳ برابری دارد که بر اساس آن می‌توانید هر چه را در زندگی بر سر راهتان قرار می‌گیرید پاکسازی یا درمان کنید. بطور خلاصه، شما نمی‌توانید و نباید کسی یا چیزی را بخاطر واقعیات موجود زندگی تان سرزنش کنید. تنها کاری که می‌توانید انجام دهید این است که مسئولیت همه چیز را به عهده بگیرید که به معنای پذیرش، تملک، و دوست داشتن آن است. هر چه بیشتر پاکسازی کنید، در هماهنگی بیشتری با سرچشمه قرار می‌گیرید.

۵. روی بلیت شما به مقصد الوهیت نوشته شده است: "دوستت دارم."

جواز رسیدن شما به آرامشی و رای قدرت درک، از شفا تا ظهور در آستان الوهیت، این جمله‌ی کوتاه است: "دوستت دارم." گفتن این جمله به الوهیت همه چیز را پاک می‌کند، طوری که می‌توانید معجزه‌ی رسیدن به

لحظه‌ای را تجربه کنید که به آن "مرزهای صفر" می‌گویند. این ایده، ایده‌ی عشق ورزیدن به همه چیز است. عشق ورزیدن به چربی‌های اضافه، اعتیاد، مشکلات کودک و همسایه و همسر؛ عشق ورزیدن به همه چیز. عشق، شکل انرژی‌های ذخیره شده را تغییر می‌دهد و آنها را آزاد می‌کند. "دوستت دارم"، اسم رمز باز شدن درب‌های الوهیت است.

۶. دریافت الهام مهم‌تر از قصد است.

قصد، بازیچه‌ی دست ذهن است؛ الهام رهنمودی از سوی الوهیت. شما به نقطه‌ای خواهید رسید که بجای شروع و انتظار، تسلیم و گوش کردن را تجربه می‌کنید. قصد، تلاش برای کنترل زندگی بر اساس سطح نگرش محدود "خود" است؛ الهام دریافت پیامی از الوهیت و عمل به آن است. قصد، عملی می‌شود و نتایجی در بر دارد؛ الهام هم عملی می‌شود اما معجزه می‌کند. شما کدامیک را ترجیح می‌دهید؟

پیوست ۲

چطور خود

(با هر فرد دیگری را)

شفا دهیم

و به سلامتی، ثروت و شادی

دست پیدا کنیم.

در این بخش دو روش اثبات شده برای درمان خود (و یا هر شخص دیگری) از طریق هواپونوپونو معرفی می‌شود. به خاطر داشته باشید آنچه شما در دیگران می‌بینید، در خود شما هم هست. بنابراین همه‌ی درمان خود-درمانی است. هیچ کس بجز شما مسئول انجام این فرآیند نیست. تمام هستی در دستان شماست.

اولین روش دعایی است که مورنا برای شفای صدها نفر از مردم می‌خواند. این دعا ساده اما بسیار قدرتمند است:

خالق معنویت، پدر، مادر، فرزند... اگر من، خانواده‌ام، و نیاکانم مرتکب خطایی شده‌ایم و تو، خانواده‌ات، و نیاکانت را با افکار، گفتار، رفتار، و اعمال خود از روز ازل تا به امروز رنجانده‌ایم طلب بخشش می‌کنم... بگذار این آلودگی پاک، تطهیر، و آزاد شود. همه‌ی خاطرات، موانع، انرژی‌های منفی، و لغزش‌ها را از من دور کن و آنها را به نوری پاک مبدل کن... و چنین می‌شود.

دومین روش، روشی که دکتر هیولن دوست دارد این است که بگویید، "متاسفم"، "لطفاً مرا ببخش". این دو جمله به معنای آن است که شما پذیرفته‌اید که چیزی بدون آنکه بدانید چیست وارد دستگاه ذهنی/جسمی‌تان شده است. اصلاً نمی‌دانید آن چیز چگونه وارد دستگاه ذهنی/جسمی شما شده است. نیازی هم ندارید که بدانید. اگر اضافه وزن دارید، این برنامه را از کسی گرفته‌اید. با گفتن "متاسفم"، به الوهیت می‌گویید که برای آنچه این برنامه را به شما منتقل کرده است از الوهیت طلب بخشش دارید. از الوهیت نمی‌خواهید شما را ببخشید؛ بلکه از او می‌خواهید به شما کمک کند خودتان را ببخشید.

در این مرحله می‌گویید "متشکرم" و "دوستت دارم". با گفتن "متشکرم"، حق‌شناسی خود را نشان می‌دهید. با این کار نشان می‌دهید ایمان دارید مسئله به بهترین شکل ممکن حل خواهد شد. "دوستت دارم" انرژی را از حالت راکد به جریان درمی‌آورد. این کار شما را دوباره به الوهیت متصل می‌کند. از آنجاییکه حالت صفر، حالت عشق ناب است و هیچ محدودیتی در آن راه ندارد، دست یافتن به آن حالت با ابراز عشق آغاز می‌شود.

اینکه دیگر چه اتفاقی بیفتد به الوهیت بستگی دارد. در این مرحله ممکن است به شما الهام شود کاری را انجام بدهید. هرچه که هست آن کار را انجام دهید. اگر برای انجام آن کار اطمینان کافی ندارید، از همین

شیوهی درمان هوآپونوپونو برای از بین بردن سردرگمی خود استفاده کنید. وقتی از همه‌ی سردرگمی‌ها پاک شدید آنگاه خواهید دانست چه باید بکنید.

این همان روش‌های کلیدی درمان و شکل ساده شده‌ی هوآپونوپونوی مدرن است. برای آنکه هویت حقیقی خود را از طریق هوآپونوپونو بهتر درک کنید، در کارگاه آموزشی هوآپونوپونو ثبت نام و شرکت کنید. (www.hooponopono.org) برای درک بهتر فعالیت‌های مشترک من و دکتر هیولن به سایت www.zerolimits.info مراجعه کنید.

پیوست ۳

مسئول

کیست؟

دکتر آی‌هالی‌کالا هیولن

متشکرم که با خواندن این پیوست مرا همراهی می‌کنید. واقعاً سپاسگذارم.

من حقیقتاً به هوآپونوپونوی دستیابی به هویت حقیقی و مورنای عزیز که در نوامبر ۱۹۸۲ رثوفانه آن را با من در میان گذاشت عشق می‌ورزم.

این مقاله بر مبنای افکاری است که در سال ۲۰۰۵ در دفترچه‌ی یادداشت‌م نوشته بودم.

۹ ژانویه‌ی ۲۰۰۵

مشکلات می‌توانند بدون اینکه بدانیم چه اتفاقاتی در حال وقوع هستند حل شوند! درک این موضوع و استفاده‌ی درست از آن برای لذت بخش است و آرامش خاطر به همراه دارد.

حل مشکلات، که بخشی از هدف هستی است، مضمون هوآپونوپونوی هویت حقیقی است. برای حل مشکلات دو پرسش وجود دارد که باید پاسخ آن را پیدا کرد: من کی هستم؟ مسؤل کیست؟

درک ماهیت هستی با درون‌نگری سقراط آغاز می‌شود: "خودت را بشناس."

۲۱ ژانویه‌ی ۲۰۰۵

مقصر کیست؟

اکثر مردم، از جمله کسانی که جزء جامعه‌ی علمی هستند، با دیدگاه فیزیکی نسبت به دنیا برخورد می‌کنند. برای مثال می‌توان به تحقیقاتی که امروزه درباره‌ی DNA و یافتن علل بروز و راه‌های درمان بیماری‌های قلبی، سرطان، و دیابت می‌شود اشاره کرد.

قانون علت و معلول: مدل فیزیکی

معلول	علت
بیماری قلبی	DNA معیوب
سرطان	DNA معیوب
دیابت	DNA معیوب
مشکلات جسمی	جسمی
مشکلات محیطی	جسمی

هوش، ذهن آگاه، باور دارد که حلال مشکلات است و تجبیات و خدادها را کنترل می‌کند.

در کتاب فریب کابز: بازگرداندن خودآگاه به اندازه‌های واقعی خودش، روزنامه‌نگار مجله‌ی علمی، تور

نوتراندرز تصویر متفاوتی را از خودآگاهی ارائه می‌کند. او به مطالعاتی استناد می‌کند، بویژه مطالعاتی که

پروفسور بنجامین لیبیت از دانشگاه کالیفورنیا در سان فرانسیسکو انجام داده است، که نشان می‌دهند که تصمیمات زمانی گرفته می‌شوند که خودآگاه هنوز اقدام به پردازش اطلاعات نکرده است و به رغم اینکه هوش باور دارد تصمیمات از سوی او گرفته می‌شوند، اصلاً چنین نیست.

نورتراندرز همچنین به مطالعاتی استناد می‌کند که نشان می‌دهند هوش از میان میلیون‌ها واحد اطلاعاتی تنها می‌تواند در هر ثانیه بین ۱۵ تا ۲۰ واحد را پردازش کند!

اگر هوش یا خودآگاهی در این میان نقش اصلی را ندارند، پس مسئول کیست؟

۸ فبریه‌ی ۲۰۰۵

خاطراتی که بازنمایی می‌شوند، آنچه را ضمیر ناخودآگاه ما تجربه می‌کند به ما تحمیل می‌کنند. ضمیر ناخودآگاه ما به نیابت از خاطرات، تجربه می‌کند؛ خاطرات بازنمایی شونده را تقلید و منعکس می‌کنند. ناخودآگاه ما دقیقاً همانطور که خاطرات به او تحمیل می‌کنند رفتار می‌کند، می‌بیند، احساس می‌کند، و تصمیم می‌گیرد. ضمیر خودآگاه ما هم عملکردهایی دارد اما بدون آگاهی واقعی و از طریق بازنمایی خاطرات. همانطور که مطالعات نشان می‌دهند، خاطرات آنچه را تجربه کرده‌اند تحمیل می‌کنند.

قانون علت و معلول: هوآپونوپونوی هویت حقیقی

معلول	علت
جسمی — بیماری قلبی	خاطراتی که در ضمیر ناخودآگاه بازنمایی می‌شوند
جسمی — سرطان	خاطراتی که در ضمیر ناخودآگاه بازنمایی می‌شوند
جسمی — دیابت	خاطراتی که در ضمیر ناخودآگاه بازنمایی می‌شوند
مشکلات جسمی — بدن	خاطراتی که در ضمیر ناخودآگاه بازنمایی می‌شوند
مشکلات جسمی — جهان	خاطراتی که در ضمیر ناخودآگاه بازنمایی می‌شوند

جسم و جهان در ضمیر ناخودآگاه اقامت دارند، چرا که از طریق بازنمایی خاطرات ایجاد شده‌اند نه

از طریق الهام.

۲۳

فبریه‌ی ۲۰۰۵

در مقایسه با روح، ضمیر خودآگاه و ناخودآگاه عقاید، افکار، احساسات و عملکردهای خودشان را به اجرا در نمی‌آورند. همانطور که قبلاً هم اشاره شد، ضمیرهای خودآگاه و ناخودآگاه ما به نیابت از الهامات و خاطراتی که بازنمایی می‌شوند، تجربه می‌کنند.

انسان پدیده‌ها را آنطو که می‌بیند تفسیر می‌کند،

حال ممکن است این تفسیر، از حقیقت فرسنگ‌ها فاصله داشته باشد.

ویلیام شکسپیر

درک این نکته ضروری است که روح به خودی خود آفریننده‌ی تجربیات نیست، بلکه از لنز خاطرات ما برای دیدن، احساس کردن، رفتار کردن، و تصمیم گرفتن درباره‌ی پدیده‌ها استفاده می‌کند. یا بهتر است بگوییم به ندرت اتفاق می‌افتد که خودش ببیند، احساس کند، رفتار کند، و تصمیم بگیرد، همانطور که از دریچه‌ی الهام می‌توان دید، احساس کرد، رفتار کرد، و تصمیم گرفت!

در فرآیند حل مشکل مسئله‌ای که حائز اهمیت است این است که جسم و جهان به خودی خود مسئله

نیستند، بلکه معلول و نتیجه‌ی بازنمایی خاطرات، در ضمیر ناخودآگاه انسان هستند! مسئول کیست؟

روح بیچاره‌ی من، مأوای جهان عصیانگر من،

بنده‌ی طغیانگرانی که به سویم صف‌آرایی کرده اند،

چرا این گونه از درون زجر می‌کشی و خود را عذاب می‌دهی

و چنین رنگ تیره‌ای به دیوارهای وجودت می‌زنی؟

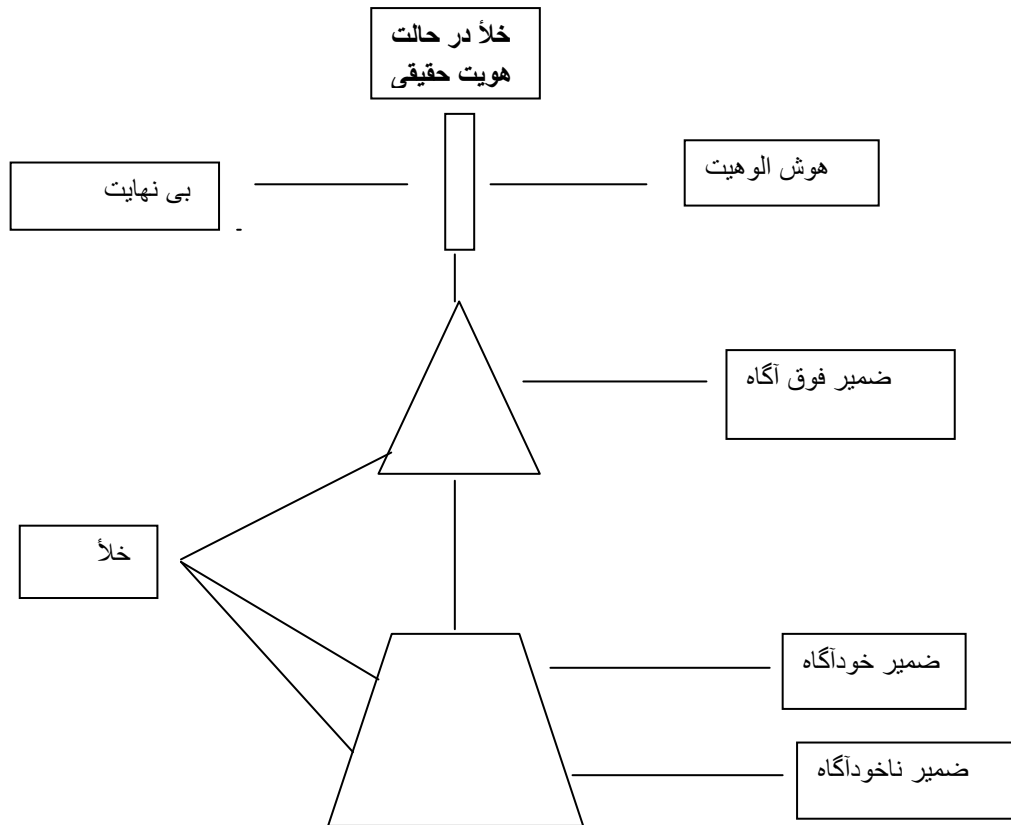
ویلیام شکسپیر، غزل ۱۴۶

۱۲ مارچ ۲۰۰۵

اساس دست یافتن به هویت حقیقی رسیدن به خلأ است، خلأ ذهن و هستی. این همان حالتی است که الهام از هوش

الوهیت به ضمیر ناخودآگاه القا می‌شود. (رج. شکل C.۱.)

چارلز سیف، صفر: شرح حال اندیشه‌ی خطرناک



شکل C.۱ حالت خلأ

خاطراتی که بازنمایی می‌شوند، جا نشین خلأ هویت حقیقی می‌شوند، و منجر به ایجاد ملنح در ظهور الهام می‌شوند. برای جبران این جانمایی، و برای رسیدن دوباره به هویت حقیقی، خاطرات باید از طریق فرآیند تغییر و با کمک هوش الوهیت دگرگون شوند و به حالت خلأ برسند.

پاکسازی کنید، پاک کنید و پاک کنید تا آرمانشهر خود را بیابید. در کجا؟ در درون خودتان.

مورنا کالاما کو سیمونا

نه قلعه های سنگی، نه دیوارهای ساخته شده از فلز چکش خورده،

نه سیاه چالهای نمود و دم کرده، و نه نرده های محکم فلزی

هیچیک نمی توانند در برابر قدرت روح ایستادگی کنند.

ویلیام شکسپیر، نمایشنامه نویس

۲۲ مارچ ۲۰۰۵

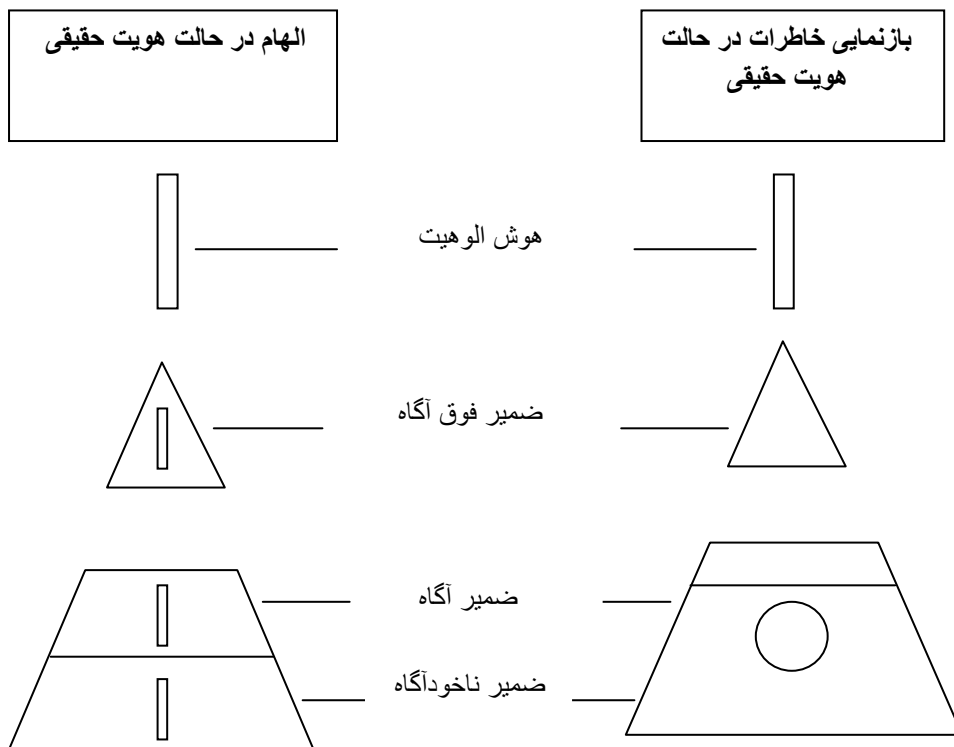
هستی هدیه ای است از هوش الوهیت. و این هدیه تنها و تنها به هدف بازسازی هویت حقیقی از طریق فرآیند حل مشکل به ما داده شده است. هوآپونوپونوی هویت حقیقی، تعبیر جدیدی از فرآیند حل مشکل هاواییایی باستان از طریق مراحل توبه، بخشش، و دگرگونی است.

قضاوت نکنید تا درباره ی شما قضاوت نکنند. سرزنش نکنید تا شما را سرزنش نکنند. ببخشید تا مورد بخشش واقع شوید.

مسیح، انجیل لوقا: ۶

هوآپونوپونو یعنی مشارکت کامل هر چهار عضو هویت حقیقی — هوش الوهیت، ضمیر فوق آگاه، ضمیر آگاه، و ضمیر ناخودآگاه — طوری که بتوانند در هماهنگی با یکدیگر و در قالب یک واحد کار کنند. هر یک از این اعضا نقش و عملکرد خاص خود را در حل مشکلات مربوط به بازنمایی خاطرات در ضمیر ناخودآگاه بر عهده دارند. ضمیر فوق آگاه خالی از خاطرات است، و تحت تاثیر خاطراتی که در ضمیر ناخودآگاه بازنمای می شوند قرار نمی گیرد. هوش الوهیت همواره با ضمیر فوق آگاه همراه است. با این وجود، هوش الوهیت پویا و در حرکت است، پس ضمیر فوق آگاه هم در حرکت است.

هویت حقیقی با کمک الهام و خاطرات می تواند تحت فرمان ضمیر ناخودآگاه باشد. روح هویت حقیقی تنها می تواند در خدمت یک ارباب باشد. این روح معمولاً به خدمت خاطرات (خار) درمی آید تا به خدمت الهام (گل). (رج. شکل C.۲)



شکل ۲.۲ حالت الهام و حالت بازنمایی خاطرات

۳۰

آوریل ۲۰۰۵

من از غم‌هایم تغذیه می‌کنم.

جان کلر، شاعر

خلاً بستری مشترک است، یک اتصال برابرساز، برای همه‌ی هویت‌های حقیقی، هم "جاندار" و هم "بی‌جان". این

بنیادی فناپذیر و بی‌انتهای تمام هستی است، دیده و نادیده.

فرض بر این است که تمام این حقایق بدیهی و آشکار است، اینکه انسان {و تمام اشکال دیگر حیات} برابر خلق

شده‌اند...

توماس جفرسون، بیانیه‌ی استقلال آمریکا

خاطراتی که بازنمایی می‌شوند، جایگزین بستر مشترک هویت حقیقی می‌شوند، و روح ذهن را از جایگاه طبیعی خلأ و بی‌کرانگی خود دور می‌کند. اگرچه خاطرات جایگزین خلأ می‌شوند، نمی‌توانند آن را تخریب کنند. چطو می‌توان هیچ را خراب کرد؟

خانه‌ای در آن تفرقه باشد و اعضای آن همچون دیوهایش در مقابل یکدیگر بایستند، پایدار نخواهد ماند.

آبراهام لینکلن

۵ می ۲۰۰۵

برای آنکه هویت حقیقی، هویت حقیقی شود، باید لحظه به لحظه و بطور پیوسته به تمرین هوآپونوپونو پرداخت. هرگز نباید این تمرین کنار بگذارید. تمرین هوآپونوپونو از جمله‌ی کاهایی است که هرگز بازنشستگی ندارد، با خوابیدن قطع نمی‌شود، متوقف نمی‌شود چراکه...

... در روزگار شادمانی به خاطر داشته باش که

شیاطین (بازنمایی خاطرات) در پشت سرت کمین کرده‌اند!

جفی چاسر، داستان‌های کنتربری

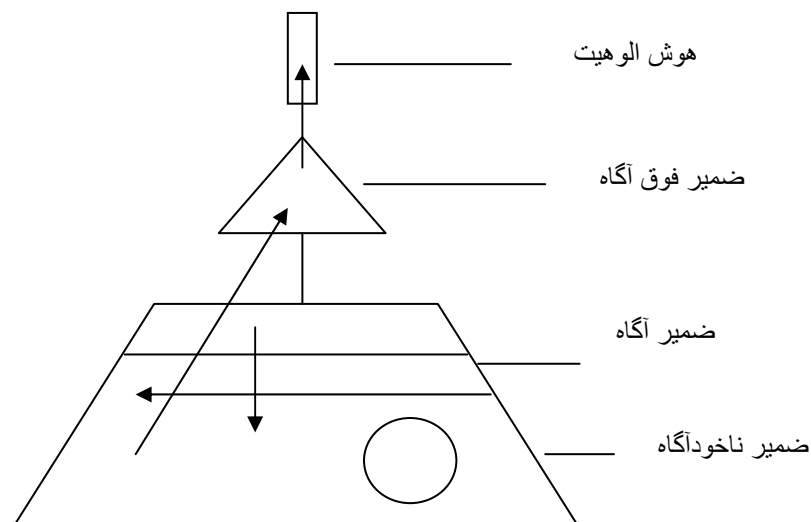
۱۲ می ۲۰۰۵

ضمیر خودآگاه می‌تواند فرآیند هوآپونوپونو را برای آزاد کردن خاطرات اجرا کند یا اینکه با فکر کردن به آنها و سرزنش کردن فرد خود را درگیر کند. (ر.ج شکل ۳.۳)

هوآپونوپونوی هویت حقیقی

(حل مشکل)

توبه و بخشش



شکل C.۳ توبه و بخشش

۱. ضمیر خودآگاه فرآیند حل مشکل هوآپونوپونو را _ درخواست از درگاه هوش الوهیت برای تبدیل خاطرات به حالت خلأ_ آغاز می‌کند. این بخش از ذهن تأیید می‌کند که مشکل از خاطراتی است که در ضمیر ناخودآگاه بازنمایی می‌شوند، و خود را صد در صد مسئول این اتفاق می‌داند. درخواست بخشش از خودآگاه به ضمیر ناخودآگاه منتقل می‌شود. (رج C.۴)
۲. انتقال درخواست بخشش به ضمیر ناخودآگاه، کم‌کم خاطرات را فعال و وادار به تغییر می‌کند. سپس درخواست بخشش از ضمیر ناخودآگاه به ضمیر فوق آگاه حرکت می‌کند.
۳. ضمیر فوق آگاه، درخواست بخشش را بررسی می‌کند، و مناسب‌ترین گزینه‌ها را در نظر می‌گیرد. از آنجاییکه این بخش از ذهن همیشه با هوش الوهیت در هماهنگی کامل است، این قابلیت را دارد که بررسی و انتخاب کند. سپس درخواست بخشش برای بررسی‌های نهایی به هوش الوهیت فرستاده می‌شود.
۴. پس از بررسی درخواست بخششی که ضمیر فوق آگاه آن را فرستاده است، هوش الوهیت انرژی تغییر شکل یافته را به ضمیر فوق آگاه بازمی‌فرستد.
۵. انرژی تغییر شکل یافته از آنجا به ضمیر آگاه فرستاده می‌شود.
۶. و سپس این انرژی از آنجا به ضمیر ناخودآگاه می‌رود. در این مرحله ابتدا انرژی تغییر شکل یافته، خاطرات شکل گرفته را خنثی می‌کند. انرژی‌های خنثی شده از آنجا به مخزن می‌روند و خلأ ایجاد می‌شود.

۱۲ جون ۲۰۰۵

فکر کردن و سرزنش کردن خاطراتی هستند که بازنمایی می‌شوند (رج شکل C.۲).
روح می‌تواند از طریق هوش الوهیت از الهام بهره مند شود بدون آنکه دقیقاً بداند چه اتفاقاتی در شرف وقوع هستند. تنها شرط لازم برای دریافت الهام از منبع الوهیت این است که فرآیند یافتن هویت حقیقی، حقیقی باشد. و برای دست یافتن به هویت حقیقی باید پیوسته خاطرات را پاکسازی کنید.
خاطرات، همراهان همیشگی ضمیر ناخودآگاه هستند. آنها هرگز ضمیر ناخودآگاه را به حال خود نمی‌گذارند و رها نمی‌کنند. خاطرات هرگز بازنمایی پیوسته ی خود را متوقف نمی‌کنند!

"داستان مرد قانون"

آه از این اندوه

که همواره دوشادوش خوشی‌های دنیاست!

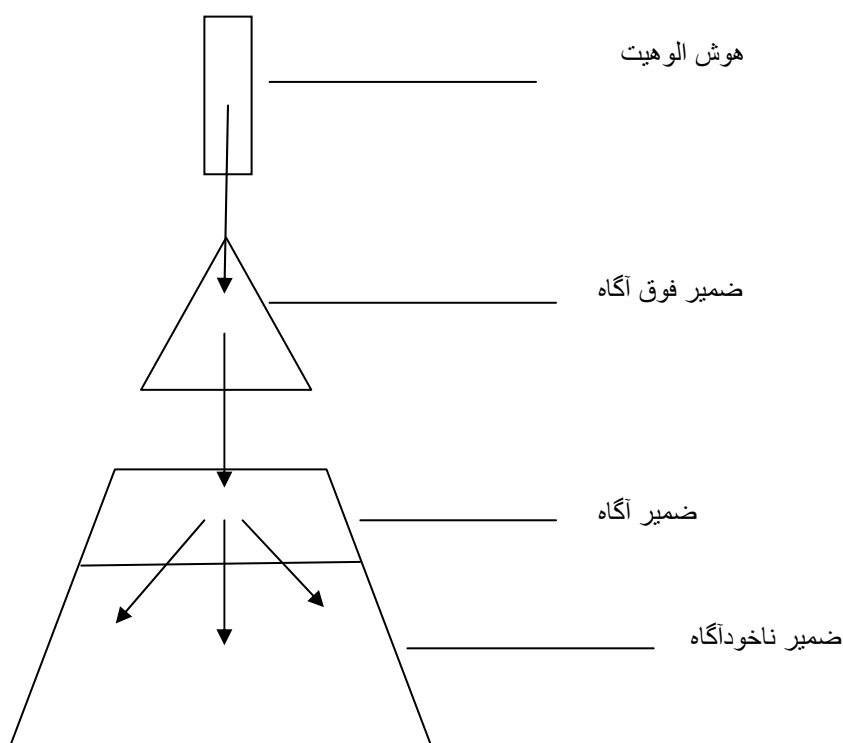
اندوهی تلخ

که بر سرخوشی زمینی ما
نقطه‌ی پایانی می‌گذارد
و آرزوهایمان را در بر می‌گیرد!
پس به سود توست که خطرش را کوچک نپنداری.
در روزهای شادمانیات
به یاد داشته باش
که هیولایی ناشناس
همواره پشت سر تو در حرکت است!

هواپونوپونوی هویت حقیقی

(حل مشکل)

تبدیل از طریق هوش الوهیت



شکل ۴.۲ تبدیل از طریق هوش الوهیت

برای یکسره کردن کار خاطرات یک بار و برای همیشه باید یک بار و برای همیشه آنها را پاک کرد و به

هیچ مبدل کرد.

سال ۱۹۷۱ بود که در لویا^{۶۹} برای بار دوم حقیقتاً عاشق شدم. پس از مدتی، م. عزیز، دخترمان به دنیا آمد. همانطور که همسرم سرگرم مراقبت و تربیت م. بود، احساس می کردم هر روز بیشتر و بیشتر عاشق هر دوی آنها می شوم. حالا دو نفر بودند که بی اندازه دوستشان داشتم.

پس از اتمام تحصیلات تکمیلی در یوتا در همان تابستان، من و همسرم می باید تصمیمی می گرفتیم: به خانه ی خودمان در هاوایی برویم، یا در همانجا بمانیم و به تحصیلاتمان ادامه دهیم.

به محض آنکه در هاوایی ساکن شدیم، دو معضل بزرگ برایمان پیش آمد. اول اینکه م. از زمانی که او را از بیمارستان به خانه آوردیم دست از گریه کردن برنداشته بود!

دوم اینکه سخت ترین زمستان قرن را در لویا پیش رو داشتیم. هفته های متوالی هر روز صبح کار من این بود که به دستگیره ی داخلی درب آپارتمانمان لگد می زدم و با مشت به لبه های آن می کوبیدم تا یخی که از بیرون روی آن را پوشانده بود بشکند.

وقتی م. حدوداً یک ساله بود ما متوجه وجود لکه های خون روی پتوی او شدیم. تازه حالا که این چیزها را می نویسم می فهمم که گریه های پی در پی او واکنشی بود به مشکل پوستی شدیدی که بعدها تشخیص داده شد.

شبهای بسیاری بیدار می ماندم و با درماندگی م. را تماشا می کردم که خود را می خواراند و گریه می کردم. درمام استروئید هم برایش بی فایده بود.

در سن سه سالگی مرتب خون از شکاف های محل های تا شدگی بدنش مثل آرنج و زانوهایش بیرون می زد. و از شکافهای اطراف مفاصل انگشتان دست و پایش نیز خون تراوش می کرد. قشر ضخیمی از پوست سفت قسمت های داخلی بازوها و اطراف گردنش را پوشاند.

نه سال بعد یک روز، پس از بازگشتمان به هاوایی، به همراه م. و خواهرش به سوی خانه رانندگی می کردم. ناگهان، اندیشه ی قبلی آگاهانه، ناگهان به خود آمدم و دیدم که تغییر مسیر داده ام و در حال حرکت به سمت دفتر کارم در وایکیکی^{۷۰} هستم.

به محض ورود ما سه نفر به دفتر مورنا، او به آرامی گفت: "سلام، برای ملاقات با من آمده اید؟" و همانطور که مشغول مرتب کردن برگه های روی میزش بود به م. نگاه کرد و به نرمی گفت: "می خواهی از من سوالی بپرسی؟"

^{۶۹} IOWA

^{۷۰} WAIKIKI

م. دست‌هایش را از هم باز کرد و آثار سال‌ها رنج و غم را به مورنا نشان داد، آثاری که نقش و نگارهای همچون کتیبه‌های سیاه‌قلم کاری شده‌ی فینیقیه بود. مورنا در پاسخ گفت: "بسیار خوب،" و چشمانش را بست. مورنا در آن لحظه داشت چه کاری انجام می‌داد؟ خالق هوآپونوپونوی هویت حقیقی پاکسازی را شروع کرده بود. یک سال بعد، سیزده سال خونریزی، زخم، درد، غم، و شیمی درمانی به پایان رسیده بود.

شاگرد هوآپونوپونوی هویت حقیقی

۳۰ جون ۲۰۰۵

هدف زندگی این است که خود حقیقی خود باشی همانطور که الوهیت، هویت حقیقی انسان را در شباهت کامل با خود ساخته است، در خلأ و بی‌کرانگی. همه‌ی تجربیات زندگی، تجلی الهامات یا خاطراتی هستند که بازنمایی می‌شوند. ناامیدی، در خود فرو رفتگی، سرزنش، فقر، تنفر، خشم، و غم، همگی به زعم شکسپیر "شیون پیش از مرگ" هستند.

ضمیر خودآگاه باید انتخاب کند: راه اول این است که پاکسازی بی در پی را آغاز کند، و راه دوم این است که اجازه دهد خاطرات مشکلات را بی در پی بازنمایی کنند.

۱۲ دسامبر ۲۰۰۵

خودآگاهی وقتی به تنهایی عمل کند، از با ارزش‌ترین هدیه‌ای که هوش الوهیت به انسان داده است غافل می‌ماند: هویت حقیقی. به همین دلیل نمی‌تواند تشخیص دهد مشکل چیست. این عدم آگاهی منجر به حل ناکارآمد مشکل می‌شود. روح بیچاره برای همیشه در اندوهی بی‌پایان باقی می‌ماند. چقدر غمناک.

ضمیر خودآگاه باید با موهبتی که هویت حقیقی در اختیار آن قرار داده است بیدار شود، "این ثروتی است و رای قدرت درک."

هویت حقیقی، درست مثل خالقش - هوش الوهیت - فناپذیر و ابدی است. عواقب غفلت از آن منجر به ایجاد حقایقی دروغین و بی‌رحم می‌شود: فقر، بیماری، جنگ و مرگ نسل‌ها یکی پس از دیگری.

۲۴ دسامبر ۲۰۰۵

جسم اصطلاحی است که در مورد خاطرات کاربرد فراوانی دارد، و الهام در روح هویت حقیقی رخ می‌دهد. حال، حالت هویت حقیقی را تغییر دهید و ببینید که جهان فیزیکی پیرامون شما چطور تغییر می‌کند.

مسئول کیست؟ آیا الهامات مسئول وقوع اتفاقات اند یا خاطراتی که بازنمایی می‌شوند. حق انتخاب در دستان ضمیر خودآگاه است.

۷ فبریهی (جهشی به سال ۲۰۰۶)

در اینجا چهار فرآیند حل مسئله به روش هواپونوپونوی هویت حقیقی ارائه شده است که می‌تواند در جهت بازسازی هویت حقیقی از طریق به خلأ کشاندن خاطراتی که مشکلات را در ضمیر ناخودآگاه بازنمایی می‌کنند مورد استفاده قرار بگیرد:

۱. **"دوستت دارم."** وقتی روح، خاطراتی را تجربه می‌کند که مشکلات را بازنمایی می‌کنند، در ذهن خود و به زمزمه به آنها بگویید: "خاطرات خوبم، دوستان دارم. سپاسگذارم که این فرصت را در اختیار من قرار دادی تا تو و خودم را آزاد کنم." "دوستت دارم" را می‌توانید بارها و بارها تکرار کنید. خاطرات هرگز فراموش نمی‌شوند و دست از بازنمایی شدن بر نمی‌دارند مگر آنکه شما آنها را پاک کنید. "دوستت دارم" را می‌توانید حتی زمانی که از مسئله آگاهی ندارید هم استفاده کنید. برای مثال آن را می‌توان پیش از انجام هر فعالیتی از قبیل جواب دادن به تلفن، تماس گرفتن با کسی، و یا رفتن به جایی آن را به زبان آورد.

دشمنانان را دوست بدارید، به آنان که از شما تنفر دارند خوبی کنید.

مسیح به روایت انجیل: ۶

۲. **"متشکرم."** این فرآیند را می‌توانید همراه یا بجای "دوستت دارم" استفاده کنید. مثل "دوست دارم" می‌توانید آن را در ذهن خود مرتب تکرار کنید.

۳. **آب خورشیدی آبی.** نوشیدن مقادیر زیادی آب روش بسیار خوبی برای حل مشکلات است، بویژه اگر این آب، آب خورشیدی آبی باشد. یک ظرف شیشه‌ای آبی با درپوش غیر فلزی تهیه کنید. آن را از آب شیر پر کنید. ظرف شیشه‌ای را حداقل به مدت یک ساعت در معرض نور خورشید یا زیر نور لامپ (نور آن باید آفتابی باشد، نه مهتابی) قرار دهید. پس از اینکه آب خورشیدی شد، می‌توانید آن را در موارد متعددی بکار ببرید. آن را بنوشید. با آن غذا درست کنید. پس از دوش گرفتن یا حمام کردن بدن خود را با آن آبکشی کنید. میوه‌ها و سبزیجات دوست دارند با این آب شستشو شوند! درست مثل "دوستت دارم" و "متشکرم"، آب خورشیدی آبی، خاطراتی را که مشکلات را در ضمیر ناخودآگاه بازنمایی می‌کنند به خلأ مبدل می‌کند. پس آن را لاجرعه سربکشید!

۴. **توت فرنگی و قره‌قاپ.** خوردن این میوه‌ها خاطرات را پاک و تبدیل به خلأ می‌کنند. به این منظور

می‌توانید آنها را بصورت تازه یا خشک‌بار مصرف کنید. حتی می‌توانید آنها را بصورت مربا و ژله هم

مصرف کنید!

۲۷ دسامبر ۲۰۰۵

چند ماه قبل ایده‌ی تهیه‌ی یک واژه‌نامه‌ی "گویا" از کلماتی که در این کتاب بکار رفته است به ذهنم رسید. شما می‌توانید رفته رفته با هر یک آنها آشنا شوید.

هویت حقیقی: من هویت حقیقی هستم. از چهار بخش تشکیل شده‌ام: هوش الوهیت، ضمیر فوق آگاه، ضمیر

خودآگاه، و ضمیر ناخودآگاه. اساس وجودی من، خلأ و بیکرانگی، انعکاس دقیقی از هوش الوهیت است.

هوش الوهیت: من هوش الوهیت هستم. نامحدود هستم. من خالق هویت‌های حقیقی و منشأ الهام هستم. و

خاطرات ا به خلأ مبدل می‌کنم.

ضمیر فوق آگاه: من ضمیر فوق آگاه هستم. ضمیرهای خودآگاه و ناخودآگاه را کنترل می‌کنم. من بررسی

می‌کنم و تغییرات لازم را در درخواست بخششی که ضمیر خودآگاه به روح الوهیت عرضه می‌کند اعمال

می‌کنم. تحت تأثیر خاطاتی که در ضمیر ناخودآگاه بازنمایی می‌شوند قرار نمی‌گیرم. و همیشه با خالق الوهیت

همسو هستم.

ضمیر خودآگاه: من ضمیر خودآگاه هستم. از موهبت حق انتخاب بهره‌مند هستم. می‌توانم بگذارم خاطرات

بی‌پایان ب من و ضمیر ناخودآگاه فرمانروایی کنند، یا می‌توانم آنها را از طریق تمرین بی در پی هوآپونوپونو آزاد

کنم. من می‌توانم از هوش الوهیت کسب تکلیف کنم.

ضمیر ناخودآگاه: من ضمیر ناخودآگاه هستم. من مخزن خاطرات انباشته شده از آغاز خلقت تا کنون هستم.

جایی که تجربیات در قالب خاطرات بازنمایی شونده و یا به عنوان الهامات تجربه می‌شوند. جایی که جسم و

جهان ساکن هستند، خاطراتی که بازنمایی می‌شوند و الهامات. من جایی هستم که مشکلات در آن در قالب

خاطرات زندگی می‌کنند.

خلأ: من خلأ هستم. من اساس هویت حقیقی و هستی هستم. من جایی هستم که الهامات از هوش الوهیت، از

بی‌کرانگی به آنجا وارد می‌شوند. خاطاتی که در ضمیر ناخودآگاه بازنمایی می‌شوند با انسداد مسیر جاری شدن

الهامات از هوش الوهیت، جایگزین من می‌شوند اما مرا نابود نمی‌کنند.

بیکرانگی: من بیکرانگی هستم. هوش الوهیت. الهامات همچون گل‌های رز ظریفی از من به خلأ هویت حقیقی

جریان پیدا می‌کنند و می‌توانند به راحتی با خارهای خاطرات جایگزین شوند.

الهام: من الهام هستم. ساخته‌ی دست بیکرانگی، روح الوهیت. من در خلأ ظهور می‌کنم و سپس به ضمیر ناخودآگاه می‌روم. من به عنوان یک پدیده‌ی جدید شناخته شده‌ام.

حافظه: من حافظه هستم. سابقه‌ی به جا مانده‌ای در ضمیر ناخودآگاه از یک تجربه در گذشته. اگر به حال خودم رها شوم تجربیات گذشته را بازنمایی می‌کنم.

مشکل: من مشکل هستم. خاطره‌ی بازنمایی شونده‌ی یک تجربه‌ی مربوط به گذشته در ضمیر ناخودآگاه هستم.

تجربه: من تجربه هستم. من معلول الهامات و یا خاطرات بازنمایی شونده در ضمیر ناخودآگاه هستم.

سیستم عامل: من سیستم عامل هستم. هویت حقیقی را با خلأ، الهام، و خاطره به کار می‌اندازم.

هواپونوپونو: من هواپونوپونو هستم. یک فرآیند حل مشکل هاواییایی کهن که توسط مورنا برای استفاده‌ی در زندگی امروز بروز شده است. من از سه بخش اصلی تشکیل شده‌ام: توبه، بخشش، و تغییر. من طلب بخشی هستم که در ضمیر خودآگاه آغاز می‌شود و به هوش الوهیت عرضه می‌شود تا هویت حقیقی بازسازی شود. حرکت من از ضمیر خودآگاه آغاز می‌شود.

توبه: من توبه هستم. من شروع فرآیند هواپونوپونو هستم که بوسیله‌ی ضمیر خودآگاه آغاز می‌شود. و درخواستی از هوش الوهیت است برای تبدیل خاطرات به خلأ. ضمیر خودآگاه از طریق من است که مسئولیت خود را در قبال بازنمایی خاطرات در ضمیر ناخودآگاه تصدیق می‌کند.

بخشش: من بخشش هستم. من و توبه درخواست بخشی از ضمیر خودآگاه به خالق الوهیت هستیم تا خاطرات را در ضمیر ناخودآگاه به خلأ تبدیل کند. ضمیر ناخودآگاه نه تنها غمگین است، بلکه از هوش الوهیت درخواست بخشش نیز دارد.

تبدیل: من تبدیل هستم. هوش الوهیت از من برای خنثی و آزاد کردن خاطرات و تبدیل آنها به خلأ در ضمیر ناخودآگاه استفاده می‌کند. من تنها بای استفاده‌ی هوش الوهیت در دسترس هستم.

ثروت: من ثروت هستم. هویت حقیقی.

فقر: من فقر هستم. من همان خاطراتی هستم که جایگزین خلأ شده‌اند. و با انسداد مسیر جاری شدن الهام از هوش الوهیت به ضمیر ناخودآگاه، جایگزین هویت حقیقی می‌شوم!

