

الحمد لله الذي
جعل القرآن الكريم
سورة

سرشناسه: ویتال، جو، ۱۹۵۳ - م.

Vitale, Joe

عنوان و نام پدیدآور: در محدوده صفر: اسرار بومیان هاوایی برای رسیدن به ثروت، تندرستی و آرامش/

نویسنده ویتال جو؛ مترجم جواد زارع.

مشخصات نشر: تهران: نوآوران سینا، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۳۳۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۳۴-۵۲-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Zero limits : the secret Hawaiian system for wealth, health, peace, and more, ۲۰۰۷.

یادداشت: کتاب حاضر تحت عنوان «بدون محدودیت: جایی که آرامش آغاز میشود، متد اسرارآمیز هاواییایی برای کسب ثروت، تندرستی، آرامش» در سال ۱۳۸۹ فیبا دریافت کرده است.

عنوان دیگر: بدون محدودیت: جایی که آرامش آغاز میشود، متد اسرارآمیز هاواییایی برای کسب ثروت، تندرستی، آرامش

موضوع: موفقیت - جنبه‌های مذهبی

موضوع: Success -- Religious aspects

شناسه افزوده: هیو لن، هالیکالا، ۱۹۳۹ - م.

شناسه افزوده: Hew Len, Haleakalā

شناسه افزوده: زارع، جواد، ۱۳۵۹ -، مترجم

رده بندی کنگره: الف ۱۳۹۶م/ ۸ و ۹/ BL۶۵

رده بندی دیویی: ۲۰۴/۴

شماره کتابشناسی ملی: ۴۹۷۵۷۳۹

○ در محدوده صفر

○ نویسنده: جو وایتلی

○ مترجم: جواد زارع

○ ویراستار: دکتر شعبانعلی کوهستانی

○ طراح جلد و صفحه آرا: مونا قهاری

○ نوبت چاپ: اول - پاییز ۹۹

○ شمارگان: ۱۰۰۰ عدد

○ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۳۴-۵۲-۲

○ قیمت: ۴۱۳ هزار تومان

○ چاپ: شریف

○ ناشر: نوآوران سینا

هیچ قسمتی از کتاب بدون اجازه ناشر قابل تکثیر و یا کپی و انتشار الکترونیک صوتی و یا فیلم و نمایشی مجاز نیست. این اثر تحت پوشش قانون حمایت از حقوق مولفان و مصنفان ایران قرار دارد
تهران خیابان کارگر شمالی، خیابان نصرت، نرسیده به دکتر قریب، پلاک ۱۴۰، واحد ۱۹ | تلفن: ۶۶۹۲۸۰۲۶

www.sinapub.com



در محدوده صفر

نویسنده : جو ویتالی

مترجم : جواد زارع

توجه مهم :

امتیاز ترجمه فارسی این کتاب از انتشارات wiely با پرداخت هزینه دلاری و قرارداد رسمی با انتشارات نوآوران سینا دریافت شده است.

انتشارات نوآوران سینا

فهرست مطالب

مقدمه	۷
پیش گفتار	۱۲
سفر پرماجرا آغاز می شود	۲۵
شناخت خود از طریق هواپونوپونو	۳۱
پیدا کردن عجیب ترین درمانگر دنیا	۳۹
اولین مکالمه تلفنی ما	۵۱
حقیقتی شگفت انگیز در رابطه با نیت ها	۶۱
آیا استثنایی هم وجود دارد؟	۷۷
دوستت دارم	۹۵
صرف شام با الوهیت	۱۱۷
شواهد	۱۳۱

چگونه نتایج سریع‌تری بدست بیاوریم؟	۱۸۳
چگونه ثروت بیشتری جذب کنیم؟	۱۹۵
ذهن‌های شکاک می‌خواهند بیشتر بدانند	۲۱۵
حق انتخاب یک محدودیت است	۲۲۹
سیگار، همبرگر و کشتن الوهیت	۲۵۷
حقیقت پنهان در پشت ماجرا	۲۷۷
کلام آخر؛ سه مرحله بیداری	۲۹۳
ضمیمه الف: اصول اولیه رسیدن به محدوده صفر	۳۰۳
ضمیمه ب: چگونه خودتان (یا هر کس دیگری) را شفا دهید و سلامتی، ثروت و شادی را بیابید.	۳۰۷
ضمیمه ج: چه کسی مسئول است؟	۳۰۹
درباره مؤلفان	۳۳۱
سخن پایانی	۳۳۵

WILEY

THIS IS NOT A TAX INVOICE

JOHN WILEY & SONS LTD

PRO - FORMA INVOICE

Branch Address:

Royalty Department
John Wiley & Sons Ltd
The Atrium
Southern Gate
Chichester
West Sussex
PO19 8SQ

Invoice Number: 9708498

Issue Date: 14th September 2018

Due Date: 13th November 2018

VAT Reg. No. GB 376 7669 87

To: Dr. Shaban Kouhestani
Noavaran Sina Publishing
140 Nosrat St, Enghlab Sq
Tehran 1419853844
Iran

**Payment to be remitted to Mehdi Omranloo acting as an agent on behalf of
John Wiley & Sons Ltd**

Detail	Amount Due	VAT %	VAT
--------	------------	-------	-----

Full payment due per rights agreement for exclusive PERSIAN Translation rights

Vitale / Zero Limits / 9780470101476

**VAT
Total
(US Dollars)**

WHERE APPLICABLE A TAX INVOICE WILL BE ISSUED ON RECEIPT OF THE MONIES DUE

Registered Office: As per above branch address

The Atrium, Southern Gate, Chichester, West Sussex PO19 8SQ, UK

T +44 (0) 1243 779777

F +44 (0) 1243 775878

www.wiley.com

John Wiley & Sons Limited is a private limited company registered in England with registered number 641132.
Registered office address: The Atrium, Southern Gate, Chichester, West Sussex PO19 8SQ, United Kingdom.

مقدمه

یا لطیف

کتاب «در محدوده صفر» یکی از بهترین و تاثیرگذارترین کتاب‌هایی بود که تاکنون خوانده‌ام و نگرش معنوی ویژه‌ای در من ایجاد نمود. این کتاب تنها نسخه ترجمه فارسی است که با اجازه مؤلف آن یعنی دکتر جو ویتاللی و ناشر اصلی بین المللی آن انتشارات وایلی <https://wiley.com> به سفارش اینجانب (محمد افلاکی) در ایران ترجمه و در واقع لایسنس این کتاب توسط ما از ناشر اصلی خریداری شده است.

می‌دانید که بسیاری از کتاب‌های ترجمه شده در ایران به خاطر عدم رعایت و عدم وجود قانون کپی رایت در کشورمان، بدون هماهنگی با ناشر اصلی ترجمه و چاپ می‌شوند. اما از آنجایی که ما خواستار پایبندی به اخلاق حرفه‌ای و پاکسازی واقعی هستیم، نزدیک به یک سال طول کشید تا پس از ترجمه این کتاب و مذاکرات پی در پی، بتوانیم مجوز مؤلف و ناشر اصلی خارجی این کتاب را به لطف خدا دریافت کنیم.

شخصیت اصلی این کتاب دکتر هیولن است که یکی از رازهای بومیان هاوایی به نام هُوآپونوپونو را به اجرا در آورده و پدیده ای اعجاب انگیز را به صورت یک شفای جمعی برای بیماران یک بیمارستان روانی رقم زده است.

دکتر جو ویتاللی نویسنده کتاب، این رویداد بزرگ را به صورت داستانی خواندنی در این کتاب بیان کرده و تکنیک هُوآپونوپونو را شرح داده است. جالب است بدانید این راز بزرگ که توسط بومیان هاوایی - که به روایتی همان آریاییهای کوچ کرده به هاوایی از طریق مسیر قطب شمال به امریکا هستند - قبلاً بارها در اکثر مذاهب و ادیان الهی مطرح شده است. این راز که در تمام آیین ها از جمله دین اسلام به طور مفصل و کامل بیان گردیده، می تواند معجزات بزرگی را برای بشر به ارمغان بیاورد.

من شخصاً بسیار تحت تأثیر این کتاب قرار گرفتم و کاملاً متحول شدم. چون حکایت از معجزات بزرگی می کرد که شاید به عقل کنونی بشر ناممکن است. البته در همان زمان با روانشناسی کوانتومی نیز آشنا شده بودم و برآیند این کتاب با نظریه روانشناسی کوانتوم، در من غوغای عجیبی به پا کرد. پس از مدتی متوجه شدم که می توانم مبحث این کتاب را به شکل بسیار کامل تر از دیدگاه معنوی، انرژیکی و نیز روانشناسی کوانتوم توجیه کرده و بیان نمایم و به این ترتیب تکنیکی با عنوان تکنیک تبسم به لطف خالق مهربان به من الهام شد و خلق گردید که جرقه اولیه آن از این کتاب بود.

تکنیک تبسم بسیار ملموس تر و قابل باورتر، بومی سازی شد و

به نوعی تبیین محتوای این کتاب بر اساس فرهنگ عرفانی و آیین شیعی با استناد به احادیث، آیات و اشعار عرفانی است. به گونه ای که با استفاده از روانشناسی کوانتومی هر بخش آن برای ذهن ما، منطقی و توجیه پذیر شده است.

من توانستم مکانیسم عملکرد این تکنیک را که در این کتاب کاملاً مبهم است، آشکار نمایم. به عنوان مثال بارها از دکتر هیولن در همایش هایش پرسیده می شد که چگونه می شود ما درون خود را پاک کنیم و بیماری فرد دیگری در بیرون شفا پیدا کند و ایشان پاسخ قانع کننده ای برای ارائه نداشت. در همین کتاب او می گوید «نمی دانم چرا، ولی می شود» اما پاسخ این پرسش برای من، با استفاده از نگرش روانشناسی کوانتومی و لطف خداوند متعال آشکار شده است.

به این ترتیب، عنوان «پاکسازی کوانتومی» را برای سلسله مباحثی گسترده در نظر گرفتم که حاصل ۱۴ سال تحقیق و مطالعه ام بود که با تکنیک تبسم آغاز شد. به نظرم آمد این عنوان برازنده و مناسب محتوای خاص با رویکرد متمایز در زمینه تلفیق روانشناسی کوانتومی با راز هُواپُونو پُونو باشد.

فلسفه پاکسازی کوانتومی این است که ما باید در ابعاد بسیار کوچک و زیر اتمی (مقیاس کوانتومی) به پاک کردن درون خود بپردازیم تا در نتیجه در ابعاد بزرگتر در دنیای بیرون خود، شاهد نتایج این پاکی و رویدادهای عالی در زندگی مان باشیم. ما معتقدیم که رخدادهای بزرگ بیرون از ما، با تغییرات ذره به ذره در مقیاس کوانتومی در درون ما ارتباط دارد و این اوج قدرت تاثیرگذاری

اشرف مخلوقات بر محیط پیرامون خود و خلق یک زندگی ایده آل به اذن خداوند است.

کتاب حاضر یعنی کتاب در محدوده صفر مقدمه ای است برای کسانی که می خواهند مبانی تکنیک تبسم را به صورت حرفه ای بیاموزند. تکنیک تبسم نیز تنها بخشی از دوره مقدماتی پاکسازی کوانتومی است که در یک دوره تخصصی اینترنتی آن را آموزش می دهیم.

زمانی که من کتاب در محدوده صفر را خواندم، مثال ها و تجربیات افراد خارجی در این کتاب برای من خیلی جالب بود به همین خاطر جذب مطالب آن شدم و هم اکنون که این مقدمه را برای شما عزیزان می نویسم چندین سال است که دوره بی نظیر پاکسازی کوانتومی را تدریس می کنم و هزاران هزار مثال و تجربه عالی از کاربران عزیز در داخل و خارج از ایران برای ما ارسال شده که شاهی برای اثبات درستی تکنیک های پاکسازی کوانتومی است، که حتی فراتر از هُاوپونوپونو می باشد.

به شما توصیه می کنم، اگر پس از خواندن این کتاب به صورت جدی تصمیم گرفتید که زندگی تان را تغییر دهید و محتوای آن را با بینشی عمیق به صورت کامل تر و عملی در زندگی روزمره به اجرا درآورید، وارد دوره پاکسازی کوانتومی شوید. زیرا این مطالب تنها دریچه ای به سوی یک دنیای جدید است که می تواند زندگی شما را متحول کند. در صفحات آخر کتاب در سخن پایانی پیشنهاد بسیار جذابی برای شما خواهیم داشت که برای جویندگان راه حقیقت عالی خواهد بود.

محمد افلاکی مدرس پاکسازی کوانتومی

(پاییز ۱۳۹۹)

قدردانی

دو نفر از افراد کلیدی این کتاب شایسته قدردانی ویژه هستند: مارک رایان، دوست گرانقدری که برای اولین بار داستان غیرمعمول درمانگری را برایم تعریف کرد و در این کتاب درباره‌اش می‌خوانید و دکتر ایپه‌الیا کالاهیولن، همان درمانگر جادویی که به دوست جدید و گرانقدرم تبدیل شده است.

نریسا، عشق من که حمایتگر اصلی و شریک زندگی‌ام است.

مت هولت^۱ و دوستان عزیزم در انتشارات John Wiley & Sons Inc که افراد بی‌نظیری برای همکاری هستند.

سوزان برنز^۲، دستیار کلیدی و مسئول تبلیغات من که پیش‌نویس اولیه این دست‌نوشته را اصلاح کرد.

گروه مغز متفکر که در این پروژه از من حمایت کردند: شامل جیلیان

1. Matt Holt

2. Suzanne Burns

کلمن ویلر^۱، سندی کشمن^۲، کریگ پرین^۳، پت اوبریان^۴، بیل هیبلر^۵ و نریسا اودن^۶ هستند.

خوانندگان اولیه این کتاب که در شکل‌گیری و بهتر نمودن آن به من کمک کردند مارک ویزر^۷ و مارک رایان هستند.

همچنین می‌خواهم از خداوند به خاطر هدایت من در نوشتن این کتاب تشکر کنم.

از همگی سپاس‌گزارم

1. coleman wheeler

2. Cindy Cashman

3. Craig Perrine

4. Pat O'Bryan

5. Bill Hibbler

6. Nerissa Oden

7. Mark Weisser

جایی که آرامش آغاز می‌شود...

خانم مورنا نالاماکو سیمئونه^۱ عزیز، ابداع‌کننده و اولین استاد روش شناخت خود از طریق هواوپونوپونو^۲، یادداشتی روی میزش داشت که روی آن نوشته شده بود «آرامش با من شروع می‌شود».

من از سال ۱۹۸۹ تا دسامبر ۱۹۹۹ که او در کریشهم آلمان چشم از جهان فروبست - با مورنا کار و سفر می‌کردم و آن آرامش را در وجود او، فراتر از هر درکی، حس کردم.

برای من افتخار بزرگی بود که از نوامبر سال ۱۹۸۲ مورنا مربی و معلم من بوده و یک دهه در محضر او شاگردی کرده‌ام.

من از آن هنگام تاکنون، روش شناخت خود از طریق هواوپونوپونو را به کار می‌برم و خوشحالم که هم اکنون با کمک دوستم دکتر جو ویتالی، می‌توانم این شیوه را در تمام دنیا گسترش دهم.

1. Mornnah Nalamaku Simeona

2. Self-I-Dentity Ho'oponopono

حقیقت این است که من فقط وسیله خداوند برای رساندن این پیام به شما هستم؛ زیرا همه ما یکی هستیم و همه چیز در درون انسان اتفاق می‌افتد.

آرامش من، دکتر ایها لیا کالا هیولن

رئیس افتخاری بازنشسته سازمان من و آزادی کیهانی

www.hooponopono.org

www.businessbyyou.com

هوآپونوپونو یک هدیه عمیق است که اجازه می‌دهد فرد به صورت درونی یک رابطه مؤثر با الوهیت ایجاد کند. در این روش فرد در هر لحظه درخواست می‌کند تا اشتباهات او در اندیشه، کلمات، اعمال یا رفتارش پاکسازی گردد. این فرآیند اساساً در مورد رهایی کامل از گذشته است.

مورنا نالاما کو سیمئونه، استاد، مدرس و ابداع کننده هوآپونوپونو از طریق شناخت خود، در سال ۱۹۸۳ توسط سازمان رسالت هونولولوی هنگواچی و مجلس ایالت هاوایی به عنوان گنج زنده ایالت هاوایی، نامگذاری شد.

مقدمه

در سال ۲۰۰۶ مقاله‌ای با نام «عجیب‌ترین درمانگر جهان» نوشتم. این مقاله درباره یک روان‌شناس بود که تمامی جنایتکاران بستری در یک آسایشگاه روانی را بدون آن که حتی آنها را ببیند، درمان کرده است. او با یک روش درمانی غیرعادی هاواییایی این کار را انجام داده است. تا سال ۲۰۰۴ هیچ چیزی از او یا روش درمانی‌اش نشنیده بودم. بعد از آن بود که روش او را آموختم و آن مقاله بسیار معروف را نوشتم.

این مقاله در کل فضای مجازی و درگروه‌های خبری منتشر شد و برای تعداد زیادی از اقشار مختلف مردم ایمیل شد. کاربران من در سایت www.mrfire.com عاشق این مقاله شدند و آن را برای ده‌ها هزار نفر دیگر فرستادند. دیگران هم آن را به خانواده و دوستانشان ارسال کردند. حدس می‌زنم که حدود پنج میلیون نفر این مقاله را خوانده‌اند. باور کردنش برای هر کس که آن را می‌خواند سخت بود. بعضی‌ها از آن به هیجان می‌آمدند و بعضی‌ها هم نسبت به آن مشکوک بودند. همه دوست داشتند بیشتر بدانند.

این کتاب تحقق آرزوی آنها و خواست قلبی و تلاش مجدانه من می‌باشد.

حتی اگر شما یکی از استفاده‌کنندگان پنج قدم من در کتاب قبلی^۱ام به نام «عامل جذب»^۲ هستید، باز ممکن است نگرش‌های خارق‌العاده‌ای که اینجا برای شما بازگو می‌کنم را حداقل در نگاه اول درک نکنید.

فرآیند ساده‌ای که در این کتاب شرح می‌دهم نشان می‌دهد که چگونه قادر بوده‌ام بدون اینکه در بعضی موارد تلاشی کرده باشم، دستاوردهای بزرگی را بدست بیاورم.

تعدادی از این موفقیت‌ها از این قرارند:

- برنامه صوتی من در سایت نایتینگل کانتنت^۲ به نام «قدرت بازاریابی برانگیزاننده» وقتی شروع شد که بعد از ده سال که از آنها درخواست اجرای برنامه می‌کردم، دست از این کار کشیدم، اما این بار خودشان برای ارائه برنامه من درخواست داده بودند.
- چگونه من از بی‌خانمانی به فقر، از فقر به نویسندگی، از نویسندگی به یک نویسنده کتاب‌های پر فروش سپس به پرفروش‌ترین نویسنده و استاد بازاریابی اینترنتی تبدیل شدم، بدون اینکه هیچ طرح و نقشه‌ای داشته باشم.
- چگونه رؤیای جذب یک ماشین بی‌ام و اسپرت Z^۳، باعث شد یک ایده بازاریابی اینترنتی به من الهام شود که تا به حال فکر هیچکس نرسیده بود و باعث شد در یک روز ۲۲۵۰۰ دلار و در حدود یک سال، در حدود یک سال یک چهارم یک میلیون دلار بدست بیاورم. آرزوی زندگی کردن در خانه‌ای در بلندی‌های حومه تگزاس و تجربه طلاق هنگام ورشکستگی‌ام،

1. The Attractor Factor

2. Nightinglae-Content

من را به سمت ایجاد تجارتی سوق داد که در یک روز ۵۰۰۰۰ دلار درآمد نصیبم کرد.

- کاهش وزن ۸۰ پوندی (۳۶ کیلوپی) من، زمانی اتفاق افتاد که دست از روش قبلی ام برداشته و ذهن خودم را برای پذیرش یک راه جدید در کسب رؤیایها باز گذاشتم.
- آرزوی من برای اینکه مؤلف پرفروش‌ترین کتاب‌ها باشم، باعث شد کتابی بنویسم که نه تنها برنامه‌ای برای نوشتنش نداشتم، بلکه حتی ایده‌ای هم نبود. این کتاب پرفروش‌ترین کتاب من شد.
- حضورم در فیلم معروف راز، بدون تقاضا، درخواست یا خواهشی از جانب من اتفاق افتاد.
- حضورم در برنامه زنده لری کینگ^۱ در نوامبر ۲۰۰۶ و مجدداً در مارس ۲۰۰۷، حتی بدون اینکه من قصد آن را داشته باشم، اتفاق افتاد.
- هم‌اکنون که این کلمات را می‌نویسم، بزرگان هالیوود در مورد تبدیل کتاب من «عامل جذب» به یک فیلم صحبت می‌کنند؛ و دیگران هم در مورد راه‌اندازی برنامه‌ای تلویزیونی در حال مذاکره با من هستند.

این لیست می‌تواند ادامه داشته باشد، ولی شما به نکته آن پی بردید. معجزه‌های زیادی در زندگی من رخ می‌دهد.

ولی چرا این معجزه‌ها اتفاق می‌افتند؟

من زمانی بی‌خانمان بودم. اما امروز یک نویسنده معروف با پرفروش‌ترین

1. Larry King Live

کتاب‌ها، یک ستاره اینترنتی و یک میلیارد در هستم.

چه چیزی در من اتفاق افتاد که توانستم این موفقیت‌ها را کسب کنم؟

بله، من به دنبال رؤیاهایم رفتم.

بله، من اقدام کردم.

بله، من پشتکار داشتم.

ولی چرا با این که افراد زیادی همین کارها را انجام داده اند ولی هنوز به هیچ موفقیتی نرسیده‌اند؟

پس تفاوت در چیست؟

اگر با دید نقادانه ای به لیست موفقیت‌هایی که در بالا نوشتم نگاهی بیاندازید، متوجه می‌شوید که من هیچ کدام از آنها را مستقیماً به وجود نیاورده‌ام. در حقیقت، چیزی که در همه آنها مشترک است، این است که یک روح الهی آنها را برنامه‌ریزی می‌کرد و من هم در برخی از آنها با اکراه فقط نقش خود را ایفا می‌کردم.

اجازه دهید به نحو دیگری برایتان توضیح دهم: سال ۲۰۰۶ رو به پایان بود که من یک سمینار آموزشی به نام

«فراتر از تجلی» (www.BeyondManifestation.com) برگزار کردم.

محتوای آموزشی این سمینار، از آموخته‌های من از راز آن روان‌شناس‌هاوایی تأثیر زیادی گرفته بود. در آن سمینار، از حضار خواستم برای جذب یا آشکار کردن چیزی همه راه‌هایی را که می‌دانند بنویسند. آنها

چیزهایی شبیه جملات تأکیدی، تصویرسازی، تصمیم گرفتن، روش‌های آگاهی جسمی، تجسم رؤیا، تکنیک‌های احساسی (ای.اف.تی یا ضربه زدن) و چیزهای زیاد دیگری را نوشتند. وقتی همه راه‌هایی را که برای ساختن واقعیت زندگی‌شان می‌دانستند لیست کردند، از آنها پرسیدم: آیا همه این روش‌ها همیشه و بدون استثناء کارایی لازم را دارند؟

همه معتقد بودند که این روش‌ها همیشه کارایی ندارند.

پرسیدم: "خوب چرا؟"

هیچکس نتوانست به درستی پاسخ را بگوید.

سپس شرکت‌کنندگان را با مشاهدات خودم مبهوت کردم:

"همه این روش‌ها دارای محدودیت بوده و آنها اسباب‌بازی‌هایی هستند که ذهن شما با آنها بازی می‌کند تا وانمود کند که کنترل اوضاع در دست شماست. ولی واقعیت این است که کنترل در دست شما نیست و معجزه واقعی وقتی رخ می‌دهد که شما آن اسباب‌بازی‌ها را رها کنید و به جایی در درون خودتان که هیچ محدودیتی ندارد اعتماد کنید."

سپس برایشان شرح دادم که به هر جایگاهی که در زندگی‌شان می‌خواهند برسند، آنجا فراتر از اسباب‌بازی‌ها و گفت‌وگوی ذهنی‌شان است؛ دقیقاً جایی که ما آن را الوهیت می‌نامیم. در ادامه برایشان توضیح دادم که در زندگی حداقل سه مرحله وجود دارد: شروع زندگی که در آن شما به عنوان یک قربانی هستید؛ سپس رفتن به مرحله بعد که شما خالق زندگی خود می‌شوید و مرحله پایانی که اگر خوش‌شانس باشید، مرحله‌ای است که شما خدمتگزار الوهیت

می‌شوید. در مرحله آخر که بیشتر درباره‌اش در این کتاب صحبت خواهیم کرد، معجزه‌هایی باورنکردنی رخ می‌دهد که شما تقریباً تلاشی برایشان نکرده‌اید.

امروز برای عضویت در برنامه طلای هیپنوتیزم خودم، با یک متخصص هدف‌گذاری گفتگو می‌کردم.

(این سایت را ببینید www.HypnoticGolf.com). او کتاب‌های متعددی نوشته و میلیون‌ها نسخه از آنها را فروخته است. او می‌داند که چطور هدف‌گذاری را به مردم آموزش دهد. بیشتر فلسفه‌اش حول محور اشتیاق شدید برای رسیدن و انجام هر کاری می‌باشد. ولی این یک راهبرد ناقص است. از او پرسیدم اگر کسی حتی انگیزه هدف‌گذاری هم نداشته باشد، چه برسد به اینکه آن هدف را به اتمام برساند چه توصیه‌ای برایش داری؟

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

او ادامه داد که برای دستیابی به یک هدف، شما باید تشنه آن هدف باشید. اگر تشنه نباشید، انضباط لازم برای تمرکز و کار روی آن هدف را نخواهید داشت.

پرسیدم: "ولی اگر به اندازه کافی تشنه آن هدف نباشید چه؟"

- "آن وقت به هدف‌تان نمی‌رسید."

- "چطور خود را برای رسیدن به هدف مصمم و باانگیزه می‌کنید؟"

او نتوانست پاسخ قانع‌کننده‌ای ارائه کند.

مشکل همین جاست. همه برنامه‌های هدف‌گذاری و خودیاری در نقطه مشخصی شکست می‌خورند. آنها با این حقیقت در دسرساز تضاد پیدا می‌کنند. اگر کسی آماده دستیابی به چیزی نباشد، انرژی لازم برای آشکار کردن آن را کسب نخواهد کرد. او متوقف می‌شود. همه این تجربه را داشته‌اند که روز اول ماه، برای انجام کاری برنامه‌ریزی کرده ولی در روز دوم آن را فراموش کرده‌اند و اصولاً این برنامه ریزی، با خواسته‌های خودآگاه آنها همسو نبوده است.

پس چطور از پس آن وضعیت عمیق که "تشنه" نیست، برمی‌آیید؟

آنجاست که متدها و ایایی که در این کتاب می‌آموزید به کار می‌آید. این روش، ذهن ناخودآگاه را که موانع در آنجا قرار دارند را پاکسازی می‌کند. موانع یعنی برنامه‌هایی مخفی که شما را از رسیدن به آرزوهایتان دور نگه می‌دارند. آرزوهایی مانند سلامتی، ثروت، شادی یا هر چیز دیگر. همه چیز در درون شما اتفاق می‌افتد.

همه این‌ها را در کتابی که در دست دارید، شرح خواهیم داد. فعلاً فقط این را در نظر داشته باشید.

نقل‌قولی از تور نورتراندرس در کتابی بنام "توهم کاربر" وجود دارد که ماهیت و ذات نوسانات ذهنی شما را به شکل خلاصه بیان می‌کند: "جهان وقتی آغاز شد که نیستی خود را در آینه دید".

بطور خلاصه، "در محدوده صفر"، درباره بازگشت به وضعیت صفر است؛ جایی که هیچ چیز وجود ندارد ولی همه چیز امکان پذیر است. در وضعیت صفر هیچ فکر، کلمه، آرزو، خاطره‌ها، برنامه، باور یا هیچ چیز دیگری وجود ندارد؛

نیستی مطلق فقط هیچ.

روزی رسید که هیچ، خودش را در آینه دید و شما متولد شدید. از آنجا رشد شما ایجاد شد و ناخودآگاهانه، باورها، افکار، کلمات، آرزوها و... را جذب کرده و قبول نمودید. خیلی از این برنامه‌ها به ابتدای خلقت برمی‌گردند.

هدف نگارش کتاب این است که شما را در تجربه نمودن عجایب کمک کند. از آنجا به بعد که معجزه‌هایی شبیه آنهایی که برای من رخ داد، برای شما هم اتفاق می‌افتد. این معجزه‌ها مختص شما هستند و به همان میزان حیرت آور، بی‌نظیر و جادویی می‌باشند.

برای من تجربه پرتاب این موشک معنوی به سمت قدرتی ماوراء درک، غیر قابل توصیف بوده است. من موفقیت‌هایی کسب کردم که ورای تصور و رویاهایم هستند. اکنون مهارت‌های جدیدی دارم و در سطحی از درک درباره عشق به خود و عشق به دنیا قرار دارم که کلمات از بیان آن قاصرند. دائم در حالتی نزدیک به اعجاز زندگی می‌کنم.

اجازه دهید اینگونه بیان کنم: هرکسی دنیا را از دریچه چشم خودش مشاهده می‌کند. ادیان، فلسفه‌ها، روش‌های درمانی، نویسندگان، سخنرانان، استادان، همگی دنیا را با طرز فکر خودشان درک می‌کنند. چیزی که در این کتاب یاد می‌گیرید این است که چگونه از لنز جدیدی استفاده کنید که از همه لنزهای دیگر بهتر باشد و وقتی در این کار موفق شدید، درجایی قرار می‌گیرید که من آن را محدوده صفر می‌نامم.

لطفاً در نظر داشته باشید که این اولین کتابی است که راز شیوه‌هاویایی

"شناخت خود از طریق هواپونوپونو" را آشکار می‌کند. همچنین، توجه داشته باشید که این کتاب شامل تجربه تنها یک نفر از این روش است، خودم! با اینکه این کتاب با ایده یا ایده‌های روان‌شناسی که این روش شگفت‌انگیز را از او یاد گرفتم متبرک گردید، هر آنچه در ادامه این کتاب می‌خوانید، از دریچه چشم من به دنیا نوشته شده است. برای اینکه شیوه "شناخت خود از طریق هواپونوپونو" را خوب درک کنید، باید دریکی از آموزش‌های حضوری این دوره در آخر هفته شرکت کنید تا خودتان از نزدیک آن را تجربه کنید (لیست آموزش‌ها را در سایت‌های:

www.hooponopono.com و www.zerolimits.info ببینید).

و کلام آخر اینکه تمام پیام این کتاب می‌تواند در یک عبارت خلاصه شود؛ عبارتی که در این کتاب آن را یاد خواهید گرفت، عبارتی که راز نهایی کائنات را برملا می‌کند و می‌خواهم هم اکنون آن را به شما و به الوهیت بگویم:

"دوستت دارم."

بلیت خود را تهیه و جایتان را رزرو کنید. قطار آماده حرکت به درون روح شماست.

کلاهتان را باد نبرد.

"دوستت دارم."

آلوهانووا یا او، دکتر جو ویتالی (آو آکوا)

آستین، تگزاس، www.mrfire.com

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

تورنور تراندرس، توهم کاربر^۱

سفر پرماجرا آغاز می شود

تمام آرامش من نصیب تو باد...

O ka Maluhia no me oe, Ku`u Maluhia a pau loa

در سال ۲۰۰۴، در همایشی در مجمع ملی سالانه برای کاربران هیپنوتیزم کار و سخنرانی می‌کردم. از حضور بین مردم، روند خود واقعه، انرژی آنجا و ارتباطم با آدم‌ها لذت می‌بردم. ولی برای رخدادی که آن روز زندگی‌ام را متحول کرد، آماده نبودم.

دوستم مارک رایان که یک هیپنوتراپیست هم هست، با من در آن غرفه کار می‌کرد. وقتی که موضوع کاوش در زندگی و کشف رازهایش در میان باشد، او خیلی روشنفکر، کنجکاو و دقیق است و کلام نافذی هم در این رابطه دارد. مکالمات ما گاهی ساعت‌ها به طول می‌انجامید. ما در مورد الگوها و قهرمانان خود در حوزه درمان صحبت می‌کردیم؛ از میلتن اریکسون گرفته تا مرتاض‌هایی که کمتر معروف بودند. در حین یکی از همین مکالمه‌ها بود که مارک از من پرسید: "تا به حال در مورد درمانگری که مردم را بدون دیدن آنها درمان می‌کند شنیده‌ای؟"

با شنیدن این سؤال متعجب شدم. من در مورد روان‌درمانگرها یا کسانی که از راه دور درمان می‌کنند شنیده بودم، ولی ظاهراً مارک چیز دیگری را بیان می‌کرد.

- "او روان‌شناسی است که تمامی بیماران یک بیمارستان روانی را که همگی جانیان روانی بودند، درمان کرد؛ ولی او حتی یک نفر از آنها را هم ندید."
- "او"چطور این کار را کرد؟"

- "از یک سیستم درمانی هاواییایی به نام هواپونوپونو استفاده کرد"
پرسیدم: "هواپونوپونو چی هست؟"

از مارک خواستم که این روش را که تا به حال نشنیده بودم، چندین بار تکرار کند. مارک در مورد این داستان یا فرآیند این کار چیز زیادی نمی‌دانست که بخواهد برای من هم بیشتر توضیح دهد. قبول دارم که واقعاً کنجکاو شده بودم ولی اعتراف می‌کنم که نسبت به آن شک داشتم. گفتم شاید این یک افسانه است. درمان مردم بدون دیدن آنها؟ باشه تو راست میگی!

مارک ادامه داد و داستان زیر را برایم تعریف کرد:

"من به منظور شناخت خویشتن، به مدت ۱۶ سال به رشته‌کوه شاستا در کالیفرنیا سفر می‌کردم. دوستی کتابچه‌ای به من داد که هیچگاه فراموش نمی‌کنم. کاغذهایش سفید و نوشته‌هایش آبی بود. کتاب حاوی یک مقاله در مورد این روانشناس و روش درمانی‌اش بود. من در سال‌های متمادی و بارها این مقاله را خواندم. در کتاب شرح نداده بود که روانشناس دقیقاً چه کار کرده بود، فقط گفته بود که او مردم را با این روش درمان کرده است."

من پرسیدم: "آن مقاله الآن کجاست؟" می‌خواستم آن را مطالعه کنم.

مارک گفت: "نمی‌توانم پیدایش کنم. ولی ندایی به من گفت که باید این

داستان را برای تو بگویم. می‌دانم که باور نمی‌کنی؛ ولی من هم به اندازه خودت حیرت‌زده هستم. خودم هم دوست دارم بیشتر در موردش بدانم."

یک سال گذشت و همایش سال بعد فرا رسید. چندین ماه قبل از مجمع، در اینترنت جستجو کردم ولی هیچ چیز در مورد درمانگری که بدون دیدن مردم آنها را درمان می‌کند پیدا نکردم. بله، درست است که در مورد درمان از راه دور مطالب و اطلاعاتی وجود دارد؛ یعنی روشی که درمانگر، فرد دیگر را بدون اینکه او را حضوری ببیند، درمان می‌کند. تا جایی که من فهمیده بودم، در روش درمانی درمانگر هاواییایی، فاصله معنی نداشت. به علاوه، نمی‌دانستم که چطور واژه هواپونوپونو را بنویسم تا بتوانم در موردش در اینترنت تحقیق کنم؛ بنابراین موضوع را رها کردم.

در سال ۲۰۰۵، در همایش بعدی هیپنوتیزم، مارک دوباره در مورد آن درمانگر صحبت کرد.

مارک پرسید: "توانستی چیزی در مورد او پیدا کنی؟"

گفتم: "من اسم او و نحوه نوشتن واژه هواپونوپونو را هم نمی‌دانم؛ بنابراین چیزی پیدا نکردم."

مارک جوینده - یابنده خوبی است. ما از کار دست کشیدیم و در لپ‌تاپ شروع به جست‌وجو کردیم. طولی نکشید که تنها سایت رسمی هواپونوپونو را به نشانی : www.hooponopono.org پیدا کردیم در سایت چرخه زدم و چند مقاله پیدا کردم. مقالات، یک درک کلی از موضوعی که قرار بود با آن درگیر شوم به من ارائه دادند.

من تعریفی از هواپونوپونو پیدا کردم: "هواپونوپونو یعنی فرآیند رها کردن انرژی های سمی درونی تا اجازه دهی که افکار، گفتار، کردار و رفتار الهی اثر خود را بگذارند."

درست متوجه نمی شدم که معنی آن چیست، پس بیشتر جست و جو کردم و این را پیدا کردم:

"به طور ساده، هواپونوپونو یعنی اصلاح یا تصحیح یک اشتباه. براساس اعتقادات هاوایی های باستان، اشتباهات از افکاری که با خاطرات دردناک گذشته آلوده شده اند، نشأت می گیرند. هواپونوپونو راهی برای آزادسازی انرژی این افکار دردناک است؛ افکاری که باعث بیماری و عدم تعادل می شوند."

جالب است نه؟ ولی واقعاً منظور از این حرف ها چه بود؟

همینطور که سایت را بررسی می کردم تا در مورد روان شناس ناشناسی که مردم را بدون دیدن درمان می کرد اطلاعات کسب کنم، متوجه شدم که نسخه به روز شده ای از هواپونوپونو وجود دارد که « شناخت خود از طریق هواپونوپونو (SITH) » نامیده می شود.

حتی تظاهر هم نمی کردم که می دانم این مطالب در مورد چیست. مارک هم همینطور. با کمک هم و با فاصله روی این موضوع تحقیق کردیم. لپ تاپ ما، شبیه اسبی بود که با آن در سرزمین ناشناخته ها می تاختیم. ما به دنبال جواب بودیم و با اشتیاق تایپ می کردیم.

سپس مقاله ای پیدا کردیم که چند مورد را شرح داده بود:

شناخت خود از طریق هواپوئوپوئو

ما صد درصد در قبال مشکلات فرد مقابل مسئول هستیم.

نوشته دکتر ایها لیا کالا هیولن
و چارلز براون ماساژ تراپیست

در روش‌های درمانی سنتی و حل مساله و شفابخشی، درمانگر کارش را با این فرض شروع می‌کند که سرمنشأ مشکل، در بیمار است و نه در درمانگر. او معتقد است که وظیفه‌اش این است که در حل مشکل به بیمار کمک کند. آیا این عقاید می‌تواند در حرفه شفابخشی، باعث خستگی و اتلاف انرژی درمانگران زیادی شده باشد؟

برای اینکه درمانگر بتواند مشکل را به شکل مؤثری حل کند، باید بتواند که خودش صد درصد مسئولیت ایجاد آن مشکل را بپذیرد؛ یعنی باید سرمنشأ مشکل را افکار غلط در درون خودش بداند نه در درون مراجعه‌کننده‌اش. ظاهراً درمانگران متوجه نیستند که هر وقت مشکلی در میان باشد، خود آنها نیز در آن مشکل دخیل هستند!

اینکه درمانگر خود را صد درصد مسئول ایجاد مشکل بداند، به او اجازه می‌دهد تا خود را صد درصد مسئول حل کردن آن بداند. شیوه هواپونوپونوی نوین، یک فرآیند توبه کردن، بخشایش و دگرگونی افکار است و توسط کاهونا لاپاوا مورنا نالاماکو سیمیونا شکل گرفته است. با استفاده از این روش، درمانگر

قادر است افکار نادرست درون خود و مراجعه‌کننده‌اش را به افکاری عالی مبتنی بر عشق، تبدیل نماید.

سینتیا درحالی که اشک از گوشه چشمش جاری بود و با صدای لرزان می‌گوید: "نگران پسر من هستم؛ دوباره مصرف مواد مخدر را شروع کرده است." همینطور که داستان غم‌انگیزش را می‌گفت، من به پاکسازی افکار نادرست درون خودم پرداختم؛ افکاری که در بروز مشکل این خانم نقش داشته‌اند.

همانطور که افکار نادرست در درمانگر، خانواده، فامیل و اجدادش با افکار مبتنی بر عشق جایگزین می‌شود، این افکار در بیمار، خانواده، فامیل و اجداد او نیز جایگزین می‌شوند. فرآیند هواپونوپونوی نوین، درمانگر را قادر می‌سازد تا به طور مستقیم با منبع اصلی کار کند؛ یعنی چیزی که قادر است افکار نادرست را به عشق تبدیل کند.

اشک او بند آمد؛ چروک‌های دور لبش باز می‌شوند؛ لبخندی زد و آرامش چهره‌اش را فراگرفت. "نمی‌دانم چرا؛ ولی احساس بهتری دارم." من هم نمی‌دانم چرا؛ باور کنید. به غیر از عشق که همه چیز را می‌داند. زندگی پر از رمز و راز است و من هم همین‌جا ره‌ایش می‌کنم و فقط از عشق سپاسگزاری می‌کنم؛ و از عشق بخاطر همه نعمت‌هایش تشکر می‌نمایم.

در روش حل مساله با فرآیند هواپونوپونو، درمانگر ابتدا خود و ذهنش را به بالا، به سرمنشأ اصلی، چیزی که دیگران آن را عشق یا خدا می‌نامند متصل می‌کند. با استفاده از این اتصال، درمانگر از عشق درخواست می‌کند تا افکار نادرستی را که در وجودش هستند، اصلاح کند؛ افکاری که ابتدا به صورت مشکل خودش و سپس به عنوان مشکل مراجعه‌کننده به وجود

آمده‌اند. این درخواست، یک فرآیند توبه و استغفار از سمت درمانگر است: "به خاطر افکار نادرست درونم که باعث ایجاد این مشکل در من و مراجعه‌کننده‌ام شده‌اند، متأسفم. لطفاً مرا ببخش."

در پاسخ به توبه و درخواست استغفار که درمانگر انجام می‌دهد، عشق نیز فرآیند جادویی دگرگون کردن افکار نادرست را آغاز می‌کند. در این فرآیند روحانی، عشق در ابتدا احساسات نادرستی را که باعث این مشکل شده‌اند خنثی می‌کند. این احساسات می‌تواند نفرت، ترس، خشم، سرزنش یا سردرگمی باشد. در مرحله بعدی، عشق انرژی‌های خنثی‌شده را از افکار آزاد می‌کند و افکار را در حالتی از خلأ، پوچی یا رهایی واقعی قرار می‌دهد.

وقتی افکار خالی و رها شدند، عشق آنها را مملو از خویش می‌کند. نتیجه چه می‌شود؟ جان تازه‌ای در درمانگر دمیده شده و او به دامن عشق بازمی‌گردد. با ایجاد این تغییر در درمانگر، مراجعه‌کننده و هر چیز دیگری نیز که مربوط به این مشکل است، جان تازه‌ای می‌گیرد. ناامیدی از وجود مراجعه‌کننده رخت برمی‌بندد و عشق جای آن را می‌گیرد. تاریکی‌های روح مراجعه‌کننده، به نور شفابخش عشق تبدیل می‌شود.

آموزه‌های شناخت خود از طریق هواوپونوپونو، به انسان‌ها می‌آموزد که چگونه خود را بشناسند و لحظه به لحظه مشکلات خود را حل کنند و در این مسیر، جان تازه‌ای گرفته و به دامن عشق بازگردند. این آموزش با یک سخنرانی دو ساعته رایگان آغاز می‌شود. به شرکت‌کنندگان توضیح کوتاهی داده می‌شود که چگونه افکار درونی آنها به شکل مشکلات روحانی، ذهنی، احساسی، جسمی، ارتباطی و مالی در زندگی خود، خانواده، آشنایان، اجداد، دوستان، همسایگان و همکاران آنها آشکار شده است. در کارگاه آموزشی آخر

هفته، دانشجویان می‌آموزند که اساساً مشکل چیست؛ مشکلات در کجای وجود آنها جای می‌گیرد؛ مشکلات مختلف را چگونه باید حل کرد و در حقیقت چگونه از خود به خوبی مراقبت کنند. تأکید اصلی این دوره روی این است که شما بایستی مسئولیت صد درصد آنچه در زندگی شما اتفاق می‌افتد را بپذیرید. شگفتی روش هواپونوپونوی نوین این است که شما هر لحظه از نو با خود ملاقات کرده و هر بار که فرآیند زنده شدن با قدرت معجزه‌آسای عشق را به کار می‌برید، بیشتر و بیشتر از آن قدردانی می‌کنید.

من زندگی و روابطم را بر مبنای نگرش‌های زیر اداره می‌کنم:

۱. دنیای مادی، بازتابی از افکار من است.
۲. اگر افکارم معیوب باشند، واقعیتی معیوب را برایم خلق می‌کنند.
۳. اگر افکارم متعالی باشند، دنیای متعالی و سرشار از عشق را برایم می‌سازند.
۴. من در قبال ساختن دنیای پیرامون خود، به همین شکلی که اکنون وجود دارد، صد درصد مسئول هستم.
۵. فقط خودم مسئول اصلاح افکار معیوبی هستم که به شکل بیمارگونه‌ای تحقق پیدا کرده‌اند.
۶. چیزی به نام عوامل خارجی وجود ندارد. همه چیز در قالب افکار در ذهنم وجود دارد.

من و مارک مقاله را خواندیم و کنجکاو شدیم که درمانگری که به دنبالش هستیم، کدام نویسنده است؟ چارلز براون یا دکتر هیولن؟ نمی‌دانستیم و نمی‌توانستیم حدس بزنیم مورنا که در مقاله به او اشاره شده بود، چه کسی است؟ و روش شناخت خود از طریق هواپونوپونو دیگر چیست؟ به خواندن

ادامه دادیم.

چند مقاله دیگر پیدا کردیم که موضوع را روشن تر کردند. جملات روشنگری در آنها بود مانند: "شناخت خود از طریق هواپونوپونو، به مشکل به صورت مصیبت نگریسته نمی شود، بلکه به چشم یک موقعیت به آن نگاه می شود. مشکلات فقط مرور خاطرات گذشته هستند که به این منظور ظاهر می شوند تا ما فرصت پیدا کنیم که از دریچه عشق آنها را ببینیم و بر اساس الهامات درونی اقدام کنیم."

من خیلی کنجکاو شده بودم؛ ولی هنوز بطور کامل درک نمی کردم. "مشکلات مرور خاطرات گذشته هستند؟ واقعاً؟ این نویسندگان سعی داشتند چه چیزی را توضیح دهند؟ چطور هواپونوپونو به آن درمانگر کمک کرده بود تا مردم را درمان کند؟ بالاخره این درمانگر کیست؟

مقاله دیگری پیدا کردم که نوشته یک گزارشگر به نام «دارل سیفورد» بود و درباره ملاقاتش با مخترع شیوه هواپونوپونو نوشته شده بود. نام او مورنا است و یک کاهن، یعنی حافظ اسرار است. کاری که مورنا می کند، این است که از خالق مورد اعتقاد هر فرد درخواست می کند. از الوهیتی که در درون هر انسانی هست که واقعاً شعبه ای از خالق هستی است.

شاید شما این را درک کنید. ولی من و مارک در آن موقع درک نمی کردیم. ظاهراً این خانم مورنا، کلماتی مانند دعا بر زبان می آورد که به شفای مردم کمک می کرد. در گوشه ای از ذهنم ثبت کردم که آن دعا را پیدا کنم. ولی در آن لحظه، مأموریت مهمتری داشتم: یافتن آن درمانگر و یاد گرفتن این شیوه درمانی. اشتیاقم برای اینکه این درمانگر را بیشتر بشناسم و با او ملاقات کنم،

هیجانم را بیشتر و بیشتر می‌کرد. با اینکه من و مارک واقعاً باید به غرفه‌ای که در همایش داشتیم برمی‌گشتیم، از آن منصرف شدیم تا به جستجویمان ادامه دهیم.

طبق آن وبسایت و مقالات موجود، حدس می‌زدیم که نام آن درمانگر «ایهالیاکالا هیولن» باشد. این ظاهراً اسم کوچکش بود. حتی نمی‌دانستم چطور تلفظش کنم، چه برسد به اینکه آن را بنویسم. همچنین نمی‌دانستم چطور او را پیدا کنم. هیچ اطلاعاتی درباره تماس با او در سایت نبود. سعی کردیم او را در گوگل پیدا کنیم. ولی چیزی به دست نیاوردیم. کم‌کم داشتیم تصور می‌کردیم که این درمانگر اسرارآمیز یا یک افسانه است، یا بازنشسته شده و یا از دنیا رفته است. لپ‌تاپم را بستم و به محل همایش بازگشتم ولی ماجراجویی تازه آغاز شده بود.

پیدا کردن عجیب‌ترین درمانگر دنیا

کسی که به بیرون بنگرد خواب می‌بیند
و آن که درون را بنگرد بیدار می‌شود.

کارل یونگ

وقتی به خانه‌ام در شهر آستین^۱ تگزاس بازگشتم اصلاً نمی‌توانستم داستان درمانگری که مردم را بدون دیدن درمان می‌کرد را فراموش کنم. این روش چیست؟ آن درمانگر کیست؟ آیا این داستان سراسر دروغ است؟

به خاطر حدود بیست سال تجربه‌هایم در توسعه فردی- که به تفصیل در کتاب‌هایم «ماجرای درونی و عامل جذب» شرح داده شده‌اند- برای هیچ کس تعجب‌آور نبود که من بخواهم درباره چیزی بیشتر بدانم. من همیشه انسان کنجکاوی بودم. هفت سال با یک استاد که شخصیت بحث برانگیزی دارد کار کرده بودم؛ با مدرسان بهبود شخصی، استادان، نویسندگان، سخنرانان، عارفان و ساحران ذهن مصاحبه کرده‌ام. به خاطر موفقیت در کتاب‌های فعلی‌ام، اکنون می‌توانم خودم را دوست استادان برجسته در زمینه رشد و توسعه انسانی معرفی کنم. ولی نمی‌توانستم داستان این درمانگر را فراموش کنم؛ این شیوه متفاوتی بود؛ یک تحول بزرگ بود.

نیاز داشتم که بیشتر بدانم.

1. Austin

پس دوباره به تحقیق ادامه دادم. در گذشته کارآگاه‌های خصوصی را برای یافتن افراد گمشده استخدام کرده بودم. زمانی که در مورد نابغه‌ی بازاریابی، "بروس بارتون" در کتابم «هفت راز گم‌شده موفقیت»^۱ می‌نوشتم، این کار را انجام دادم. آماده می‌شدم که فردی حرفه‌ای را برای یافتن دکتر هیولن پیدا کنم که اتفاق عجیبی رخ داد.

یک روز که تحقیقاتم را در مورد دکتر هیولن ادامه می‌دادم، متوجه شدم که اسم او با یک وبسایت مرتبط است. نمی‌دانم چرا در جست‌وجوهای قبلی آن را پیدا نکرده بودم، ولی اکنون پیدا شده بود.

نتوانستم هیچ شماره تلفنی پیدا کنم. ولی توانستم یک مشاوره خصوصی از طریق ایمیل با دکتر هیولن رزرو کنم. برای انجام درمانگری، راه عجیبی به نظرم می‌آمد. ولی امروزه، با وجود اینترنت هر چیزی ممکن است. می‌دانستم که این می‌تواند بهترین راه برای ملاقات با او باشد؛ بنابراین از طریق آن وبسایت، ایمیلی برایش فرستادم. هیجان غیرقابل‌توصیفی داشتم؛ نمی‌توانستم صبر کنم تا پاسخ او را دریافت کنم؛ یعنی چه جوابی برایم داشت؟ آیا یک پاسخ روشن‌بینانه می‌داد؟ آیا از طریق ایمیل مرا درمان می‌کرد؟

آن شب نتوانستم خوب بخوابم؛ چون واقعاً مشتاق بودم که از او پاسخی دریافت کنم. صبح روز بعد، او پاسخ زیر را برایم نوشته بود:

جو

بابت درخواست مشاوره ممنونم. مشاوره‌ها معمولاً از طریق اینترنت یا فکس انجام می‌شوند. فردی که درخواست مشاوره دارد، در مورد ماهیت

موضوع مشاوره اطلاعاتی را به من می‌دهد؛ یعنی توضیحی درباره مشکل یا چیزی که نگرانش کرده است. براساس آن اطلاعات، مراقبه و پردازش می‌نمایم و هدایت الهی را طلب می‌کنم سپس آنچه را که در مراقبه می‌یابم از طریق ایمیل به او اطلاع می‌دهم.

مثلاً امروز که برای خوردن ناهار بیرون بودم، یکی از مشتریانم که یک وکیل از هلاوایی است، اطلاعات خود را برای من فکس کرد. بعد از پردازش آنها، الهامات دریافتی از مراقبه‌ام را برای او فرستادم.

اطلاعات بیشتر راجع به شیوه کار من در وبسایت:

www.hooponopono.org موجود است. در صورت تمایل با من تماس بگیر تا ببینم چه کاری می‌توانم برای شما انجام دهم.

برایت آرامشی بیش از درک همگان آرزو مندم

آرامش من، دکتر ایها لیا کالاهیولن

ایمیل عجیبی بود. او با عالم بالا صحبت می‌کند؟ وکیل‌ها او را استخدام می‌کنند؟ هنوز به اندازه کافی در مورد او نمی‌دانستم تا بتوانم درباره خودش یا شیوه درمانی‌اش قضاوت کنم، ولی مطمئناً می‌خواستم بیشتر بدانم.

فوراً تصمیم گرفتم که یک مشاوره ایمیلی با او رزرو کنم. هزینه مشاوره ۶۵۰ دلار بود. برایم این مبلغ حدوداً رایگان بود. بالاخره تصمیم داشتم در مورد درمانگر اعجاب‌انگیزی که مدت‌ها دنبالش بودم اطلاعات کسب کنم واقعاً هیجان‌زده بودم.

کمی فکر کردم که از او چه چیزی بپرسم. من زندگی کاملاً خوبی دارم. همه چیزهایی را که اکثر مردم به دنبالش هستند، دارم: کتاب‌هایم، موفقیت‌هایم، ماشینم، خانهم، شریک زندگی‌ام، سلامتی و شادی‌ام. من حدود ۳۶ کیلوگرم وزن کم کرده بودم و احساسی عالی داشتم. ولی احتمالاً حدود هفت کیلوگرم دیگر باید کم می‌کردم. از آنجایی که هنوز با مسأله کاهش وزن دست و پنجه نرم می‌کردم، تصمیم گرفتم که یک مشاوره در این رابطه از دکتر هیولن بگیرم. او طی ۲۴ ساعت پاسخ مرا داد و ایمیل زیر را برایم نوشت:

"از پاسخت ممنونم جو.

وقتی نگاهی انداختم این ندا را شنیدم، او همین‌گونه خوب است.

با بدنت صحبت کن. بگو: من تو را همین‌گونه که هستی دوست دارم. از اینکه با من هستی از تو سپاسگزارم. اگر احساس می‌کنی که من تو را به هر نحوی مورد سوءاستفاده قرار داده‌ام، لطفاً مرا ببخش. در طول روز برای لحظاتی کارهای روزمره را کنار بگذار و با بدنت ملاقات داشته باش. اجازه بده این ملاقات از نوع عشق و سپاسگزاری باشد. از اینکه مرا حمل می‌کنی، از تو سپاسگزارم. بابت نفس کشیدن، تپش ضربان قلبم از تو سپاسگزارم.

بدنت را به عنوان یک شریک در زندگی ببین؛ نه به عنوان خدمتکار خودت؛ با بدنت مثل یک بچه کوچک صحبت کن؛ با او دوست باش؛ بدنت حجم زیادی آب نیاز دارد تا بتواند بهتر کار کند. شاید حس

کنی که گرسنه ای ولی او بگوید که تشنه است. نوشیدن آب آبی‌رنگ، خاطره‌ها و مشکلات مرور شونده در ذهن ناخودآگاه (کودک) را دگرگون می‌کند و به بدن کمک می‌کند که آنها را رها کند و به خدا بسپارد. یک شیشه آبی‌رنگ بردار؛ آن را از آب شیر پر کن. در آن را با چوب‌پنبه ببند یا با سلفون بپیچ؛ قوطی را حداقل به مدت یک ساعت زیر نور آفتاب یا نور لامپ قرار بده؛ این آب را بنوش؛ بعد از استحمام بدن خود را با آن آب بشوی. از این آب برای پخت و پز، شستن لباس‌ها و هر کار دیگری که با آب انجام می‌دهی، استفاده کن. می‌توانی چایی یا شکلات داغ خود را با آن آب آبی درست کنی.

ایمیلیت احساس سادگی بی‌نظیری دارد، که هدیه‌ای و رای مقایسه است.

شاید ما بتوانیم به عنوان همسفر با همدیگر یا با خودمان ملاقات کنیم و در راه بازگشت به خانه افکارمان را پاکسازی کنیم."

آرامشی و رای تصور برای آرزو می‌کنم.

آرامش من، ای‌هالیاکالا

از آرامشی که در پیامش بود لذت می‌بردم؛ هنوز نیاز داشتم بیشتر بدانم. آیا او اینگونه مشاوره می‌داد؟ آیا با این روش بیماران بیمارستان روانی را درمان کرده بود؟ اگر اینطور باشد، این روش واقعاً چیزی کم داشت. فکر نمی‌کنم اکثر مردم ایمیل او را به عنوان نتیجه نهایی در مورد مشکل کاهش وزن پذیرفته باشند. اینکه به من بگوید: "تو خوب هستی" راه‌حل دقیقی برای همه چیز نیست. پاسخ او را دادم و دوباره درخواست اطلاعات بیشتری کردم. جواب او این بود:

جو

"آرامش از خودم آغاز می‌شود.

مشکلات من بازپخش خاطره‌هایی هستند که در ضمیر ناخودآگاهم مرور می‌شوند مشکلاتم به هیچکس، هیچ مکان و هیچ شرایطی مربوط نیستند؛ مشکلات چیزهایی هستند که شکسپیر با ظرافت شاعرانه‌اش در یکی از غزل‌هایش آن را "ناله‌های پیش از گریه" نامید.

وقتی خاطراتی را مرور می‌کنم که مشکل‌ساز هستند، من حق انتخاب دارم. می‌توانم درگیر آنها بمانم یا می‌توانم از خداوند درخواست کنم که آنها را از طریق دگرگونی و تغییر آزاد کند و ذهن مرا به جایگاه اصلی خود یعنی وضعیت صفر، خلاء یا آزاد از خاطرات بازگرداند. وقتی من در بی‌ذهنی هستم، من خود روحانی‌ام، همان‌گونه که خداوند مرا دقیقاً شبیه خود آفریده است.

وقتی آگاهی‌ام در وضعیت صفر قرار دارد، بدون زمان، بدون مرز، نهایت و مرگ می‌باشد. ولی وقتی خاطره‌ها بتوانند خود را تحمیل نمایند، ذهن ناخودآگاه در زمان، مکان، مشکلات، عدم اطمینان، آشفتگی، اندیشیدن، تطابق و مدیریت گیر می‌افتد. وقتی اجازه دهم خاطرات حکمرانی کنند، شفافیت ذهنی و هم‌راستا بودن با خداوند را از دست می‌دهم. هم‌راستا نبودن با خداوند، یعنی نداشتن انگیزه و الهام و نداشتن انگیزه و الهام، یعنی نداشتن هدف.

وقتی با مردم کار می‌کنم، همیشه از الوهیت درخواست می‌کنم که

خاطرات نهفته در ناخودآگاه مرا دگرگون کند و همینطور افکار و عکس‌العمل‌هایی که در برابر آنها دارم را متحول سازد. در وضعیت صفر، الوهیت ضمیر ناخودآگاه و خودآگاه مرا با الهامات پر می‌نماید. این کار به روح من اجازه می‌دهد تا مردم را همان‌گونه ببینم که خداوند آنها را می‌بیند.

در حین کار با الوهیت خاطراتی که در ذهن ناخودآگاه من متحول می‌گردند، در تمامی ذهن‌های ناخودآگاه هم دگرگون می‌شود. نه تنها در ناخودآگاه مردم، بلکه در ناخودآگاه طبیعت، حیوانات، گیاهان و همهٔ انواع دیده و نادیده‌ی زندگی تحول می‌یابند. چه شگفت‌انگیز است که بدانم آرامش و آزادی از من آغاز می‌شود."

آرامش من، ایها لیاکالا

به هر حال هنوز درست متوجه نشدم. تصمیم گرفتم که از او بپرسم آیا می‌توانیم با همدیگر کتابی در رابطه با روش درمانی‌اش بنویسم؟ به نظر می‌رسید که راهی منطقی باشد؛ برای اینکه ریزه‌کاری‌های شیوه‌اش را آشکار کند و من بتوانم تجربه سال‌هایی را که در بیمارستان روانی کار می‌کرد را یاد بگیرم. به او گفتم که این کار به دیگران کمک خواهد کرد؛ تاکید کردم که بیشتر کارها را خودم انجام می‌دهم. ایمیلم را برایش فرستادم و منتظر ماندم. او پاسخ داد:

جو

"آرامش از من آغاز می‌شود.

انسان‌ها خاطرات اعتیادآوری را در خود ذخیره کرده‌اند که در آنها دیگران را محتاج به کمک می‌بینند. شناخت خود از طریق هواپونوپونو (SITH)، به این منظور طراحی شده که این خاطره‌ها را از ضمیر ناخودآگاه ما آزاد کند؛ خاطره‌هایی که این درک را برایمان زنده می‌کند که "مشکلات در خارج از ما هستند و نه در درون ما."

هرکدام از ما با غم از دست رفته‌های خود زندگی می‌کنیم. خاطرات مربوط به مشکل، هیچ ربطی به افراد، مکان‌ها یا شرایط ندارند. آنها فرصت‌هایی برای رها شدن هستند.

هدف نهایی شناخت خود از طریق هواپونوپونو بازگرداندن شخص به هویت حقیقی خویش، یعنی هماهنگی طبیعی او با شعورالهی است. برای بازگرداندن این هماهنگی طبیعی، نقطه صفر گشوده شده و روح، سرشار از شهود می‌گردد.

تجربه نشان داده افرادی که از شیوه هواپونوپونو استفاده می‌کنند، مایلند که این دانش را به دیگران انتقال دهند. به امید اینکه به آنها کمک کنند. خارج شدن از حالت "من می‌توانم کمکشان کنم" کار سختی است. در نگاه کلی، توضیح دادن روش هواپونوپونو به مردم، خاطرات مشکل ساز را رها نمی‌کند؛ بلکه شناخت خود از طریق هواپونوپونو این کار را انجام

می‌دهد.

اگر مایل به پاکسازی ناله‌های پیش از گریه خود باشیم، حال خودمان، دیگران و هر چیز دیگر خوب خواهد شد. بنابراین ما به مردم توصیه نمی‌کنیم که شیوه هواپونوپونو را با دیگران در میان بگذارند؛ در عوض آنها را تشویق می‌کنیم که بارهایی که از دیگران بر دوش دارند را رها سازند و به عبارت دیگر اول خود و بعد دیگران را آزاد سازند.

آرامش از من آغاز می‌شود.

ایهالیاکالا.

راستش هنوز هم درست متوجه نمی‌شدم.

دوباره به او پیام دادم و پرسیدم که می‌توانم با او مکالمه تلفنی داشته باشم؟ گفتم که قصد دارم با او مصاحبه کنم. او موافقت کرد. قرار گذاشتیم که چند روز بعد، روز جمعه با هم صحبت کنیم. آنقدر هیجان‌زده بودم که خبرهای جدید را برای دوستم، مارک رایان نوشتم و به او گفتم که بالاخره قرار است با مرتاض درمانگر اسرارآمیز، صحبت کنم. او هم هیجان‌زده شد.

هر دوی ما مشتاق بودیم که چه چیزهایی می‌توانیم از او یاد بگیریم.

اصلاً نمی‌دانستیم چه تجربیاتی در انتظارمان است.

اولین مکالمه تلفنی ما

هر کس محدودیت‌های دیدگاه خودش را
محدودیت‌های جهان می‌پندارد.

آرتور شوپنهاور

بالاخره در تاریخ ۱۶ اکتبر سال ۲۰۰۵ با دکتر هیولن صحبت کردم.

نام کامل او دکتر ایپه‌الیاکالا هیولن است. ولی از من خواست که ای صدایش کنم. بله، مثل حرف E از حروف الفبای انگلیسی. قبول، می‌توانم این کار را بکنم. من و ای حدود یک ساعت تلفنی صحبت می‌کردیم. از او خواستم که داستان کامل خود را به عنوان یک درمانگر برایم تعریف کند.

او گفت که به مدت سه سال در بیمارستان ایالتی هاوایی کار می‌کرد؛ بخشی که در آن جنایتکاران دیوانه را نگهداری می‌کردند؛ جای خیلی خطرناکی بود و هر ماه روانشناسان از آنجا استعفا می‌دادند؛ کارمندانش هم مرخصی‌های استعلاجی زیادی می‌گرفتند و در نهایت استعفا می‌دادند.

همه از ترس اینکه مبدا بیماران به آنها حمله کنند رو به دیوار می‌ایستادند؛ اصلاً جای خوشایندی برای زندگی، کار و حتی بازدید نبود.

دکتر هیولن یا ای به من گفت که هیچگاه با این بیماران ملاقات رسمی نکرده است و با آنها مشاوره نداشته است. فقط قبول کرده بود که پرونده آنها را مطالعه کند. او وقتی که پرونده‌ها را مرور می‌کرد، کار را از خودش آغاز می‌کرد.

همینطور که درمان را از خودش شروع می‌کرد، بیماران هم شروع به بهبود می‌کردند.

تازه وقتی که مطلب زیر را شنیدم، موضوع برایم خیلی هیجان‌انگیزتر شد. دکتر گفت: "بیمارانی که قبلاً در غل و زنجیر بودند، بعد از چند ماه اجازه داشتند آزادانه راه بروند و آنهایی که تحت درمان دارویی سنگین قرار داشتند، از مقدار دارویشان کم شد و آنهایی هم که هیچ امیدی برای رهایی‌شان نبود آزاد شدند."

من حیرت‌کرده بودم.

او ادامه داد علاوه بر این کارمندان هم کم‌کم از کار کردن در آنجا لذت می‌بردند. غیبت‌ها و استعفاها تمام شد. تا جایی که نیروی کارمند، مازاد شد، چون بیماران مرخص می‌شدند و همه کارمندان به کار برمی‌گشتند. امروز آن بخش بیمارستان تعطیل است.

این‌جا بود که من آن سؤال یک میلیون دلاری را پرسیدم:

- "چه کاری در درون خود انجام دادید که باعث شد آنها تغییر کنند؟"

او گفت: "من فقط قسمت‌هایی از وجودم را که با آنها مشترک بود، پاکسازی کردم."

- یعنی چه؟

متوجه نمی‌شدم.

دکتر هیولن توضیح داد که مسئولیت کامل زندگی خود را بر عهده داشته

باشید؛ بدین معنا که شما مسئول همه چیز در زندگی تان هستید؛ به خاطر اینکه همه چیز در احاطه‌ی زندگی شماست. به بیان دیگر، کل جهان هستی چیزی است که تو خلق کرده‌ای.

خدای من!! درک و هضم آن واقعاً سخت بود. «اینکه مسئول رفتار یا گفتار خودم باشم، قابل قبول است؛ ولی اینکه مسئول رفتار و گفتار هر کسی که در زندگی من حضور دارد باشم چیز دیگری است، قبول کردنش سخت است».

"به هر حال واقعیت این است؛ اگر تو مسئولیت کامل زندگی خود را به عهده بگیری، هر چیزی که می‌بینی، می‌شنوی، می‌چشی، لمس می‌کنی و یا به هر صورت تجربه می‌کنی، بر عهده مسئولیت تو است؛ زیرا آن چیز در زندگی تو قرار دارد. این بدین معنی است که شفای همگان و از جمله تروریست‌ها، رئیس‌جمهور، اوضاع اقتصادی و هر چیزی را که شما تجربه می‌کنید و از آن خoshن نمی‌آید، با خود شماست. آنها وجود خارجی ندارند؛ جز اینکه بازتابی از درونیات شما هستند.

مشکل از سمت آنها نیست؛ بلکه از سمت تو است و برای تغییر آنها، باید خودت را تغییر دهی."

قبول دارم که حتی درک آن خیلی سخت است؛ چه برسد به اینکه بخواهیم آن را بپذیریم و با آن زندگی کنیم. اصولاً دیگران را مقصر دانستن خیلی راحت‌تر از پذیرفتن مسئولیت است. همین‌طور که با دکتر هیولن صحبت می‌کردم، تازه کم‌کم درک می‌کردم که شفابخشی او و شیوه هواپونوپونو به معنای عشق ورزیدن به خود است. اگر می‌خواهید زندگی تان را بهبود ببخشید، باید زندگی خود را شفا بدهید. اگر می‌خواهید کسی را درمان کنید - حتی یک

جنایتکار و روانی - با شفا دادن خود او را درمان می کنید.

از دکتر هیولن پرسیدم که چگونه خودش را شفا داده است. وقتی که به پرونده های آن بیماران نگاه می کرد دقیقاً چه کاری انجام می داد؟

او توضیح داد: "من فقط به طور مرتب جملات متأسفم و دوستت دارم را تکرار می کردم."

فقط همین؟

-فقط همین.

به نظر می رسد عاشق خود بودن بهترین راه برای ارتقاء خود است و وقتی خودتان را رشد می دهید، دنیا نیز ارتقاء داده می شود. وقتی دکتر هیولن یا ای، در بیمارستان کار می کردند، هر چیزی که برایش پیش می آمد، رو به سوی خداوند کرده و برایش درخواست رهایی می نمودند. او همیشه توکل داشت و این روش همیشه به نتیجه می رسید. دکتر هیولن از خودش می پرسید: "چه چیزی در درون من باعث این مشکل شده است و چگونه می توانم این مشکل را در درون خودم پاکسازی کنم؟"

ظاهراً این روش "درمان از درون به سمت بیرون" چیزی است که آن را شناخت خود از طریق هواپونوپونو می نامند. به نظر می رسد نسخه قدیمی تری از هواپونوپونو وجود داشته که شدیداً تحت تأثیر مبلغانی که به هاوایی رفته بوده اند، قرار داشته است. آن شیوه شامل یک واسطه بوده که به مردم کمک می کرده تا مشکلات را با صحبت کردن با او حل کنند. وقتی آنها می توانستند رشته متصل به یک مشکل را قطع کنند، مشکل هم ناپدید می شد. ولی شناخت

خود از طریق هواپونوپونو به واسطه نیاز ندارد. کل فرآیند درمان در درون انسان انجام می‌شود. خیلی مشتاق بودم و می‌دانستم که با گذشت زمان درک بهتری پیدا می‌کنم.

دکتر هنوز هیچ برنامه آموزشی برای شیوه‌اش ننوشته بود. به او پیشنهاد کردم که کتاب بنویسد ولی علاقه‌ای نشان نداد. یک ویدیوی قدیمی موجود بود که آن را سفارش دادم. همچنین او توصیه کرد کتاب «توهم کاربر» نوشته تورنورتراندرس^۱ را بخوانم. از آنجایی که من علاقه زیادی به کتاب دارم، آن کتاب را سریعاً از سایت اینترنتی آمازون خریداری کردم و وقتی کتاب رسید، آن را با حرص و ولع تمام خواندم!

بحث کتاب درباره‌ی این بود که ذهن خودآگاه ما اصلاً خبر ندارد که چه اتفاقی در حال رخ دادن است. نورتراندرس می‌نویسد: "واقعیت این است که در هر ثانیه، میلیون‌ها واحد اطلاعاتی در درون حس‌های ما به جریان می‌افتد؛ ولی ذهن خودآگاه ما نهایتاً فقط حدود ۲۰ واحد در ثانیه را پردازش می‌کند؛ میلیون‌ها واحد اطلاعاتی در یک تجربه ناخودآگاهانه انباشته می‌شوند که عملاً هیچ اطلاعاتی در خود ندارد."

تا جایی که من درک کردم، منظور دکتر هیولن این بود که از آنجایی که ما هیچ آگاهی واقعی از آن چیزی که در هر لحظه در حال رخ دادن است نداریم، تمام کاری که می‌توانیم بکنیم، این است که همه امور را به او بسپاریم و توکل نماییم. همه در این خلاصه می‌شود که مسئولیت کامل همه چیز در زندگی‌مان را برعهده بگیریم؛ همه چیز. او می‌گوید وظیفه‌اش پاکسازی خودش است؛ همین. او خودش را پاکسازی می‌کند، تا جهان پاکسازی شود؛ زیرا او

^۱The user illusion by tor norretranders

جهان خویش است و هر چیزی خارج از او تصور و توهم است.

با اینکه بخشی از این مطالب، این است که دنیای خارجی سایه‌ای از دنیای درونی توست، شبیه روان‌شناسی یونگ است اما چیزی که دکتر هیولن مطرح می‌کرد، فراتر از همه این‌ها بود. به نظر می‌رسید، او هم تأیید کرده بود که همه چیز آئینه‌ای از خود تو است؛ ولی این را هم اضافه می‌کرد که اصلاح کردن هر آنچه شما تجربه می‌کنید، به عهده خودتان است؛ از درون خود و با متصل شدن به الوهیت. از نظر او، تنها راه اصلاح هر چیز خارجی این است که به الوهیت بگوییم "دوستت دارم"؛ الوهیتی که آن را خدا، کائنات، یا هر واژه دیگری که مفهوم نیروی برتر بدهد، می‌نامد.

خدای من! عجب مکالمه‌ای! دکتر هیولن اصلاً مرا نمی‌شناخت؛ ولی وقت زیادی را به من اختصاص می‌داد. البته کمی هم مرا گیج کرده بود. او حدود ۷۰ سال سن دارد و احتمالاً برای بعضی یک استاد زنده و برای بعضی دیگر یک پیر کم‌هوش به حساب می‌آمد.

از اینکه برای اولین بار با دکتر هیولن صحبت کرده بودم، بسیار هیجان‌زده بودم، ولی باز هم می‌خواستم بیشتر بدانم. هنوز برایم دقیقاً مشخص نبود چه می‌گوید. مخالفت کردن و یا رد کردن ادعاهای او کار آسانی بود. ولی چیزی که توجه مرا جلب کرده بود، داستان درمان موارد غیر قابل درمانی مانند جانپان روانی با شیوه مخصوص خودش بود.

می‌دانستم که دکتر هیولن همایشی در پیش دارد و در مورد آن از او سؤال کردم.

"چه چیزی از این سمینار بدست خواهم آورد؟"

او گفت: "هرآنچه نصیبت می‌شود نصیبت می‌شود!"

این جمله شبیه آموزش‌های قدیمی در دهه ۷۰ بود که می‌گفت: "هر آنچه که قرار بوده است نصیب شود نصیب می‌شود."

پرسیدم: "چند نفر در این همایش شرکت می‌کنند؟"

او گفت: "من به پاکسازی ادامه می‌دهم تا فقط کسانی شرکت کنند که آمادگی آن را دارند. شاید ۵۰ یا ۸۰ نفر، نمی‌دانم."

قبل از اینکه به صحبت‌هایمان پایان دهیم، از ای پرسیدم که معنی امضای زیر ایمیل‌هایش چیست؟

او جواب داد: "منظور از آرامش من آرامشی است که فراتر از درک همگان می‌باشد."

آن روز متوجه نشدم که منظورش چیست ولی امروز کاملاً آن را درک می‌کنم.

حقیقتی شگفت‌انگیز در رابطه با نیت‌ها

زندگی درونی ما است که واقعاً برای ما
انسان‌ها اهمیت دارد. ولی ما هنوز از رشد
و عملکرد آن در ذهن خود آگاه خود اطلاع
کمی داریم تا بتوانیم بر اساس آن اقدام کنیم.

بنجامین لیبت^۱، عصر تفکر ذهن

1. Benjamin Libet

بعد از اولین گفتگویی که با دکتر هیولن داشتم، مشتاقانه می‌خواستم بیشتر بدانم وقتی در مورد همایش چند هفته بعد، از او سؤال کردم، او تمایل نداشت آن را به من بفروشد و گفت دائم در حال پاکسازی است تا فقط افراد مناسب وارد سمینار شوند. در واقع دنبال شلوغی نبود؛ قلب‌های گشوده می‌خواست؛ مطمئن بود که الوهیت - کلمه موردعلاقه‌اش که او برای نیرویی برتر از همه ما به کار می‌برد- افراد مناسب را به سمینار می‌کشانند.

از دوستم مارک رایان، مردی که اولین بار راجع به دکتر هیولن برایم گفته بود، پرسیدم که آیا او هم می‌خواهد شرکت کند یا خیر؟

گفتم هزینه سفرش را به عنوان هدیه‌ای که او اولین بار این روش و این درمانگر معجزه‌آسا را به من معرفی کرده است می‌پردازم و طبیعتاً مارک هم پذیرفت.

قبل از سفر کمی بیشتر تحقیقم را ادامه دادم. نمی‌دانستم آیا روش درمانی این درمانگر ربطی به هونا^۱، روش درمانی محبوب هاواییایی دارد یا خیر؟ با

1. huna

مطالعه دریافتم که هیچ ربطی به روش هونا ندارد. هونا نامی است که کارآفرین و مؤلف، مکس فریدام لانگ^۱، روی روش روحانی هاواییایی گذاشته است. او ادعا می کرد هنگامی که در هاوایی به عنوان معلم مدرسه کار می کرد، راز سنتی را از دوستان هاواییایی خود یاد گرفته است. او در سال ۱۹۴۵ انجمن هونا را تأسیس کرد و سپس مجموعه کتابهایی منتشر کرد که معروفترین آنها، «دانش مخفی وراي معجزات» نام داشت. اگرچه حیرت‌انگیز بود، اما کار لانگ هیچ ربطی به درمانگری که من در موردش تحقیق می‌کردم نداشت. همینطور که یاد می‌گرفتم، متوجه شدم که این درمانگر کاری می‌کند که لانگ هیچگاه در مورد آن نشنیده بود. حداقل آنگونه ای که دکتر هیولن انجام می‌داد.

به خواندن و یادگیری ادامه دادم و کنجکاوی‌ام عمیق‌تر شد. نمی‌توانستم صبر کنم تا روز پرواز فرارسد و آن درمانگر را ملاقات کنم.

به لس‌آنجلس پرواز و با مارک ملاقات کردم و با او به کالاباسا در کالیفرنیا رفتیم. مارک قبل از آن، لس‌آنجلس را به من نشان داد و خیلی خوش گذرانیدیم. ولی هر دوی ما دوست داشتیم مردی را که این همه در موردش شنیده بودیم، ملاقات کنیم. اگرچه من و مارک مکالمه‌های عمیق و جذابی هنگام صبحانه داشتیم، اما چیزی که هر دوی ما می‌خواستیم، شرکت در سمینار بود.

وقتی به محل سمینار رسیدیم، حدود ۸۰ نفر را دیدیم که در صف هستند. من مرتب روی نوک پنجه پا می‌ایستادم تا بتوانم از روی سر همه، جلو را بهتر ببینم. می‌خواستم آن مرد اسرارآمیز یعنی دکتر هیولن را ببینم. وقتی در نهایت به در ورودی رسیدم، دکتر هیولن به من خوشامد گفت و درحالی‌که

1. Max Freedom Long

به من دست می داد گفت: "خوش آمدی! جوزف". همچنین به دوستم گفت: «خوش آمدی!» مارک.

او آرام صحبت می کرد؛ ولی درعین حال دارای جذابیت و اقتدار بود. شلوار مردانه داکرز^۲، کفش کتانی، یک پیراهن یقه باز و یک کت رسمی پوشیده بود. همچنین یک کلاه بیسبال سرش بود که بعداً متوجه شدم همچون علامت تجاری اش می باشد.

در رابطه با پروازمان و اینکه چقدر طول کشید تا از تگزاس به لس آنجلس برسیم، سوال پرسید. خیلی زود عاشق این مرد شدم. اعتماد به نفس، آرامش و شیوهٔ پدربزرگانهٔ او باعث شد که سریع جذب او گردم.

دکتر هیولن دوست دارد که کارش را به موقع آغاز کند. به محض اینکه جلسه شروع شد، مرا صدا زد.

"جوزف، وقتی تو چیزی را از روی کامپیوترت پاک می کنی، آن چیز کجا می رود؟"

من جواب دادم: "نمی دانم." همه خندیدند. مطمئنم آنها نیز نمی دانستند.

بعد از کلاس دوباره از همه پرسید: "وقتی چیزی را از کامپیوتر پاک می کنید، آن چیز کجا می رود؟"

یک نفر پاسخ داد: "به سطل زباله!"

دکتر هیولن گفت: "دقیقاً؛ هنوز در کامپیوتر شماست؛ ولی خارج از دید

1. Aloha

2. Dockers

شماست؛ خاطرات شما هم به همین شکل هستند؛ آنها هنوز در وجود شما هستند ولی خارج از دیدتان می‌باشند؛ کاری که باید بکنید، این است که آنها را کاملاً و برای همیشه پاک کنید."

برایم حیرت‌انگیز بود. ولی نمی‌دانستم معنای آن چیست یا بحث قرار است به کجا کشیده شود. چرا باید خاطراتم به شکل دائمی پاک شوند؟

دکتر هیولن شرح داد: "شما دو راه برای زندگی کردن دارید، یکی بر مبنای خاطرات و دیگری بر مبنای شهود یا الهامات؛ خاطرات برنامه‌های قدیمی هستند که دائم بازپخش می‌شوند و شهود، پیام‌هایی از سمت الوهیت است. هدف شما این است که به الهامات برسید و تنها راه برای شنیدن پیام الوهیت و دریافت الهامات، پاکسازی تمامی خاطرات است. تنها کاری که باید انجام دهید، پاکسازی است."

دکتر هیولن زمان زیادی را صرف شرح دادن این حقیقت کرد که الوهیت وضعیت صفر ما است؛ جایی که ما هیچگونه محدودیتی نداریم. بدون خاطره، بدون هویت. هیچ چیز نیست مگر الوهیت. در طول زندگی زمان‌هایی می‌شود که ما وضعیت صفر را تجربه می‌کنیم. ولی اغلب اوقات زباله‌های ذهنی مان چیزی که او به آن خاطره می‌گوید- در حال پخش شدن هستند.

او به ما گفت: "وقتی که در بیمارستان روانی کار می‌کردم و به پرونده‌های بیماران نگاه می‌کردم، در درون خودم احساس درد می‌کردم. این یک خاطره مشترک بود؛ یک برنامه بود که باعث شده بود بیماران آن رفتارها را داشته باشند. آنها کنترلی روی آن برنامه نداشتند و در آن اسیر شده بودند. وقتی که من آن برنامه را احساس کردم، آن را پاکسازی نمودم."

پاکسازی به الگوی تکرار شونده تبدیل شد. او راه‌های زیادی برای پاکسازی نام برد که بیشتر آنها را نمی‌توانم شرح دهم؛ زیرا محرمانه هستند و باید در یک سمینار هواپونوپونو شرکت کنید تا همه آنها را یاد بگیرید

(سایت www.hooponopono.org را ببینید). ولی اینجا شیوه پاکسازی را که دکتر هیولن اغلب به کار می‌برد و هنوز هم به کار می‌برد و من هم امروز استفاده می‌کنم، شرح می‌دهم:

چهار عبارت ساده زیر را به دفعات و بدون وقفه با خطاب به الوهیت تکرار می‌کنید:

دوستت دارم
متأسفم
لطفاً مرا ببخش
سپاسگزارم

در طول این همایش، عبارت "دوستت دارم" بخشی از ندای ذهنی من شد. همانطور که گاهی اوقات شما از خواب بیدار می‌شوید و یک آهنگ در ذهنتان زمزمه می‌شود، من هم از خواب بیدار می‌شدم و عبارت "دوستت دارم" را در ذهنم می‌شنیدم. چه آن را آگاهانه می‌گفتم چه ناآگاهانه، این زمزمه همیشه وجود داشت، احساس زیبایی بود. نمی‌دانستم چگونه چیزها را پاکسازی می‌کند. ولی به هر حال آن را انجام می‌دادم. چطور "دوستت دارم" می‌توانست بد باشد؟

در طول کلاس، دکتر هیولن دوباره مرا صدا زد و پرسید: "جوزف، از کجا می‌دانی که چیزی یک خاطره است یا یک شهود؟"

گفتم که سؤال را متوجه نمی‌شوم.

"از کجا می‌دانی که اگر فردی سرطان می‌گیرد، خودش آن را جذب کرده است یا الوهیت آن را به عنوان چالشی برای کمک کردن به او داده است؟"

چند لحظه سکوت کردم. سؤال را در ذهنم پردازش می‌کردم. چطور می‌توان فهمید که یک رویداد زاییده ذهن خودت است یا ناشی از ذهن الوهیت؟
جواب دادم: "نمی‌دانم."

دکتر هیولن پاسخ داد: "من هم نمی‌دانم؛ برای همین است که تو باید دائم پاکسازی، پاکسازی و پاکسازی کنی. تو باید مرتب هر چیز و همه چیز را پاکسازی کنی؛ زیرا نمی‌دانی کدام خاطره و کدام الهام است. تو پاکسازی می‌کنی تا به نقطه مرز صفر برسی؛ آنجا که وضعیت صفر تو است."

دکتر هیولن می‌گوید ذهن ما بخش کوچکی از جهان را درک می‌کند و آن درک نه تنها کامل نیست، بلکه دقیق هم نمی‌باشد. من این ایده را قبول نداشتم تا وقتی که کتاب «ذهن خودسر»^۱ نوشته گای کلاکستون^۲ را خواندم.

در این کتاب کلاکستون در مورد آزمایشهایی می‌نویسد که ثابت می‌کند قبل از اینکه آگاهانه تصمیم به انجام کاری بگیریم، مغز ما آن را به ما می‌گوید. در یکی از آزمایش‌های معروف، یک دانشمند عصب‌شناس به نام بنیامین لیبت، دستگاه الکتروآنسفالوگرافی (EEG) را به افرادی متصل کرد که فعالیت مغزی آنها را نشان می‌داد. آزمایش نشان داد قبل از اینکه فرد تصمیمی آگاهانه برای

1. Wayward mind

2. Guy Claxton

انجام کاری بگیرد، توده‌ای از امواج ذهنی در مغز او شکل گرفته و فعالیت مغز زیاد می‌شود که نشان‌دهنده این نکته است که قصد و نیت، انجام کاری ابتدا از ناخودآگاه می‌آید و سپس وارد خودآگاه می‌شود.

کلاکتون می‌نویسد: لیت "کشف کرد که قصد حرکت، حدود یک پنجم ثانیه قبل از حرکت شروع می‌شود ولی افزایش فعالیت مغز ظاهراً حدود یک سوم ثانیه قبل از قصد به وقوع می‌پیوندد."

با توجه به گفته‌های ویلیام ایروین^۱ در کتاب درباره آرزوها، چرا ما چیزی را که می‌خواهیم می‌نویسیم، انتخاب‌های ما در یک حالت آگاهانه و منطقی شکل نمی‌گیرند. در عوض، آنها از ذهن ناخودآگاه ما نشأت می‌گیرند و وقتی نهایتاً به سطح خودآگاه ما می‌رسند، ما مالک آنها می‌شویم."

بنیامین لیت، فردی که این آزمایش‌های جنجال‌برانگیز و روشنگر را انجام داد، در کتاب خود به نام "عصر ذهن" نوشته است: "تجلی ناخودآگاه قصد انجام کاری، نمی‌تواند توسط ذهن خودآگاه کنترل شود؛ فقط نتیجه نهایی آن هنگام عمل فیزیکی می‌تواند آگاهانه کنترل شود."

به عبارت دیگر، شاید اینطور به نظر برسد که تمایل به برداشتن یک کتاب، یک تصمیم آگاهانه است؛ ولی در حقیقت این مغز شما است که ابتدا یک سیگنال برای برداشتن آن می‌فرستد؛ سپس ذهن خودآگاه شما با یک قصد و نیتی شبیه این که: این کتاب به نظر جالب می‌آید؛ به نظرم آن را بردارم خوب است. از مغز شما پیروی می‌کند. شاید شما به دلایل دیگری انتخاب کردید که کتاب را بردارید؛ ولی شما نمی‌توانید منشأ سیگنال را که به شما دستور اقدام

1. One desire: why we want by willian irine

می‌دهد را کنترل کنید.

می‌دانم باور آن سخت است. طبق نظر کلاکستون، هیچ تصمیمی در ضمیر خودآگاه ایجاد نشده است؛ هیچ طرح و نقشه‌ای آنجا قرار ندارد؛ قصد و نیت‌ها و پیش‌گویی‌ها، نشانه‌هایی هستند؛ که در گوشه ذهن خودآگاه جرقه می‌زنند و می‌گویند احتمال رخ دادن چه چیزی وجود دارد."

ظاهراً یک قصد و نیت آشکار، چیزی بیش از یک پیشگویی واضح نیست. چیزی که ذهن مرا به خود مشغول می‌کند این است که افکار از کجا می‌آید؟

این باورنکردنی است. از آنجایی که در کتابم «عامل جذب» در مورد نیروی قصد و نیت نوشتم و در فیلم راز درباره آن صحبت کردم، درک این مطلب که قصد و نیت‌ها اصلاً انتخاب من نیستند، مرا شوکه کرد. اینطور به نظر می‌رسید که آنچه فکر می‌کردم و قصد انجام آن کار را داشته و یا در حال انجام آن بودم صرفاً ناشی از جرقه ای است که قبلاً در مغزم زده شده است.

حال سؤالی که پیش می‌آید این است که چه چیز یا چه کسی مغز مرا وادار به فرستادن قصد و نیت می‌کند؟ راستش بعدها از دکتر هیولن پرسیدم: چه کسی مسئول این کار است؟ او خندید و گفت که خیلی از این سؤال خوشش آمده است.

خوب پاسخ چیست؟

اعتراف می‌کنم که هنوز درباره قصد و نیت‌ها گیج بودم. من ۸۵ کیلوگرم را با داشتن باوری سخت و بیان قصد و نیت برای کاهش وزن، کم کرده بودم. پس آیا من قصد و نیت را بیان می‌کردم یا فقط به سیگنال مغزم درباره کاهش وزن پاسخ می‌دادم؟ آیا آن یک شهود بود یا یک خاطره؟ این سؤال را در نامه‌ای از دکتر هیولن پرسیدم. او پاسخ داد:

«در صفر هیچ چیز وجود ندارد؛» هیچ مشکلی از جمله نیاز به قصد و نیت هم وجود ندارد. نگرانی راجع به وزن، خاطرات بازپخش شونده هستند. این خاطرات، تو را از وضعیت صفر خود دور می‌کنند. برای بازگشتن به صفر، یعنی خود حقیقی تو، لازم است که الوهیت آن دسته از خاطراتی را که در پشت کاهش وزن قرار گرفته‌اند، پاک نماید.

فقط دو قانون در تجربه‌های ما نقش دارند: شهود از الوهیت و خاطرات ذخیره شده در ذهن ناخودآگاه. اولی جدید و دومی کهنه است.

گفته می‌شود حضرت عیسی (ع) فرموده است: ابتدا پادشاهی را جست‌وجو کن (صفر) و سپس همه چیزهای دیگر اضافه خواهد شد (شهود).

صفر جایگاه تو و الوهیت است... جایی که همه نعمت‌ها، ثروت، سلامتی و آرامش، جریان می‌یابند.

آرامش من، دکتر هیولن

چیزی که درک می‌کردم، این بود که دکتر هیولن به جایی فراتر از

قصدها نگاه می‌کرد و سراغ منبع می‌رفت یا همان وضعیت صفر؛ جایی که هیچ محدودیتی وجود ندارد. نگرانی راجع به وزن یک خاطره است. تنها کاری که باید انجام دهید، این است که عاشق آن باشید؛ آن را ببخشید و حتی به خاطر آن سپاسگزاری کنید. با پاکسازی، به الوهیت این فرصت را می‌دهید که شهود خود را بر شما نازل کند.

چیزی که به نظر درست می‌رسد، این است که تمایل من به پُرخوری - که مرا در زندگی‌ام چاق کرده بود - یک برنامه است؛ برنامه‌ای که از ضمیر ناخودآگاه من نشأت می‌گیرد. تا وقتی که آن را پاکسازی نکنم، آنجا خواهد ماند و مرتب گسترش می‌یابد. وقتی که این برنامه سطح ذهنم را فرامی‌گیرد، باید دائم حواسم به انتخاب‌هایم باشد که پرخوری بکنم یا نکنم و این تبدیل به جنگی می‌شود که در سراسر عمر ادامه دارد. این اصلاً خوشایند نیست. بله، شما می‌توانید بر وسوسه پرخوری با گفتن « نه » غلبه کنید. ولی واضح است که این کار انرژی و سخت‌کوشی خیلی زیادی می‌خواهد. با گذشت زمان، « نه » گفتن به وسوسه ممکن است تبدیل به یک عادت جدید شود. ولی خدا به داد ما برسد تا بخواهیم به آن سطح برسیم.

در عوض، با روش پاک کردن، خاطره در یک روز ناپدید خواهد شد. پس تمایل به پُرخوری به ذهنمان خطور نمی‌کند و فقط آرامش باقی خواهد ماند.

به طور خلاصه قصد و نیت در مقایسه با شهود را می‌توان به یک پارچه کهنه تشبیه نمود. تا زمانی که من قصد انجام کاری را دارم، به جنگیدن با چیزی که وجود دارد ادامه می‌دهم؛ ولی به محض اینکه آن را به شهود بسپارم، زندگی دگرگون می‌شود.

هنوز هم مطمئن نبودم جهان دقیقاً اینگونه کار می‌کند یا خیر و هنوز هم درباره‌ی قدرت قصد و نیت سردرگم بودم، پس تصمیم گرفتم که به جست‌وجو ادامه دهم.

شبی من با «رواندا بیرن» تهیه و تولیدکننده فیلم معروف راز، شام خوردم. چیزی از او پرسیدم که آرزو داشت بدانم. پرسیدم: « شما ایده این فیلم را در ذهنتان پروراندید، یا به شما الهام شد؟ »

می‌دانستم که ایده ساختن فیلمی به این معروفی-که منجر به یک همه‌گیری در دنیای بازاریابی گردیده - به او الهام شده است. (این فیلم را در سایت www.thesecret.tv ببینید.) زمانی به من گفته بود که ایده ساختن پیش‌پرده فیلم در عرض چند ثانیه به او الهام شده است. واضح است که او الهاماتی دریافت کرده بود که او را به سمت ساختن قوی‌ترین فیلم تبلیغاتی تاریخ هدایت کرده بود.

ولی چیزی که می‌خواستم بدانم، این بود که ایده نهایی خود فیلم به او الهام شده بود یا خیر؟ او احساس کرده بود به دلایل دیگری می‌خواهد آن را بسازد. این معمایی بود که درباره نیت و قصدها می‌خواستم بدانم. آیا ما قصد چیزی را می‌کنیم و بعد تغییر به وجود می‌آید یا اینکه ایده‌هایی را دریافت می‌کنیم و بعد نام قصد بر آنها می‌گذاریم؟ این چیزی بود که موقع صرف شام از او پرسیدم.

رواندا مدت زیادی سکوت کرد؛ به جایی خیره شد و به طرز عمیقی به سؤال فکر کرد و اعماق درون خود را برای پاسخ می‌کاوید. او پاسخ داد: «

مطمئن نیستم. مطمئناً ایده به من الهام شد؛ ولی من کار را انجام دادم؛ من آن را ساختم؛ پس می‌توانم بگویم من باعث این اتفاق شدم.»

پاسخ او خیلی چیزها را روشن می‌کرد. ایده به ذهن او رسیده بود؛ بدین معنا که به او الهام شده بود. از آنجایی که این فیلم بسیار قدرتمند است، خیلی خوب تولید و بسیار عالی بازاریابی شده است. من فقط می‌توانم به این باور برسم که همه اینها کار الوهیت است. بله، کارهایی بود که باید انجام می‌شدند و رواندا آنها را انجام داده بود؛ ولی ایده این فیلم به رواندا الهام شده بود.

جالب این‌جاست که پس از آن که چندین ماه از اکران فیلم گذشته بود و شهرت آن رکوردهای تاریخی را می‌شکست، رواندا ایمیلی به همه ستارگان شرکت‌کننده در فیلم فرستاد و گفت که این فیلم اکنون به حیات خود ادامه خواهد داد. به جای اینکه نیت و قصد خود را از تولید این فیلم ابراز کند، تماس‌ها را پاسخ می‌داد و از فرصت‌ها به بهترین شکل استفاده می‌کرد. کتابی در حال انتشار بود. لری کینگ در حال تولید یک برنامه ویژه دو قسمتی، بر اساس ایده‌های این فیلم بود و نسخه صوتی آن در دست اجرا بود. نتایج این فیلم یکی پس از دیگری رقم می‌خورد.

وقتی شما از وضعیت صفر، جایی که هیچ محدودیتی وجود ندارد شروع می‌کنید، نیاز به قصد و نیت ندارید. شما الهامات را دریافت و اقدام می‌کنید و معجزات به وقوع خواهند پیوست.

هرچند، شما می‌توانید شهود را متوقف کنید.

رواندا می‌توانست به ندایی که او را به ساختن فیلم دعوت می‌کرد نه بگوید. ظاهراً این جاست که داشتن اختیار یا آزادی عمل مطرح می‌شود. وقتی ایده انجام چیزی به ذهن شما خطور می‌کند - چه از طریق شهود و چه خاطره - اگر از انگیزه آن آگاه باشید، می‌توانید انتخاب کنید که بر اساس آن اقدام کنید یا خیر.

طبق نظر جفری شوارتز^۱ در کتاب قدرتمندش «ذهن و مغز»، اراده آگاهانه یا قدرت انتخاب شما می‌تواند با جرقه‌ای که در ناخودآگاه شما به وجود آمده است، وتو نماید. به بیان دیگر، برای نمونه ممکن است شما پیام برداشتن کتاب را دریافت کنید؛ ولی اگر بخواهید، می‌توانید با این پیام مخالفت کنید. این آزادی عمل همان چیز است که شوارتز آن را «حق عدم انتخاب» می‌نامد.

او می‌نویسد؛ در سال‌های بعد طرفدار این مفهوم شد که اراده آزاد یا آزادی عمل برای افکاری که از مغز می‌جوشند، حکم یک نگهبان را دارد و ملاحظات اخلاقی این افکار را نادیده گرفت.

ویلیام جیمز روانشناس مشهور، دریافت که آزادی عمل بعد از ایجاد انگیزه انجام کار و قبل از اینکه شما آن کار را در عمل انجام دهید، اعمال می‌شود؛ باز هم این شما هستید که به آن بله یا خیر می‌گویید. برای دیدن این فرصت انتخاب باید درایت و زیرکی داشته باشید. چیزی که دکتر هیولن به من آموزش می‌داد، پاکسازی دائمی افکار بود؛ چه الهامات و چه خاطره‌ها. با انجام این کار هنگام تصمیم‌گیری، بهتر قادر خواهیم بود تا انتخاب صحیح را انجام دهیم.

کم‌کم کاهش وزنم شروع شد، زیرا انتخاب کردم که از خاطره یا عادت

1. The mind and the brain by Jeffery Shwartz

که مرا به بیشتر خوردن و ورزش کمتر ترغیب می‌کرد، اطاعت نکنم. وقتی که انتخاب کردم از آن فرمان‌های اعتیادزا پیروی نکنم، آزادی یا عدم آن را به کار می‌بستم. به عبارت دیگر، انگیزه پرخوری یک خاطره بود، نه یک الهام و بیشتر از یک برنامه ناشی می‌شد نه از الوهیت. من به برنامه یا غلبه بر آن توجهی نداشتم. برداشت من این است که دکتر هیولن شیوه بهتری توصیه می‌کند؛ اینکه آن برنامه را دوست داشته باشید تا وقتی که محو شود، فقط الوهیت باقی بماند.

هنوز کل ماجرا را کامل متوجه نشده بودم؛ بنابراین گوش می‌کردم و تصمیم گرفتم که چیزی را حذف نکنم؛ چون همه مطالب تازه بود ولی نمی‌دانستم که بزودی چه وقایعی برایم پیش خواهند آمد.

آیا استثناهایی هم هست؟

من همان داستانی هستم که فکر می‌کنی، می‌بینی.

بایرون کیتی^۱، همه جنگ‌ها روی کاغذ است.

1. Byron Katie

کارگاه آخر هفته خیلی پُربارتر از آن بود که انتظار داشتم. دکتر هیولن توضیح داد هر چیزی که شما به دنبالش هستید و هر چیزی که تجربه می‌کنید - همه چیز - در درون شماست. اگر می‌خواهید چیزی را تغییر دهید، آن را در درون خود تغییر دهید نه در بیرون. کل داستان، پذیرش مسئولیت کامل است؛ تقصیر هیچکس نیست. همه در وجود خودتان است.

فردی پرسید: « وقتی شخصی مورد تجاوز قرار می‌گیرد یا وقتی که یک تصادف رانندگی اتفاق می‌افتد، چه؟ ما مسئول هیچکدام از آنها نیستیم؛ هستیم؟ »

دکتر هیولن پرسید: « تا حالا توجه کرده‌اید هر وقت که مشکلی دارید، آنجا حضور دارید؟ همه در مسئولیت صد درصدی شما در قبال همه چیز خلاصه می‌شود. هیچ استثنایی نیست و هیچ راه فراری از چیزی که دوست ندارید هم وجود ندارد. شما مسئول تمام آنها هستید. »

حتی وقتی که او در بیمارستان روانی کار می‌کرد و قاتل‌ها و متجاوزان را می‌دید، مسئولیتش را به عهده می‌گرفت. او درک می‌کرد که آنها بر اساس

یک خاطره یا یک برنامه عمل می‌کنند. تنها راه کمک به آنها، پاکسازی است. منظورش از اینکه می‌گفت با هیچکدام از مراجعان جلسه ملاقات رسمی یا درمانی نداشته است، همین بود. او به نمودارهای آنها نگاه می‌کرد و همینطور که نگاه می‌کرد، این جملات را با الوهیت زمزمه می‌کرد: «متأسفم، لطفاً مرا ببخش و سپاس‌گزارم» او کاری که می‌دانست را انجام می‌داد تا به بیماران کمک کند به وضعیت صفر خود بازگردند. وقتی دکتر هیولن این کار را در درون خودش انجام می‌داد، بیماران شفا می‌یافتند.

دکتر هیولن توضیح داد: «به بیان ساده، هواپونوپونو به معنای «اصلاح» یا «تصحیح یک اشتباه» است. در زبان هاواییایی هواو به معنای «علت» و «پونوپونو» به معنای «کمال» است. هاواییایی‌های قدیم اعتقاد داشتند که اشتباهات از آن دسته افکاری سرچشمه می‌گیرند که از خاطرات دردناک گذشته، تأثیر پذیرفته‌اند. هواپونوپونو راهی برای آزاد کردن انرژی این افکار دردناک یا خطاها و بیماری‌ها ارائه می‌دهد.

به طور خلاصه، هواپونوپونو یک فرآیند حل مساله است. ولی تماماً در درون خود شما انجام می‌شود.



این شیوه جدید و بهبود یافته، توسط مورنا ابداع شده بود؛ کاهن دوست داشتنی که شیوه خود را در نوامبر سال ۱۹۸۲ به دکتر هیولن یاد داده بود. دکتر هیولن درباره یک «معجزه‌گر» شنیده بود که در بیمارستان‌ها، دانشگاه‌ها و حتی در سازمان ملل سخنرانی می‌کند. دکتر با او ملاقات کرد و دید که این معجزه‌گر، یعنی مورنا چگونه آبله مرغان دخترش را درمان کرد. او همه چیز

را رها کرد تا شیوه درمانی ساده او را یاد بگیرد. از آنجایی که دکتر هیولن در ازدواج خود با مشکلاتی روبه‌رو شده بود، خانواده‌اش را ترک کرد که چیز خیلی عجیبی نبود. در طول تاریخ افراد زیادی خانواده‌شان را ترک کرده‌اند تا از یک استاد روحانی درس یاد بگیرند. دکتر هیولن می‌خواست شیوه درمانی مورنا را یاد بگیرد.

او در ابتدا روش‌های عجیب مورنا را قبول نکرد. در یکی از کارگاه‌هایی که مورنا برگزار می‌کرد، شرکت کرد و بعد از سه ساعت جلسه را ترک کرد. دکتر هیولن می‌گفت: «او با ارواح صحبت می‌کرد و به نظرم دیوانه بازی بود؛ من هم آنجا را ترک کردم.»

یک هفته بعد برگشت. مجدداً شهریه را پرداخت کرده و سعی کرد در کارگاه دیگر مورنا شرکت کند. پس هنوز هم نمی‌توانست آن کار را انجام دهد. هر آنچه مورنا درس می‌داد، در ذهن دانشگاه رفته و آنقدر دیوانه‌وار به نظر می‌رسید که او باز هم سمینار را ترک کرد.

دکتر هیولن گفت: «برای بار سوم به سمینار بازگشتم و این بار تا آخر آموزش ماندم. هنوز فکر می‌کردم او دیوانه است؛ ولی چیزی در وجود او با قلبم صحبت می‌کرد و من تا هنگام وفاتش در سال ۱۹۹۲ پیش او ماندم.»

طبق نظر دکتر هیولن و دیگران، شیوه درونی مورنا معجزه می‌کرد. دعای او به نوعی همه خاطرات و برنامه‌ها را فقط از طریق گفتن، پاک می‌کرد. من می‌خواستم این دعا را یاد بگیرم و تا آن را یاد نمی‌گرفتم، آرام نمی‌شدم.

مورنا در مقاله‌ای در کتاب «من برنده هستم»، اشاره‌ای به شیوه خودش کرد: «من در دو سال اول روش قدیم را استفاده می‌کردم و این روش را بهبود

بخشیدم؛ ولی روش جدید هنوز «شالوده آگاهی باستانی» را در خود دارد. «

مابل کتز^۱ در کتاب کوچکش، «آسانترین راه»، می گوید: "هواپونوپونو فرایند بخشش، توبه و تحول است. هرگاه هرکدام از ابزارهای آن را استفاده می کنیم، مسئولیت کامل را به عهده می گیریم و (برای خودمان) درخواست بخشش می کنیم. ما یاد می گیریم هر چیزی که در زندگی ما ظاهر می شود، تنها تجلی «برنامه های ما» هستند."

دوست داشتم بدانم روش نوین شناخت خود هواپونوپونوی مورنا، چه تفاوتی با هواپونوپونوی کهن دارد که دکتر هیولن آن را شرح داد.

شناخت خود از طریق هواپونوپونو

هواپونوپونوی کهن

حل مسأله در درون فرد صورت می گیرد.

فقط تو و الوهیت حضور دارید، یک فرد ارشد جلسه ی حل مسأله را با حضور تمامی شرکت کنندگان برگزار می کند، از نظر جسمی فقط تو حضور داری همه کسانی که مشکل دارند، باید حضور جسمی و فیزیکی داشته باشند و عضو ارشد نیز مراقبت می کند تا بین شرکت کنندگان تضاد پیش نیاید، تو برای خود طلب بخشش می کنی و هر شرکت کننده باید برای شرکت کنندگان دیگر طلب بخشش کند.

در هواپونوپونوی کهن، عضو ارشد که در روشهای حل مشکل آموزش دیده است، مسئولیت دارد به هر کس یک فرصت بدهد تا مشکل خود را از زاویه نگاه خودشان بیان کند. این مسئله همیشه در هواپونوپونوی کهن بحث

1. Mabel Katz

برانگیز بوده است؛ زیرا هر کدام از شرکت کنندگان مشکل را به طور متفاوتی می بیند. باید بپذیریم که من روش بهبود یافته را دوست دارم؛ زیرا همه چیز در درون خود فرد اتفاق می افتد. شما اصلاً به هیچکس نیاز ندارید؛ این به نظرم قابل درک تر است. من شاگرد معلمان روان شناسی یونگ هستم. افرادی مانند نویسندهٔ پرفروش، «دبی فورد»^۱ و نویسندهٔ کتاب «نیمه تاریک جویندگان روشنایی»، از قبل می دانستم که محل تغییر در درون شماست؛ نه در محیط اطراف یا در اشخاص دیگر.

دکتر هیولن ادامه داد: "علاوه بر بروز فرآیند هواپونوپونو، مورنا سه بخش از «خود» را که کلیدهای رسیدن به شناخت خود از طریق هواپونوپونو هستند، نیز در این روش گنجانده است. این سه بخش - که در همه سلول های دنیای حقیقی وجود دارند- اونی هیپیلی (Unihipili)، کودک ناخودآگاه، او هانه (Uhane) مادر/خودآگاه و آوماکوا (Aumakua) پدر/ خود برتر نام دارند. وقتی این خانواده درونی در هماهنگی با یکدیگر باشند، فرد با الوهیت هم نوا و همسو می شود. این تعادل باعث جریان زندگی می شود. بنابراین، هواپونوپونو ابتدا به فرد کمک می کند که تعادل را در درون خودش و سپس در تمامی مخلوقات ایجاد کند."

در ادامه او این روند حیرت انگیز را بیشتر توضیح داد.

هواپونوپونو واقعاً ساده است. برای هاواییایی های کهن، همهٔ مشکلات در فکر آغاز می شود. ولی داشتن یک فکر، مشکل اصلی نیست. بنابراین مشکل چیست؟ مشکل این است که همه افکار ما به خاطره های دردناک آغشته شده اند؛ خاطره افراد، مکان ها یا چیزها.

1. Debbie Ford

عقل به تنهایی نمی‌تواند مشکلات را حل کند؛ چون عقل فقط می‌تواند مدیریت کند. مدیریت چیزها به هیچ وجه راه حل مشکلات نیست. شما باید مشکلات را رها کنید. وقتی شما هواپونوپونو را انجام می‌دهید، اتفاقی که می‌افتد این است که الوهیت افکار دردناک را در دست می‌گیرد و آنها را خنثی و پاک می‌کند. شما شخص، مکان یا چیزها را پاک نمی‌کنید؛ بلکه شما انرژی متصل به آن فرد، مکان یا چیز را خنثی می‌کنید. پس مرحله اول هواپونوپونو، پاک کردن آن انرژی است.

در این جا اتفاق حیرت‌انگیزی می‌افتد. نه تنها آن انرژی خنثی می‌شود، بلکه آزاد هم می‌شود؛ بنابراین لوح کاملاً جدیدی ایجاد می‌شود که بودایی‌ها آن را خلاء می‌نامند. مرحله پایانی این است که شما به الوهیت اجازه می‌دهید که آن خلاء را با نور الهی پر کند.

برای انجام هواپونوپونو، لازم نیست بدانید که مشکل یا خطا چیست. تنها کاری که باید بکنید، این است که متوجه مشکلی که از نظر فیزیکی، روانی، احساسی یا هر نوع دیگر که تجربه می‌کنید، باشید. به محض اینکه متوجه آنها شدید، مسئولیت شما این است که با گفتن متأسفم و لطفاً مرا ببخش، خیلی سریع آن را پاکسازی کنید.

همچنان که دربارهٔ مورنا تحقیق بیشتری می‌کردم و حتی دی‌وی‌دی مصاحبه‌های او را پیدا کردم، بالاخره دعایی را که او با خواندن آن مردم را حضوری یا غیرحضوری شفا می‌داد را یافتم. دعایی که می‌خواند شبیه این بود:

"ای خالق آسمانی، ای که در عین وحدت، پدر، مادر و فرزند هستی. اگر من، خانواده‌ام، خویشاوندان و نیاکانم با افکار، کلمات، اعمال

و رفتارمان از روز ابتدای خلقت تا به امروز، خانواده تو، خویشاوندان و نیاکان تو را رنجانده‌ایم، طلب بخشش می‌کنیم... بگذار این دعا همهٔ ارتعاشات، خاطره‌های ناخوشایند و موانع را پاک و آزاد کند و همه این انرژی‌های ناخواسته، به نوری خالص مبدل گردند و هم اکنون اینطور خواهد شد.

دقیقاً نمی‌دانستم که این کار چگونه قفل شفا را درون کسی می‌گشاید ولی می‌توانستم ببینم که مبنای آن بخشش بود. ظاهراً مورنا و حالا دکتر هیولن، احساس می‌کردند که با طلب بخشایش، راه آشکار شدن شفا را باز می‌کنند. چیزی که جلوی سعادت ما را گرفته بود، چیزی نبود جز فقدان عشق. بخشش راه را باز می‌کرد و به عشق اجازه بازگشت می‌داد.



همه این‌ها برایم حیرت‌انگیز بود. البته هنوز دقیق نمی‌دانستم هواپونوپونو چگونه می‌تواند به درمان من، شما یا بیماران روانی کمک کند. ولی باز هم به سخنان وی گوش دادم. دکتر هیولن می‌گفت که ما باید مسئولیت صد درصد زندگی خود را در دست بگیریم؛ هیچ استثنا، عذر و بهانه و راه فراری وجود ندارد.

او پرسید: "می‌توانید تصور کنید که همه ما می‌دانستیم مسئول صد درصد همه چیز در زندگی هستیم؟ ده سال پیش عهده‌ای با خودم بستم که اگر یک روز را بدون قضاوت دیگران سپری کنم، خودم را به یک بستنی شکلاتی فندقی بزرگ مهمان کنم؛ آنقدر بزرگ که از خوردن آن دل درد بگیرم. ولی هیچ وقت نتوانستم این کار را بکنم! با اینکه توجه بیشتری به قضاوت نکردن داشتم،

هیچگاه نتوانستم یک روز کامل این کار را انجام بدهم."

خوب حالا می‌دانستم که او یک انسان است و با اعترافش، با او ارتباط برقرار کردم. با وجود اینکه این همه با خودم تمرین کرده‌ام، هنوز با افراد یا موقعیت‌هایی روبه‌رو می‌شوم که آرزو می‌کنم ای‌کاش طور دیگری بودند. من توانایی خیلی زیادی برای تحمل هر چه بیشتر چیزهایی را دارم که در مسیر زندگی سر راهم قرار می‌گیرد. ولی هنوز خیلی مانده تا اینکه بتوانم تحت هر شرایطی عشق بورزم.

دکتر هیولن پرسید: "چطور می‌توان این را به همه مردم فهماند که صد درصد مسئول مشکلاتشان هستند؟ اگر می‌خواهید مشکلی را حل کنید، خودتان تمرین کنید. اگر به عنوان مثال مشکل شما با شخص دیگری است، کافی است از خودتان بپرسید، در درون من چه می‌گذرد که باعث شده این فرد مرا اذیت کند؟ فرض کنید؛ مردم فقط برای اذیت شما وارد زندگی‌تان می‌شوند! اگر شما از این مسأله آگاه باشید، می‌توانید هر موقعیتی را به نفع خود ارتقاء دهید. خیلی ساده است؛ برای هر آنچه در حال رخ دادن است، گفتن متأسفم. لطفاً مرا ببخش."

او ادامه داد که اگر شما یک ماساژ درمانگر یا متخصص ارتوپدی بودید و شخصی با کمردرد پیش شما می‌آمد، سؤالی که باید می‌پرسیدید این بود: "چه چیزی در درون من در حال رخ دادن است که به عنوان کمردرد این فرد نمایان شده است؟"

این شیوه نوعی نگرش حیرت‌انگیز و نوین به زندگی است. شاید این شیوه بخشی از روش دکتر هیولن را شرح می‌دهد که چگونه آن جنایتکاران روانی را

درمان کرد. او روی آنها درمان انجام نداد؛ بلکه خودش را درمان کرد.

او اینگونه ادامه داد که در سطح قلب، همه ما خالص هستیم و هیچ برنامه، خاطره یا حتی الهاماتی در آن سطح وجود ندارد. آنجا نقطه صفر است و هیچ محدودیتی در آن نیست، ولی در طول زندگی، ما برنامه‌ها و خاطرات را جذب می‌کنیم؛ شبیه کسی که سرما می‌خورد. وقتی ما سرما می‌خوریم انسان بدی نیستیم؛ ولی باید هر کاری که لازم است، برای پاکسازی آن انجام دهیم. برنامه‌ها نیز به همین شکل هستند؛ ما آنها را می‌گیریم. وقتی برنامه‌ای را در فرد دیگری می‌بینیم، ما نیز آن را داریم و راه خروج از آن، پاکسازی است.

دکتر هیولن گفت: "برای هر کس که بخواهد هر لحظه مسئولیت کامل زندگی‌اش را - به همین شکلی که اکنون است - برعهده بگیرد، برای خروج از مشکلات و بیماری‌ها راهکار وجود دارد. در روش درمانی هواپونوپونوی کهن، هر کسی عشق می‌طلبد تا اشتباهات خودش را اصلاح کند؛ فرد می‌گوید: "متأسفم؛ لطفاً مرا برای هر آنچه در درونم می‌گذرد - که به شکل مشکل ظاهر شده است، ببخش. بعد از آن مسئولیت عشق، دگرگون کردن خطاهایی است که در درون اوست و به شکل مشکل پدیدار گشته‌اند."

او اضافه کرد: "هواپونوپونو هر مشکلی را به شکل یک مصیبت نمی‌بیند؛ بلکه به شکل یک فرصت به آن می‌نگرد. مشکلات تنها خاطرات مرور شده گذشته هستند که به ما این شانس را می‌دهند تا از دریچه چشم عشق دنیا را بنگریم و بر اساس الهامات اقدام کنیم."



باز هم از بیان جزئیات محرمانه کارگاه معذورم. کاملاً جدی می‌گویم. باید

یک توافق‌نامه درباره «حفظ اسرار محرمانه» را امضا می‌کردم. توافق‌نامه بیشتر به خاطر حفظ حریم شخصی شرکت‌کنندگان بود. ولی می‌توانم این را به شما بگویم که موضوع اصلی، پذیرفتن مسئولیت کامل زندگیتان است.

می‌دانم این را قبلاً هم شنیده‌اید؛ من هم همینطور. ولی شما آن را به آن صورت عملی و جامع که در کارگاه آموزش داده شد، وسیع درک نمی‌کنید. مسئولیت کامل، یعنی پذیرش همه چیز. حتی پذیرش افرادی که با مشکلاتشان وارد زندگی شما می‌شوند؛ زیرا مشکلات آنها مشکلات شما است؛ آنها در زندگی شما هستند و اگر شما مسئولیت کامل زندگی‌تان را بپذیرید، پس باید مسئولیت کامل چیزهایی را هم که تجربه می‌کنید، به عهده بگیرید. این جملات را دوباره بخوانید. البته اگر جرأتش را دارید!

این مفهومی پیچیده و درعین حال فراگیر و بازکننده ذهن است. برای زندگی با این شیوه، باید زندگی خود را به شیوه‌ای کاملاً متفاوت از گذشته تغییر دهید. ولی خیلی از ما حتی حاضر نیستیم که موضوع مسئولیت کامل را درک کنیم چه برسد به اینکه آن را بپذیریم.

ولی وقتی آن را پذیرفتید، سؤال بعدی این است که چگونه خود را متحول کنید تا بقیه دنیا نیز تغییر کند؟

بهترین راه مطمئن، گفتن "دوستت دارم" است؛ این کدی است که درهای شفا را می‌گشاید. ولی شما آن را برای خودتان استفاده می‌کنید نه برای دیگران. فراموش نکنید که مشکل آنها مشکل شما است؛ بنابراین درمان کردن آنها کمکی به شما نمی‌کند؛ آنها به شفا نیاز ندارند؛ این شماست که نیاز دارید؛ شما باید خودتان را شفا دهید؛ سرچشمه تمامی تجربیات، خود شما هستید.

این جوهر اصلی هواپونوپونوی مدرن است.

مدتی روی آن فکر کنید.

تا شما این کار را می‌کنید، من به گفتن "دوستت دارم" ادامه می‌دهم.

یکی از نکته‌های اساسی این کارگاه آخر هفته این است که شما بر اساس خاطره یا الهامات اقدام می‌کنید. خاطره یعنی فکر کردن و الهام یعنی اجازه دادن. بیشتر ما اغلب بر اساس خاطره‌ها زندگی می‌کنیم؛ ولی از آنجایی که اساساً ناآگاه هستیم از آنها بی‌خبریم.

در این روش جهان‌بینی، الوهیت پیامی را از بالا به ذهن شما می‌فرستد که اگر خاطره‌ها در حال بازپخش باشند - که تقریباً همیشه هستند - شما الهام را نمی‌شنوید؛ چه برسد به اینکه به آن عمل کنید. در نتیجه، الوهیت نمی‌تواند حتی به اندازه‌ی یک کلمه در شما راه پیدا کند. شما آنقدر مشغول شنیدن صداهای درون ذهنتان هستید که آن را نمی‌شنوید.

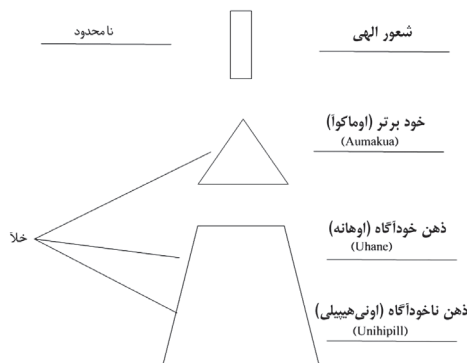
دکتر هیولن برای توضیح بیشتر مطلب چند نمودار نیز کشید (نمودار وضعیت خلأ را ببینید) یکی از آنها یک مثلث بود. او گفت در این مثلث شما به عنوان یک فرد، در مرکز هستید، هیچ چیز به جز الوهیت وجود ندارد. آنجا وضعیت صفر است؛ جایی که هیچگونه محدودیتی وجود ندارد.

از الوهیت، شما الهامات را دریافت می‌کنید. الهام از سمت الوهیت می‌آید، ولی خاطره، یک برنامه است که در ضمیر ناخودآگاه همه قرار دارد. برنامه شبیه یک باور است؛ چیزی که وقتی آن را در دیگران شناسایی می‌کنیم، متوجه

می‌شویم بین ما و آنها مشترک است. چالش ما پاکسازی تمام برنامه‌ها است تا اینکه به وضعیت صفر بازگردیم؛ جایی که الهامات می‌توانند راه پیدا کنند.

دکتر هیولن زمان زیادی را صرف کرد تا توضیح دهد خاطرات به اشتراک گذاشته می‌شوند. وقتی شما چیزی که دوست ندارید را در فرد دیگری شناسایی می‌کنید، شما آن را در درون خود نیز دارید، کار شما پاکسازی آن است. وقتی شما این کار را می‌کنید، آن چیز، از وجود شما و آن فرد پاکسازی می‌شود. در حقیقت، نهایتاً آن چیز از جهان نیز محو و پاکسازی می‌شود.

دکتر هیولن یادآوری کرد: "یکی از قدیمی‌ترین برنامه‌ها در جهان، نفرت زنان نسبت به مردان است؛ من دائم در حال پاکسازی آن هستم؛ مانند ریشه‌کن کردن علف‌های هرز از یک مزرعه بزرگ است. هر علف یکی از ستون‌های برنامه است. زنان در وجودشان نفرت بسیار عمیقی نسبت به مردان دارند. ما باید عشق بورزیم تا این برنامه محو شود."



به طور کامل همه این‌ها را متوجه نمی‌شدم. ظاهراً یک مدل یا دیدگاه

دیگر نسبت به جهان بود. هر روانشناس، فیلسوف و دین‌شناسی دیدگاه خاص خودش را نسبت به جهان دارد. من به این شیوه علاقه‌مندم؛ چون به نظر می‌رسد که می‌توان کل زمین را با آن شفا داد. بعد از همه این‌ها، اگر دکتر هیولن می‌تواند کلیه جنایتکاران روانی یک بیمارستان را درمان کند، چه کارهای دیگری با این روش ممکن است انجام بگیرد؟

ولی دکتر هیولن خاطرنشان کرد که هواپونوپونو آسان نیست. این روش به تعهد نیاز دارد و گفت "این یک نگرش مک‌دونالدی به زندگی نیست؛ این مانند این نیست که شما در اتومبیل خود، غذایتان را سفارش دهید و سریع آن را دریافت کنید؛^۱ خداوند هم مسئول دریافت سفارش فست‌فود نیست. نتیجه گرفتن از این روش، نیازمند تمرکز بر پاکسازی، پاکسازی و پاکسازی است."



او داستان‌هایی از مردمانی بیان می‌کرد که با استفاده از این روش کارهایی کرده بودند که از نظر دیگران غیرممکن به نظر می‌رسید. یکی از آنها، داستان یک مهندس ناسا بود که به خاطر مشکلی که در یکی از موشک‌هایشان پیش آمده بود به او مراجعه کرده بود.

دکتر هیولن تعریف کرد که از لحظه‌ای که او به من رجوع کرد، خودم را بخشی از این مشکل در نظر گرفتم؛ بنابراین پاکسازی کردم؛ به آن موشک می‌گفتم. "متأسفم." بعدها وقتی آن مهندس بازگشت، توضیح داد که مشکل موشک در حین پرواز خود به خود برطرف شده بود.

۱. برخی از شعبه‌های فست فود مک‌دونالد، این امکان را به مشتریان می‌دهند درحالی‌که سوار بر اتومبیل خود هستند، از یک پنجره در پشت رستوران سفارش بدهند، و کمی جلوتر سفارش خود را دریافت کنند. مترجم.

آیا انجام هواپونوپونو روی موشک اثر گذاشته بود؟ دکتر هیولن و مهندس که اینطور فکر می کردند. من با مهندس صحبت کردم و او می گفت امکان ندارد که موشک خودش را درست کرده باشد؛ باید اتفاق دیگری افتاده باشد؛ از نظر مهندس چیزی شبیه یک معجزه پاکسازی بود که دکتر هیولن انجام داده بود. نمی توانم بگویم که این داستان را باور کردم؛ ولی باید اعتراف کنم که توضیح دیگری هم برای آن ندارم.

* * *

در وقت استراحت سمینار، فردی پیش من آمد و گفت: "یک بازاریاب معروف اینترنتی وجود دارد که اسمش با تو یکی است."

نمی دانستم که شوخی می کند یا جدی می گوید؛ بنابراین گفتم "واقعاً؟" - "بله و کتاب های زیادی نوشته و درباره ی بازاریابی معنوی و نگارش هیپنوتیزمی می نویسد؛ او مردی دوست داشتنی است."

من گفتم: "اینکه خود من هستم."

به نظر خجالت زده شد. مارک رایان کل مکالمه را شنیده بود و به نظرش خنده دار می آمد.

مهم نبود که مردم از شهرت من در شبکه اینترنت باخبر باشند یا خیر؛ چون به هرحال در طول آموزش شناخته شده بودم. دکتر هیولن در کلاس آنقدر مرا صدا می زد که مردم فکر می کردند او مرا از بقیه ممتازتر می داند. فردی از من پرسید: "آیا فامیل دکتر هیولن هستی؟"

"گفتم نه، پرسیدم چرا چنین فکری کرده است؟

"نمی‌دانم؛ به نظر می‌رسد که توجه بیشتری به تو دارد."

اصلاً احساس نکردم که به شکلی منفی ممتاز شده باشم و توجه دکتر هیولن را دوست داشتم و می‌دانستم برای کمک به شخص خودم است؛ چون دکتر هیولن می‌دانست که من کتاب‌های زیادی می‌نویسم و پیروان زیادی در اینترنت دارم. مطمئنم بخشی از وجود او می‌دانست که اگر من پیام این درمان شفابخش را خوب درک می‌کردم، می‌توانستم به مردم زیادی کمک کنم.

در واقع نمی‌دانستم او که از الوهیت الهام گرفته بود، می‌خواست مرا برای استاد شدن تربیت کند؛ ولی نه یک استاد برای مردم، بلکه یک استاد برای خودم.

دوستانت دارم

اگر شما قبل از هر چیز خودِ حقیقی‌تان باشید، از هیچ چیز بی‌نظیر، عالی و کاملی محروم نخواهید شد. وقتی خودِ حقیقی‌تان هستید، خودبه‌خود کمال را در عالم افکار، کلمات، اعمال و رفتار الهی تجربه خواهید کرد. ولی اگر افکار مسموم را در اولویت قرار دهید، خودبه‌خود عدم کمال و نفس را در قالب بیماری، سردرگمی، انزجار، افسردگی، قضاوت و فقر تجربه خواهید کرد.

دکتر ایها لیا کالا هیولن

پیام دکتر هیولن را به بهترین نحوی که می‌توانستم درک کردم. ولی چیزهای بیشتری بود که دوست داشتم و نیاز داشتم که یاد بگیرم. همیشه در زندگی مثل اسفنجی بودم که با باز گذاشتن ذهنم ایده‌های بسیاری را به خود جذب می‌کردم. از وقتی در این کارگاه آموزشی شرکت کرده‌ام، احساس می‌کنم که کارم در زندگی این است که بگویم "دوستت دارم" به هر چیزی که سر راهم می‌آید چه خوب و چه بد. هر چه بیشتر می‌توانستم برنامه‌های محدودکننده‌ای را که می‌دیدم یا حس می‌کردم را پاک کنم، بیشتر می‌توانستم به وضعیت صفر برسم تا از طریق خودم صلح را به زمین هدیه کنم.

برای مارک کمی سخت‌تر بود که پیام سمینار را درک کند. او همیشه می‌خواست آن را در یک چارچوب منطقی قرار دهد. برای من روشن و ثابت شده بود که ذهن اصلاً نمی‌تواند درک کند چه اتفاقی خواهد افتاد؛ پس سعی در یافتن یک توضیح منطقی، خودش نسخه‌ای برای شکست خوردن بود.

دکتر هیولن مکرر تأکید کرد که فقط ۱۵ واحد اطلاعاتی برای ذهن هوشیار قابل استفاده است ولی ۱۵ میلیون واحد در هر لحظه در حال رخ دادن است.

ما شانس این را نداریم که همه عوامل دخیل در زندگی مان را درک کنیم؛
ما باید رها کنیم، باید اعتماد کنیم.

قبول دارم که بیشتر این حرف‌ها احمقانه به نظر می‌رسد. اواسط سمینار
آقای می‌گفت که بالای، دیوار دری را دیده که مردگان از آن به داخل کلاس
وارد شدند.

دکتر هیولن پرسید: "می‌دانی چرا این را می‌بینی؟"

یک نفر گفت: "چون پیش از این درباره ارواح صحبت می‌کرد."

دکتر هیولن تأکید کرد: "دقیقاً؛ با صحبت کردن درباره‌شان، در همین
جهان. اکنون باید تمرکز خود را به همین لحظه معطوف کنید."

من که هیچ روحی ندیدم. نمی‌دانم راجع به آنها که دیده‌اند، چه قضاوتی
بکنم. من فیلم حس ششم را دوست داشتم؛ ولی به عنوان یک فیلم. نمی‌خواستم
ارواح ظاهر شوند و با من صحبت کنند.

* * *

ولی ظاهراً این مسأله برای دکتر هیولن عادی است. او می‌گفت وقتی در
بیمارستان روانی کار می‌کرده، می‌شنید که سیفون دستشویی‌ها در نیمه‌های
شب خود به خود کشیده می‌شدند.

او گفت: آنجا پر از ارواح بود. در سال‌های گذشته بیماران زیادی آنجا مرده
بودند؛ ولی نمی‌دانستند که مرده‌اند! آنها هنوز آنجا بودند!

- "هنوز آنجا بودند و از دستشویی استفاده می‌کردند؟!"

- "ظاهراً بله."

عجیب‌تر اینکه دکتر هیولن افزود که اگر شما در حین صحبت با کسی متوجه شدید که چشمان آنها تقریباً سفید است و یک‌هاله ابری اطراف آن است، او توسط جن‌ها تسخیر شده است. توصیه کرد که از صحبت کردن با او دوری کنید. در عوض، فقط خودتان را پاکسازی کنید و امیدوار باشید که این پاکسازی باعث می‌شود تاریکی‌هایی که آنها را احاطه کرده است، پاک گردد.

من انسان روشنفکری هستم و این صحبت ارواح و جن‌زدگان و اشباحی که شب‌ها از دستشویی استفاده می‌کنند، بیش از حد ظرفیتم بود. اما همچنان آنجا ماندم. می‌خواستم رازهای نهایی شفا بخشیدن را یاد بگیرم که بتوانم به خودم و دیگران کمک کنم تا به ثروت، سلامتی و شادی برسیم. ولی اصلاً انتظار نداشتیم که برای رسیدن به اهدافم، باید از دنیای نامرئی عبور کنم و به منطقه نیمه تاریک برسم.

در بخش دیگری از کارگاه، روی زمین دراز کشیدیم تا تمریناتی را برای آزاد کردن انرژی در بدنمان انجام دهیم که دکتر هیولن مرا صدا زد: "وقتی به آن فرد نگاه می‌کنم، تمام قحطی و گرسنگی را که در سریلانکا وجود دارد، می‌بینم."

نگاه کردم و فقط خانمی را دیدم که روی فرش دراز کشیده بود.

دکتر هیولن گفت: "خیلی چیزها را باید پاکسازی کنیم."

اگرچه گیج شده بودم اما نهایت تلاشم را کردم تا چیزی را که یاد گرفته بودم، تمرین کنم. راحت‌ترین کار این بود که دائم بگویم: "دوستت دارم". پس همین کار را کردم. یک‌شب وقتی به دستشویی رفتم، احساس کردم به عفونت مجاری ادرار مبتلا شدم. همانطور که عفونت را حس می‌کردم، به الوهیت گفتم "دوستت دارم". به زودی آن را فراموش کردم و صبح روز بعد عفونت از بین رفته بود.

به تکرار "دوستت دارم" به صورت ذهنی فارغ از اینکه نتیجه خوب یا بد باشد ادامه دادم؛ نهایت تلاشم را می‌کردم که هر چیزی را که در این لحظه وجود دارد، پاکسازی کنم. خواه از آن آگاه باشم یا نباشم. اجازه دهید مثال کوتاهی در این باره بزنم.

روزی فردی ایمیلی برایم فرستاد که از آن ناراحت شدم. قبل از این در چنین مواقعی، روی نقاط مهم احساس خودم کار می‌کردم یا سعی می‌کردم فردی که آن پیام را فرستاده، درک کنم. این بار تصمیم گرفتم شیوه دکتر هیولن را اجرا کنم.

به آرامی شروع کردم به گفتن: "متأسفم و دوستت دارم." اینها را به هیچ فرد خاصی نمی‌گفتم. فقط داشتم روح عشق را در خودم بیدار می‌کردم تا چیزی که در درونم شرایط بیرونی را ایجاد یا جذب کرده بود، درمان کنم.

در کمتر از یک ساعت ایمیل دیگری از همان فرد دریافت کردم که به خاطر ایمیل قبلی‌اش عذرخواهی کرده بود.

فراموش نکنید که هیچ‌گونه اقدام بیرونی انجام ندادم که آن عذرخواهی را دریافت کنم و حتی پاسخ او را هم ندادم؛ ولی با گفتن "دوستت دارم"، برنامه

مخفی و محدودکننده درونم را که هردوی ما از آن استفاده می کردیم، به نوعی شفا دادم.



انجام این فرآیند همیشه به معنای دریافت نتایج آنی نیست. در واقع هدف، دریافت نتایج نیست؛ بلکه رسیدن به آرامش است. وقتی شما این کار را می کنید، اغلب نتایجی را هم که می خواهید، در ابتدای کار به دست می آورید.

به عنوان مثال، روزی یکی از کارمندانم که باید کاری را روی یک پروژه مهم با مدت زمان محدود انجام می داد ناپدید شد. نه تنها کارش را تمام نکرد، بلکه به نظر می رسید که از روی کره زمین ناپدید شده است.

من در وهله اول با این موضوع خوب برخورد نکردم. اگرچه در آن زمان روش دکتر هیولن را می دانستم، برایم سخت بود که بگویم "دوستت دارم"، چیزی که واقعاً دلم می خواست بگویم این بود که می خواهم شما را از بین ببرم. وقتی به آن کارمندم فکر می کردم، عصبانی می شدم.

با این حال، به گفتن "دوستت دارم"، لطفاً مرا ببخش و متأسفم"، ادامه دادم. این جملات را خطاب به هیچ کسی نمی گفتم. فقط می گفتم که گفته باشم. مطمئناً احساس عشق نداشتیم. در حقیقت، سه روز طول کشید که این فرایند مرا تا حدودی به آرامش درونی برساند.

آنجا بود که کارمندم پیدایش شد.

او در زندان بود. تماس گرفت و درخواست کمک کرد. من کمکش کردم و به تمرین "دوستت دارم" درباره او ادامه دادم. اگرچه نتایج آنی نبود، ولی

یافتن آرامش درونی نتیجه‌ای رضایتبخش و خوشحال‌کننده بود و در آن لحظه کارمند هم به نوعی آن را احساس کرده بود و از یک زندانبان تلفن خواسته و به من زنگ زده بود. وقتی با او صحبت کردم، اطلاعات لازم برای تمام کردن آن پروژه اضطراری را دریافت کردم.

وقتی در اولین کارگاه هواپونوپونوی دکتر هیولن شرکت کردم، او کتاب من، «عامل جذب» را تحسین کرد و گفت همینطور که خودم را پاکسازی می‌کنم، ارتعاش کتاب هم افزایش می‌یابد و هر کس که آن را می‌خواند، به طور عمیق احساس می‌کند. به طور خلاصه، همچنان که خودم را ارتقاء می‌دادم، خوانندگانم نیز ارتقاء می‌یافتند.

کتابم جزو کتابهای پرفروش بود و به چندین ویرایش و چاپ رسیده بود و قرار بود به شکل جلد مقوایی هم ارائه شود، و نگران کسانی بودم که قبلاً نسخه‌ای از کتابم را در دست داشتند.

من پرسیدم: "کتاب‌هایی که قبلاً فروخته شده‌اند، چه؟"

دکتر هیولن بار دیگر با شعور مرموزش مرا متحیر کرد و گفت: "آن کتاب‌ها در بیرون از تو وجود ندارند؛ آنها هنوز در درون تو هستند."
به طور خلاصه، چیزی به عنوان "دنیای بیرونی" وجود ندارد.

توضیح این تکنیک پیشرفته به آن صورتی که شایسته‌اش است، خود نیازمند نوشتن یک کتاب کامل است - به همین دلیل است که این کتاب را با رضایت دکتر هیولن نوشتم - به همین قدر اکتفا می‌کنم که هرگاه بخواهید هر

چیزی را در زندگی تان تغییر دهید، از شرایط مالی گرفته تا رابطه با افراد، فقط یک راه دارد که باید آن را انجام دهید: مراجعه به درون خودتان^۱.

همه شرکت‌کنندگان در کلاس، موضوع آموزش دکتر هیولن را درست درک نکردند. در دقیقه‌های پایانی کلاس، آنها با سیلی از سوالات، شروع به پرسش کردند. سؤالاتی که از ذهنی منطقی مطرح می‌شد. مانند:

"چطور پاکسازی من فرد دیگری را تحت تأثیر قرار می‌دهد؟"

"اراده در این میان چه نقشی دارد؟"

"چرا این همه تروریست به ما حمله می‌کنند؟"

دکتر هیولن سکوت کرده بود. ظاهراً مستقیم به من که ته کلاس نشسته بودم نگاه می‌کرد. نا امید به نظر می‌رسید. از آنجایی که تمام پیام او این بود که چیزی "بیرون از تو" وجود ندارد و همه چیز در درون توست، احتمالاً او احساس می‌کرد که عدم درک همه افراد، نشانه عدم درک خودش است. انگار می‌خواست آهی بکشد. فقط می‌توانم تصور کنم که او در درون خودش می‌گفت: "متأسفم. دوستت دارم."

متوجه شدم خیلی از افراد کلاس، اسم‌های هاواییایی داشتند ولی ظاهرشان

۱. این مطلب را مولانا به زیبایی در این بیت بیان کرده است:

« بیرون ز تو نیست هرچه در عالم هست در خود بطلب هر آنچه خواهی که تویی »

به هاواییایی ها نمی خورد. من و مارک در این باره از آنها سؤال کردیم. آنها گفتند که اگر ضرورت داشته باشد، دکتر هیولن ممکن است اسم جدیدی برای آنها انتخاب کند. دلیلش این بود که می خواستند در مسیر رسیدن به از خود بی خود شدن و ادغام با الوهیت، در محدوده صفر با خود جدیدی آشنا شوند.

من می دانستم داشتن اسم جدید چقدر قدرتمند است. در سال ۱۹۷۹ نام من سوامی آناند مانجوشری^۱ شد. این اسمی بود که در آن زمان استادم، باگوان شری راجینش^۲، بر روی من گذاشته بود. در آن برهه از زندگی ام وقتی که هنوز با گذشته ام کلنجار می رفتم، با فقر دست و پنجه نرم می کردم و به دنبال معنای زندگی بودم؛ آن اسم کمک کرد تا شروعی تازه داشته باشم. از آن اسم به مدت هفت سال استفاده کردم. پس طبیعی بود اگر دکتر هیولن می خواست اسم جدیدی برایم انتخاب کند.

وقتی در این باره از او سؤال کردم، گفت که این موضوع را با الوهیت در میان می گذارد. وقتی الهام دریافت گردد، چیزی را که دریافت کرده، بیان می کند. حدود یک ماه بعد از سمینار، نامه زیر را به من نوشت:

جو:

"چند روز پیش ابری را دیدم که بالای سرم آمد، متحول شد و به تدریج نرم و زرد رنگ گردید سپس همچون کودک دراز کشید و تا افق گسترش یافت و نام او آکوا^۳، "خداگونه"، پدیدار شد.

1. Swami Anand Manjushri

2. Bhagwan Shree Rajineesh

3. Ao Akua

این نقل قول را هم امروز در یک ایمیل دریافت کردم:

”ای خدایی که زندگی را به من عطا کرده‌ای، به من قلبی آکنده از شکرگزاری عطا فرما.“

برایت آرامشی فراتر از تصور آرزو می‌کنم.“

آرامش من، ای‌هالیاکالا

نام او آکوا را خیلی دوست داشتم، ولی نمی‌دانستم چگونه آن را تلفظ کنم، بنابراین از دکتر پرسیدم و او این پاسخ را داد:

جو:

”آ مثل صدای آهو

اُ مثل صدای استاد

ک مثل صدای کائنات

او مثل صدای بودن“

آرامش من، ای‌هالیاکالا

حالا متوجه شدم و از اسم جدیدم لذت بردم. هیچ وقت این اسم را در جمع به کار نمی‌برد. ولی وقتی چیزی به دکتر هیولن می‌نوشتم، از آن استفاده می‌کردم. بعدها، وبلاگ خودم را به آدرس www.JoeVitale.com راه‌اندازی کردم.

تمام نوشته‌هایم را با کلمه آواکوا امضا می‌کردم. افراد کمی در مورد آن امضاء از من سؤال میکردند. من این امضاء را خیلی دوست داشتم؛ چون احساس می‌کردم با استفاده از این عبارت که برای من معنی " کنار رفتن ابرها برای دیدن خداوند" را داشت از خداوند می‌خواهم که وبلاگ مرا پاکسازی کند.

* * *

درحالی‌که آموزش آخر هفته عبارت "دوستت دارم" را، هر چند موقت، در ذهنم نهادینه می‌کردم، من همچنان دوست داشتم بیشتر بدانم. به دکتر هیولن نامه نوشتم و از او پرسیدم که آیا حاضر است به تگزاس بیاید و با گروهی از دوستان راجع به هواپونوپونو صحبت کند؟ این نقشه من بود که بیشتر از او استفاده کنم. برنامه این بود که او برای یک سخنرانی کوتاه به تگزاس سفر کرده و در خانه من اقامت کند. اگر در خانه‌ام می‌ماند، می‌توانستم او را تخلیه اطلاعاتی کنم و بدانم چطور کل جنایتکاران روانی یک تیمارستان را درمان کرده است. او موافقت کرد و نامه زیر را برایم نوشت:

جو

از اینکه وقت گذاشتی و با من تماس گرفتی، سپاسگزارم. مجبور نبودی این کار را بکنی، ولی تماس گرفتی. سپاسگزارم.

می‌خواهم پیشنهاد دهم که این ملاقات غیر رسمی در آستین^۱ در فوریه و در قالب یک مصاحبه برگزار شود. شاید زمینه زیربنایی این مصاحبه، بتواند پیرامون روش‌های حل مشکل که تو در کتابت «ماجرای درونی:

1. Austin

اعتراف‌های یک خبرنگار درونی»، به آن اشاره کرده‌ای باشد. نقش تو را در این مصاحبه فراتر از یک مصاحبه‌گر و نقش خودم را فراتر از یک مصاحبه‌شونده می‌بینم.

برای ما شفاف‌سازی در رساندن پیام خیلی مهم است و برای این کار باید هر هنری داریم، نشان دهیم. برای مثال، سردرگمی زیادی راجع به چگونگی یک مشکل وجود دارد، ولی عامل ایجاد آن اهمیت کمتری دارد. چگونه فردی می‌تواند مشکلی را حل کند، درحالی‌که نسبت به آن درکی ندارد؟ مشکلی که باید بررسی شود در کجا قرار دارد؟ در ذهن یا در بدن؟- جایی که اکثر مردم فکر می‌کنند، مشکل آنجاست - یا در هر دو؟ شاید در هیچ‌کدام از آنها نباشد.

حتی این سؤال هم پیش می‌آید که چه کسی یا چه چیزی مشکل را حل می‌کند؟

همانطور که تو در کتابت ذکر کردی، قضاوت در این باره سخت است. حتی اگر کسی سعی کند مشکلی را با استفاده از روش‌هایی مانند انتخاب^۱ یا گفتمان^۲ حل کند. آیا قضاوت‌ها یا باورها مشکل اصلی هستند؟ باید اجازه دهیم مشکل اصلی نمایان شود که همه بتوانند آن را ببینند.

مصاحبه‌ی غیر رسمی، درباره‌ی خوبی یا بدی، درستی و نادرستی روش‌ها و ایده‌ها نخواهد بود؛ بلکه درباره‌ی نمایان کردن چیز غیر واضحی است که دائم تکرار می‌شود. اگر من و تو بتوانیم موضوع را حتی ذره‌ای

1. Option

2. Forum

روشن کنیم، خدمت بسیار بزرگی کرده‌ایم.

البته هر لحظه آهنگ و امواج مخصوص به خود را دارد. در نهایت همانطور که بروتوس^۱ در نمایشنامه ژولیوس سزار^۲ می‌گوید: "باید تا پایان روز صبر کنیم تا ببینیم چه پیش خواهد آمد." ما نیز همین کار را خواهیم کرد.

نظرت را راجع به هماهنگ کردن این مصاحبه به من بگو. من مانند بروتوس وابسته به نتیجه نیستم.

آرامش من، ایها لیاکالا

سریع برنامه یک شام خصوصی با دکتر هیولن را هماهنگ کردم. فکر می‌کردم پنج یا شش نفر ممکن است حضور پیدا کنند. در عوض، حدود صد نفر علاقه نشان دادند و هفتاد و پنج نفر هزینه یک شام عالی را پرداخت کردند تا جایی را سر میز رزرو کنند.

دکتر هیولن از من خواست لیست تمام کسانی را که در سمینار شرکت می‌کردند، به او بدهم. در حالی که خیلی تعجب کرده بودم، او می‌خواست آنها را پاکسازی کند. دقیقاً نمی‌دانستم که منظورش چیست. به هر حال لیست را برایش فرستادم. او پاسخ داد:

"از فرستادن لیست سپاسگزارم آواکوا؛ فقط برای پاکسازی است؛ شانس

1. Brutus

2. Julius Caesar

برای پاکسازی ما و شفاف بودن با خدا.

پس ای روح، با گرسنگی دادن به جسمت خودت را تغذیه کن؛ بگذار جسمت در فقدان غذا زجر بکشد. درحالی که تو ثروت معنوی ذخیره می کنی، وقتت را صرف چیزهای بی ارزش زمینی نکن و به جایش زمانت را صرف آخرت کن. درونت را تغذیه کن؛ بگذار جسمت فقیر باشد. با روزه داری جسم، مرگ را خواهی خورد؛ مرگی که خود نوع بشر را می بلعد.

و هنگامی که مرگ مرد، دیگر مردنی در کار نخواهد بود..."

درد بر تو، ایها لیاکالا

وقتی دکتر هیولن به آستین رسید و من او را سوار کردم، بلافاصله شروع به پرسیدن سؤالاتی راجع به زندگی ام کرد و گفت:

"کتابی که در رابطه با زندگی ات نوشتی (اشاره به ماجراهای درونی) نشان می دهد که راه های زیادی را برای یافتن آرامش امتحان کرده ای؛ کدام راه واقعاً به جواب می رسد؟"

کمی فکر کردم و گفتم: همه آنها با ارزش اند؛ ولی احتمالاً پردازش گزینه ها^۱ مفیدترین و قابل اعتمادترین است. "توضیح دادم که آن راهی برای زیر سؤال بردن باورها است تا باور واقعی پیدا شود.

- "وقتی باورها را زیر سؤال می بری، چه چیز برایت باقی می ماند؟"

من تکرار کردم: "چه چیز به غیر از وضوح و روشنی در انتخاب داریم

باقی می ماند."

"آن وضوح از کجا می آید؟"

مطمئن نبودم که می خواهد چه نتیجه ای بگیرد؟

ناگهان از من پرسید: "چرا فردی می تواند ثروتمند باشد و در عین حال بی شرف یا پست هم باشد؟"

با شنیدن این سؤال شوکه شدم. می خواستم توضیح دهم که ثروت و "پست بودن" ربطی به هم ندارند؛ جایی نوشته نشده که فقط فرشته ها می توانند ثروتمند شوند. شاید شخصی نفرت انگیز، رابطه خوبی با پول داشته باشد؛ برای همین بتواند پولدار ولی همچنان پست و بی شرف باشد. ولی در آن لحظه جملات مناسبی پیدا نکردم که بیان کنم.

اعتراف کردم، "نمی دانم؛ باید برای ثروتمند شدن لازم باشد شخصیت خودم را عوض کنم؛ فقط باید باورهایی داشته باشیم که پذیرای ثروت باشند." پرسید: "این باورها از کجا می آیند؟"

از آنجایی که در کارگاه های آموزش او شرکت کرده بودم، به قدر کافی آگاهی داشتم که بتوانم جواب دهم. پس گفتم: "آنها برنامه هایی هستند که مردم در طول زندگی جذب می کنند."

مجدداً موضوع را عوض کرد و گفت که واقعاً یک نویسنده هیپنوتیزمی هستم. کتابی راجع به هواپونوپونو می خواهم بنویسم و او در این باره صحبت کرد.

پرسیدم: "آیا اکنون آماده‌اید که من آن کتاب را بنویسم؟"

"بگذار ببینیم آخر هفته چگونه پیش می‌رود"

"حالا که صحبت شد، برنامه شام چگونه خواهد بود؟" چون همیشه می‌خواستم شرایط را کنترل کنم تا مطمئن باشم کارم را به خوبی انجام می‌دهم و مردم آنچه را که می‌خواهند دریافت می‌کنند.

گفت: "من هیچ وقت برنامه‌ریزی نمی‌کنم فقط؛ به الوهیت اعتماد می‌کنم."

"- آیا شما اول صحبت می‌کنید یا من؛ در کل چگونه است؟ آیا مقدمه‌ای دارید که بخواهید برایتان بخوانم؟"

"- تا ببینیم؛ برنامه‌ریزی نکن."

این جواب‌ها مرا نگران کرد. من دوست داشتم بدانم قرار است چه کار کنم. دکتر هیولن مرا به تاریکی یا شاید به نور هدایت می‌کرد. در آن لحظه نمی‌دانستم و سپس چیزی گفت که بسیار حکیمانه بود.

"کاری که ما انسان‌ها انجام می‌دهیم و در لحظه لحظه وجودمان از آن غافلیم، یک مقاومت دائمی در برابر زندگی است. این مقاومت، ما را در یک وضعیت دائمی دور از هویت حقیقی، آزادی و الهام قرار می‌دهد و از همه مهمتر ما را از خداوند دور می‌کند. به بیان ساده، ما انسان‌های گمراه شده‌ای هستیم که بدون هدف، در بیابان افکارمان می‌چرخیم. ما نمی‌توانیم نصیحت عیسی مسیح که می‌گفت "مقاومت نکنید" را درک کنیم. از فرمان دیگر او که می‌گوید: «آرامش با من آغاز می‌شود، نیز غافلیم.»

او اضافه کرد که "مقاومت، ما را در یک وضعیت دائمی اضطراب و فقر معنوی، روانی، فیزیکی، مالی و مادی قرار می‌دهد." ولی برخلاف شکسپیر، ما خبر نداریم که پیوسته در حال مقاومت در مقابل جریان هستیم. برای هر ذره اطلاعاتی که خودآگاهانه تجربه می‌کنیم حداقل یک میلیون ذره اطلاعات ناخودآگاهانه وجود دارند. این یک واحد برای رستگاری فایده‌ای ندارد.

شب حیرت‌انگیزی در پیش بود.

* * *

از من خواست تا سالنی را که قرار بود شام در آن برگزار شود، ببیند. یک سالن غذاخوری بسیار بزرگ در طبقه فوقانی هتلی در شهر آستین تگزاس بود. مدیر هتل خیلی مؤدب بود و به ما اجازه داد سالن را ببینیم. دکتر هیولن از مدیر خواست تنها باشیم. او موافقت کرد و ما را تنها گذاشت.

از من پرسید: "در این جا چه چیزی جلب توجه می‌کند؟"

من به اطراف نگاه کردم و گفتم: "فرش باید تمیز شود."

- "چه حسی از این محیط دریافت می‌کنی؟ درست یا غلط نداریم. چیزی که تو دریافت می‌کنی، ممکن است با دریافت من فرق کند."

خودم را آرام کردم و تمرکز را به لحظه حال معطوف کردم. ناگهان ترافیک زیاد، خستگی و کمی تاریکی حس کردم. نمی‌دانستم چه حسی بود و چه معنایی می‌داد؛ ولی آن را به دکتر هیولن گفتم.

او گفت: "این سالن خسته است؛ مردم می‌آیند، می‌روند و هیچ وقت به

آن عشق نمی‌ورزند؛ سالن نیاز به تأیید و تحسین دارد."

به نظرم کمی عجیب می‌آمد، اتاق هم مانند انسان است؟ احساسات دارد؟
- خوب، بگذریم.

- "سالن می‌گوید اسمش شیلا است."

- "شیلا؟ نام این سالن است؟"

- "شیلا می‌خواهد بداند که ما تحسینش می‌کنیم؟"

- نمی‌دانستم چه پاسخی بدهم.

- "باید از شیلا اجازه بگیریم که جلسه‌مان را این‌جا برگزار کنیم؛ بنابراین دارم از او می‌پرسم که آیا موافق است یا خیر."

در حالی که کمی احساس حماقت می‌کردم، پرسیدم: "چه می‌گوید؟"

- "می‌گوید مشکلی ندارد."

در حالی که یادم افتاد بیعانه رزرو سالن غیر قابل بازگشت است، گفتم:
"خوب، خیلی خوب است."

به توضیح خود ادامه داد و گفت: "روزی در یک سالن اجتماعات بودم و خود را برای یک سخنرانی آماده می‌کردم و با صندلی‌ها صحبت می‌کردم. پرسیدم، کسی از قلم نیفتاده؟ کسی مشکلی ندارد که برطرف کنم؟ یکی از صندلی‌ها گفت: می‌دانی، امروز در سمینار قبلی فردی روی من نشسته بود

که مشکل مالی داشت و حالا من احساس می‌کنم مرده‌ام. من آن مشکل را پاکسازی کردم و دیدم که صندلی صاف شد! بعد شنیدم که گفت: خیلی خوب! حالا آماده‌ام که نفر بعدی روی من بنشیند!"

حالا دیگر او با صندلی‌ها هم حرف می‌زند؟

ذهن خودم را به نوعی باز گذاشتم تا در مورد این فرایند عجیب بیشتر بشنوم. او به توضیح خود ادامه داد:

"کاری که من می‌کنم، در حقیقت آموزش دادن به سالن است. من به سالن و هر آنچه در آن قرار دارد، می‌گویم: آیا می‌خواهید هواپویونوپونو یاد بگیرید؟ به هر حال، من به زودی از این شهر می‌روم؛ فکر می‌کنید یادگیری آن به نفعتان باشد؟ بعضی می‌گویند بله، برخی می‌گویند خیر و نیز می‌گویند خیلی خسته‌ایم."

به خاطر آوردم که خیلی از فرهنگ‌های کهن همه چیز را زنده می‌پنداشتند. در کتاب "پاکسازی"، جیم پت فایندر اوینگ^۱ شرح می‌دهد که مکان‌ها معمولاً انرژی‌های محبوس شده دارند. تصور اینکه اتاق و صندلی‌ها احساس دارند، خیلی هم نباید احمقانه به نظر رسد. قطعاً این تفکر، ذهن را گسترش می‌داد. اگر علم فیزیک راست بگوید، اجسامی که ما به شکل جامد می‌بینیم، چیزی جز انرژی نیستند. پس شاید صحبت کردن با اتاق‌ها و صندلی‌ها، شیوه‌ی جدیدی از شکل‌دهی به این انرژی باشد.

اما آیا اتاق‌ها و صندلی‌ها هم در جواب حرف می‌زنند؟

1. Jim Pathfinder Ewing

در آن لحظه آمادگی کافی برای پذیرش آن را نداشتم.

دکتر هیولن از پنجره به خط افق شهر نگاه می‌کرد. ساختمان‌های عظیم، عمارت پارلمان و افق برای من خیلی زیبا بود.

ولی برای دکتر هیولن اینطور نبود.

او گفت: "سنگ‌قبرهایی می‌بینم؛ شهر پر از مردگان است."

از پنجره بیرون را نگاه کردم. هیچ قبر یا مرده‌ای ندیدم. فقط یک شهر می‌دیدم. دوباره فهمیدم که دکتر هیولن از هر دو طرف مغزش در هر لحظه استفاده می‌کند؛ پس ساختمان‌ها را به صورت استعاری دیده و با آنها حرف می‌زد. بالعکس او، من با چشمان باز خواب بودم.

حدود ۳۰ دقیقه در سالن آن هتل ماندیم. دکتر هیولن اطراف سالن راه می‌رفت، طلب بخشش می‌کرد، به شیلا عشق می‌ورزید و پاکسازی، پاکسازی و پاکسازی می‌کرد.

کمی بعد او با شخصی تماس گرفت و از او پرسید کجاست، سپس شرایط را شرح داد و نظرش را خواستار شد. به نظر می‌رسید که می‌خواست ادراکات خودش را تأیید کند. بعد از اتمام مکالمه، سر یک میز نشستیم و دوباره صحبت کردیم.

او گفت: "دوستم می‌گویند تا وقتی به این اتاق عشق بورزیم، اجازه خواهد داد مراسم شام را در آن برگزار کنیم."

- "چطور به آن عشق بورزیم؟"

"فقط بگو دوستت دارم."

به نظرم احمقانه بود؛ به اتاق بگویم دوستت دارم؟ ولی نهایت تلاشم را کردم. قبلاً یاد گرفته بودم که لزومی ندارد "دوستت دارم" را احساس کنید تا تأثیرگذار باشد؛ فقط باید آن را به زبان بیاورید، پس فقط آن را می‌گفتم. وقتی چندین بار آن را بگویید، در عالم واقعی آن را احساس می‌کنید.

بعد از لحظاتی سکوت، دکتر هیولن جملات حکیمانه دیگری گفت:

"چیزی که ما در خود نگه می‌داریم، اعم از خاطرات یا الهامات، اثر فوری و مطلق روی همه چیز دارد؛ از انسان‌ها گرفته تا مواد معدنی، گیاهان و حیوانات. وقتی یک خاطره توسط خداوند در ضمیر ناخودآگاه به وضعیت صفر مبدل می‌شود، تبدیل شدن به صفر در ضمیر ناخودآگاه همه آنها اتفاق می‌افتد."

کمی مکث کرد و گفت:

"بنابراین، جوزف، چیزی که لحظه به لحظه در روح تو اتفاق می‌افتد، در همان لحظه در همه روح‌ها اتفاق می‌افتد و کشف این حقیقت چقدر شگفت‌انگیز است! حیرت‌انگیزتر این است که درک کنی می‌توانی از خالق هستی بخواهی این خاطره‌ها را از ذهن ناخودآگاه تو حذف کند و آنها را در روح تو و بقیه روح‌ها با افکار، کلمات، اعمال و رفتار الوهیت جایگزین کند.

پاسخ این را چه می‌دهی؟

تنها چیزی که به فکر می‌رسید، "دوستت دارم" بود.

صرف شام با الوهیت

هوا و پونوپونوی نوین که یک فرایند توبه، بخشش و تحول است، درخواستی است از عشق که انرژی‌های مسموم را پاک کند و نور خود را جایگزین آنها سازد. عشق، این کار را با جاری شدن در ذهن روحانی یا ذهن فوق هوشیار آغاز می‌کند. سپس عشق در ذهن منطقی و ذهن خودآگاه جاری می‌شود و آنها را از انرژی افکار رها می‌سازد. در نهایت، عشق به سمت ذهن عاطفی و ضمیر ناخودآگاه حرکت می‌کند و افکار ناشی از عواطف مسموم را پاک می‌کند و آنها را سرشار از نور خویش می‌نماید.

دکتر ایها لیا کالا هیولن

بیش از ۲۰ نفر در مهمانی شام خصوصی دکتر هیولن و من شرکت کردند. اصلاً نمی‌دانستم این معلم عجیب و غریب آنقدر طرفدار دارد! آنها از آلاسکا، نیویورک و نقاط دیگر به آستین با پرواز و بعضی‌ها با اتومبیل از اوکلاهما آمده بودند. هیچ وقت متوجه نشدم چرا همه آنها آمده‌اند و بعضی‌ها هم طرفداران کتاب‌های من مانند «عامل جذب» بودند و می‌خواستند قدم بعدی را به همراه من بردارند.

هنوز نمی‌دانستم چه بگویم و از کجا شروع کنم. ظاهراً دکتر هیولن از روند پیشرفت کار راضی بود. او شامش را روی یکی از میزها خورد و همه با دقت تک‌تک کلمات او را گوش می‌کردند. تجربه‌ای که در ادامه می‌خوانید از دوستم سیندی کشمن^۱ است (راستی او قصد دارد، اولین کسی باشد که در فضا ازدواج می‌کند؛ سایت www.firstspacewedding.com را ببینید).

روز شنبه ۲۵ فوریه‌ی سال ۲۰۰۶ بود. به مرکز شهر آستین رفتم تا در سخنرانی دکتر هیولن شرکت کنم. هنگام شام کنار او نشستم. پیام او این است

1. Cindy Cashman

که صد درصد مسئول باشیم. تغییرات انرژی قدرتمندی را شاهد بودم. خانمی سر میز دائم از مردی گله می‌کرد که وقتی به حمله آسمی دچار شده بود، آن مرد به بیمارستان زنگ نزده بود. دکتر هیولن مکث کرد و گفت:

"برای من فقط شما مهم هستید و ندایی شنیدم که می‌گفت: شما باید آب بیشتری بنوشید و این به آسم شما کمک خواهد کرد."

انرژی او سریع از گله‌مندی به سپاسگزاری تغییر کرد. دیدن این صحنه خیلی برایم هیجان‌انگیز بود؛ چون متوجه شدم که چگونه به آرامی او را قضاوت می‌کردم و می‌گفتم او دچار گله و شکایت شده است و همیشه دوست دارم از کسانی که گله و شکایت می‌کنند، فاصله بگیرم. کاری که دکتر هیولن کرد این بود که انرژی منفی را گرفت و آن را تماماً به یک انرژی عاشقانه و مثبت تبدیل کرد.

بطری آب خودم را درآوردم و با اشاره به آب هتل، به دکتر هیولن گفتم:

"آب اینجا خیلی خوب نیست!"

دکتر هیولن گفت: "متوجه هستی الان چه کار کردی؟"

وقتی این را گفتم، سریع متوجه شدم که انرژی منفی به آب دادم. وای! دوباره از اینکه نسبت به اعمال خودم، آگاهی پیدا کرده بودم، سپاسگزار شدم.

او می‌گفت که چگونه همیشه خودش را پاکسازی می‌کند؛ یعنی وقتی آن خانم از آن مرد ناراحت شده بود، دکتر هیولن از خودش پرسیده، "چه چیزی در درون من در حال رخ دادن است که این موضوع به ذهن آن خانم رسیده است؟ چگونه می‌توانم صد درصد مسئول آن باشم؟"

او انرژی خودش را به الوهیت می‌فرستد و می‌گوید:

"سپاسگزارم، دوستت دارم، متأسفم." او می‌شنود که الوهیت می‌گوید: "به او بگو بیشتر آب بنوشد."

او همچنین به من گفت که می‌دانم چگونه پاکسازی کنم که هم من و هم او به خواسته‌مان برسیم.

او با خدا صحبت کرده و خدا هم جواب او را می‌دهد. وقتی من پاک هستم، همه را به گونه‌ای که خداوند آنها را می‌بیند، می‌بینم.

من از دکتر هیولن پرسیدم آیا می‌توانم قرار ملاقاتی برای دیدن او بگذارم؟ گفت خیر؛ زیرا خداوند به او گفته که من جواب‌ها را در درون خودم دارم.

این موضوع برایم مهر تأیید زیبایی بود. در مجموع، پیامی که امشب یاد گرفتم این بود:

۱. مشاهده این‌که چگونه دکتر هیولن انرژی آن خانم را از شکایت کردن به سپاسگزاری تغییر داد.
۲. متوجه شدم که چطور آن خانم و آب را قضاوت می‌کردم.
۳. درک سیستمی که او برای پاکسازی خودش استفاده می‌کند و اینکه این سیستم چقدر برای استفاده همه ما قدرتمند است.
۴. اینکه همیشه به خاطر داشته باشم از این به بعد سپاسگزارم و دوستت دارم بیشتری بگویم.

مراسم شام را با این صحبت شروع کردم که چگونه راجع به یک درمانگر مرموز شنیدم که تمامی بیماران یک تیمارستان روانی را درمان کرده بود. توجه همه جلب شده بود. از همه خواستم سؤالاتشان را بپرسند؛ چون من و دکتر هیولن یک مباحثه عمومی تشکیل داده بودیم؛ انگار سقراط و افلاطون با هم بحث می کنند؛ با این تفاوت که من شباهتی به افلاطون نداشتم.

دکتر هیولن اینگونه آغاز کرد: "مردم سؤالاتی می پرسند از این قبیل که پس باورها چه می شود؟ احساسات چه می شود؟ و اموری از این دست؟ من کاری با این چیزها ندارم؛ من کاری با مزخرفات مثل پس چطور می شود که... ندارم ولی چون شما همین ها را از من می پرسید، مجبورم با آنها کار داشته باشم! انگار دستم را به چیز داغی گذاشته باشم که دستم را بسوزاند، بعد سریع دستم را از روی آن برمی دارم. پس وقتی چیزی رخ می دهد، قبل از اینکه اتفاق بیفتد، من دستم را قبل از وقوع آن عقب کشیده ام.

"درست مثل، قبل از اینکه من وارد این تالار بشوم، این تالار مقدس است. قبل از ورود مطمئن شدم که با اتاق حرف زده ام. از تالار پرسیدم که اسمش چیست - چون تالار هم اسم دارد - بعد گفتم که اشکالی ندارد وارد شوم؟ تالار گفت باشد، می توانی وارد شوی. ولی فرض کنیم تالار می گفت، نه از تو به خاطر این کلمه عذر می خواهم - آشغال هستی. در این صورت باید درون خودم را نگاه می کردم و کاری که لازم بود را انجام می دادم تا وقتی که اجازه ورود پیدا می کردم. شما عبارت قدیمی پزشک ها را شنیده اید که می گوید خودت را شفا بده! پس می خواهم مطمئن شوم که - حداقل برای لحظه ای - شفا یافته و بدون مشکل وارد می شوم."

من صحبت او را قطع کردم تا اوضاع را برای همه روشن کنم. می خواستم

همه بدانند دکتر هیولن که بود و چرا ما آنجا جمع شده بودیم. چیزی که ما اجرا می کردیم، فی البداهه و بدون سبک و سیاق بود. من همه را به آرامش و روشنفکر بودن دعوت کردم. وقتی با دکتر هیولن هستید، هیچ وقت نمی دانید که چه چیزی گفته یا انجام خواهد داد.

او از همه پرسید چرا فردی سرطان سینه می گیرد؟ هیچکس نتوانست پاسخ دهد. خودش هم نتوانست. او خاطرنشان کرد که در هر لحظه میلیون ها واحد اطلاعاتی اطراف ما در جریان هستند، ولی ما در هر لحظه شاید نسبت به بیشتر از ۲۰ واحد از آن، آگاهی نداشته باشیم. این عبارت را زیاد تکرار می کرد. این جمله مهمترین پیام او بود: ما هیچ چیز نمی دانیم.

او گفت: "علم هیچ قطعیتی راجع به اینکه چه چیزی در زندگی شما در جریان است، ندارد. حتی ریاضیات هم به خاطر وجود صفر ابهاماتی دارد." در پایان کتاب چارلز سیف^۱ به نام « صفر، زندگینامه یک طرز فکر خطرناک » نویسنده اینگونه نتیجه گیری می کند: همه دانشمندان می دانند که جهان هستی از هیچ خلق شده و به هیچ، یعنی جایی که از آن آمده بازمی گردد. آغاز و پایان جهان، صفر است.

بنابراین، من جهان را در ذهنم به صفر برگردانده ام. هیچ اطلاعاتی در آن وجود ندارد. آن را به طرق مختلف بیان می کنند: خلاء، خالی، خالص. برای من مهم نیست آن را چه می نامید. ذهن من الآن به صفر بازگشته است. مهم نیست چه چیزی پیش خواهد آمد، وقتی که من از آن آگاه هم نیستم. فرآیندی که می خواهم با شما صحبت کنم این است: بازگشتن دائمی و بی وقفه به صفر، تا بتوانم همیشه در صفر باشم."

1. Charles Seife

می‌دیدم که اکثر مردم با صحبت‌های دکتر هیولن می‌خکوب شده بودند و بعضی‌ها هم مثل خودم، هنوز در ابهام به سر می‌بردند. ولی دکتر هیولن ادامه داد و گفت: "اتفاقی که می‌افتد این است که وقتی ذهن شما در صفر قرار دارد خلق اتفاق می‌افتد که آن را شهود می‌نامیم. در زبان هاواییایی اینها شهودها^۱ نام دارد.

اگر شما به هاوایی رفته باشید، کلمه «ها» معنای شهود می‌دهد. «وای»^۲ به معنای آب است که اشاره به الوهیت دارد. «ها وای» یعنی نفس و آب الهی. این معنای کلمه هاوایی است. خود کلمه هاوایی یک فرایند پاکسازی است، پس من هرکجا که می‌روم، قبل از وارد شدن به آن می‌گویم: چه چیزی است که آن را نمی‌دانم، ولی باید آن را پاکسازی کنم؟ اصلاً نمی‌دانم چه چیز در حال رخ دادن است، پس آن چیست؟ اگر من یک فرایند پاکسازی به نام هاوایی را به کار ببندم، هرگونه اطلاعاتی را که از آنها بی‌خبرم، دریافت می‌کنم و آنها مرا به صفر باز می‌گردانند.

در محدوده صفر... چیزی که شما باید درک کنید، این است که ذهن فقط می‌تواند هر لحظه به یکی از دو ارباب خویش خدمت کند؛ یا به چیزی که در ذهن شما می‌گذرد خدمت می‌کند یا در خدمت شهود قرار می‌گیرد. آن چیزی که در ذهن شما می‌گذرد خاطره نام دارد."

بحث داشت از این هم جالب‌تر می‌شد. از این جا به بعد صحبت‌های دکتر هیولن عمیق‌تر شد و گفت:

"تمامی این شهودها از شعور الهی سرچشمه می‌گیرد که تماماً در درون شما

1. Ha

2. Wai

قرار دارد! آنها خارج از شما نیستند؛ قرار نیست برای کسب آنها به جایی بروید؛ لازم هم نیست در خارج از خود دنبال کسی بگردید؛ از قبل در درون شما قرار دارد! مرحله بعدی ذهن فوق هوشیار نام دارد. خیلی ساده است. هاواییایی ها آن را «آوماکوا»^۱ می نامند. «آو» یعنی سرتاسر زمان، مکان و «ماکوا» یعنی روح القدس یا خداوند. این یعنی بخشی از وجود شما بدون زمان و بخشی از وجود شما بدون حد و مرز است. بخشی از وجود شما دقیقاً می داند چه اتفاقی در حال وقوع است."

پس از آن شما ذهن خودآگاه را دارید. هاواییایی ها آن را «یوهان»^۲ می نامند و سپس ضمیر ناخودآگاه را دارید. هاواییایی ها آن را «یونی هیپیلی»^۳ می نامند.

لذا یکی از مهم ترین چیزهایی که باید از آن آگاه باشیم، این است که بپرسیم، من که هستم؟ پس چیزی که ما داریم با شما به اشتراک می گذاریم، این است که هویت شما از این عناصر ذهنی تشکیل شده است، پس خیلی مهم است که بدانید این ذهن شما خالی است. اگر این ذهن شما صفر است، پس شما که هستید؟ شما یک موجود الهی هستید- که همان صفر است- پس چرا باید بخواهید صفر باشید؟

وقتی شما صفر باشید، همه چیز برایتان مهیا است! همه چیز! پس حالا به این معنی می رسیم که شما در تصویر خداوند خلق شده اید. می خواهیم این را خیلی واضح بیان کنم؛ چون چیزهای زیادی می شنوم. از شما می خواهیم که با الوهیت پاکسازی شوید.

1. Aumakua

2. Uhane

3. Unihipili

پس شما در تصویر خداوند ساخته شده‌اید. یعنی اینکه شما از جهتی خالی و بی‌نهایت هستید. به محض اینکه اراده کنید آشغالهای ذهنی را رها کنید و خالی باشید، فوراً وجود شما سرشار از شهود می‌شود. حالا شما آزادانه به خانه بازگشته‌اید. حتی لازم نیست بدانید که آزادانه به خانه بازگشته‌اید، چون بیشتر اوقات متوجه آن نخواهید شد. کجاست؟ کجاست؟ من که پاکسازی شده‌ام! زود باش به من بگو کجاست؟ بیشتر کار خواهیم کرد. بیشتر اوقات شما نمی‌دانید!

وقتی ذهن خودآگاه می‌فهمد که گیر افتاده است، بیشتر گیر می‌افتد. این حالتی است که هاواییایی‌ها آن را- بابت این کلمه عذر می‌خواهم- «کوکای پاآ»^۱ می‌نامند. کسی می‌داند معنی کوکای پاآ چیست؟ یعنی یبوست فکری.

شخصی پرسید: "پس اگر با فرد دیگری مشکلی داشته باشم، شما می‌گویید من هستم که باید اصلاح شوم، نه آن فرد دیگر؟"

دکتر هیولن جواب داد: "وقتی شما با فردی مشکلی دارید، مشکل شما با آن فرد نیست! مشکل خاطره‌ای است که برای شما زنده شده و شما به آن عکس‌العمل نشان می‌دهید؛ این چیزی است که شما با آن درگیر هستید نه فرد دیگر.

من با افرادی کار کرده‌ام که از شوهر یا زن خود متنفر بودند. روزی زنی می‌گفت فکر می‌کنم باید به نیویورک بروم، آنجا شانس بهتری دارم. سپس شنیدم که الوهیت می‌گفت: "خوب او به هر جا برود، از خودش نمی‌تواند فرار کند و اوضاع همین خواهد بود!"

سپس دکتر هیولن توضیح داد که وقتی فردی برای یک جلسه درمانی با

1. Kukai Pa'a

او تماس می‌گیرد، او به درون خود نگاه می‌کند، نه به شخصی که تماس گرفته است.

"مثلاً اخیراً دختر یک خانم ۳۱ ساله با من تماس گرفت. او می‌گفت که چندین هفته است که مادرم دردهای شدید لگنی دارد. وقتی او با من صحبت می‌کرد، من عیسی‌وار از الوهیت می‌پرسیدم: چه چیزی در درون من در حال رخ دادن است که باعث درد آن زن شده است؟ جواب‌های این سؤال به من الهام شد و کاری را که از من خواسته شده بود، انجام دادم.

شاید یک هفته بعد یا بیشتر آن خانم تماس گرفت و گفت که الآن حال مادرش بهتر شده است! این به آن معنا نیست که مشکل دوباره برنخواهد گشت؛ چون معمولاً دلایل مختلفی برای یک مشکل واحد وجود دارد. ولی من به درمان روی خودم ادامه می‌دهم نه او."

فرد دیگری در رابطه با جنگ‌های خارجی سؤال داشت. می‌خواست بداند که آیا او مسئول آنها است؟ و به طور دقیق‌تر، می‌خواست بداند دکتر هیولن راجع به آن چه می‌گوید.

دکتر هیولن با قاطعیت کامل گفت: "آه، من خودم را مسئول می‌دانم! من هنوز پاکسازی انجام می‌دهم، ولی نمی‌توانم بگویم من پاکسازی می‌کنم و می‌خواهم آن جنگ‌ها پایان یابد. فقط خداوند می‌داند چه چیزی ممکن است رخ دهد، ولی من سهم خودم را انجام می‌دهم که همان پاکسازی است؛ مانند پاک کردن بیمارستان‌ها. الآن دیگر درهاوایی تیمارستان برای کسانی که آدم می‌کشند وجود ندارد، من سهم خودم را به بهترین نحوی که می‌توانستم انجام دادم. شاید اگر حتی پاکسازی بیشتری می‌کردم، نتایج بهتری هم حاصل

می‌شد. ولی من یک انسان هستم و در حد توانم کار را انجام خواهم داد."

می‌دیدم که دکتر هیولن خسته شده و احساس کردم می‌خواهد مهمانی شام را تمام کند. اوقات فوق‌العاده‌ای برای همه بود.

اما همه چیز آن شب به پایان رسید.

صبح روز بعد خودم، دکتر هیولن، الیزابت مک کال^۱ (نویسندهٔ تائوی اسب‌ها) و چند نفر دیگر با هم صبحانه خوردیم. هرگاه من با دکتر هیولن هستم، به آرامش درون می‌رسم. تا شاید وضعیت صفر را تجربه کنم، شاید هم نه. کسی چه می‌داند؟

ناگهان به ذهنم الهام شد که یک برنامهٔ پایان هفته برگزار کنیم و نام آن را چیزی شبیه "آخر هفته تجلی خواسته‌ها" بگذاریم. نمی‌دانم این ایده از کجا آمد. حداقل در آن موقع نمی‌دانستم. الآن می‌دانم که الهامی از طرف الوهیت بود. ایده خوبی به نظر می‌رسید ولی تمایل چندانی به آن نداشتم.

من درگیر پروژه‌ها، سفرها، فروش‌های ویژه، مسابقات ورزشی و غیره بودم و نمی‌خواستم یک کار لازم‌الاجرا به کارهایم اضافه شود. سعی کردم این ایده را پس بزنم. تصمیم گرفتم صبر کنم تا ببینم از ذهنم می‌رود یا خیر.

ولی نرفت و تا سه روز بعد به آن فکر می‌کردم. دکتر هیولن گفت: "اگر ایده‌ای بعد از چندین بار پاکسازی هنوز در ذهن تو است، آن را عملی کن. بنابراین یکی از ضعیف‌ترین ایمیل‌ها را در طول زندگی‌ام نوشتم و به لیست

1. Elizabeth McCall

مخاطبانم فرستادم. در کمال تعجب سه دقیقه پس از فرستادن ایمیل، فردی تماس گرفت و ثبت نام کرد. انگار پشت کامپیوترش نشسته و منتظر پیام من بود.

بقیه ثبت نام ها هم به همین آسانی بود. من فقط ۲۵ نفر برای این همایش نیاز داشتم. محدودیتی بود که خودم به خودم تحمیل کرده بودم. فقط به این دلیل که حس کردم صحبت کردن برای ۲۵ نفر راحت تر از ۲۵۰۰ نفر است. بعلاوه، تاکنون چنین سمیناری برگزار نکرده بودم. حقیقتاً نمی دانستم چطور آن را برگزار کنم.

راجع به این شاهد و نگرانی هایم با دکتر هیولن صحبت کردم.

او گفت: "فقط یک نصیحت به تو می کنم: برنامه ریزی نکن!"

گفتم: "ولی من همیشه برنامه ریزی می کنم؛ سخنرانی هایم را می نویسم؛ اسلایدهای آموزشی (پاورپوینت) را آماده می کنم و جزوه آموزشی دارم؛ احساس بهتری دارم وقتی می دانم روند صحبت به کجا می رود."

او مخالفت کرد و گفت: "تو وقتی اعتقاد داری که الوهیت هوای تو را خواهد داشت، احساس بهتری داری؛ ما این را پاکسازی خواهیم کرد."

با این تفصیل، می دانستم منظورش این است که چون این مسئله جزئی از تجربیات زندگی او شده بود، بدین معنا بود که او نیز باید چیزی را پاکسازی کند و طبق معمول، همه چیز مشترک است، اگر آگاه باشید؛ تجربه تو تجربه من است و برعکس.



نهایت سعی‌ام را کردم که برای سمینار برنامه‌ریزی نکنم ولی نهایتاً در مقابل ترس‌هایم شکست خوردم و یک جزوه آماده کردم که به همه بدهم. درحالی که اصلاً از آن استفاده و به آن نگاه هم نکردم. هیچکس هم به آن اهمیتی نداد. سمینار را با گفتن این جمله شروع کردم: "اصلاً نمی‌دانم که امشب باید چه بگویم."

همه خندیدند. گفتم: "نه، واقعاً می‌گویم؛ اصلاً نمی‌دانم چه بگویم." باز هم همگی خندیدند.

سپس صحبت‌م را با معرفی دکتر هیولن و هواپونوپونو ادامه دادم و این عبارت که "شما واقعیت زندگی خود را می‌سازید"، معنی عمیق‌تری نسبت به آنچه ممکن است فکر کنید، دارد.

توضیح دادم: "وقتی کسی در زندگی شماست که دوستش ندارید، شما آن را خلق کرده‌اید؛ اگر شما واقعیت خود را می‌سازید، یعنی آنها را نیز شما ساخته‌اید."

آخر هفته بی‌نظیری بود. امروز، وقتی به عکس گروهی شرکت‌کنندگان نگاه می‌کنم، عشقی را که بین همه ما ایجاد شده بود را حس می‌کنم. می‌توانید این عکس را در سایت www.BeyondManifestation.com ببینید.

این تازه شروعی برای من بود؛

هنوز خیلی چیزها را باید یاد می‌گرفتم.

نشو و نما

باید به تاریکی قدم بگذارید تا نور وجودتان آشکار شود.

دبی فورد، جویندگان سمت تاریک روشنایی

افراد زیادی پس از شام و شرکت در سمینار "آخر هفته تجلی خواسته‌ها" دهنشان باز شد. در این فصل می‌توانید داستان واقعی آنها را بخوانید تا قدرت واقعی هواپونوپونو را درک کنید.

یکی از داستان‌ها مربوط به لوئیس گرین^۱ است:

جو عزیزم،

می‌خواستم دوباره به خاطر برگزاری شام با دکتر هیولن از تو تشکر کنم. از خانم سوزان هم به خاطر توجه به جزئیاتی، مانند سفارش غذای گیاهی برای من از هتل هایت سپاسگزارم. از اینکه در کنار شما و نریسا نشستم و با هر دوی شما و بقیه افراد بی‌نظیر که سر میز بودند، آشنا شدم، خوشحالم.

برایم افتخار بزرگی بود که هنگام سخنرانی دکتر هیولن، در ردیف اول بنشینم و لطف و سخاوت او را در مشاوره و پاسخ به سؤال‌هایم تجربه کنم.

1. Louis Green

در طی دو هفته‌ای که از آن شب می‌گذرد، تجربیات بی‌نظیری داشتم که با کمال میل آنها را با شما در میان می‌گذارم. چیزی که باید به خودم یادآوری کنم، این است که دکتر هیولن برای کمک به من از الوهیت درخواست پاکسازی می‌کرد و لذا وقتی من گاه و بیگاه هر چه بیشتر سعی می‌کنم از هواپونوپونو استفاده کنم، از دعای او بهره‌مند می‌شدم.

• درخواست ارسال داستان‌ها و تجربه‌هایمان راجع به سمینار دکتر هیولن را بلافاصله بعد از گوش کردن به صدای ضبط شده شما دریافت کردم

اولین تجربه‌ای که بیان می‌کنم، ایمیلی است که از سوزان دریافت کردم که از ما دعوت می‌کرد، داستان‌ها و تجربیاتمان را از مراسم شام دکتر هیولن ارسال کنیم. جالب بود که من یک راهنمای زندگی گم شده را خریداری کردم و فایل صوتی شما با دکتر هیولن را دانلود کردم. دقیقاً بلافاصله بعد از اینکه برای دومین بار به آن گوش کردم، ایمیل سوزان به دستم رسید.

• دادخواست قانونی من بدون تبلیغات، در سطح ملی مطرح شد!

تجربه دوم واقعاً خارق‌العاده است. من یک دادخواست داشتم که باید قبل از سفرم به آستین در ۲۳ فوریه آن را ارائه می‌دادم. نتوانستم همه چیز را جفت و جور کنم تا قبل از حرکت به اداره پست برسانم، بنابراین پرونده را صبح روز بعد، یعنی ۲۴ فوریه، از اداره پست آستین ارسال کردم. به طرز غیرقابل باوری،

پرونده‌ام در ادارهٔ پست گم شد و تا دوشنبه ۶ مارس به مقصد نرسید و در نهایت دادخواست من ثبت نشد.

من برای سامانه‌ای که به وکیل مدافعان حقوق مصرف‌کنندگان در سطح کشور خدمات می‌دهد، کار می‌کنم. بعد از ظهر جمعه گذشته وکیلی از ایالت کانکتیکات^۱، خلاصه پرونده‌ای را که در شهر کانادایی اوکلاهاما به دادگاه ارائه شده بود را برایم پست کرد و از من پرسید که آیا همکارانم در تولسا^۲ این پرونده را ارائه داده‌اند یا خیر؟ نزدیک بود بیهوش شوم، آن پرونده خودم بود. برای او فرستادم و پرسیدم که چطور آن را پیدا کرده است. سپس سعی کردم از گوگل چیزی راجع به آن پیدا کنم که چیزی پیدا نشد.

او در ایمیلش گفت، در یک سرویس آنلاین به نام خدمات خبری دادگاه^۳ ثبت‌نام کرده است (www.courthousenews.com)، که خبرنگاران پاره‌وقت (یا احتمالاً جاسوسانی) دارند که پرونده‌های قانونی و نظرات آنها را از سرتا سر کشور جمع‌آوری می‌کنند و آنهایی را که مهم، قابل توجه و جذاب هستند را گزارش می‌کنند. خلاصه پاراگرافی در صفحه اصلی ستون سمت راست وبسایت گذاشته شده بود؛ در حالی که من برای این پرونده تبلیغات نکرده بودم. از قضا، پدر موکلم همان روز به دفترم آمده بود و به او اطمینان خاطر داده بودم که قلباً باور دارم با یک پرونده قوی به دادگاه می‌رویم. وقتی فکر می‌کنم که از میان هزاران پرونده که هر روز ثبت می‌شود، پرونده من خبرساز شد از

1. Connecticut

2. Tulsa

3. Courthouse News Services

تعجب شاخ درمی آورم.

● در شامی که دقیقه نود هماهنگ کرده بودم، مهمانان زیادی حضور پیدا کردند.

من عضو گروه گیاهخواران محلی هستم و جلسات ماهانه ما معمولاً در دومین شنبه هر ماه تشکیل می شود. وقتی از مدیر گروه، محل جلسه ماه مارس را پرسیدم، فهمیدم که هنوز جایی هماهنگ نشده است. پس داوطلب شدم که این کار به عهده بگیرم. روز سه شنبه ۲۸ فوریه، به بهترین رستورانی که در لیست خود داشتم مراجعه کردم و متوجه شدم مدیر رستوران تا جمعه سوم مارس بیرون شهر است؛ ولی به من گفتند که پیام مرا به او می رسانند که وقتی به شهر بازگشت با من تماس بگیرد و معلوم بود که فایده ای ندارد.

روز بعد، چهارشنبه اول مارس به یک رستوران تایلندی رفتم که فقط چند ماه باز شده بود. با مدیر صحبت کردم و پرسیدم که آیا می توانیم در اینجا یک شام گیاهخواری برگزار کنیم؟ که معمولاً ۲۰ نفر شرکت خواهند کرد. اگر هم خیلی خوش شانس باشیم، شاید بیشتر از ۳۰ نفر شرکت کنند. او موافقت کرد؛ ولی گفت ۱۰۰ دلار بیعانه می گیرد که اگر افراد زیادی شرکت نکنند و غذاهای پخته شده زیاد بیاید، ضرر نکنند. به منوی رستوران نگاهی انداختم؛ منوی فوق العاده ای بود: سوشی گیاهی، سوپ، چهار نوع غذای اصلی، دسر و چای همگی ۸ دلار. او گفت با صاحب رستوران صحبت می کند و من نیز باید چک بیعانه را آماده می کردم. روز دوم مارس، آن را قطعی کردیم، سپس یک اعلان کوتاه نوشتم تا مدیر باشگاه بتواند آن را بپذیرد. آن را در خبرنامه مان

گذاشتم و به او ایمیل کردم. قرار بود مراسم روز شنبه ۱۱ مارس باشد و من از مدعوین خواستم حضور یا عدم حضور خود را تا روز پنجشنبه ۹ مارس ساعت پنج بعدازظهر اعلام کنند.

مدیر گروه معمولاً خبرنامه را چند روز قبل یا اول ماه ارسال می‌کند. اکثر اعضاء برنامه خود را از طریق ایمیل و بعضی‌ها هم از طریق پست عادی دریافت می‌کنند. همچنین ما آن را به فروشگاه‌های عرضه غذای سالم و کتابخانه‌ها هم می‌فرستیم. این بار، مدیر گروه فرصت فرستادن خبرنامه را نداشت و ایمیل دعوت به شام را هم یکشنبه شب، ۵ مارس به همه ارسال کرده بود. دعوت‌نامه‌های پست عادی هم روز دوشنبه به شکل کارت‌پستال ارسال شد و پست عمومی هم انجام نشد. کم‌کم نا امید شدم و دیگر فکر نمی‌کردم که ۲۰ نفر هم برای شام دور هم جمع شوند.

روز دوشنبه، پاسخ‌های مهمان‌ها شروع شد و چند نفری پاسخ مثبت دادند؛ چند نفر دیگر روز سه‌شنبه پاسخ دادند که من فکر می‌کردم حداقل ۱۳ نفری را که با بیعانه تضمین کرده بودیم، جمع شده‌اند. ولی از چهارشنبه، پاسخ‌ها به شکل بی‌سابقه‌ای سرازیر شد و تا پایان چهارشنبه، مهمان‌ها ۳۷ نفر شده بودند. به ذهنم رسید که احتمالاً مشکل دیگری پیش خواهد آمد، بنابراین به مدیر رستوران زنگ زدم و از ظرفیت رستورانش سؤال کردم. او گفت ۶۵ نفر. پاسخ‌ها پنج‌شنبه هم ادامه پیدا کرد و تا پایان زمان اعلام شده، ۵۵ نفر شده بودیم. آن روز کارایی چندانی نداشتم چون آنقدر هیجان‌زده بودم که ایمیل‌ها را هر چند دقیقه یکبار بررسی می‌کردم (عامل جذب؟). با مدیر رستوران تماس گرفتم و راجع به پذیرایی این تعداد مهمان سؤال کردم که گفت، البته، می‌توانیم از آنها

پذیرایی کنیم. من پنج‌شنبه شب‌ها در یک کلاس کابالا شرکت می‌کنم و آن شب بعد از ساعت ۹ که به خانه بازگشتم، تلفن و ایمیل‌م را بررسی کردم و دیدم باز هم پاسخ‌های بیشتری دریافت شده است. در مجموع به ۶۷ رسیده بود. حالا به این فکر می‌کردم که با افراد اضافی چه کار کنیم. ناگهان فکر بسیار خوبی که به ذهنم رسید، که از کسانی که دیر پاسخ داده بودند ولی مشتاق بودند که در شام شرکت کنند، بخواهم کمی دیرتر در مهمانی حاضر شوند. روز جمعه و شنبه هم پاسخ‌ها ادامه پیدا کرد و ما به عدد حیرت‌انگیز ۷۵ رسیدیم.

شام آن شب یک موفقیت بی‌نظیر بود! بعضی از افرادی که جا رزرو کرده بودند، شرکت نکردند و چندین نفر که اصلاً رزرو نکرده بودند شرکت کردند (این عادی است). طولی نکشید که تمامی صندلی‌ها پر شدند، انرژی فوق‌العاده‌ای در رستوران جریان داشت و باعث شد کسانی که برای اولین شام خود، بوفه تایلندی تدارک دیده بودند واقعاً تحت تأثیر قرار بگیرند. بعضی از افراد قدیمی گروه که از ۱۰ سال پیش از بنیان‌گذاران گروه بودند، می‌گفتند که امشب رکورد شرکت‌کنندگان در رویداد گیاه‌خواران اوکلاهما شکسته شد. خالی و پر شدن صندلی‌ها ایده بسیار خوبی بود؛ بعضی‌ها برای شام می‌آمدند و سپس بقیه برای کارهای شنبه آنجا را ترک می‌کردند؛ دائم جای خالی برای کسانی که دیرتر می‌آمدند وجود داشت؛ کسانی که داخل رستوران بودند، خیلی راضی بودند؛ زیرا تا قبل از آن شب گروهی به آن بزرگی ندیده بودند.

● معجزه خودروهای کرایه‌ای

من برای سفر به آستین ماشینی را اجاره کردم؛ زیرا نمی‌خواستم ماشین

خودم استهلاک پیدا کند. قیمت‌ها را مقایسه کردم و متوجه شدم بهتر است به جای اینکه ماشین را از چهارشنبه تا دوشنبه کرایه کنم، آن را برای یک هفته اجاره کنم. یک ماشین سایز متوسط از اینترنت اجاره کردم؛ چون فکر می‌کردم که راحت‌تر از یک ماشین کوچک باشد. وقتی به آژانس کرایه ماشین رسیدم، ماشین‌های خیلی کمی در پارکینگ بودند، دو شورتل اچ‌اچ‌آر^۱ که ظاهر خوشایندی داشتند. وقتی به دفتر مراجعه کردم، به من گفتند که هیچ ماشین سایز متوسطی ندارند که به من کرایه بدهند. بنابراین یک شورتل اچ‌اچ‌آر درخواست کردم، اگرچه در دسته ماشین‌های سایز بزرگ قرار می‌گرفت، اما پیش خودم فکر کردم لذت‌بخش خواهد بود که با یک ماشین نارنجی مسابقه‌ای به آستین بروم؛ چون نارنجی یکی از رنگ‌های سازمانی دانشگاه قدیمی خودم، یعنی دانشگاه تگزاس است.

وقتی ماشین را از پارکینگ آوردم و به سمت دفترم حرکت کردم، متوجه شدم که ماشین با وجود ظاهر زیبایش، از داخل قراضه است. می‌خواستم آن را پس بدهم. ولی آن را احتیاج داشتم که به دفترم بروم و برخی از کارهای روزمره را انجام بدهم. در طول روز وقت نکردم آن را پس بدهم. با آژانس برای تعویض ماشین تماس گرفتم تا یک سدان راحت‌تر بگیرم ولی آنها گفتند که هنوز ماشین مناسبی در پارکینگ ندارند و فردا صبح شاید چنین امکانی پیش بیاید.

در طول روز بعد چمدانم را بستم. وقتی بیرون رفتم تا چمدانم را در اچ‌اچ‌آر قرار بدهم، در کمال تعجب فهمیدم که یک تورفتگی قابل توجهی روی در عقبی مسافر قرار دارد. البته، من همیشه زیر بار بیمه تکمیلی نمی‌روم و به خاطر نمی‌آوردم که این تورفتگی را دیروز دیده باشم، پس فکر کردم خودم ماشین

1. HHR Chevy

را به جایی زده‌ام. تصمیم گرفتم که با همین ماشین یک هفته رانندگی کنم تا ببینم چه چیزی دستگیرم می‌شود. ساعت ۱۲:۳۰ بعدازظهر پنج‌شنبه، یعنی خیلی دیرتر از برنامه خودم راه افتادم و حدود ساعت ۶:۳۰ به آستین رسیدم.

داستان را کوتاه می‌کنم تا به ساعت پنج بعدازظهر شنبه برسیم که می‌خواستم برای شرکت در سمینار جو و دکتر هیولن به هتل هایت بروم؛ خیلی راجع به تورفتگی در ماشین نگران بودم و نمی‌دانستم با آن چکار کنم؛ در یک مرکز خرید در آستین شمالی بودم تا یک دوربین دیجیتالی یکبار مصرف پیدا کنم که پیدا نکردم؛ وقتی سوار ماشین شدم تا به هتل برگردم، هوا تاریک شده بود و باران با ریتم منظمی می‌بارید. جایی توقف کردم که به یک خیابان شلوغ وارد شوم که احساس کردم ضربه‌ای به ماشین خورد؛ کسی از پشت به من زده بود؛ بلافاصله پیش خودم گفتم: "لعنتی، اول تورفتگی در و حالا این تصادف!" یک ساعت دیگر باید در مراسم شام شرکت می‌کردم که هزینه آن را پرداخته بودم و زمان نیاز داشتم تا دوش بگیرم و لباس بپوشم. با اینکه بعدازظهر شنبه تعطیل بود، آن منطقه ترافیک سنگینی داشت. مدارک کرایه ماشین را برداشتم و از اچ‌اچ‌آر پیاده شدم. مرد سیاه‌پوست جوانی را در خیابان دیدم که می‌گفت: "از دست این لاستیک‌هایم کلافه‌ام! باید آنها را تعویض کنم. نتوانستم ماشینم را متوقف کنم." پیش خود فکر کردم که جمله خوبی برای گفتن به یک وکیل انتخاب نکرد؛ گفتم: "چرند نگو، این ماشین اجاره‌ای است؛" با هم به پشت ماشین رفتیم تا خسارت وارده را بسنجیم. هر دو سراسیمه نگاه کردیم؛ با صدای بلند گفت: "خسارت ندیده، خسارت ندیده! یا حضرت مسیح متشکرم!" چون یهودی بودم، فکر کردم شوخی می‌کند، ولی خودم هم نگاه کردم و باورم

نمی‌شد. در کمال ناباوری دیدم او راست می‌گوید و ماشین خسارتی ندیده بود. ظاهراً این ماشین با پلاستیک انعطاف‌پذیر ساخته شده بود. می‌دانستم ضرر خواهم کرد، ولی نمی‌خواستم آنجا بمانم و موضوع را بزرگ کنم. می‌خواستم به هتلمم برگردم. با هم دست دادیم و از هم جدا شدیم. سر وقت به شام رسیدم و کنار جو و نریسا نشستم.

پاکسازی هواپونوپونوی زیادی برای تورفتگی درب ماشین انجام دادم. هیچ کار دیگری راجع به آن نکردم تا چند ساعت قبل از اینکه قرار بود ماشین را بدون جریمه تحویل دهم. در دفتر تلفن گشتم و جایی را پیدا کردم که صافکاری بدون رنگ می‌کرد. صاحب صافکاری قیمت ۹۵ دلار را تخمین زد، ولی گفت چند ساعتی طول می‌کشد تا صافکاری کند. این باعث می‌شد بازگشت ماشین با جریمه تأخیر همراه باشد که من نمی‌خواستم اینطور شود. فکر کردم که چه کنم و پاسخی به ذهنم رسید: "صادق باش؛ به آژانس کرایه ماشین زنگ بزن و حقیقتش را بگو." اگر می‌خواستند مرا به خاطر تورفتگی جریمه کنند، حداقل قیمت واقعی ترمیم آن دستم می‌آمد. تماس گرفتم و آنها گفتند که ماشین را تعمیر نکنم و آن را تحویل بدهم تا در پرونده ماشین، سابقه این تورفتگی را پیدا کنند. گفتم: "خیلی خوب" ماشین را بازگرداندم و آن را در صف ماشین‌های بازگشتی پارک کردم. خانم خدمات مشتریان بارکد ماشین را اسکن کرد و پرونده اچ‌اچ‌آر را خواند. داستان را برایش گفتم و او مرا پیش مدیر فرستاد. همان فردی که تلفنی با او صحبت کرده بودم. او شماره شناسایی ماشین را در کامپیوترش وارد کرد. معجزه دوم رخ داد؛ خسارت از قبل در پرونده آنها ثبت شده بود و من مسئول آن نبودم. خدایا! می‌توانم به راحتی به خانه برگردم!

• به خواهرم، شغل رؤیایی پیشنهاد شد

یک هفته بعد از جلسهٔ جو و دکتر هیولن، خواهرم با من تماس گرفت- او معاون یکی از شعبه‌های یک شرکت بزرگ و مشهور است- یکی از مراکز کاریابی که نخبگان را شکار می‌کند، با او تماس گرفته و پرسیده بود که آیا علاقه دارد شغلی را که به عنوان شغل رؤیایی خودش، در نظر گرفته است، بدست بیاورد؟ او نمی‌خواست جزئیات را تلفنی برایم تعریف کند؛ در عوض، شرح وظایف شغلی را که از آژانس کاریابی دریافت کرده بود، برایم فرستاد. مغزم سوت کشید؛ فرض کنیم که آن شرکت یک برند لوکس است. فقط کافی است اسمش را بگویم و آن وقت خودتان همه چیز را متوجه خواهید شد. چند ماه بعد، او استخدام شد.

این‌جا نمونه‌ای دیگر داریم:

وقتی در اکتبر ۲۰۰۶ در یک همایش سه روزه در لندمارک فوروم^۱ بودم، روش شفابخش فوری جو، مورد استفاده قرار گرفت، از روی خجالت اشک‌هایم سرازیر شد. این باران اشک طی یکی از تمرینات دوره به نام "با مردم باش" یا چیزی شبیه به آن شروع شد. برای اینکه با مردم باشیم، گرداننده سمینار ۷۴ نفر را به چهار ردیف تقسیم کرد و سپس ما به نوبت و ردیف به ردیف، با مردم بودن را با نگاه کردن در چشم‌هایشان بدون صحبت کردن تمرین می‌کردیم. من در ردیف سوم بودم.

۱. نام یک سمینار سه روزه موفقیت است که در سرتاسر جهان برگزار می‌شود و باعث ایجاد تغییرات مثبت در زندگی افراد می‌شود- مترجم

مدیر سمینار به افراد ردیف اول گفت روی صحنه بروند و به سمت ما، یعنی حضار برگردند. آنها به ما نگاه می‌کردند که سر جایمان نشسته بودیم و ما نیز به آنها نگاه می‌کردیم. سپس به ردیف دوم گفته شد که روی صحنه بروند. ردیف دوم با فاصله‌ی یک قدمی، در کنار ردیف اول قرار گرفت (درحالی‌که به آنها نگاه می‌کردند). آنها به مدت سه دقیقه در چشم‌های یکدیگر نگاه کردند و سپس از ردیف دوم خواسته شد که سر جایشان بنشینند. ولی همچنان ردیف اول روی صحنه بود و به همدیگر نگاه می‌کردیم.

هر چه زمان به حضور ما روی صحنه نزدیک‌تر می‌شد، استرس من بیشتر می‌شد، علت آن را نمی‌دانستم دستهایم عرق می‌کرد و سر جایم خیلی بی‌قرار بودم. این تمرین به نظر خیلی ساده می‌رسید. در تمام طول زندگی‌ام همیشه هنگام صحبت، تماس چشمی خوبی با غریبه‌ها و دوستان برقرار می‌کردم. به نظرم نباید مشکلی داشته باشم.

به یاد آوردم که در اولین همایشی از این دست که در آن شرکت کرده بودم، مدیر سمینار، داستان اولین تجربه خود را برایمان بازگو کرد. او می‌گفت بیست سال پیش وقتی این تمرین را به‌عنوان یک شاگرد انجام می‌داده، زانوهایش از شدت لرزه آن‌چنان به هم می‌خوردند که یکی از دستیارهای سمینار مجبور شد کاپشنی بین زانوهای او قرار دهد تا صدای آن قطع شود.

وقتی راجع به این داستان فکر می‌کردم، می‌خواستم جلسه را ترک کنم. با خود گفتم من در نگاه کردن به چشم مردم خیلی عالی هستم؛ پس لزومی ندارد این تمرین را ادامه دهم. ولی می‌دانستم اجازه خروج از سالن را نمی‌دهند؛ بنابراین با بی‌قراری سر جایم نشستم.

وقتی ردیف ما برای اولین بار به روی صحنه خوانده شد، باید بلافاصله یک قدم رو به ردیف دیگر می‌ایستادیم و در چشمان آنها نگاه می‌کردیم. هورا! لازم نیست به چشم ۵۰ نفر نگاه کنم؛ فقط باید به چشم یک نفر نگاه کنم! این فکر من بود. سر جایمان قرار گرفتیم و مدیر سمینار راهنمایی‌های لازم برای این سه دقیقه خودشناسی را به ما ارائه کرد. در ۱۰ ثانیه اول من نتوانستم جلوی اشکم را بگیرم؛ سیلاب اشک می‌بارید و من نمی‌دانستم چرا نمی‌توانستم جلوی گریه‌ام را بگیرم. تا چشمم به فردی که روبه‌رویم ایستاده بود می‌افتاد، هق‌هق می‌کردم. صدایی گفتم "ردیف سوم، لطفاً از سمت چپ صحنه خارج شوید." من به نفر مقابلم گفتم "متشکرم" و رفتم.

چه مشکلی برایم پیش آمده بود؟ قرار بود به صدای درونم گوش کنم؛ ولی من که چیزی نشنیدم! فقط گیج شده بودم همین. هیچ چیز یاد نگرفتم! این دیگر چه تمرینی بود؟! گیج و مبهوت بودم و همینطور که تمرین روی صحنه در حال اجرا بود، غرق در افکارم بودم و به تجربه این تمرین فکر می‌کردم.

"ردیف سوم، لطفاً بایستید؛ به سمت راست بچرخید و روی صحنه بیایید." ذهن من فریاد می‌کشید: وای! دوباره!

اکنون ردیف من رو به افرادی قرار داشت که خارج از صحنه روی صندلی‌ها نشسته بودند. این بار از تمرین سه دقیقه نجات پیدا کردم؛ چون به افرادی که به من نگاه می‌کردند، نگاه نمی‌کردم. اکنون ردیف چهارم روی صحنه آمد و یک خانم مسن مهربان روبه‌روی من در فاصله یک قدمی از صورتم ایستاد که با خجالت به من لبخند می‌زد. با خودم گفتم "خوب، فکر می‌کنم این بار از پس آن برمی‌آیم. ولی به محض اینکه تمرین شروع شد، اشک‌هایم جاری شد!" هر

بار که به چشمان آن خانم نگاه می کردم، اشک هایم سرازیر می شد و نگاهم را از او منحرف می کردم. او با آرامش سعی می کرد مرا آرام کند و می گفت همه چیز درست خواهد شد. من خجالت می کشیدم و از این سیلاب اشک گیج شده بودم. مدیر سمینار از ما خواست که به صدای درون مغز خود گوش دهیم - به چیزهایی که به خودمان می گفتیم - ولی از درونم صدایی نمی آمد.

ناگهان به خاطر آوردم می توانم بجای اینکه به افکار آن گوش کنم، خودم مغزم را پر از فکر کنم. به هر حال ندای درونی ام با من صحبت نمی کرد. وقتی افکاری در مغز خود وارد کردم که بهتر از افکار قبلی بود، دوباره به آن خانم نگاه کردم و در فکرم گفتم سپاسگزارم، دوست دارم، سپاسگزارم، متأسفم، دوست دارم، سپاسگزارم. خیلی سریع راحت شدم و سرشار از سپاسگزاری و عشق نسبت به زنی شدم که روبه رویم ایستاده بود. بهتر شدم و اشکم بند آمد. این بار به او نگاه می کردم ولی گریه نمی کردم.

در کمال تعجب، حالا او شروع به گریه کرد. اشک از صورتش سرازیر شد و سرش شروع به عقب و جلو رفتن کرد و می گفت "حالا تو مرا به گریه انداختی." من فقط افکار درونی خودم را برایش می فرستادم: "سپاسگزارم، دوست دارم، متأسفم، لطفاً مرا ببخش، سپاسگزارم و غیره." سپس از آنها خواسته شد که صحنه را ترک کنند و من دوباره روبروی پنجاه نفر قرار گرفتم که از آنها خواسته شده بود به من و ردیف ما نگاه کنند و ما را ارزیابی کنند. اکنون در آرامش کامل درونی بودم و می توانستم به راحتی به مردمی که به من نگاه می کردند، نگاه کنم. در حقیقت بین آنها جست و جو می کردم. فقط به کسانی نگاه می کردم که به من نگاه می کردند. احساس خیلی بهتری داشتم! به خود واقعی ام در مقابله با غریبه ها بازگشتم! همه را دوست داشتم، واقعاً قدر آنها را می دانستم.

تمرین تمام شد و سمینار ادامه پیدا کرد؛ سپس استراحت کوتاهی کردیم. در این فاصله خانم مسن مهربانی که روبه‌روی من بود، مرا پیدا کرد و درباره‌ی تجربه‌مان صحبت کردیم. به او گفتم به طور قطع من از مردم می‌ترسیدم، ولی هیچوقت آن را نمی‌دانستم. او گفت احساس کرده که با هم ارتباط برقرار کرده‌ایم و ادامه داد که سمینار به او نیز کمک کرده است؛ زیرا دریافته بود که پذیرش عشق از دیگران برایش سخت است. خوب، طبیعی بود که می‌بایست درمانی را که برای جلوگیری از گریه‌ام به کار بستم، برایش توضیح بدهم. او شروع به گریه کرد. همدیگر را در آغوش گرفتیم و از هم جدا شدیم تا از وقت استراحت استفاده کنیم.

نریسا اودن

TheVideoQueen.com

اوایل امسال متوجه شدم که یکی از کارمندانم درصدِ فروشی بیشتر از آنچه حقش است دریافت می‌کند. مبلغ آن صدها دلار بود که برای کسب و کار کوچک من ضرر محسوب می‌شد. او زیر بار مسئولیت این کارها نمی‌رفت. او کارمند سختکوشی بود ولی نمی‌تواند در شهر کوچک ما کار دیگری با چنین درآمدی پیدا کند. دلم برایش می‌سوخت، ولی در عین حال از دستش عصبانی و دلشکسته بودم. در روزهای آتی، به جز موارد کاری نمی‌توانستم با او صحبت کنم و به چهره‌اش نگاه کنم. نمی‌دانستم چکار کنم. از جو کمک خواستم و چیزی که در ادامه اتفاق افتاد، واقعاً حیرت‌انگیز بود. جو از اینکه با او تماس گرفتم، تشکر کرد. سپس گام‌های مشخصی را برای پاکسازی این انرژی به من یاد داد. در ابتدا، باید می‌پذیرفتم که خودم این شرایط را جذب کرده‌ام؛ کار

آسانی نبود ولی برای پیشرفت کار ضروری بود. سپس باید خودم، آن کارمند را با انرژی احاطه شده بر این مشکل می‌بخشیدم. سپس باید نیت‌های جدیدی در مورد شرایط جدید موردنظرم در سر می‌پروراندم و عبارات شفاف‌بخش دکتر هیولن را تکرار می‌کردم: "متأسفم، لطفاً مرا ببخش و دوست دارم."

نتیجه انجام این مراحل این بود:

جو عزیز،

پیشنهادهای تو واقعاً صحیح بود. بعد از اینکه که آنها را خواندم، باید از ویمبرلی به آستین رانندگی می‌کردم و در طول راه تمام مراحل که گفتی انجام دادم. واقعاً حیرت‌انگیز بود. زمان زیادی داشتم به این درک برسم که واقعاً خودم آن را جذب کرده بودم و سپس خودم، کارمندم و انرژی اطراف این موضوع را بخشیدم. نیت‌های جدیدی کردم و آن شیوه درمانی بی‌نظیرهاوایی را به دفعات انجام دادم. وقتی رسیدم، حس کردم بار بسیار سنگینی از سینه‌ام برداشته شده است.

بعد از اینکه توصیه‌های تو را انجام دادم، انرژی به کلی در درونم متحول شده است. عصبانیت و دلشکستگی محو شد. واقعاً حیرت‌انگیز بود. اکنون رابطه کاری من و کارمندم خوب شده است. سوزان، اگر کسی از من بپرسد که آیا این سیستم شفادهی واقعاً کار می‌کند؟ می‌گویم بله واقعاً درست عمل می‌کند.

ویکتوریا شافر

انتشارات پدال رنچ^۱

ویمبرلی، تگزاس

در اینجا تجربه‌ای را که دنیس کیلونسکی، از شروپورت لوئیزیانا فرستاده، می‌آوریم.

این خوابی است که در اکتبر ۲۰۰۶ دیدم و کاملاً منطبق با مفهوم هواپونوپونو است.

در خواب دنیایی بدون زندان را دیدم؛ در فلسفه هواپونوپونو، نیازی به زندان نبود. سادگی پیام هواپونوپونوی دکتر هیولن، جو، خودم و دیگرانی که آن را انجام می‌دادند، در سرتا سر جهان در سمینارها و دوره‌های آموزشی ارائه می‌شد. در این دوره‌ها به مردم، خصوصاً به کودکان یاد می‌دادند که چگونه عاشق خود و در نتیجه عاشق یکدیگر باشند.

در خواب، خودم را در حال تدریس در سمینارهای مختلفی می‌دیدم که هزاران نفر در آن شرکت داشتند. در این سمینارها مردم را تشویق می‌کردم که خود واقعی و ذات الهی‌شان را به خاطر بیاورند و چه کار کنند که به آن برسند و به یاد بیاورند که ذات حقیقی آنها این است که عاشق باشند.

در آن خواب، نوجوان خلافاکاری را دیدم که تفنگی را به سمت سر نوجوان خلافاکار دیگری نشانه رفته بود و او را تهدید می‌کرد. جوانی که مورد تهدید واقع شده بود، فقط در سمینار من در مدرسه‌اش شرکت کرده بود. او دائماً دربارهٔ یک معجزه صحبت می‌کرد و از رفقای خلافاکار خود می‌خواست که آنها نیز معجزه را تجربه کنند. ولی آنها از شنیدن آن کلافه شده بودند!

در آن سمینار، او هویت حقیقی خود را به خاطر آورده بود و این کشف را

با رفقای خلافکار خود در میان می گذاشت و آنها با این پیام احساس خطر کرده بودند؛ چون بیش از حد ساده و آسان بود و خرافی به نظر می رسید.

در آن سمینار این نوجوان خلافکار به روی صحنه آمد و گلوله‌ای به شکم من شلیک کرد. من همانطور که روی زمین افتاده بودم و خون و نیروی حیات از بدنم خارج می شد، از جوانک خواستم نزدیک شود. او را در آغوش گرفتم و در گوشش زمزمه کردم: "لطفاً مرا ببخش؛ دوست دارم." و درحالی که او را با عشقی تمام در آغوش گرفته بودم، مُردم. در آن لحظه پسر جوان پیام را دریافت کرد. همانطور که بدن مرده مرا در آغوش گرفته بود، در میان اشک‌ها و هق‌هق‌هایش در گوشم گفت: "لطفاً مرا ببخش. دوست دارم." در آن لحظه، نیروی حیات به بدنم بازگشت و هر دوی ما سرشار از یک نور طلایی زیبا شدیم که آنقدر قدرتمند بود که تمامی حضار در سمینار و تا کیلومترها اطراف ما، مردم توانستند عشقی که با ما ایجاد شده بود را احساس کنند.

آنهايي که این انرژی عشق به آنها رسید، متوجه آن می شدند و این نور بزرگ و بزرگتر می شد و شعاع دورتر و دورتری را دربرمی گرفت. ولی هنوز همه تمایل به دریافت آن نداشتند. نوجوان خلافاکاری که این داستان راجع به اوست و اکنون تفنگی را روی سر برادر خود گذاشته بود، تمایل نداشت عشق را درک کرده و آن را دریافت کند. نوجوان نجات یافته به او گفت: "لطفاً مرا ببخش، دوست دارم." او را در آغوش گرفت و آن چنان عشقی به او ورزید که انگار تاریک ترین بخش های وجود خودش را در آغوش می کشید.

در اینجا بود که آن اتفاق بزرگ رخ داد! هر دو سرشار از انرژی طلایی عشق شدند و جوان دیگر عشقی را که به او داده می شد، پذیرفت. وقتی عشق را دریافت کرد، به رفیقش گفت: "لطفاً مرا ببخش، دوست دارم برادر، لطفاً مرا

ببخش."

حدس می‌زنید بعد چه اتفاقی افتاد؟

هر دوی آنها سرشار از یک دنیا انرژی عشق طلایی شدند که بزرگ و بزرگتر می‌شد. تا جایی که کل اتاق را دربرگرفت و تک‌تک اعضای گروه خلافتکار را تحت تأثیر قرار داد. آنها نیز عشق را درک کرده و پذیرای آن شدند. این انرژی طلایی عشق، به خیابان‌ها و کیلومترها دورتر سرازیر شد. وقتی دیگران متوجه آن می‌شدند، آن را اشاعه می‌دادند و این انرژی عشق طلایی به دوردست‌ها سرایت می‌کرد؛ تا جایی که کل جهان سرشار از عشق گردید.

این عصر طلایی است، عصر عشق. برای همین است که هواپونوپونو به ما هدیه داده شده است تا هویت حقیقی خود را به خاطر بیاوریم و بدانیم ذات حقیقی ما عشق ورزیدن است. همه ما فقط می‌خواهیم دوست داشته شویم.

رؤیای زیبایی است، اینطور نیست؟ داستان هواپونوپونو می‌توانست یک فیلم بسیار زیبا باشد. من به فیلم "پیش‌پرداخت" ^۱ و تأثیری که بر جهان گذاشته است، فکر می‌کنم. جهان آماده هواپونوپونو است.

در هفت روز اولی که بعد از سمینار جو ویتالی گذشت، به سختی می‌توانستم تعداد معجزه‌هایی که رخ داده را بشمارم. مثل یک اسفنج، تمام انرژی، درس‌ها و پیام‌های سمینار را به خود جذب کردم و نتایج من به سرعت نور در حال متجلی شدن بودند.

چند مورد از نتایج ملموسی را که به دست آورده‌ام، ذکر می‌کنم: مشتریان جدیدی به سمت من سرازیر شدند؛ قراردادهای جدیدی به طور ناخواسته سر راهم قرار گرفتند؛ به سمت سرمایه‌گذاری‌های مشترک متعددی هدایت شدم؛ لیست مشتریان بالقوه ایمیلی من تا ۳۰۰٪ (در لحظه نوشتن این متن) افزایش پیدا کرد؛ از من درخواست شده تا در چندین برنامهٔ تلویزیونی شرکت کنم. به سختی می‌توانم از پس اجرای ایده‌های بی‌نظیری که انگار از آسمان آبی به من الهام می‌شود، بر بیایم.

حالا که به آن فکر می‌کنم، فقط سه ماه قبل، در حیطه کاری خودم ناشناخته بودم. همه اینها بدون صرف نیرو، بدون سعی و تلاش و بدون هرگونه تلاش واقعی از سمت من رخ داده است. همه آنها به آسانی، بدون کوشش و به وفور به سمتم سرازیر شدند. اکنون وقتی ایده‌ای به من الهام می‌شود، بلافاصله اقدام می‌کنم و از نتایج حاصل از آن شگفت‌زده می‌شوم.

من شیوه هواپونوپونوی ساده‌شده را بارها برای رشد نجومی کسب و کارم به کار گرفته‌ام و بی‌صبرانه منتظر هستم ببینم بعد از این چه خلق خواهم کرد. در حالی که دائم به لوح سفید روحم باز می‌گردم و پاکسازی، پاکسازی و پاکسازی می‌کنم.

جو و دکتر هیولن، سپاسگزارم.

بی‌نهایت سپاس‌گزارم، امی اسکات گرنت

<http://thesuccessmethod.com> - <http://newsuccess.org>

جوینس مک کی نوشت:

در طول سال گذشته، من نقش جدیدی در زندگی پیدا کردم: یک پرستار

شدم. مادرم بعد از سال‌ها خانه‌اش را ترک کرد تا به دخترانش نزدیکتر باشد که بعضی دلایل این جابه‌جایی، مربوط به مشکلاتی بود که در زندگی‌مان داشتیم. کمی پس از آن، مادر قوی، شیر زن و باصلابتم، به نارسایی قلب و سرطان ریه مبتلا شد. خوشبختانه و شگفت‌انگیز اینکه تصمیم گرفت باقی‌ماندهٔ عمرش را با دخترانش زندگی کند. او تصمیم گرفت در ۸۸ سالگی درمان سرطان را ادامه ندهد؛ بنابراین متخصصان پزشکی به ما گفتند که او به زودی از دنیا خواهد رفت.

ماه می گذشته، من در سمینار آخر هفته "فراتر از تجلی" جو ویتالی شرکت کردم و روش هواپونوپونوی دکتر هیولن را یاد گرفتم. خیلی تحت تأثیر قرار گرفته بودم. شنیدن نتایج خارق‌العاده در درمان جنایتکاران روانی در تیمارستان، وقتی که او به درون خود رفته و بر روی پاکسازی خودش کار کرده بود، تأثیر بسیار زیادی روی من گذاشت.

به راستی جهان هستی سخاوتمند است و وقتی که شاگرد آماده باشد، استاد را به او معرفی می‌کند. سؤال اصلی من در طول آن آخر هفته این بود: "چگونه می‌توانم زمان فوت مادرم به او کمک کنم؟"

دوست داشتم به جهان اعلام کنم که من مسئول صد درصد زندگی خودم هستم، تمام زندگی خودم از جمله، مادرم؛ بنابراین آنچه آموخته بودم به کار بستم. به درونم سفر کردم و دائماً پاکسازی و پاکسازی کردم.

نتایج برای من و مادرم ساده ولی در عین حال چشمگیر بود. او تا پایان عمرش دارای ذهنی پاک، بدنی درد بوده و قادر بود از خودش به راحتی مراقبت کند. بله موافقی بود که بحران کوچکی اتفاق می‌افتاد و او نیاز به

داروهای داروخانه داشت. ولی قادر بود به راحتی در خانه از پس این شرایط برآید و نیاز به رساندن او به بیمارستان نبود. آن مواقع مانند لحظات "تمرین پیش از مرگ" بودند، که هر دوی ما را برای رخداد نهایی آماده می‌کرد؛ یعنی هنگامی که او در نهایت راهی جهان دیگر می‌شد.

بزرگ‌ترین هدیه این بود که او بیش از انتظار ما عمر کرد. او خیلی بیشتر از پیش‌بینی‌ها زنده ماند. هر صبح از اینکه مجدداً بیدار شده است، شگفت‌زده می‌شد و با لحن دلنشینی به من می‌گفت: "حدس بزن چی شده، یک روز دیگه از خدا عمر گرفتم!"

ما زمان کافی برای رد و بدل کردن صحبت‌های عاشقانه و گذراندن اوقات خودمانی در کنار هم داشتیم. ما وقت کافی داشتیم که خودمان را واقعاً برای مرگ او آماده کنیم. من نترسیدن از رخداد مرگ مادر را تجربه کردم. او می‌دانست به کجا می‌رود و من هم می‌دانستم. وقتی در حال کشیدن نفس‌های آخر بود، ما لطف خداوند را دیدیم و آنجا ترسی وجود نداشت. خدای من، عجب هدیه‌ای!

تمرین هواپونوپونو به همراه دعاها، نحوه روبه‌رو شدن من با زندگی را تغییر داد. احساس قدرتی که تجربه کرده و هنوز هم تجربه می‌کنم، شگفت‌انگیز است. دانستن اینکه من می‌توانم نه تنها در زندگی خودم بلکه در زندگی دیگران هم نقش فعالی داشته باشم، باعث می‌شود که دائم و لحظه به لحظه در جست و جوی منبع اصلی آفرینش باشم.

این هم یک تجربه دیگر:

وقتی در ماه می ۲۰۰۶ در آخر هفته در همایش تجلی خواسته‌ها شرکت

کردم، هنوز بخاطر فسخ یک قرارداد چند میلیون دلاری از لحاظ احساسی و مالی درد می کشیدم. آن قرارداد را با یک کمپانی نفتی منعقد کرده بودیم که در نیمه راه منحل شده بود. علت آن، مشکلات متعدد داخلی شرکت نفتی بود.

در تمام طول راه بازگشت به خانه و تا چند روز بعد از آن با خودم می گفتم: "دوستت دارم، متأسفم، لطفاً مرا ببخش، سپاسگزارم." چند روز بعد از رسیدن به خانه، احساس ضعف، سرفه و عطسه می کردم. می دانستم که بدنم در حال رهاسازی است.

کمی بعد از آن، با یک متخصص بازاریابی صحبت کردم و در میانه بحث تغییری اساسی در جسم من و در نحوه نگرشم راجع به داستان شرکت نفتی اتفاق افتاد. او سؤال ساده‌ای از من پرسید: بیشترین مبلغ پولی که در یک سال، یک مشتری، برای کاهش درد در محیط کار، به من پرداخت کرده، چقدر بوده است؟

من به او گفتم ششصد هزار دلار، و او گفت: "وندی، همین است؛ تو با این پول می توانی یک امپراطوری بسازی؛ چند درصد از مردم می توانند چنین درآمدی داشته باشند؟" در یک لحظه توانستم همه خوبی‌ها را بجای بدی‌ها ببینم. به جای تمرکز روی دویست هزار دلاری که به من پرداخت نکرده بودند، توانستم ششصد هزار دلاری را که به من پرداخت کرده بودند، ببینم.

به راحتی می دیدم که تمرکز روی جنبه‌های مثبت، احساسم را دگرگون می کند و بلافاصله باعث الهام ایده‌های مختلف می شود. نوری از وجودم گذشت و در شگفتی چیزی عظیم که در درون من اتفاق افتاده بود قرار گرفتم. انگار

نوری اطراف من بود که بسیار فراتر از محیط فیزیکی اطرافم گسترده شده بود. به مدت دو سال قربانی احساسات و افکارم بودم و از دست کسانی که در آن کمپانی باعث این کار شده بودند، عصبانی بودم. اکنون در یک لحظه داشتم از آنها تشکر می‌کردم.

بعد از مدت کوتاهی، دردی در پای چپم به وجود آمد. نمی‌توانستم درک کنم چه اتفاقی افتاده است. همه چیز را امتحان کردم: ماساژ، کشش، حمام گرم. سپس به یک دکتر طب چینی مراجعه کردم که بدنم را خواند و گفت تحت فشار استرس بسیار زیادی قرار دارم و دردم مربوط به مریدین (نقطه انرژی) کیسه صفرا است؛ (یعنی مریدین خشم).

انرژی در آنجا مسدود و باعث ایجاد درد شده بود. چهار درمان انرژی به من داد تا خشم بلوکه شده آزاد شده و درد از بدنم خارج شود.

بدنم خشم ناشی از آن کمپانی نفتی را در خود نگه داشته بود. وقتی نگرش من نسبت به موضوع عوض شد، آن خشم آماده خارج شدن از بدنم بود. تنها مشکلی که پیش آمده بود، این بود که هنگام خروج گیر کرده بود!

ماه‌ها بعد از این تجربه، فهمیدم فردی که در شرکت نفتی دستور داشت قرارداد را لغو کند، از انجام این کار با فرد دیگری خودداری کرده و از شغل خود استعفا داده است؛ آن بخش از آن کمپانی منحل شده و خدماتی که من ارائه می‌دادم، به بخش دیگری از کمپانی محول شده است.

این پاکسازی انرژی، راه را برای اتمام کتاب الکترونیکی‌ام باز کرد و آن را در وبسایت جدیدم www.getinsideyourcomfortzone.com منتشر کردم. انتشار این

کتاب الکترونیکی فرصتهایی برایم ایجاد کرد که حتی فکرش را هم نمی کردم. رؤیای من این بود که بتوانم به مردم آموزش بدهم چگونه از دردهای ناشی از کار با کامپیوتر رهایی یابند. تاکنون این فرصت را یافته‌ام که برای سه وبسایت معروف به عنوان ارگونومیست کار کنم تا پاسخ سؤال‌های ارگونومی را بدهم و کتاب الکترونیکی، خدمات و برنامه‌های دیگر را هم بازاریابی کنم.

شرکت‌های بزرگی که کاملاً مناسب کارم هستند، با من در تماس هستند تا به کارمندان‌شان مشاوره دهم و به آنها پیاموزم چگونه از درد رهایی یابند. قراردادهای کوچک هستند و سریع تمام می‌شوند بنابراین زمان کافی دارم که ایده‌های جدیدی را که به من الهام می‌شود، توسعه دهم.

به علاوه، اکنون در سایت www.theuniversallawofattraction.com به عنوان یک مربی معتبر و دارای مدرک، قانون جذب را آموزش می‌دهم.

موفقیتی را که کمی بعد از آن آخر هفته به دست آوردم، قطعاً مدیون هواپونوپونو هستم. این روش به من کمک کرد تا مسائل ذهنی قدیمی را پاکسازی کرده و راه را برای ورود مطالب تازه بازکنم.

وندی یانگ

و باز هم نمونه‌ای دیگر:

به عنوان فردی که شیوهی مداخله را به کار می‌برد، یکی از مهمترین

کارهایم این است که به مراجعانم کمک کنم از سد وقایع احساسی خود بگذرند یا آنها را پاکسازی نمایند. در نمایشنامه "پیشگویی الهی"^۱ نوشته جیمز ردفیلد، مفهوم "کنترل وقایع احساسی" اینگونه تعریف شده است: "ما باید با شیوه‌های خاصی که دیگران را کنترل می‌کنیم روبرو شویم. به خاطر داشته باشید، بینش چهارم می‌گوید انسان‌ها همیشه احساس کمبود انرژی کرده و همیشه دنبال کنترل دیگران بوده‌اند تا آن انرژی را که بین افراد در جریان است، به دست بیاورند." تکنیک شخصی خودم حاصل ترکیب این مفهوم با یک مدل مشاوره‌ای دیگر بود. با این تکنیک، به شهود و الهاماتی دست یافته‌ام که به مراجعینی که از هدف و نتایج خود منحرف می‌شوند، کمک می‌کند.

برای اولین بار دکتر جو ویتالی، هواپونوپونو را به من معرفی کرد. اگرچه شاید خودش آن را نداند، اما من مفهوم وقایع احساسی یا کنترل وقایع احساسی را می‌دانستم و از طرفی دیگر به عنوان یک مشاور به یک ابزار متعادل‌کننده نیاز داشتم که نه تنها به من کمک کند مراجعه‌کننده خودم را بهتر درک کنم، بلکه به او کمک کرده تا بتواند از منابع خود بیشترین استفاده را ببرد.

"بازگشتن به صفر" همان ابزار متعادل‌کننده بود که تا قبل از اینکه دکتر ویتالی مرا با دنیای دکتر هیولن آشنا سازد، به خوبی از آن اطلاع نداشتم. در دنیای غرب، خصوصاً در ایالات متحده، فرهنگ غالب ما و پیام‌های فراگیر آن، ما را به سمت دوری از خود و رفتن به سمت لذت‌های زودگذر دنیای مصرف‌گرای پر زرق و برق هدایت می‌کند. "از صفر تا صد" دیگر نمی‌تواند به عنوان یک شعار

1. Celestine Prophecy

جامع، جنبش عاطفی دنیای معتاد به مصرف‌گرایی را تعریف کند.

هواپونوپونو به من کمک کرد تا درک کنم که شفا و موقعیت حقیقی با دوری از شتاب صفر تا صد به دست می‌آید. خیلی از آموزه‌های متافیزیکی، مفهوم "چرایی" را آموزش می‌دهند، ولی هیچکدام برایم عالی و بی‌نظیر نبودند. در برخی موارد تلاش برای تجربه‌رهایی کامل از خود، احمقانه به نظر می‌رسید. ولی اکنون با بازگشتن به صفر، ساز و کار رهایی از خود و چگونگی انجام آن را درک می‌کنم.

از زمانی که بخت یارم بود که در مصاحبه جو با دکتر هیولن در طبقه فوقانی هتل هایت با منظره رودخانه کلرادو شرکت کنم، ده ماه می‌گذرد. موارد زیادی در من و خانواده‌ام دگرگون شده است. پدر، مادر و خانواده همسر در حال ایجاد تحولات بزرگی در الگوهایشان هستند و می‌بینند که رؤیاهایشان در مقیاس بسیار بزرگی جامه عمل پوشیده است. خانواده همسر یک خانه نیم میلیون دلاری خریدند تا دوران بازنشستگی را در آن سپری کنند. این خانه یکی از آرامبخش‌ترین مکان‌هایی است که تاکنون دیده‌ام (خانه‌ای در انتهای یک خیابان). مادرم موانع جسمی و احساسی خود را برطرف کرده است و موفق شده مجدداً ازدواج کند و از روابط عاشقانه‌اش در این سن پیری به وجد آمده است. خودم یک تغییر ناگهانی در روش درآمدزایی‌ام داشتم. درحالی که زمینه‌ای برای پرورش بزرگترین توانایی‌هایم فراهم نبود که آنها را بروز دهم. پدرم در سن ۷۲ سالگی بالاخره از این راه کسب درآمدی که او را مجبور می‌کرد هر شش هفته یکبار از هیوستن تا ساحل پرودو در آلاسکا (پنجمین شهر شمالی در جهان) در رفت و آمد باشد، بی‌نیاز شد. یکی از دوستان قدیمی‌ام، یک زندگی

کاملاً کلیشه‌ای را متحول کرده و به آستین آمده است و در این‌جا در حال توسعه شرکت خود است و زندگی کاملاً متفاوتی را تجربه می‌کند. برادر همسرم بالاخره خانهٔ مورد علاقه خود را خرید و به آن نقل مکان کرد. خواهر همسرم و شوهرش هم در حال انتقال از حومهٔ شهر به یک خانه رؤیایی هستند. خواهر زاده‌ام که تازه وارد دبیرستان شده است، در یک سریال تلویزیونی معروف بازی کرده و نامزد جایزه "ملکه سریال خانگی" شده و به مادرش نیز پرمفعت‌ترین کسب و کار ممکن در طول زندگی‌اش پیشنهاد شده است. همه این‌ها از فوریه ۲۰۰۶ شروع شده و به نتیجه رسیده است؛ یعنی زمانی که من با هواپونوپونو آشنا شدم. بعد از اینکه هفده سال را با کار سخت و کسل‌کننده زندگی کردم، ناگهان زندگی روزمره‌ام دوباره پر از تجربیات رنگارنگ و لذت‌بخش شده است. زندگی نوعی عادت است. پس من قصد دارم عادت خوب زندگی کردن را در خود پرورش دهم.

من به هیچ عنوان استاد هواپونوپونو نیستم. هنوز این مقوله برایم جدید است و اینکه مرا در زندگی به کجا خواهد برد، غیر قابل پیش‌بینی است. از اینکه دکتر ویتالی دنیای هواپونوپونو را چند ماه پیش در کنار دکتر هیولن برای ما آشکار ساخت، سپاسگزارم. چه در زندگی شخصی با همسر زیبایم و چه در کسب و کار، بازگشتن به وضعیت صفر، پذیرفتن مسئولیت صد درصد امور، عذرخواهی و بخشش، ابزارهای قدرتمندی هستند که زندگی مرا بسیار تحت‌تأثیر قرار داده‌اند. متشکرم جو، متشکرم دکتر هیولن.

بروس برنز

www.yourownbestgood.com



جو عزیز،

می‌خواهم به خاطر آوردن دکتر هیولن به آستین، بسیار تشکر کنم. برنامه‌ای بسیار عالی بود و درک جدیدی از زندگی و قوانین جهانی حاکم بر سلامتی و شادکامی به من داد. اجازه دهید بیشتر شرح دهم.

اول از همه، باید بگویم که قطعاً یک استاد هواپونوپونو نیستم. بنابراین عذرخواهی می‌کنم اگر بیش از حد درباره آن اظهارنظر می‌کنم. ولی اینها نتایجی است که فقط با یک شب تمرین هواپونوپونو به دست آوردم.

دکتر هیولن صحبت‌های زیادی درباره موضوعی کرد که واقعاً عاشق آن هستم، هنر بازگشتن به صفر. در حقیقت، این مفهوم اصلی هواپونوپونو است. بعد از سال‌ها استادی در هنرهای رزمی و چی گونگ، اکنون توانایی پاکسازی و خالی کردن ذهن (بازگشتن به صفر) را یکی از بزرگترین هدایایی می‌دانم که به بشریت اعطاء شده است.

دکتر هیولن، اهمیت زندگی در یک وضعیت باز، پاکسازی واکنش‌های درونی ما و رفتن به نقطه صفر را به ما یادآوری کرد. من با او کاملاً موافق بودم و از اینکه انسانی را روی زمین ملاقات کردم که حقایقی را که بسیار دوست داشتم بیان می‌کرد، هیجان‌زده می‌شدم.

در بین هنرها و تمرین‌ها، چی گونگ (تمرینات درونی انرژی‌کی هنرهای رزمی)، یک شیوه بسیار خاص برای تنفس و چرخاندن انرژی درونی بدن

است. استادان کهن هنرهای رزمی کشف کرده‌اند که در بدن ما قوانین کیهانی وجود دارد؛ هنگامی که یاد می‌گیریم چگونه انرژی درونی خود را به گردش درآوریم، می‌توانیم به سطوح بالایی از سلامتی دست پیدا کرده و سطح آگاهی خود را به طور عمیق افزایش دهیم. این فرایند را مدار کیهانی کوچک^۱ می‌نامند.

به طور خلاصه ما هوا را با تنفس به درون می‌کشیم و انرژی حیات موجود در نفس را از قسمت جلوی بدن به ناحیه زیر شکم (جایی که به آن دان تین^۲ می‌گویند) هدایت می‌کنیم، سپس انرژی را از ستون فقرات به سمت بالا هدایت می‌کنیم و نهایتاً آن را مجدداً از جلو به پایین هدایت می‌کنیم. این فرایند پیوسته، یک مدار کیهانی خرد در بدن انرژی ما ایجاد می‌کند و هوشیاری و سلامتی ما را ارتقا می‌دهد.

وقتی که دکتر هیولن نموداری رسم کرد تا هواپونوپونو را تشریح کند و نشان دهد که ارتباط و آگاهی چگونه بین مردم به بهترین وجه در جریان است، از تشابه آن با مدار کیهانی خرد حیرت کردم. در حقیقت، نکته فراتر از شرح و توضیح قضیه این بود که چطور جهان از منظری که من تا الآن درک نکرده بودم با مدارها کار می‌کند.

از روی نموداری که او رسم کرد، بالاخره متوجه شدم که چگونه ما در اکثر مواقع سعی می‌کنیم با مردم به شیوه خطی و دوطرفه ارتباط برقرار کنیم. ما با یکدیگر صحبت، بحث و مذاکره می‌کنیم، انگشتمان را به سمت یکدیگر نشانه می‌گیریم و... همه این‌ها در یک جهت افقی صورت می‌پذیرند.

1. Microcosmic Orbit

۲. بشد، هشد

ولی متوجه شدم با حرکت در یک جهت کاملاً متفاوت، می‌توانیم بزرگ‌ترین تغییرات را ایجاد کنیم و عمیق‌ترین روابط را با انسان‌های دیگر برقرار کنیم که آن جهت مانند یک دایره است. نمودار دکتر هیولن، برایم نمایانگر این بود که با رفتن به صفر، یعنی لایه زیرین ذهن آگاه، ما می‌توانیم عکس‌العمل‌ها و وابستگی‌های خود را نسبت به آنچه درک می‌کنیم، رها کنیم و پس از آن به سوی حالت ذهن برتر بالا برویم و در نهایت به آگاهی الهی دسترسی پیدا کنیم. خداوند می‌تواند نیت پاک و عاشقانه ما را با دور زدن ذهن آگاه، به دیگران منتقل کند و رابطه‌ای پاک و آکنده از عشق را با آنها شکل دهد.

می‌توانم بگویم این روش بهتر از هر چیز دیگر جواب می‌دهد. به عنوان مثال، هفته گذشته یک ملاقات تجاری داشتم و فردی که مقابلم بود، درخواست‌هایی داشت که ابتدا حس کردم غیرعادلانه و خودخواهانه است. متوجه شدم که از درون خودم را محدود می‌کنم. نمودار و فواید رابطه دایره‌ای را به یاد آوردم، پس تصمیم گرفتم دست از جنگیدن بردارم و رها کنم.

اول با تنفسم هماهنگ شدم و به وضعیت صفر رفتم. از درون احساس کردم آگاهی‌ام افزایش یافته است (دقیقاً مثل تمرین چی گونگ که در بالا شرح دادم) حال و هوایم سریع عوض شد. اگر بخواهم احساسات درونی‌ام را در آن لحظه شرح دهم، چیزی شبیه به این بود: "دوستت دارم و حمایت می‌کنم. لطفاً مرا ببخش که آنقدر بر تو سخت می‌گیرم، چطور می‌توانم کمکت کنم تا احساس امنیت کنی و به هر دوی ما کمک کنی چیزی که می‌خواهیم را به دست آوریم؟"

سپس اتفاق جالبی افتاد: (دیگر آن فرد را به عنوان دشمن یا یک تهدید

نگاه نمی کردم) دوستم شروع به تغییر کرد، ذهنش خیلی بازتر شد و پذیرش بالا رفت. گویی که تعارض درونی‌اش پایان یافته است. در عرض پانزده دقیقه برای مشکل عمده‌مان راه‌حلی پیدا کردیم؛ راه‌حلی که برای هر دوی ما عالی بود؛ راه‌حلی که در وضعیت ذهنی قبلی به هیچ عنوان نمی‌توانستم آن را پیدا کنم.

همینطور که رازهای زندگی آشکار می‌شود، می‌توانید ببینید که چگونه همه چیز با هم مرتبط است. همه چیز از قوانین کیهانی نشأت می‌گیرد و یکی از این قوانین، قانون دایره‌ها و مدارها است. در فیلم راز به خاطر دارم که جو ویتالی می‌گفت: "جهان، سرعت را دوست دارد." من مایلم این را هم اضافه کنم که جهان دایره‌ها را هم دوست دارد ☺ ☺ و زندگی خیلی روان‌تر جریان می‌یابد، وقتی شما بدانید که دایره یا مدار به چه سمتی در حال حرکت است.

پس جو، یکبار دیگر متشکرم؛ نموداری که دکتر هیولن برای شرح

هواوپونوپونو رسم کرد، واقعاً مفید بود؛ مشاهده این فرآیند با یک نمودار، درکی عمیق و ابزار قدرتمندی به من داده است تا وقتی که برخلاف رها کردن تلاش می‌کنم، به خود بیایم و در وضعیت صفر در موقعیت‌های مختلف عکس‌العمل نشان دهم.

دوستدار شما،

نیک "تریستان" تروسکات، سنسی

www.senseitristan.com

www.allwayszen.com

بعد از سمینار آخر هفته «ظهور خواسته‌ها» در ماه می، هر روز تکیه کلامم این است: "دوستت دارم، متأسفم، مرا ببخش، سپاسگزارم."

تغییرات چندانی که قابل مشاهده و ثبت باشند یا موجب شادی فراوانم شده باشند پیش نیامده است اما اکنون زندگی‌ام عالی است.

البته دوست داشتم ثروت زیادی نصیبم می‌شد که می‌توانستم به آسانی دخترها و خانواده‌ام در کویینز لند و برادرم در پاریس را ملاقات کنم و شوهرم را با قطار به سفر رؤیایی‌اش ببرم و دوست داشتم رمان‌هایم در جهان محبوب باشند. ولی این‌ها در برابر داشته‌هایم در زندگی کنونی، هدیه‌های کوچکی به حساب می‌آیند.

یک تغییر ناپیدا و غیر قابل باور به وجود آمده است. وقتی می‌گویم

"متأسفم" برای هر چیزی که در لحظه حال در آگاهی‌ام قرار دارد، احساس مسئولیت می‌کنم. دیگر نمی‌توانم خودم را از مردمی که با من مخالفت می‌کنند، جدا ببینم.

هیچگاه اینگونه خود را با دیگران متصل ندیده بودم. به عنوان مثال به خاطر کاری که در عراق انجام می‌دهم، متأسفم. من از برقراری تماس تلفنی بیزارم، ولی با سرتاسر کشور تماس می‌گیرم تا شاید بتوانم کاری را که در عراق در حال انجامش هستم، تغییر دهم. این کار به شفافیت کمک می‌کند.

از آنجایی که احساس می‌کنم بخشیده شده‌ام، واقعاً احساس سپاسگزاری دارم.

غروب در راه دره گوزن‌ها
نزدیک غروب، سکوتی ناگهانی

خاموشی زمزمه‌های وسایل الکترونیکی
می‌تواند انسان‌ساز باشد

احساس زنده بودن می‌کنم

هیچ برقی نه در اتاقم

نه در هیچ خانه‌ای

و نه در سرتاسر خیابان وجود ندارد

خبری از بازیابی نیست

در وان‌های آب‌گرم دوش گرفتیم

در فضای باز شراب و پنیر خوردیم

پچ‌پچ‌کنان با هم گفت‌وگو کردیم

و ستاره‌ها را به تماشا نشستیم

یک غروب در راه دره گوزن‌ها

در آرويو گرند، کالیفرنیا -

غیرطبیعی و لوکس - و نه مثل

غروب در بافلو یا بغداد

اولین کول‌نویسنده‌ی تمام-ذهن

www.write-for-wealth.com

از وقتی که که هواپونوپونو را از دکتر هیولن و دکتر ویتالی یاد گرفتم، فهمیدم که کسب و کار من دائم نیاز به پاکسازی دارد. وقتی پاکسازی می‌کنم و به وضعیت صفر بازمی‌گردم، کسب و کارم رونق می‌گیرد. به طور مرتب در حال پاکسازی و بازگشتن به وضعیت صفر هستم و دکتر هیولن نحوه کار را به من آموزش داد.

یکی از همکاران را برای ملاقات، پیش دکتر هیولن و دکتر ویتالی بردم و متوجه شدیم آنقدر با هم نقاط مشترک داریم که همان شب با هم قرار ملاقاتی گذاشتیم. هشت ماه پس از آن ماجرا، ما عاشق‌تر از همیشه هستیم. راز آن این است که با افرادی باشید که همفکر شما هستند و ببخشید و متحول شوید. دکتر هیولن و دکتر ویتالی، متشکرم که هواپونوپونو را به گوش افراد زیادی رساندید. همچنین از مکان سمینار هم متشکرم که باعث شد عشق زندگی خود را در آنجا ملاقات کنم.

کریس استوارت "مرد کامیابی"

www.theprospertyguy.com

پس از ماه‌ها سفرهای کاری، رانندگی به آستین برایم مانند یک سفر تفریحی بود. ترک هیوستن فراتر از یک مرخصی ۲۴ ساعته از همه دنیای

تهیه‌کنندگی بود که در آن به سر می‌بردم. شب سرنوشت‌سازی بود که حتی قبل از شروع مهمانی شما در حال تغییر دادن واقعیت زندگی‌ام بودم.

ماه‌ها از آخرین باری که به یکی از برنامه‌های معروف هواپونوپونو دکتر هیولن گوش کرده بودم، می‌گذشت - اگر بخواهیم دقیق باشیم، یک سال و نیم پیش - اگرچه تا آن موقع دکتر جو ویتالی را ملاقات نکرده بودم، از اینکه او ای‌هالیاکالا را به مکانی نزدیک به ما دعوت کرده بود و من هم می‌توانستم در آن رویداد شرکت کنم، خیلی سپاسگزار بودم.

همین‌طور که در جاده، ماشین از کنار مناظر شهرهای کوچک ایالت نگزاس عبور می‌کرد، خاطرات جلسات دیگر هواپونوپونو و چیزهایی که فراموش کرده بودم، در ذهنم زنده شد؛ خاطره اولین باری که صحبت‌های ای‌هالیاکالا را گوش می‌دادم؛ هنگامی که او دعای ابتدای جلسه را به زبان هاواییایی می‌خواند، من احساس می‌کردم بدنم از ستون فقرات تا پایین مورمور و آرام می‌شد. امضای قرارداد چاپ کتاب دو هفته بعد از اولین آموزش هواپونوپونوی من و فقط با حضور در یک مجمع ناشران و ارائه کارت ویزیتیم به آنها برایم اتفاق افتاد. دو روز بعد از آن، ناشری با من تماس گرفت و از من خواست ایده‌هایم را برای کتابی که در حال نوشتن آن بودند، در اختیارشان بگذارم؛ در پایان آن ماه قرارداد را امضا کردم.

هر چه به آستین نزدیک‌تر می‌شدم، بیشتر به یاد شش ماه قبل می‌افتادم. یک دامپزشک در مونترال خبر بدی در مورد گربه عزیزم مایا، به من داد: گربه‌ام دچار سرطان روده شده بود. معلوم نبود که به اندازه کافی عمر کند تا فرصت کنم او را از کلینیک تحویل بگیرم. وقتی مایا از کلینیک مرخص شد، دامپزشک

به من گفت خوشبختانه چند هفته‌ای فرصت دارم تا با او خداحافظی کنم. من از ایهالیاکالا درخواست کمک کردم تا پاکسازی ویژه‌ای انجام دهد تا هر آنچه در وجود من به این موجود کوچک دوست‌داشتنی مربوط می‌شود را پاکسازی کند. یک سال و سه ماه از تشخیص سرطان مایا می‌گذشت. اصلاً تصور نمی‌کردم در لحظه‌ای که آماده مرگ او بودم، ماه‌ها و سال‌ها بعد بتواند هنوز در سفرهای کاری کنار من باشد.

ملاقات مجدد ایهالیاکالا در آستین مانند سر بر آوردن از آب؛ یکی از آن تجربه‌های "بازگشت به دنیا" بود. در عین حال این ملاقات به تنهایی، اندیشیدن بسیار عمیقی در یک تمرین تغییر زندگی بود که طی ۲۵ سال کنکاش در همه چیز از بودیسم، سنت‌های روحانی سلطیک^۱، روان‌درمانی سنتی، تعبیر خواب (که من آن را خوب بلد بودم)، کار با انرژی و حتی ویکا^۲ (نوعی جادوگری)، آن را تجربه نکرده بودم.

اکنون در آستین بودم؛ دوباره با هواپونوپونو آشنا شدم. این همان فلسفه یا سنتی بود که عملاً لوح ذهن مرا از تمرین‌ها، فرایندها و فعالیت‌های بی‌پایان تجزیه و تحلیلی که من مدت‌ها قبل با جدیت مطالعه کرده بودم، پاک می‌کرد. فقط مرا به تلاش برای درک و بهبود خودم و زیستن زندگی‌ای که برای آن به این جهان آمده‌ام، دعوت می‌کرد. باید اعتراف کنم که بخشی از وجودم می‌خواست در میان آنهایی که هیچگاه با هواپونوپونو آشنایی نداشتند بپرد و به همه بگوید "من خودم این کار را انجام می‌دهم." شروع به پاکسازی کردم و آن خاطرات ناپدید شدند.

1. Celtic

2. Wicca

حتی قبل از اینکه آن شب دکتر ویتالی، ایهالیاکالا را معرفی کند، یک کشف و الهام مانند صاعقه به من وارد شد و باعث شد فوری از روی میزی که نشسته بودم بلند شوم و سریع به دستشویی زنانه بروم و بغضم را قورت بدهم. در آن لحظه در آستین از اتاقی که منظره افق شهر نمایان بود، هواپونوپونو بر من نازل شد و لحظات روشنی را تجربه کردم و فهمیدم که دیگر نمی‌خواستم به آن سفرهای کاری بروم. شش هفته بعد، من و گربه‌ام مایا، در راه غرب کشور یعنی لس‌آنجلس بودیم تا در خانه جدیدی در دره توپانگا^۱ زندگی کنیم که کاملاً به موقع برای رسیدن ما آماده شده بود؛ زیرا فردی که قرار بود آنجا زندگی کند، ناگهان تصمیم گرفته بود که آن را اجاره نکند.

هفت ماه دیگر گذشت و دقیقاً همین هفته پیش که در آستانه یک تغییر عالی دیگر بودم، عبارتی از ایهالیاکالا خواندم که نوشته بود: "وضعیت صفر، یک اصل اساسی است." شروع به پاکسازی کردم و از لبه پرتگاه دیگری که در زندگی می‌شناختم، به عقب برگشتم و اکنون می‌توانم بگویم که سقوط نکردم. متشکرم که شانس تبادل تجربیات، تغییرات، شهود، الهامات و نظرات راجع به هواپونوپونو را در سفرم به آستین در فوریه مهیا کردید.

آرامش من

الیزابت کی مک کال

قبل از اینکه این شیوه را یاد بگیرم و به کار ببندم، مشکلات مختلفی در حوزه‌های مختلف زندگی‌ام داشتم: شوهری که به توانایی من در ایجاد کاری

1. Topanga Canyon

موفقیت‌آمیز ایمان نداشت، کاری که خیلی با موفقیت فاصله داشت و این احساس که در رسیدن به اهداف بزرگتر زندگی، کاملاً تنها هستم.

بعد از اینکه این شیوه را در آخر هفته از جو یاد گرفتم، خانم جوانی را ملاقات کردم که علایق و اهداف مشابهی با من داشت و توافق کردیم که یک کسب و کار مشترک با هم راه بیندازیم. آن کسب و کار بسیار موفق شد و فقط در دو ماه اول، وضعیت مرا بهتر کرد و به منفعت زیادی رسیدم. اکنون در حال کار روی پروژه بعدی‌مان هستیم. احساس می‌کنم که ما سال‌هاست دوستان صمیمی بودیم نه فقط چند ماه. بهترین و درخشان‌ترین تغییر این است که حتی قبل از اینکه کسب و کارم رونق بگیرد، رابطه‌ام با همسرم فقط در عرض چند هفته بسیار بهتر شد. هر وقت در رابطه‌مان احساس ناراحتی می‌کردم، از این شیوه استفاده می‌کردم و ناگهان شوهرم شروع می‌کرد به دوباره خواندن کتاب‌های الکترونیکی‌ام و از من سؤال می‌پرسید و تجربیات خودش را با من به اشتراک می‌گذاشت.

در محل کارش مسئولیت بیشتری برعهده گرفته است و احساس جدیدی از غرور و عشق به خود دارد که تأثیر بسیار خوبی روی رابطه ما گذاشته است! هرگاه فقط چند دقیقه در روز این متد را انجام می‌دهم، اعتماد به نفس و اعتقاد بی‌ظیری به خود و هر آنچه پیش رو دارم پیدا می‌کنم. متشکرم!

کری کینگ

نویسنده اتاق خواب داغ و قرمز^۱

(com.redhotbedroom.www)

خالق فضاهای لذت‌بخش^۲

(www.joyfulspaces.com)

1. The Red Hot Bedroom

2. Creator of Joyful Spaces

هواپونوپونو در زمان به عقب باز می گردد

من عاشق حیوانات هستم؛ یک عاشق واقعی. فقط نگران و دوستدار حیوان خودم نیستم؛ همه حیوانات را دوست دارم.

سال ها قبل یکی از دوستانم سایت نجات حیوانات را به من معرفی کرد. (www.theanimalrescuesite.com) در این سایت با کلیک کردن روی دکمه "به یک حیوان محتاج غذا بدهید،" می توانید برای حیوانات پرورشگاهی غذا تهیه کنید. هر کلیک معادل شش کاسه غذا به حیوان گرسنه اهدا می کند. تنها با یک کلیک در روز می توان تفاوت زیادی ایجاد کرد. من در پنج سال گذشته هر روز این سایت را بدون وقفه بازدید کردم. در یک صبح شنبه، داشتم ایمیل های اضافی ام را پاک می کردم و خوشحال بودم که با "غذا دادن به حیوانات محتاج"، نقش خودم را در این جهان ایفا می کنم. به طور اتفاقی عکسی را که یکی از حمایت کنندگان در سایت قرار داده بود را مشاهده کردم.

چیزی که دیدم، حیوانی بود که سعی داشت از میان میله های قفس راهی برای نجات خود باز کند. چهره اش آنقدر بیمار و مظلوم بود که حتی آن همه پشم های نرم و زیبایش نتوانسته بود درد او را پنهان کند. در حقیقت آنقدر وحشتناک شکنجه دیده بود که حتی نمی توانستم بفهمم چه حیوانی است. خرس بود؟ راگن بود؟ حقیقتاً نمی توانستم تشخیص دهم.

راستش نمی خواستم از نزدیک نگاه کنم. ترسم می گفت که اگر بیشتر نگاه کنم، بیشتر به خاطر می آورم که چقدر درد در جهان وجود دارد و من هیچ کار بزرگی نمی توانم برای آن انجام بدهم. با این حال، می دانستم که اگر نگاهم را از

این تصویر برگردانم، می‌توانم احساس بهتری داشته باشم.

ولی احساس شدیدی برای نگاه دوباره به تصویر پیدا کردم. می‌توانستم بشنوم که آن حیوان مرا صدا می‌زند و می‌خواهد که بیدار شوم و به او توجه کنم. وقتی از نزدیک‌تر نگاه کردم، در کمال وحشت متوجه شدم که تصویر یکی از خرس‌هایی است که ده‌ها سال در قفس به سر می‌برد.

خرس‌ها در قفس‌هایی زندگی می‌کنند که فقط کمی از آنها بزرگ‌تر است تا بتوان راحت‌تر از آنها "صفرها بگیرند". مایع صفراوی این حیوانات - که بعد از ترشح توسط کبد از طریق مجرای کبدی به کیسه صفرا منتقل می‌شود- با برشی که از شکم تا کیسه صفرای آن حیوان داده شده است- استخراج می‌شود. یک لوله از طریق این شکاف وارد می‌شود تا به مایع صفرا برسد یا یک میله فولادی به زور به کیسه صفرای حاوی مایع صفراوی وارد می‌شود تا مایع از طریق این میله به یک ظرف منتقل شود. روزانه دو مرتبه از هر خرس بین ۱۰ تا ۲۰ میلی‌لیتر مایع صفراوی استخراج می‌شود. جامعه جهانی حمایت از حیوانات گزارش می‌دهد که در هنگام این کار، خرس‌ها از درد ناله می‌کنند، سرشان را به قفس می‌کوبند و پنجه‌های خودشان را می‌جوند. نرخ تلفات این حیوانات بین ۵۰ تا ۶۰ درصد است. وقتی که خرس‌ها بعد از چند سال دیگر مایع صفراوی تولید نمی‌کنند، به قفس دیگری منتقل می‌شوند و در آنجا رها می‌شوند تا از گرسنگی بمیرند یا برای مصرف پنجه‌ها و کیسه صفرایشان کشته می‌شوند. پنجه‌های خرس بسیار گران قیمت است.

(https://en.wikipedia.org/wiki/Bile_bear)

واقعاً حالم بد شد و به دلیل خشم شدیدی که نسبت به این شکارچیان

نادان پیدا کردم، ناخودآگاه به شدت عصبی شدم و زانویم دچار یک تیک عصبی شد. تمام قوایم را جمع کردم تا به خود یادآوری کنم که خشم و گلایه هیچگاه کسی را عوض نخواهد کرد و خوشبختانه، با تشکر از دکتر جو و دکتر هیولن، اکنون راه حل دیگری در دست داشتم: هواپونوپونو.

شروع به تکرار عبارت‌ها کردم: "متأسفم، لطفاً مرا ببخش، دوست دارم، سپاسگزارم." همینطور که این ذکرها را مرتب تکرار می‌کردم، دیدم که قلب شکارچیان خرس پر از عشق، درک و محبت شده است. دیدم همانطور که اطلاعات من از آنها عبور می‌کرد، برای آنها هم "لحظه بیداری" اتفاق افتاد و آنها با آگاهی خودشان ارتباط برقرار کردند. با بالا رفتن سطح آگاهی خودشان و بدون اینکه کسی آنها را به خاطر خونی که ریخته بودند سرزنش کند، تصور کردم که آنها عاجزانه زانو زده‌اند و از خداوند و خرس‌ها، به خاطر شکنجه و زجر که در حق آن موجودات زیبا روا داشته‌اند، طلب رحمت و بخشش می‌کنند. سپس دیدم که آنها همه خرس‌ها را آزاد کردند و برایشان دارو و درمان مهیا و از آنها مراقبت کردند که واقعاً به آن نیاز داشتند و در نهایت پس از بهبودی کامل، از هر قید و بندی آزادشان کردند.

خیلی از شما نمی‌دانید (همانطور که من هم نمی‌دانستم) که مایع صفراوی خرس قرن‌ها است که استفاده می‌شود. از آن در تولید شراب، شامپو و دارو استفاده می‌کنند. بار سنگینی که پشت این فاجعه غم‌انگیز وجود داشت، فقط شامل شفابخشی لحظه حاضر نمی‌شد؛ کار پاکسازی‌ام باید به زمان گذشته و به نسل‌ها قبل باز می‌گشت؛ صدها سال درد باید شفا پیدا می‌کرد.

این تجربه من را از پای درآورد. آن روز تا ساعت‌ها بعد نمی‌توانستم روی

هیچ چیز دیگری تمرکز کنم و دائم تکرار می‌کردم: "متأسفم؛ لطفاً مرا ببخش؛ سپاسگزارم؛ دوست دارم."

نمی‌شد از سنگینی این درد جهانی فرار کرد یا آن را انکار کرد. غم و اندوه مرا از پای درآورد. خیلی غصه می‌خوردم. انگار من آن خرس را شکار کرده و کلید قفل زندان آنها خودم بودم.

من و شوهرم هفته‌ای یکبار را به گردش اختصاص داده‌ایم. آن روز او مرا به دیدن یک فیلم دعوت کرد. من غمگین بودم و حس بیرون رفتن نداشتم. ولی می‌دانستم عاقلانه نیست که بگویم: "نه ممنون؛ واقعاً حسش را ندارم- نگران خرس‌ها هستم."

در حالی که فرآیند پاکسازی را پیش خودم نگه داشتم، راضی شدم که با او بیرون بروم. فیلم شانزده بلوک^۱ با بازی بروس ویلیس را دیدیم. اصلاً نمی‌دانستم موضوع این فیلم مطابق با چیزی است که من تجربه می‌کردم. پیامی که در فیلم برجسته نشان داده شده بود این بود: "مردم می‌توانند تغییر نمایند."

در تمام بخش‌های فیلم من در حال تمرین هواپونوپونو بودم. در یکی از صحنه‌ها اتوبوسی در پشت صحنه مشاهده می‌شد که روی آن عکس یک خرس عروسکی و زیر آن نوشته شده بود: "عشق بفرستید."

آموزه‌های قبلی این را برایم آشکار می‌کرد که این یک "رویا در حالت بیداری" است. آموزه‌های فعلی‌ام می‌گوید "به کاری که داری انجام می‌دهی ادامه بده؛ در مسیر صحیحی قرار داری!" آیا کائنات اینگونه با ما صحبت می‌کند! من دوست دارم اینطور فکر کنم. همچنین دوباره به من یادآوری

می‌کرد که شکارچیان خرس‌ها برای تغییر به خشم من نیاز ندارند. خرس‌ها و جهان هستی به عشق ما محتاج هستند. عشق، مردم را عوض کرده و این قانون استثنایی ندارد. فرستادن عشق، تنها کاری است که ما می‌توانیم انجام دهیم تا یک موقعیت خطرناک، زشت یا سوءاستفاده‌گرانه را بدون دردسر شفا بخشیده و تغییرات دائمی ایجاد کنیم. این همیشه کار راحتی نیست ولی پاسخ همیشگی همین خواهد بود: عشق.

با کم شدن حساسیت بیش از حد من و نزدیک شدن روز به شب، بی‌خوابی، اضطراب، احساس گناه، درد و غمی که در طول روز احساس می‌کردم فروکش کرد. همچنان به تمرین هواپونوپونو تا پایان روز ادامه دادم و شب خوابیدم. مدت زیادی نگذشته بود که وقتی از کنار تلویزیون رد شدم، شنیدم مجری اخبار نجات اخیر یک خرس را اعلام می‌کند. در اعماق قلبم می‌دانستم این پیام برای من بود که تأییدی بود بر اینکه ما می‌توانیم در هر جایی از جهان تغییر ایجاد کنیم، فارغ از اینکه کجا زندگی می‌کنیم. بله، حتی اگر در سینما مشغول دیدن فیلم و خوردن ذرت بوداده باشیم.

متشکرم دکتر جو، دکتر هیولن و همه کسانی که قبل از شما پیام هواپونوپونو را به زندگی ما آوردند تا بتوانیم بیدار شویم و بدانیم که می‌توانیم دنیا را شفا دهیم و تغییری ایجاد کنیم. کار ما در این‌جا تازه شروع شده است. لطفاً بیاید همیشه به یاد داشته باشیم:

به کسی آسیب نرسانیم.

عاشق همه چیز باشیم.

عاشق همه کس باشیم.

هواپونوپونو فراتر از زمان حرکت می‌کند.

سوزان برنز

(www.thankyouth.com)

یک عمر جستجوی من برای درمان آسم به پایان رسید...

بعد از ۵۰ سال آسم و آلرژی، در یک بعدازظهر اسرارآمیز این بیماری خیلی سریع به شکل معجزه‌آسایی تمام شد. تاریخ: ۲۵ فوریه ۲۰۰۶.

در آن روز وقتی با صرف یک ناهار مخصوص^۱ در آستین به خودم آرامش می‌دادم، احساس کردم اتفاق عجیبی در وجودم در حال رخ دادن است. وای! احساس اسرارآمیزی بود! انگار چیزی در حال رخ دادن بود و به نوعی داشت درون مرا دگرگون می‌کرد؛ موجی از عشق سراسر وجودم را فراگرفت. بعد از آن به خوردن ناهار ادامه دادم.

بعد از ظهر آن روز در اتاق ملاقات هتل، نوعی جریان الکتریسیته فضا را پر کرد؛ یک موج هیجانی غیر قابل توصیف. سخنگو، دکتر هیولن، سرانجام سر میز من نشست. در حین غذا خوردن در مورد حالی که وقت ناهار به من دست داده بود، با او صحبت کردم و او بعدها از آن به عنوان موضوع صحبتش برای حضار استفاده کرد.

خوب من با روش درمانی روحانی هاواییایی، یعنی «هونا» آشنا بودم، ولی نه با شیوه و فلسفه شفابخشی که در آن بخشش در قلب شفا قرار داشت. البته او کاملاً آن را شرح داد. دکتر هیولن گفت که با خواندن اسم‌های ما و شفاف شدن

۱. Tex-Mex - نوعی ناهار رایج در آمریکا که ترکیبی از غذای مکزیکی و آمریکایی است.

و یکی شدن با ما، مشغول پاکسازی تک تک حاضرین در شام است. روشی که او برمی‌گزیند این است که برای هر فردی ابراز عشق می‌کند و برای هرگونه اشتباهی که از آغاز زمان اشکال میکروبی حیات تا به امروز، آگاهانه یا ناآگاهانه، از آن فرد و نیاکانش به ما و نیاکان ما رسیده است، طلب مغفرت می‌کند. خدای من! این پاکسازی عظیمی است! طوری که او و ما همگی می‌توانیم به رابطه حقیقی از جنس الوهیت بازگردیم.

روز بعد معجزه از راه رسید. من با مربی خودم و همسرش به صرف ناهار، دعوت شدم، چون از بیرون شهر آمده بودم، برای رسیدن به رستوران باید چندین بلوک را پیاده‌روی می‌کردم. در طول این پیاده‌روی بود که فهمیدم اصلاً به اسپری آسم نیاز ندارم! این عجیب‌ترین چیز و در عین حال برایم اولین نشانه بود. آنها فاصله جایی که ماشینم را پارک کرده بودم تا آنجا را به من گفتند و من هم به آنها گفتم که شاید دیگر آسم نداشته باشم و احساس می‌کنم همینطور است!

در همان شب که افتخار صرف شام با دکتر هیولن را داشتم، درباره قدرت شفابخشی هواپونوپونو صحبت کردم؛ و اینکه اکنون که قدرت آن را در زندگی‌ام در رویارویی با بیماری آسم تجربه کردم، می‌توانم به کسانی که همین مشکل را دارند، کمک کنم. او نیز درباره اهمیت نوشیدن آب قبل از هر غذا به منظور پاک کردن سموم بدن و همچنین خلاص شدن از شر خرت و پرت و آشغال از محیط خانه، صحبت کرد.

اوضاع بهتر شد. حدود شش ماه از آن روز می‌گذرد. اگرچه من برونشیت گرفتم، بدون دارو درمان شدم. هیچگاه احساس خفگی به من دست نداد و به اسپری یا هرگونه داروی آسم نیازمند نشدم. از آن روز به بعد ساعت‌ها در خانه

با گربه‌ها، سگ‌ها، و پرندگان بوده‌ام بدون احساس خفگی یا نیاز به اسپری آسم. گربه‌هایم کاملاً تمیز هستند و می‌توانم برای اولین بار در زندگی‌ام کامل و راحت تنفس کنم! خدای من!

دکتر هیولن، اگرچه شما این روش را شفابخشی و خودتان را شفاگر نمی‌دانید و ممکن است بگویید که جهان هستی و روح من این کار را انجام داده، ولی باز هم متشکرم و از جو ویتالی هم به خاطر معرفی دکتر هیولن و یک شب اعجاز‌انگیز شفابخش سپاسگزارم. من برای همیشه سپاسگزار خواهم بود.

مارتا اسنی

(www.translimits.com)

و اینجا یک مورد دیگر:

یک ایرلندی سلام را می‌یابد

ده سال پیش، خودشناسی از طریق هواپونوپونو را شروع کردم. پس از سال‌ها مطالعه سیستم‌های شفابخشی آسیایی، هنرهای رزمی و کار با انرژی، این شیوه‌هاواییایی حل مشکلات را درک کردم.

در جستجوی چیزی که آن را درک روشنفکری می‌نامند، سختی‌های زیادی متحمل شده‌ام و به خاطر ایرلندی بودنم همیشه دنبال دلایل قانع‌کننده می‌گردم (یعنی به جای اعتماد به کلمات مبهم، دنبال نتایج ملموس می‌گردم). چون در ماساچوست، بوستون جنوبی بزرگ‌شده‌ام، در محله کارگران ایرلندی که صدای شلیک تفنگ و آژیر پلیس مانند صدای پرندگان در این شهرک به

گوش می‌رسد - شانس درک کردن متافیزیکی جهان هستی به ندرت پیش می‌آید؛ بنابراین وقتی که فرصت شرکت در یک سمینار رایگان پیش آمد، از فرصت استفاده کردم تا بینم درک بومیان هاواییایی از زندگی چیست؟

چیزی که درک کردم کاملاً متفاوت بود. خیلی از سیستم‌ها از انرژی استفاده می‌کنند و آن را به حرکت درمی‌آورند (مانند حرکت دادن مهره‌های شطرنج). ولی هاوایی‌نویس، مرا اینگونه بیدار کرد که چگونه عناصر منفی را که به شکل شرایطی مشکل‌ساز در درونم ظاهر می‌شوند، پاکسازی کنم؟ (یعنی حذف یکباره همه مهره‌های شطرنج). کمترین چیزی که می‌توانم بگویم این است که واقعاً گیج شده بودم. در آن زمان، ذهنم لبریز از آن مفاهیم شد؛ چون آن ایده‌ها برایم جدید بودند. ولی در پایان سمینار تصمیم گرفتم دو ابزار رایگانی را که به عنوان هدیه در اختیارمان گذاشته بودند، امتحان کنم و از آنها تا جایی که می‌توانم در طول روز و هنگام تمرین ماساژم استفاده کنم تا بینم آیا واقعاً نتیجه دارد یا خیر.

در گذشته «توئی‌نا»^۱ کار می‌کردم و با گذشت زمان، نظرم نسبت به روش‌های درمانی عوض شد. قبل از استفاده از ابزارهای سمینار، بر اساس سنت آسیایی انرژی و مریدین‌ها، از مشکلی که درون یک فرد بود شناختی سطحی داشتم. ولی با استفاده از این ابزارها، درکم از چگونگی و چرایی مشکل عوض شد که با آموزه‌های قبلی‌ام همخوانی نداشت؛ زیرا من باید قسمت‌هایی را درمان می‌کردم که ربطی به مشکلات گزارش‌شده مراجعین نداشت. وقتی این کار را کردم، مراجعین نتایج تقریباً آنی برای مشکلات مختلف را اعلام می‌کردند. نیاز به گفتن نیست که من با آموزه‌های مختلفی که در ذهنم بود،

1. Tui Na

در حال کشمکش بودم. با این حال شروع به دیدن تصویری بزرگ‌تر از ابتدا تا انتهای این هنرها و ایایی نمودم. در بهار بعدی، من در یک دوره آموزش کامل هواپونوپونو شرکت کردم و اجرای شیوه‌ها و راهکارهای آن را با جدیت دنبال کردم.

روزی یکی از مراجعین قبلی‌ام به نام جی، با من تماس گرفت. این روان‌شناس از من خواست که با یکی از مراجعینش به نام اف که خیلی برایش نگرانی داشت، ملاقات کنم. این فرد دارای اختلال شخصیتی دو قطبی بود؛ بارها اقدام به خودکشی کرده و چندین بار سلامت خود را به شدت به خطر انداخته بود! من به جی گفتم: "مگر من با تو چکار کرده‌ام؟" او خندید و گفت: "می‌دانم می‌توانی کمک کنی؛ باید کمک کنی. اگر این کار را نکنی؛ او زنده نخواهد ماند." بنابراین موافقت کردم. در پایان مکالمه جی گفت، اف یکبار توسط یک ماساژ درمانگر مورد تعرض قرار گرفته است!

از خودم پرسیدم: "من چه کاری برای این زن می‌توانم انجام بدهم؟"

وقتی آن شب به خانه رفتم، مدتی فکر کردم که چه کاری می‌توانم بکنم. چطور می‌توانم تغییراتی در این سطح را ایجاد کنم؟ بعد از کمی تفکر و تأمل، هواپونوپونو! هواپونوپونو! مانند یک آهنگ قدیمی در ذهنم شروع به پخش شدن کرد؛ بنابراین به گونه‌ای متفاوت از قبل شروع به استفاده از ابزارها کردم. من قبل از هر جلسه، در حین جلسه و بعد از آن تلاش زیادی کردم؛ بدون اینکه چیزی راجع به رازهایم به اف بگویم. در طول جلساتمان، اتاق درمان پر از حس شوخی و خنده بود و همینطور که پاکسازی می‌کردم، صلح و آرامشی بسیار فضا را دربرگرفته بود. در نهایت، حال اف کاملاً تغییر کرد و اکنون زنی موفق است که می‌تواند هر آنچه را که زندگی برایش رقم می‌زند، بخوبی اداره کند.

او مثالی بارز است از اینکه اگر ما صد درصد مسئولیت را بپذیریم، موقعیت‌ها قطعاً تغییر می‌کنند.

نحوه کار ماساژ من هم عوض شده و پیشرفت کرده است و به ندرت کسی را لمس می‌کنم. در حال حاضر احساس می‌کنم که در زندگی با سرعت در حال پیشروی هستم. گاهی به دست‌اندازهای جاده زندگی برخورد می‌کنم که منتظر می‌مانم تا ببینم پاکسازی چه چیزی را برایم به ارمغان می‌آورد. آیا کار ساده‌ای بوده است؟ خیر، ولی من در حقیقت برای همه شرایطی که پیش رویم قرار گرفت و باعث شد خودم را بشناسم، ارزش قائلم.

بعد از سال‌ها فعالیت داوطلبانه برای سازمان‌هایی مانند «نهاد من و آزادی کهکشانی» به نقطه نظر جالبی پی بردم. همیشه اتفاقات مختلفی به اشکال مختلف رخ می‌دهد که می‌تواند مشکلات خانوادگی، استرس، اختلاف‌نظر یا جنگ باشد که در ابتدا پذیرش آنها سخت است. اکنون به جای گفتن "چرا من؟" (به همراه یک احساس گناه) می‌گویم "من مسئول هستم" (بدون احساس گناه) و به سادگی با استفاده از ابزارهای هواپونوپونو آن را رها می‌کنم و اجازه می‌دهم خداوند آن را در دست بگیرد.

این کار سختی است، گفتم سخت است؟ ولی ایمان دارم که همه چیز به آسانی پیش می‌رود و ما نمی‌توانیم کل آن را یکجا درک کنیم؛ زیرا در آن واحد حقایق بسیاری در کنار هم وجود دارند. ما نباید وقتمان را برای چگونگی، چرایی یا چه موقعی هدر دهیم؛ بلکه باید روی "انجام دادن" تمرکز کنیم.

با انجام این کار از سر راه خود کنار می‌رویم. به محض اینکه پا از وجود

خودمان بیرون می‌نهیم، به هر شکلی از قبیل شکایت، عکس‌العمل نشان دادن، ناله کردن، غر زدن و... کنترل مشکلی را که پیش رویمان قرار دارد و شانس رها کردن مشکلی را که در درونمان وجود دارد را از دست می‌دهیم. اگر گله و شکایت کنیم، ارتباط ما با الوهیت قطع می‌شود. (مثل اینکه اگر قبض برق را نپردازیم، قطع می‌شود!)

انتخابی که پیش رو داریم این است که نه حق به جانب شویم و نه افسرده؛ بلکه به سادگی و بدون قضاوت راجع به با ارزش‌ترین هدیه-یعنی خودمان-مسیر را ادامه دهیم.

اگر در مسیر پاکسازی دچار لغزش شوم، بلند شده، خودم را تمیز و دوباره شروع می‌کنم؛ یعنی شانس جدیدی برای اثبات کارایی این روش به خودم می‌دهم.

متشکرم

برایان اوم کالینز



مردی کم‌توان ذهنی، از کمپانی‌های یوکون شورلت و بانک پنجاه و سه^۱، در دادگاه ملی کانادا، شکایت کرد. او می‌گفت جایزه‌ای در آگهی "بخراشید و برنده شوید" از شرکت یوکون برنده شده است؛ وقتی برای دریافت جایزه به آنجا رفته، به مدت پنج ساعت در یک مسابقه پر استرس فروش گیر افتاده و مجبور به خریدن یک کامیون جدید شده است که دست‌اندرکاران اجازه ندادند روز بعد آن را پس بدهد.

چگونه نتایج سریعتری ایجاد کنیم؟

شما عبارت «لطفاً مرا ببخش» را به این علت به الوهیت
نمی‌گویید که او محتاج به شنیدن آن است؛ آن را
می‌گویید چون شما نیازمند شنیدن آن هستید.

دکتر ایها لیا کالا هیولن

علی‌رغم همه شواهدی که در فصل قبلی خواندید، من همچنان شک داشتم. به دکتر هیولن گفتم من همیشه نمی‌توانم از پاکسازی نتایج سریعی بگیرم. او گفت: "اگر می‌توانستی لیست نتایج پاکسازی خود و دیگران را ببینی، واقعاً متعجب می‌شدی و پاکسازی بیشتری انجام می‌دادی. تو خطاهای جهان را در روح خود نگه می‌داری و من هم در روح خود نگه می‌دارم." در ادامه گفت: شکسپیر واقعاً درک عمیقی داشته است: «روح بیچاره من، تو مرکز این زمین گناهکار، یعنی بدن و ظاهر من هستی که علیه تو شورش می‌کند». [غزل ۱۴۶]

شکسپیر خاطرنشان می‌کند که یک ذهن بیش از حد منطقی باعث دیوانگی، سردرگمی و عدم وضوح می‌شود.

مردم زودتر از آن‌که از شهوت لذت ببرند، از آن منزجر می‌شوند. آنها هر تلاش کورکورانه‌ای می‌کنند تا به لذت شهوت برسند. ولی وقتی به آن رسیدند، به همان نسبت از آن متنفر می‌شوند.

و وقتی به شهوت رسیدند، اصرار می‌کنند که آن طعمه‌ای سر راه آنان باشد که آنها را دیوانه کند. [غزل ۱۲۹]

شکسپیر به ایرادی که در خاطره‌ها وجود دارد اشاره می‌کند:

«وقتی تنها در سکوت شیرین خود می‌نشینم

و گذشته‌های خود را به خاطر می‌آورم،

به خاطر چیزهایی که زمانی آرزوی داشتشان را داشتم ولی آنها را ندارم،
غصه می‌خورم

و به غم‌های گذشته - بابت آن همه زمان با ارزش که تلف کردم - اشک‌های
امروز را هم می‌افزایم

سپس می‌توانم برای شکوه‌هایی که رهایشان کردم، غصه بخورم

و با ناراحتی، تک تک غصه‌هایی را که برایش اشک ریختم، بشمارم

و دوباره برای همه آن غصه‌ها درد بکشم، انگار که قبلاً بابت آنها زجری
نکشیده‌ام» [غزل ۳۰]

مورنا هدف هدیه زندگی از طرف الوهیت را اینطور بیان می‌کند:

«پاکسازی، پاکسازی، پاکسازی و قصر رؤیای خودت را پیدا کن. در کجا؟

در درون خود. شکسپیر و مورنا پیام‌آورانی هستند که درک عمیقی از رازهای
هستی ارائه می‌دهند».

من تا جایی که برای یک انسان - حداقل برای جو ویتالی - امکان دارد،
روشنفکر بودم. ولی هنوز جان کلام دکتر هیولن را درک نمی‌کردم و آنجا
متوقف شده بودم. به خاطر می‌آوردم که در کتاب‌هایم نوشته بودم: «سردرگمی،
وضعیتی شگفت‌انگیز قبل از رسیدن به وضوح است.» خوب من در آن وضعیت

شگفت زده شده بودم.

درمانگران زیادی به دکتر هیولن مراجعه و شکایت می‌کردند که خسته شده‌اند و یا احساس می‌کنند که نمی‌توانند به مردمی که ویزیت می‌شوند، کمک زیادی کنند. من هم همین احساس را داشتم. یک برنامه مربیگری معجزه‌آسا را در سایت www.miraclescoaching.com شروع کردم و می‌خواستم مربی‌هایم درک کنند که راه شفای دیگران از طریق شفای خودشان است؛ و اینکه دیگران در حقیقت عالی و شفا یافته هستند. دکتر هیولن این موضوع را در ایمیل به شکل زیر توضیح داد:

یکی از شاگردان در کلاس روش شناخت خود از طریق هواپونوپونو، که هفته گذشته در کالاباساس کالیفرنیا برگزار شد در جلسه بعد از ظهر ناگهان با صدای بلند فریاد کشید و گفت:

"خدای من! حالا می‌دانم چرا هنگامی که روی شفابخشی مراجعینم کار می‌کنم، اوضاع معده‌ام به هم می‌ریزد! من عمداً غم‌های آنها را به خود جذب می‌کردم؛ در حالی که مجبور نیستم این کار را بکنم؛ من می‌توانم آن غم‌ها را پاکسازی کنم."

آن شاگرد به بخشی از بینشی دست پیدا کرده است که درمانگران آن را متوجه نمی‌شدند. چیزی که آنها درک نمی‌کنند، این است که مراجعه‌کننده آنها عالی بوده و مشکلی ندارد؛ در درمانگر هم مشکلی نیست؛ مشکل چیزی است که شکسپیر آن را اینگونه بیان می‌کند: "به غم‌های گذشته بابت آن همه زمان با ارزش که تلف کردم اشک‌های امروز را هم می‌افزایم."

مشکلات، خاطره‌های معیوبی هستند که در ضمیر ناخودآگاه، در

«یونی‌فیلی»^۱ بازپخش می‌شوند و درمانگر نیز خاطره‌هایی مشابه با مراجعه‌کننده دارد.

شناخت خود از طریق هواپونوپونو، یک فرایند حل مسأله از طریق توبه، بخشش و دگرگونی است که هر کس می‌تواند آن را برای خود به کار گیرد؛ فرایندی است که از الوهیت درخواست می‌کنیم همه خاطره‌های معیوب یونی‌فیلی را به صفر و هیچ تبدیل کند.

بنابراین مشکل درونتان است. خاطره‌های معیوب در یونی‌فیلی شما، مشکلات بازپخش شونده هستند؛ چه اضافه وزن شما باشد، چه پسر یا هر چیز دیگر؛ و ذهن خودآگاه و منطقی، هیچ اطلاعی از آنها ندارد؛ اصلاً نمی‌داند چه اتفاقی در حال افتادن است.

با این شرایط، هواپونوپونو از الوهیت درون که "می‌داند"، خواهش می‌کند هرگونه خاطره‌ای را که در یونی‌هی پیلی در حال بازپخش شدن است، به صفر تبدیل کند.

نکته قابل توجه یونی‌فیلی این است که توقعات و نیت‌ها هیچ اثری روی الوهیت ندارند. الوهیت کارها را به شیوه خود و در زمان خود انجام می‌دهد.

درحالی‌که هنوز همه این‌ها را درک نمی‌کردم، قدرت گفتن "دوستت دارم" را به دست آورده بودم، هر چند معصومانه به نظر می‌رسید. چه ضرری ممکن است با گفتن دائمی "دوستت دارم" به کسی برسد؟ هیچ. در حقیقت، صفر.

1. Uniphili

همانطور که دکتر هیولن زمانی توضیح می‌داد، برای باز کردن راه جریان ثروت الهی، اول نیاز است تا خاطره‌ها محو گردد. تا وقتی که خاطره‌ها (موانع / محدودیت‌ها) در ناخودآگاه ما هستند، راه الوهیت را برای بخشیدن نان روز به ما می‌بندند.

احساس می‌کردم که کل داستان پاکسازی و پاک‌کننده‌ی "دوستت دارم" باید به گوش جهان برسد. از آنجایی که به اندازه‌ای کارآفرین هستم که آن را به شکل یک محصول ببینم، با یکی از شرکای تجاری‌ام، پت اوبرایان^۱، دربارهٔ ساختن یک نسخه صوتی از این روش صحبت کردم. او سریع موافقت کرد. زمانی که او موسیقی آن را تولید می‌کرد، من چهار فاز آن را ضبط کردم و نسخه وبسایتی آن را نوشتم.

(می‌توانید در آدرس www.milagroresearchinstitute.com/iloveyou پیدا کنید).

این وبسایت و محصول صوتی ما پرفروش بود. ولی چیزی که بیشتر از فروش به من احساس خوبی می‌داد، این حقیقت بود که ما داشتیم به مردم کمک می‌کردیم تا قدرت یک پاکسازی ساده را در خود بیدار کنند. قدرت افکار هزاران نفر که همگی بگویند "دوستت دارم" را تصور کنید!

مارک برایان بعنوان کسی که ابتدا درمانگر اسرارآمیزی بوده و جنایتکاران روانی را درمان کرده بود به من معرفی شد. برایان برای ساختن محصولی بر مبنای دیدگاه‌های دکتر هیولن، به من ملحق شد.

1. Pat O'Bryan

ما یک DVD برای ضمیر نیمه خودآگاه^۱ تهیه کردیم. موضوع محصول این است که به آسانی و بدون تلاش، تغییر ایجاد کنیم. تنها کاری که باید بکنید، این است که دی‌وی‌دی را در دستگاه پخش قرار دهید، راحت بنشینید و نمایش را نگاه کنید. چیزی که خواهید شنید، داستان‌هایی است که من و مارک به همراه موسیقی زمینه می‌گوییم. چیزی که آگاهانه دیده می‌شود، صحنه‌های زیبایی مانند جزایر و ابرها است. ولی چیزی که آگاهانه نمی‌توانید ببینید، پیام‌های نیمه خودآگاهی هستند که برای لحظات کوتاهی روی صحنه ظاهر و محو می‌شوند. این پیام‌ها مانند تلگراف‌هایی به ضمیر ناخودآگاه شما هستند. آنها کلماتی را نشان می‌دهند که برای رها کردن هرگونه رنجش به آن نیاز دارید تا عشق را احساس کنید. کل DVD برای کمک به فرد در بخشش و عشق دوباره طراحی شده است.

اینجا را ببینید www.subliminalmanifestation.com

این محصول طراحی شده است تا به مردم کمک کند موانع منفی درون خود را پاکسازی کنند. وقتی آنها پاکسازی می‌کردند، به تجربه سعادت‌بخش وضعیت «بودن بدون محدودیت»، نزدیک می‌شدند.

تازه یاد می‌گرفتم و همین‌طور که پاکسازی را ادامه می‌دادم، ایده‌ها را جذب می‌کردم. کم‌کم نام این فرآیند را «بازاریابی شهودی»^۲ گذاشتم. در گذشته شاید سعی می‌کردم محصولات فعلی یا محصول جدیدی را با ترکیب کردن ایده‌ها تولید کنم. ولی اکنون به آسانی ایده‌ها بسیار قدرتمندتر و با تنش کمتر

1. Subliminal

2. Inspired Marketing

به سمت من سرازیر می‌شدند. تنها کاری که باید در آن لحظه انجام می‌دادم، این بود که برایشان اقدام کنم. اینگونه بود که ما به ایده ضبط "دوستت دارم" رسیدیم. ایده‌ها به ذهنم رسیدند و طبق آنها اقدام کردم.

اگر کمی درنگ کنید و نکته آن را در نظر بگیرید، ممکن است شگفت‌زده شوید. چیزی که می‌خواهم بگویم، این است که پاکسازی دائمی از هر چیز دیگر بسیار مهم‌تر است. با ادامه پاکسازی، ایده‌هایی به شما داده خواهد شد که بعضی از آنها می‌تواند شما را بسیار ثروتمند کند.

دکتر هیولن راه‌های زیادی برای انجام پاکسازی دائمی پیشنهاد می‌دهد. یکی از آنها نمادی است که روزی به او الهام شد. آن نماد این است:



او این نماد را روی کارت ویزیت خود قرار داده و برچسب‌ها و دکمه‌هایی از آن ساخته است. (این جا را ببینید www.businessbyyou.com).

کلمه Ceeport نوعی مخفف و به معنی تمیز کردن، پاکسازی، پاکسازی و برگشت به مبدأ - حالت صفر^۱ - می‌باشد.

چون امروز متقاعد شده‌ام که پاکسازی تنها راه کسب نتایج سریع‌تر است،

1. Ceeport : Clean, Erase, Erase, while returning back to Port- the zero state

دو سر دکنه از این نماد را به خود نصب کرده‌ام و برچسب‌هایی از آن را به همه جا چسباندم؛ از ماشین‌هایم گرفته تا رایانه، کیف پول و وسایل باشگاه ورزشی‌ام. اگر عجیب و غریب به نظر نمی‌رسید، آن را حتی روی پیشانی‌ام هم می‌چسباندم. البته هر زمان اراده کنم، می‌توانم آن را خالکوبی کنم.

یک روز وقتی دکتر هیولن به ملاقاتم آمد تا دربارهٔ این کتاب صحبت کنیم، کارت ویزیت جدیدم را به او نشان دادم. یکی از دوستانم عکسی از من گرفته بود که جلوی آخرین ماشین جدیدم ایستاده بودم؛ یک پانوز اسپرانتته جی. تی. ام. ال^۱ مدل ۲۰۰۵؛ یک ماشین لوکس دست‌ساز متفاوت که در خارج از آتلانتا ساخته شده بود. می‌دانستم که در عکس با اعتماد به نفس ظاهر شده‌ام و احتمالاً تداعی کننده ثروتمندی است. ولی نمی‌دانستم این تصویر چقدر قدرتمند است.



(عکس فرانسین و من را روی کارت ویزیتم ببینید)

بعد از اینکه دکتر هیولن دقایقی به آن نگاه کرد، گفت: "این یک ابزار

پاکسازی است؛ می‌توانی با تماس کارت ویزیت با وسایل یا افراد، خاطره‌ها را پاکسازی کنی."

چه حق با او باشد و چه نباشد، مطمئناً احساس بهتری نسبت به کارتم داشتم و بیشتر تمایل پیدا کردم که آن را بین مردم پخش کنم. فوراً کارت را اطراف بدنم چرخاندم تا انرژی‌های منفی اطرافم را پاکسازی کند. بعد از این کار دکتر هیولن خندید و گفت لوگوی شرکت اتومبیل پانوز- که یک تاج مرکزی و یک چرخش انرژی یین-یانگ و یک شبدر سه پره است- هم یک ابزار پاکسازی است. او به رنگ‌های قرمز روشن، سفید و آبی آن نگاه کرد و گفت آنها هم ابزار قدرتمندی برای پاکسازی هستند. از آنجایی که پانوز خودم را خیلی دوست دارم و خیلی سوار آن می‌شوم، تصور اینکه وقتی پشت فرمان نشستم و در حال پاکسازی من است، باعث لبخند زدنم می‌شود.

زیباترین چیز در مورد کارت ویزیت این بود که عکس ماشینم روی آن است، با نماد پانوز که دقیقاً روی کاپوت نمایان است؛ بنابراین کارت ویزیت یک ابزار دوموتوره برای پاکسازی است.

مطمئنم اینگونه صحبت‌ها باعث می‌شود که برخی مردم فکر کنند دکتر هیولن عقلش را از دست داده است. ولی چه شما فکر کنید او دیوانه است یا خیر، نتایجی که من و دیگران از این ابزارهای پاکسازی "دیوانه وار" مثل کارت ویزیت من یا نماد سیپورت او می‌گیریم، کاملاً واقعی است. البته اگر ذهن خیلی شکاکی دارید، بیان کردن آن نتایج در این جا تفاوت خاصی برای شما ایجاد نمی‌کند. به هر حال، وقتی می‌شنوید مردم برچسب‌های نماد سیپورت را در دفتر کارشان می‌زنند تا فروششان افزایش پیدا کند، احتمالاً احمقانه یا حداقل خرافاتی به نظر می‌رسد. خوب، شاید هم اثری مانند دارونماهای تلقینی دارد؛ چون شما باور دارید که کارایی دارد. اگر چنین است، من می‌گویم این کار را

ادامه دهید.

مثلاً مارتین، فروشنده‌ای که در فصل بعدی راجع به او خواهید خواند، در حال شکستن رکورد فروش ماشین‌های لوکس به مشتریان است. او به من می‌گفت: «برچسب‌های سیپورت را به "همه جا" می‌چسبانند؛ آنها را زیر میزم، به سقف، به کامپیوتر، به ظرف قهوه، زیر ماشین‌ها، در نمایشگاه، در اتاق انتظار و غیره می‌چسبانم؛ من برای خریدن این برچسب‌ها تخفیف هم نمی‌گیرم؛ صدها برچسب می‌خرم و آن را همه جا استفاده می‌کنم.

شاید باور او به این ابزار پاکسازی باعث می‌شود که اثر داشته باشد یا شاید واقعاً این ابزار این کارها را می‌کند.

چه کسی می‌تواند مطمئن باشد؟

یک پزشک به من گفت: "همه داروها دارای اثری تلقینی هستند."

اگر کارت ویزیت من یک ابزار تلقینی است، پس بسیار ارزان‌تر از چیزهای تلقینی دیگر است.

من می‌گویم اگر اثر دارد، انجامش بده.

پاکسازی، پاکسازی و پاکسازی.

چگونه ثروت بیشتری جذب کنیم؟

من خودم هستم.

سمینار بعدی من با دکتر هیولن با سمینار اولی متفاوت بود. با اینکه پیام ما هنوز دربارهٔ پاکسازی و حذف برنامه‌ها یا خاطرات بود، این بار با روشی با آرامش‌تر و راحت‌تر بود. او یک توپ بیسبال را در دست گرفت و پرسید: «هدف از این بازی چیست؟»

شخصی گفت: "یک پرتاب عالی (هوم ران)^۱"

دیگری گفت: "بازی را ببریم."

من گفتم: "چشم‌ت را از توپ بر نداری."

دکتر هیولن با آن صدای ضخیم‌هاواییایی‌اش پاسخ داد "دقیقاً؛ برای برنده شدن یا هوم ران زدن، باید چشمتان را همیشه روی توپ نگه دارید. حالا مصداق بیسبال در زندگی شما چیست؟"

همه ساکت بودند.

۱. هوم ران حالتی در بیس‌بال است که به توپ نوعی ضربه زده شود که طرف برتر مسابقه، بتواند همه ستون‌ها را دور بزند و به خانه بازگردد.

شخصی گفت: "نفس کشیدن"

دیگری گفت: "لحظه حال"

دکتر هیولن متوجه شد که متوجه مطلب نمی‌شویم؛ بنابراین خودش پاسخ داد و گفت "بیس بال یعنی الوهیت؛ باید برای بازگشتن به وضعیت صفر متمرکز بمانید. بدون خاطره، بدون برنامه‌ریزی؛ صفر."

پاکسازی، پاکسازی و پاکسازی.

کل کاری که این‌جا هستید تا انجام دهید، این است که پاکسازی کنید یا پاکسازی نکنید. می‌توانید هر چه دوست دارید انتخاب کنید؛ ولی نمی‌توانید تصمیم بگیرید که آن را دریافت کنید یا نه. شما به الوهیت اعتماد می‌کنید تا آنچه را که به صلاح شما است انجام دهد. آیا شما بهتر از الوهیت می‌دانید؟ بعید است. پس رها کنید و بسپارید.

پاکسازی، پاکسازی و پاکسازی.

به دکتر هیولن گفتم "قصد من این است که با اراده الوهیت هم‌راستا باشم."

- "خوش به حالت، جوزف!"

قصد‌ها محدودیت هستند. شما تصمیم می‌گیرید که یک جای پارک در ردیف اول پیدا کنید، آن را نیت می‌کنید. ولی الوهیت به شما جای پارکی یک کیلومتر دورتر می‌دهد. چرا؟ چون شما باید بیشتر راه بروید؛ پس رها کنید و بسپارید.

پاکسازی، پاکسازی و پاکسازی.

دو روز دیگر را با دکتر هیولن گذراندم. سیزده نفر در کلاس بودند. تمرکز همه بر روی این بود که مشکلات چگونه ایجاد می‌شوند.

او توضیح داد "شما همیشه مشکلات دارید." من با این عبارت مخالف بودم ولی به هر حال آن را نوشتم. پاکسازی، پاکسازی، پاکسازی.

گفت: "مشکلات خاطرات بازپخش شونده بوده، خاطره‌ها و برنامه‌ها فقط مربوط به شما نیستند و مشترک هستند و راه‌هایی از آنها، فرستادن عشق به الوهیت است. الوهیت شنیده و پاسخ می‌دهد؛ از راهی که به نفع همه است و در زمانی که بهترین زمان برای همه است. شما انتخاب می‌کنید ولی تصمیم نمی‌گیرید؛ الوهیت تصمیم می‌گیرد."

من متوجه نشدم. پاکسازی، پاکسازی و پاکسازی.

مارتین، فردی شاد و اهل فیلیپین است. او با لبخندی زیبا بلند شد و گفت که بدون سعی و تلاشی در فروش چیزی به کسی، سالانه تعدادی ماشین‌های لوکس به ارزش ۱۵۰ میلیون دلار می‌فروشد. تنها کاری که می‌کند، پاکسازی است.

او با لهجه فیلیپینی انگلیسی گفت: "تنها کاری که در تمام روز می‌کنم، این است که می‌گویم "دوستت دارم؛" همینطور که به مردم گوش می‌دهم، پاکسازی کرده؛ تنها کاری که انجام می‌دهم پاکسازی، پاکسازی و پاکسازی است؛ همیشه در حال پاکسازی هستم."

من با شک و تردید پرسیدم "یعنی هیچ قصد و نیتی نداری؟" پیش خودم گفتم شاید قصد فروش ماشین دارد؛ چون به هر حال شغلش بود.

او پاسخ داد: "به هیچ وجه! هیچ توقعی نباید داشت؛ من فقط سرکار حاضر می‌شوم و پاکسازی می‌کنم."

پاکسازی، پاکسازی و پاکسازی.

من دو روز صرف کردم و به داستان‌های پاکسازی افرادی مانند شما و خودم گوش کردم. ولی باور همه آنها خیلی سخت است. فقط پاکسازی کن و بگو "دوستت دارم" و جهان تغییر می‌کند؟ ماشین‌های بیشتری می‌فروشی؟ پول بیشتری درمی‌آوری؟ هان؟

دکتر هیولن گفت: "شما کاملاً مسئول همه آنها هستید؛ که در درون شما وجود دارند؛ همه آنها. هیچ استثنایی ندارد؛ شما باید آنها را پاکسازی کنید وگرنه پاکسازی نمی‌شوید."

پاکسازی تروریسم؟

پاکسازی، پاکسازی و پاکسازی.

پاکسازی اقتصاد؟

پاکسازی، پاکسازی و پاکسازی.

پاکسازی (جای خالی را شما پر کنید؟)

پاکسازی، پاکسازی و پاکسازی.

دکتر هیولن گفت: "اگر در تجربه شما قرار می‌گیرد، وظیفه شماست که آن را پاکسازی کنید."

زمانی را به خودم استراحت دادم و به خانه زنگ زدم تا ببینم حال نریسا و حیوانات خانگی‌مان چگونه است. نریسا گفت تمام روز را برنامه‌ریزی کردم تا تو را غافلگیر کنم. با شنیدن این حرف شوکه شدم. او لیست بلندبالایی از کارهای روزانه داشت و به نظر نمی‌رسید وقتی برای غافلگیر کردن من داشته باشد.

پرسیدم: "چه غافلگیری‌ای؟"

- "یک غافلگیری بزرگ"

- "بگو چیه"

- "تا یک میلیون سال دیگه هم نمی‌توانی حدس بزنی"

- "از من نخواه خودم حدس بزنم؛ من یک میلیون سال وقت ندارم"

قبل از اینکه به شما بگویم او چه گفت، بگذارید کمی قبل‌تر از آن را تعریف کنم. نریسا به خاطر پروژه‌های زیادی که در دست داشت، خیلی استرس داشت و دیگر نمی‌توانست ادامه دهد. او روی یک ویدیو برای من و یک ویدیو برای یک مشتری دیگر کار می‌کرد. نرم‌افزاری ساخته بود که می‌خواست آن را تبلیغ کند. به علاوه وقتی من از خانه دور هستم، کار مراقبت از حیوانات و کارهای خانه را هم به عهده دارد. به ندرت وقت دارد که روزش را برنامه‌ریزی کند، چه برسد که بخواهد به همه پروژه‌هایش برسد. پس تعجب من را وقتی که این جمله

را گفت، تصور کنید:

"من کم‌دت را باز کردم و آن را بازسازی کردم!"

پاکسازی، پاکسازی و پاکسازی.

واقعاً شوکه شده بودم؛ تمیز کردن انباری، نه در لیست کارهای او بود و نه حتی در لیست کارهای خودم!

"همه لباس‌ها و قفسه‌ها را پایین آوردم؛ طبقه‌های جدید ساخته، لباس‌های جمع شده را آویزان کرده و لباس‌هایی را که روی زمین ریخته بود را مرتب کردم!"

اگر او یک چک پنج میلیون دلاری به من می‌داد، به همین اندازه برایم عجیب بود!

باورکردنی نبود!

پرسیدم: "چه چیزی باعث شد این همه کار بکنی؟"

او پاسخ داد: "مدتی است که می‌خواستم این کار را انجام بدهم."

او می‌خواست این کارها را انجام دهد؟! شاید ولی وقتش را نداشت. همه چیز ناگهانی پیش آمده بود.

دکتر هیولن می‌گوید وقتی خاطره‌ها را پاکسازی می‌کنید، الهامات به سمت شما می‌آیند. ظاهراً به نریسا الهام شده بود که کم‌د مرا تمیز کند. این دلیلی است بر اینکه پاکسازی درونی، نتایج بیرونی را رقم می‌زند. شما نمی‌توانید تصمیم بگیرید نتایج بیرونی چه خواهند بود.

تکرار می‌کنم، شما می‌توانید انتخاب کنید اما نمی‌توانید تصمیم بگیرید.

بعد از آن، در اتاق دکتر هیولن، من و او مانند شاگرد و استاد نشستیم. تنها فرقی این بود که او با من به عنوان استاد رفتار می‌کرد.

- "جوزف، تو از بندگان برگزیده خداوند هستی."

- "جدی هستم؟"

خیلی خوشم آمد. ولی باید قبول کنم که نمی‌دانستم راجع به چه چیزی صحبت می‌کند.

- "تو به این‌جا آمده‌ای تا به بیداری مردم کمک کنی؛ توانایی تو در نویسندگی، محصور و هیپنوتیزم‌کننده است؛ این هدیه الهی به توست. البته چیزهای بیشتری هم هست."

- "بیشتر؟"

پاکسازی، پاکسازی و پاکسازی.

- "تو مرد "ع" برای کسب و کار هستی؛ می‌دانی یعنی چه؟"

- گفتم: اصلاً نمی‌دانم.

او گفت: "تو عیسی (ع) در کسب و کار هستی. مردی کلیدی برای ایجاد تغییرات."

همین‌طور که صحبت می‌کرد، به خودم گفتم این صحبت‌ها را باید پیش

خودم نگه دارم! هیچ کس آنها را باور نخواهد کرد؛ خودم هم باور نمی‌کنم.
پاکسازی، پاکسازی و پاکسازی.

او به سال‌هایی که شیوهٔ هواپونوپونوی پیشرفته را به یک کاهن یاد می‌داد، اشاره کرد و گفت: "وقتی من با مورنا بودم، در پنج سال اول فکر می‌کردم او دیوانه است. ولی بالاخره یک روز این فکر از ذهنم رفت."

سبک دکتر هیولن، پریشان‌مسلك، شاعرانه و رؤیایی است. به نظر می‌رسد که از هر دو نیمه چپ و راست مغزش همزمان استفاده می‌کند. در حالی که بقیه مردم فقط به یک سمت مغز وابسته هستند. او دربارهٔ همه چیز صحبت کرد، وقتی مرا منجی کسب و کار خطابم می‌کرد و نیز داستان مورنا را تعریف می‌کرد، در نوع خودش هیپنوتیزم‌کننده بود. من می‌خکوب شده بودم. می‌خواستم بیشتر بدانم.

در حالی که او چیزی می‌دید ولی من چیزی نمی‌دیدم و احساس نمی‌کردم، او گفت: "حلقه گلی به گردن تو است که از پول و نمادهایی مثل عقاب‌ها ساخته شده است."

به علتی نامعلوم، هیجان‌زده بودم که انگشترم را نشان دهم. یک حلقه طلای خالص از روم باستان که ۲۵۰۰ سال قدمت دارد. او دستش را دراز کرد و من آن را کف دستش گذاشتم.

گفتم: "کلمه‌ای که روی حلقه نوشته، لاتین است؛ فیدم^۱ یعنی ایمان."

دکتر هیولن در حالی که حلقه را نگه داشته بود، سکوت کرد. به نظر می‌رسید در حال دریافت تصاویر یا الهامات است. انگار در حال یکی شدن با

حلقه است. من ساکت بودم.

او گفت: "در زندگی، قبلاً یک سخنران افسانه‌ای بودی؛ ولی عده‌ای به تو حمله‌ور شدند و تو را به قتل رساندند. این حلقه دارد آن خاطره را برای تو پاکسازی می‌کند."

خیلی جالب است! خیلی اوقات تصویرهای گذرایی از ذهنم می‌گذشت که درگذشته یک سخنران افسانه‌ای بوده‌ام، ولی امروز از سخنرانی در جمع می‌ترسم؛ چون درگذشته بعد از سخنرانی کشته شده بودم. من فکر می‌کردم این خاطره را نفسم ساخته باشد نه زندگی گذشته‌ام. دکتر هیولن با در دست گرفتن انگشتر، به نوعی دست روی آن خاطره گذاشته بود.

اعتراف کردم: "من به ندرت این حلقه را دستم می‌کنم."

گفت: "همیشه آن را دستت کن."

او به انگشتر خیره شد و باز گفت:

"شگفت‌انگیز است. این حلقه را یک درمانگر دستش می‌کرده که ارزش شناخت خود را می‌دانسته."

من مجذوب او شده بودم. دکتر هیولن هاله‌ای از دریای آرام در میان طوفانی از دریای واقعیت را با خود دارد. او آرام به نظر می‌رسد. او ندای قلبش را بازگو می‌کند و هر آنچه را که از قلبش می‌گذرد و هر چه قلبش می‌گوید، می‌پذیرد. به من خیره شد و به پاهایم نگاه کرد.

او در حالی که حقیقتاً با دیدن چیزهایی راجع به من متعجب شده بود،

گفت "خدای من! جوزف، من باید به پای تو بیفتم، تو مثل خدایان هستی!"

پاکسازی، پاکسازی و پاکسازی.

دکتر هیولن به من و همه کسانی که در آن آموزش آخر هفته شرکت کرده بودند، گفت: "ما این جا هستیم که فقط پاکسازی کنیم. همیشه پاکسازی کنید؛ بی وقفه؛ تا تمامی خاطرات را پاک کنید و الوهیت بتواند به ما الهام کند برای چه به این جا آمده ایم."

پاکسازی، پاکسازی و پاکسازی.

در طول آموزش، متوجه شدم که یکی از کتاب‌هایم را پاکسازی کرده بودم ولی کتاب دیگری را نه. مدت‌ها بود عاشق کتاب «عامل جذب» بودم که پرفروش شده بود ولی زمانی را صرف دوست داشتن بقیه کتاب‌هایم نکرده بودم. یکی از کتاب‌های دیگرم به نام «هر دقیقه یک مشتری متولد می‌شود»^۱ هم فروش نرفته بود. من این کتاب را با جریان انرژی در بالای ستون فقراتم احساس کردم. برای همین به اندازه کتاب‌های دیگرم فروش نرفته بود.

در اولین آموزش یاد گرفته بودم که با پاک‌کن ته مداد، پاکسازی کنم. با مداد روی آن ضربه می‌زدم، همین. در حقیقت این کار اگر پاکسازی نباشد، حداقل نشانه‌ای از پاکسازی خاطره‌ها است. من در آن زمان یک نسخه از کتاب جدیدم به نام «دستورالعمل زندگی گم شده است»^۲ را گذاشتم و با مداد روی

1. There's a customer born every minute

2. Life's missing instruction manual

آن ضربه زدم. ماه‌ها هر روز روی آن می‌زدم. هر وقت از کنارش رد می‌شدم، می‌ایستادم، مداد را برمی‌داشتم و با پاک‌کن انتهای آن، روی کتاب می‌زدم. شاید بگویید دیوانه‌ام! ولی این یک محرک روانی بود که به من کمک می‌کرد همه خاطره‌های مربوط به کتاب را پاکسازی کنم. خوب، آن کتاب به سرعت تبدیل به پرفروش‌ترین شد و به مدت چهار روز در رتبه اول پرفروش‌ترین‌ها قرار گرفت. کمپانی‌های بزرگ هزاران نسخه از آن را خریدند. وال مارت^۱ آن را انبار کرد. مجله زن روز هم به معرفی این کتاب پرداخت.

ولی هیچ‌گونه پاکسازی روی کتاب "هر دقیقه یک مشتری متولد می‌شود"، انجام نداده بودم. کتاب منتشر شد و تا نزدیک لیست پرفروش‌ترین‌ها پیش رفت ولی به ده تای اول نرسید. با اینکه یک نمایش تبلیغاتی بزرگ ترتیب دادم تا توجه مردم را به کتاب جلب کنم، کمی مورد توجه قرار گرفت ولی فروش‌های فوری ایجاد نکرد. با دکتر هیولن راجع به آن صحبت کردم. او توصیه کرد: "در ذهنت کتاب را در یک لیوان آب به همراه میوه غوطه‌ور کن! می‌دانم که دیوانه‌وار است، ولی تاریخ امروز را یادداشت کن، کتاب را در آب غوطه‌ور کن و ببین چه اتفاقی خواهد افتاد."

او همچنین با پرسش در مورد اپرا^۲ مرا شگفت‌زده کرد.

- "آیا می‌خواهی در برنامه او شرکت کنی؟"

از شوق زیاد با لکنت زبان گفتم «واقعاً دوست دارم روزی این کار را بکنم». در آن زمان هنوز در برنامه زنده لری کینگ ظاهر نشده بودم؛ بنابراین برنامه اپرا

1. Wal-mart

۲. Oprah Winfrey مجری معروف و محبوب آمریکایی

واقعاً یک جهش موفقیت‌آمیز به نظر می‌رسید.

- "تو باید پاک باشی تا تیق زنی و خراب نکنی."

پاکسازی، پاکسازی و پاکسازی.

قبلاً دو نویسنده رفتند و خراب کردند، من نمی‌خواهم اینطور شود.

- به خاطر اُپرا است که در برنامه او شرکت می‌کنی، نه به خاطر خودت.

خیلی عمیق به نظر می‌رسد.

تو باید این طرز فکر را رها کنی که مردم برای تو کاری می‌کنند؛ آنها برای خودشان کار می‌کنند؛ تنها کاری که تو باید بکنی، این است که پاکسازی کنی.

پاکسازی، پاکسازی و پاکسازی.

قبل از اینکه در این سفر دکتر هیولن را ترک کنم، دوباره در مورد سال‌هایی که در بیمارستان جنایتکاران روانی به عنوان یک روان‌شناس کار می‌کرد، پرسیدم.

او به من گفت: "می‌خواهم چیزی برایت روشن شود. کار آسانی نبود و من هم آن را به تنهایی انجام ندادم."

در حالی که دوست داشتم بیشتر بدانم، خیلی بیشتر. بالاخره از هم جدا شدیم.

پاکسازی، پاکسازی و پاکسازی.

به نظر می‌رسد هرکسی که هواپونوپونو را تمرین می‌کند، به نوعی یک داستان مسحورکننده و هیپنوتیزمی برای گفتن دارد. به عنوان مثال:

دکتر هیولن عزیز،

من اخیراً در همایش هواپونوپونو در فیلادلفیا شرکت کردم. می‌خواهم عمیقاً و از اعماق قلب عاشقم از شما تشکر کنم که راه بازگشت به خانه را به من یادآوری کردید. بی‌نهایت از الوهیت، از شما و همه فرزندانی که به شما کمک می‌کنند تا این کار آموزش را انجام دهید، سپاسگزارم.

در ادامه، با توجه به نتایجی که از کارگاه گرفتم، اعتراف می‌کنم این را برای آنهایی که شاید دربارهٔ قدرت هواپونوپونو شک دارند، به اشتراک می‌گذارم. اگر به اشتراک گذاشتنش تأثیرگذار است، لطفاً این کار را بکنید. اگر نه، فراموشش کنید و شکرگزاری‌ام نسبت به همه را پذیرا باشید.

تشکر عمیق قلبی من تقدیم به همه شما.

باشد که خداوند به همه شما آرامش، آگاهی، سلامتی و عمری طولانی عطا کند تا پاکسازی کنید و به مقصود برسید.

همراه با عشق خیلی خیلی زیاد و آرزوی برکت برای شما.

داناهاين

شهادت راجع به گردهمایی هواپونوپونو ی فیلادلفیا

دکتر هیولن کارگاه را با یک سخنرانی و رسم نمودارهایی آغاز کرد. او ساختار کیهانی هواپونوپونو را شرح داد و از ما پرسید "شما که هستید؟ آیا می‌دانید؟" همه ما، حقیقت خارق‌العاده، ابدی، نامحدود، تمام و کمال، خالی و صفر خودِ حقیقی‌مان را که آرامش و صلح از آن سرچشمه می‌گیرد، کاوش کردیم. او نام آن را "مقصود" گذاشت. سپس به کمک او به کشف، "مشکل چیست" پرداختیم. او پرسید: "آیا تاکنون توجه کرده‌اید که هرگاه مشکلی وجود دارد، شما آنجا هستید؟ آیا این پیامی برای شما ندارد؟" مانند سقراط، ما را در فرآیند سؤال و جواب درگیر کرد. نمی‌دانستم که دکتر هیولن می‌خواهد ماهرانه خاطرات مخفی و قضاوت‌ها را به منظور پاکسازی و دگرگونی نبش قبر کند.

در حالی که گیج شده بودم، دستم را بالا بردم و سؤال‌هایی پرسیدم و نظراتی بیان کردم. ولی با گذشت روزها، احساس کردم که هر وقت از دکتر هیولن سؤال می‌پرسم، توی ذوقم می‌زند. احساس "پس‌زده شدن" می‌کردم. هر پاسخ او مرا می‌سوزاند و در جمع احساس می‌کردم خجالت‌زده و تحقیر شده‌ام.

صبح روز یک‌شنبه، آنقدر از دست دکتر هیولن عصبانی بودم که می‌خواستم آنجا را ترک کنم. او را گستاخ، غالب و مسلط بر دیگران می‌دانستم. با حالتی عصبانی، برآشفته و آماده گریه آنجا نشستیم.

از فرط عصبانیت، آماده ترک جلسه بودم. در حالی که مطمئن نبودم که می‌خواهم از دوره خارج شوم، بلند شدم و به سمت سرویس بهداشتی رفتم؛ چون نگران بودم که همان‌جا در اتاق آموزش اشکم جاری شود. روی یکی از

سنگ‌های آغشته به آمونیاک دستشویی نشستیم. یک فوران احساساتی داشتم که از طریق خشم نمودار شده بود. آه! احساس خشم کشنده‌ای داشتم. بخشی از وجودم نمی‌خواست آن خشم را رها کند. ولی چیزی در درونم دائم از من می‌خواست که به گفتن "مرا ببخش؛ مرا ببخش و دوست دارم"، ادامه دهم.

به گفتن این عبارات خطاب به خشم خود ادامه دادم. سپس متوجه شدم که این یک احساس جدید نیست و همین خشم را خیلی مخفیانه و زیرپوستی، به شکل سوزشی ملایم در ضمیر ناخودآگاهم در گذشته تجربه کرده‌ام. آن وقت‌ها که شوهرم مرا زیر پا می‌گذاشت یا هرگاه (و همیشه) مادرم که وکیل است اصرار می‌کرد که حق با خودش است. مادرم از جمله کسانی است که با قدرت کلماتش می‌تواند شب تاریک را روز روشن جلوه دهد و قلب معصوم این کودک را زخمی می‌کرد.

سپس فهمیدم؛ درک کردم. آهان؛ پس این است؛ این یک خاطره قدیمی است، برقی در چشمانم درخشید. این شمشیر خاطره است که در قلبم حمل می‌کنم و آن را به لحظه حال با خود می‌کشانم و با آن دیگران را مانند دکتر هیولن، مادرم، شوهرم، جورج بوش، صدام حسین و هر کس دیگر را که بتوانم، سلاخی می‌کنم. این چیزی است که دکتر هیولن راجع به آن صحبت می‌کند، حلقه ادامه‌دار نواری که دوباره و دوباره بازپخش می‌شود.

آنجا را ترک نکردم. به اتاق کنفرانس بازگشتم و تا پایان روز آرامش عمیقی داشتم. به آرامی در ذهنم می‌گفتم: "متأسفم؛ لطفاً مرا ببخش؛ سپاسگزارم؛ دوستت دارم." وقتی دکتر هیولن سؤال‌ها را پاسخ می‌داد، نسبت به او فقط احساس عشق داشتم و هیچ یک از احساسات قبلی را نداشتم. او اصلاً عوض

نشده بود، چیزی در درونم تغییر کرده بود.

اندکی بعد از اینکه به سالن بازگشتم، دکتر هیولن تجربه‌ای شخصی راجع به آشنا شدن خودش با هواپونوپونو را برایمان تعریف و به اشتراک گذاشت. او دوره را ترک کرده بود، نه یک مرتبه، بلکه سه مرتبه. هر بار فکر کرده بود که مدرس "دیوانه" است و هر بار شهریه کارگاه از بین می‌رفت. آیا او می‌دانست من به چه چیز فکر می‌کنم؟ آیا او می‌دانست که من هم در حال ترک کارگاه بودم؟ زیرا فکر می‌کردم او دیوانه است!

در وقت استراحت بعدی، با احتیاط به سمت دکتر هیولن رفتم. او خیلی عاشقانه شرح داد که خاطره کهن و دائمی تحکم مردان، در من زنده شده است. او شرح داد که این خاطره‌ای است که بین خیلی‌ها مشترک است و به پایداری و سخت‌کوشی زیادی نیاز دارد تا شفا یابد. زمانی که به خانه بازگشتم، نفهمیدم که عمق شفایی که در جریان کارگاه گرفته بودم، چقدر می‌باشد.

در طول آخر هفته، دکتر هیولن ابزارهایی برای ایجاد تحول به ما داد؛ ابزارهایی که کاملاً برخلاف ذهن منطقی بود. در حالی که توقعی از دریافت نتیجه نداشتیم، به شکل وظیفه‌وار ولی بدبینانه، مدادم را در دست گرفتم و گفتم "شب‌نم" و روی این سه کلمه‌ای که در کاغذ نوشته بودم، زدم؛ کلماتی که برای من نمایانگر مشکلات بودند: "کامپیوتر، پسر و شوهر." دوباره قدرت این کلمات را تا وقتی به خانه نرسیدم، درک نکرده بودم.

وقتی به خانه رسیدم، شوهر و پسر من احوالپرسی کردند. در حالی که هر دو نیشخند می‌زدند، گفتند "حدس بزن وقتی خانه نبودی چه چیزی خریدیم؟" من حدس زدم "یک کامپیوتر جدید."

ما مشکلات زیادی با کامپیوتر داشتیم که باعث می شد ساعت ها و ساعت ها (دروغ نمی گویم) به پشتیبانی فنی از تکنسین های خانگی نیاز داشته باشیم. تا جایی که واقعاً برایم سؤال شده بود که آیا ما یک موجود پلید مثل جن یا روح در کامپیوترمان داریم؟ مهم تر از آن، به خاطر کامپیوتر معیوبمان اختلافات خانوادگی زیادی در هفته های گذشته داشتیم. کامپیوتر برایم مهم نبود؛ من فقط هماهنگی و آرامش می خواستم.

وقتی پسر و همسر من با هم فریاد زدند "بله"، کمی هیجان زده شده بودم. همین دیشب بود که موافقت کرده بودند که شش ماه دیگر صبر کنند تا یک کامپیوتر جدید با پردازنده ۶۴ بیتی بخرند. آنها گفتند "حدس بزن چه مدلی؟" من شروع به نام بردن سازنده ها کردم: دل، اچ پی، سونی، گیت وی، کامپک و غیره. هر مدل کامپیوتر که فکرش را بکنید نام بردم. آنها به تک تک حدس هایم جواب می دادند "نه. نه. نه. با ناامیدی فریاد زدم "من تسلیمم!"

شوهرم که ۳۰ سال است با هم زندگی می کنیم، فردی با عقایدی بسیار قوی و اراده ای آهنین است. وقتی متمرکز و آگاه می باشد، چیزی از یک عزم راسخ کم ندارد ولی وقتی هشیاری زیادی ندارد، این عزم راسخ به چیزی شبیه لجبازی تبدیل می شود و هیچ چیز نمی تواند نظر او را تغییر دهد. او مدافع سرسخت کامپیوترهای رومیزی بود و هیچ چیز، واقعاً هیچ چیز، نمی توانست عقیده او را عوض کند؛ بنابراین وقتی هر دوی آنها فریاد زدند "آه!"، می توانید مرا تصور کنید که از خوشحالی نقش بر زمین شوم. آخر می دانید، در حقیقت من یک آپل می خواستم، ولی آپل در خانه ما همان قدر ممنوع است که گوشت خوک در خانه یک یهودی معتقد به حلال و حرام!

شاید این برای بعضی‌ها بدیهی به نظر برسد. من ۳۰ سال است که ازدواج کرده‌ام. در طول این ۳۰ سال ازدواج، پستی و بلندی‌های زیادی داشته‌ام. هر دوی ما در راه هدف مشترک اتحاد و برابری کوشش کرده‌ایم. انتخاب به ظاهر نامربوط کامپیوتر، نمایانگر "زمین گذاشتن شمشیر جنگی" بود که فقط کسانی که درگیر جنگ هستند آن را درک می‌کنند. منظورم این است که اگر به من می‌گفتید چین تبت را آزاد کرده، آنقدر شگفت‌زده نمی‌شدم.

به خاطر آوردم که در ذهنم مدادم را برداشتم و گفتم "شب‌نم" و روی کلمات شوهر، کامپیوتر و پسر ضربه زدم. آیا ۳۰ سال اختلاف می‌تواند به این سرعت و بدون تلاش حل شده باشد؟ آیا گفتن "متأسفم؛ مرا ببخش؛ سپاسگزارم؛ و دوست دارم،" می‌تواند یک عمر اختلافات بیرونی با نقش رسمی‌ام یعنی مادر، با شرکت تلفن و با شوهرم را حل کرده باشد؟ تنها چیزی که می‌دانم این است که دو هفته است از کارگاه می‌گذرد. چیزهایی که دکتر هیولن به من آموزش داد، روزانه و تا حد ممکن با جدیت تمرین می‌کنم. پسر من از یک بیماری درازمدت رهایی یافته و من و شوهرم در حال گفتگو راجع به چیزهایی هستیم که همیشه آنها را در خودم می‌ریختم و عقب‌نشینی می‌کردم. آه! دیشب او گفت: "می‌دانی عزیزم، اگر دوست داری، می‌توانی یکی از این لپ‌تاپ‌های کوچک را برای خودت بخری!"

ذهن‌های شکاک می‌خواهند بیشتر بدانند

هدف زندگی، لحظه به لحظه بازگشتن به عشق است. برای تحقق این هدف، فرد باید قبول کند که صد درصد مسئول وضعیت کنونی زندگی خود می‌باشد. شخص باید به این درک برسد که افکارش هستند که لحظه به لحظه زندگی او را به شکلی که اکنون هست می‌سازند. مشکلات از مردم، مکان‌ها و موقعیت‌ها به وجود نمی‌آیند، بلکه با فکر کردن به آنها ایجاد می‌شوند.

دکتر ایبالیا کالاهیولن

قبلاً در این کتاب ذکر کردم که من مقاله‌ای نوشتم به نام "عجیب‌ترین درمانگر دنیا" آن را در وبلاگم منتشر کرده و در وبسایتم قرار دادم به آدرس www.mrfire.com همچنین این مقاله در کتابی به قلم دیوید ریکلان، به نام «صد و یک راه بی‌نظیر برای بهبود زندگی شما» منتشر شد. از بین همه مقاله‌هایی که تاکنون نوشته‌ام، این مقاله‌ای بود که بیشتر از همه منتشر شد و بحث‌برانگیز بود. مردم آن را به گروه‌های خبری، برای دوستان و لیست مخاطبان شخصی و عمومی در ایمیل خود فرستاده و کارهایی بیشتر از این قبیل انجام دادند. مشخص بود که پیام این مقاله همه را به وجد آورده بود. همین مقاله بود که توجه انتشارات John Wiley & Sons را جلب کرد و باعث شد این کتاب را برای شما بنویسم.

با این حال، همه این مقاله را دوست نداشتند. تعدادی از مردم نمی‌توانستند باور کنند که هیچ کس، حتی یک روان‌شناس، بتواند جنایتکاران روانی یک بیمارستان را درمان کند. فردی نامه‌ای به دکتر هیولن نوشت و درخواست مدرک نمود. آن فرد می‌خواست حقایقی راجع به دکتر و تجربه او در آن بیمارستان روانی بداند. راستش را بخواهید، من هم همینطور. این چیزی است

که دکتر هیولن به عنوان یک پاسخ دقیق نوشت:

این ماجرا مانند بسیاری از مجراها، نیاز به شفاف‌سازی دارد.

این حقیقت است که:

۱. من سال‌ها به عنوان پرسنل روان‌شناس خدماتی و حقوق‌بگیر در بیمارستان ایالتی هاوایی، یک بیمارستان روانی که توسط سازمان سلامتی ایالت هاوایی اداره می‌شود، کار می‌کردم.
۲. من از سال ۱۹۸۴ تا ۱۹۸۷ به مدت سه سال به‌عنوان پرسنل روان‌شناس، ۲۰ ساعت در هفته را در یک بخش فوق امنیتی گذراندم که در آن مردان بیماری که اعمال جنایی از قبیل قتل، تجاوز، مصرف مواد، زورگیری و ضرب و شتم علیه مردم و اماکن انجام داده بودند، نگهداری می‌شدند.
۳. وقتی من در سال ۱۹۸۴ به‌عنوان کارمند روان‌شناس به آن بخش فوق امنیتی وارد شدم، همه سلول‌های انفرادی پر از بیماران خشن بودند.
۴. هر روز در بخشی، چندین بیمار با گل و زنجیر فلزی در میچ پا و دستشان قرار داشت تا از انجام خشونت علیه دیگران جلوگیری گردد.
۵. در آن بخش، خشونت بیماران علیه بیماران و بیماران علیه کارکنان، یک پدیده عادی بود.
۶. مراقبت و بازپروری بیماران با حفظ فاصله از آنان انجام می‌شد.
۷. هیچ گونه فعالیت بازپروری داخل بخش وجود نداشت.
۸. هیچ گونه فعالیت، تفریح یا کار در خارج از بخش وجود نداشت.
۹. ملاقات خانواده‌های بیماران داخل بخش، خیلی به ندرت پیش می‌آمد.

۱۰. هیچ بیماری اجازه نداشت از محوطه آن بخش فوق امنیتی بدون اجازه کتبی از روان‌شناس و بدون زنجیر به مچ دست و پا، خارج شود.
۱۱. اقامت در آن بخش برای یک بیمار معمولی سال‌ها به طول می‌انجامید، که هزینه آن به نظرم حدود سی هزار دلار در سال می‌شد.
۱۲. مرخصی استعلاجی کارمندان به شدت در این بخش افزایش پیدا کرده بود.
۱۳. محیط فیزیکی بخش، یکنواخت و خسته‌کننده و تا حدودی فرسوده بود.
۱۴. کادر کارمندان آن بخش، اصولاً از افرادی شگفت‌انگیز و مهربان تشکیل شده بود.
۱۵. چیزی که من شرح دادم، احتمالاً در اکثر بخش‌های روانی کل کشور، امری طبیعی است.
وقتی که من در جولای ۱۹۸۷ آن بخش و آن بیمارستان را ترک کردم:
 ۱. دیگر از سلول‌های انفرادی استفاده نمی‌شد.
 ۲. دیگر از غل و زنجیرهای دست و پا استفاده نمی‌شد.
 ۳. اعمال خشونت‌آمیز بسیار نادر بود و معمولاً تازه‌واردان این کار را انجام می‌دادند.
 ۴. بیماران مسئول مراقبت از خودشان بودند و این احساس حتی به ترتیب دادن امور مربوط به اقامت، کار و مسائل حقوقی پس از ترخیص از بخش و بیمارستان ادامه می‌یافت.
 ۵. فعالیت‌های تفریحی خارج از بخش، مانند پیاده‌روی و تنیس جریان داشت،

- بدون نیاز به تأییدیه روان‌شناس یا استفاده از زنجیرهای دست و پا.
۶. فعالیت‌های کاری خارج از بخش مانند شستن ماشین، بدون تأیید یک روان‌شناس یا استفاده از زنجیرهای دست و پا، شروع شده بود.
۷. کارهای داخل بخش شامل پختن کلوچه و واکس زدن کفش‌ها انجام می‌شد.
۸. ملاقات خانواده بیماران شروع شده بود.
۹. مرخصی استعلاجی کارمندان دیگر یک مشکل حاد نبود.
۱۰. به دلیل رنگ‌آمیزی محیط بخش و اهمیتی که همه برای حفظ زیبایی ظاهری زیبای محیط قائل می‌شدند، ظاهر بخش کاملاً عوض شده بود.
۱۱. کارمندان بخش بیشتر درگیر این بودند که از بیماران طوری حمایت کنند که خودشان مسئول باشند.
۱۲. مدت زمان پذیرش بیمار تا مرخص شدن از بیمارستان، به شکل قابل توجهی کاهش پیدا کرده و از چند سال به چند ماه رسید.
۱۳. کیفیت زندگی برای بیماران و کارمندان به شکل بی‌سابقه‌ای تغییر پیدا کرد و از یک رابطه زندانبان-زندانی به یک رابطه خانوادگی که افراد مراقب یکدیگر بودند، تبدیل شد.
- من به عنوان پرسنل روان‌شناس بخش، سهم خودم را چگونه انجام دادم؟
من هر بار قبل از رفتن به آنجا، در حین زمانی که آنجا بودم و بعد از این که آنجا

را ترک می‌کردم، فرایند شناخت خود از طریق هواپونوپونو را انجام می‌دادم؛ یعنی فرایند توبه، بخشش و دگرگون کردن هر آنچه در درونم می‌گذشت که من آگاهانه و ناآگاهانه به شکل مشکلات تجربه می‌کردم.

من هیچ گونه درمان یا مشاوره با بیمارانی که در آن واحد بودند، انجام نمی‌دادم و در هیچ یک از کنفرانس‌های کارمندان راجع به بیماران شرکت نمی‌کردم.

من صد درصد مسئولیت آنچه را که در من به عنوان روانشناس شاغل در آنجا در جریان بود و باعث مشکلات شده بود را پذیرفتم.

من مخلوق "تعریفی از خود" هستم، درنهایت کمال. همانطور که همه کس و همه چیز اینگونه است. آنچه ناکامل است، مزخرفات هستند، خاطره‌هایی که عکس‌العمل نشان می‌دهند و به شکل قضاوت، نفرت، خشم و عصبانیت بازپخش می‌شوند و خدا می‌داند به چه شکل‌های دیگری در روح ما جای دارند.

آرامش من، دکتر ای‌هالیاکالا هیولن
رئیس افتخاری بازنشسته بنیاد من، آزادی کیهانی

www.hooponopono.org

هرچند هنوز خودم در حال یادگیری هواپونوپونو بودم، گاهی آن را به افرادی که احساس می‌کردم آمادگی شنیدن آن را دارند، یاد می‌دادم. البته پذیرا بودن آنها بازتاب خودم بود، نه آنها. هر چه من پاک‌تر می‌شدم، افرادی که اطرافم بودند پاک‌تر می‌شدند. ولی این حقیقت سنگینی برای پذیرفتن است که تغییر دادن دنیای بیرونی انسان خیلی آسان‌تر از دنیای درونی است.

در ماوی^۱، یک مشاور املاک ما را در اطراف شهر همراهی کرد تا خانه‌هایی را ببینیم. در طول راه، دربارهٔ شفابخشی، روحانیت، فیلم راز و رشد فردی صحبت‌های زیادی کردیم. همه آنها جالب بود، ولی در قسمتی از مسیر رانندگی، اتفاقی روشن‌بخش برایمان رخ داد.

آن مشاور املاک، مقاله معروفم راجع به دکتر هیولن و فرایند درمانگرهاوایی‌ها و هواپونوپونو را که برای درمان یک بخش از بیمارستان جنایتکاران روانی استفاده کرده بود، خوانده بود.

مثل همه افراد دیگر، آن مشاور املاک هم از آن مقاله به وجد آمده و مثل بقیه افراد، او هم آن را درست درک نکرده است.

همینطور که در جزیره زیبای ماوی رانندگی می‌کردیم، مشاور املاک دربارهٔ یکی از خانه‌هایی که نمی‌توانست بفروشد، ناراحت بود ظاهراً خریدار و فروشنده سر آن خانه مسابقه داشته و خشم، دلخوری و چیزهای دیگر به وجود آورده بود. این معامله فروش، در دعوای آنها گیر کرده بود و انگار قرار نبود به این زودی‌ها پرونده‌اش بسته شود. طبیعتاً مشاور املاک هم از رفتارهای آنها خسته شده بود.

من برای مدتی گوش کردم و به وجد آمدم که در این باره صحبت کنم. از او پرسیدم: "می‌خواهی بدانی دکتر هیولن چگونه با استفاده از هواپونوپونو از پس مواردی شبیه به این برمی‌آید؟"

مشاور املاک با تعجب و طبیعتاً کنجکاوانه گفت: "بله؛ قطعاً دوست دارم

1. Maui

بدانم؛ برایم بگو."

نریسا گفت: "باید جالب باشد."

من اینگونه شروع کردم: "خوب، من دکتر هیولن نیستم، ولی دارم کتابی با او می‌نویسم و پیش او آموزش دیده‌ام؛ بنابراین فکر می‌کنم بدانم او چگونه از پس این موضوع برمی‌آید."

- "برایم بگو."

- "کاری که دکتر هیولن می‌کند، این است که به درون خود نگاه می‌کند تا ببیند چه چیزی در درون خودش است که باعث ایجاد تجربه‌ای شده است که در دنیای خارج می‌بیند. وقتی که او در بیمارستان روانی کار می‌کرد، به پرونده بیماران نگاه می‌کرد. هرگاه از دست بیماران یا چیزهای دیگر متنفر می‌شد، کاری به آن افراد نداشت؛ بلکه روی احساساتی که خودش تجربه کرده بود، تمرکز می‌کرد. همانطور چیزی که درون خودش بود را پاک می‌کرد، بیماران هم شروع به پاک شدن و شفا پیدا کردن می‌کردند."

مشاور املاک گفت: "خیلی خوشم آمد."

من ادامه دادم "خیلی از مردم هیچ درکی از معنای مسئولیت داشتن ندارند. آنها در حال گله و شکایت هستند. هر چه بیشتر رشد می‌کنند و آگاهی‌شان بالاتر می‌رود، کم‌کم می‌پذیرند که آنها مسئول چیزهایی هستند که می‌گویند و انجام می‌دهند. فراتر از آن، شما با افزایش بیشتر آگاهی‌تان، شروع به درک این موضوع می‌کنید که شما مسئول همه چیزهایی هستید که دیگران می‌گویند یا انجام می‌دهند. اگر شما واقعیت زندگی خود را می‌سازید، بنابراین هر چیزی که

می‌بینید را هم می‌سازید، حتی چیزهایی که دوستشان ندارید."

مشاور املاک با لبخند سرش را تکان می‌داد.

- "مهم نیست که خریدار و فروشنده چه کار می‌کنند؛ کاری که شما انجام می‌دهید مهم است. کاری که دکتر هیولن انجام می‌دهد این است که به سادگی عبارات دوستت دارم، متأسفم، لطفاً مرا ببخش و سپاسگزارم را تکرار می‌کند. او این عبارات را به مردم نمی‌گوید، آنها را به الوهیت می‌گوید. هدف پاکسازی انرژی مشترک است."

مشاور گفت: "من هم همین کار را خواهم کرد."

- "ولی این کار را برای به دست آوردن چیزی نباید انجام دهید، شما این کار را انجام می‌دهید؛ زیرا این راهی است برای پاکسازی انرژی مشترک تا دیگر هیچ کس هرگز مجبور به تجربه این انرژی نباشد. این یک پاکسازی است و شما هیچ وقت انجام آن را متوقف نمی‌کنید."

من مکث کردم.

به نظر می‌آمد که مشاور املاک مطلب را درک کرده بود. چشمانش درشت و لبخندش ملیح شده بود. در ادامه گفتم:

"اگر از موضوعی آگاه می‌شوید، بنابراین پاکسازی و شفابخشی آن مربوط به شما می‌شود. چون شما موضوع این خریدار و فروشنده را به من اطلاع دادید، بنابراین من هم باید آن را پاکسازی کنم. این موضوع اکنون بخشی از تجربه زندگی من است. اگر من خالق تجربه‌های خودم هستم، بنابراین این چیزی است که مسئول آن هم هستم."

همینطور که رانندگی‌مان را برای دیدن خانه‌ها در ماوی ادامه می‌دادیم، صبر کردم تا موضوع به خوبی جا بیفتد.

چند روز بعد ایمیلی از طرف آن مشاور املاک دریافت کردم. او گفت به استفاده از فرایند پاکسازی دکتر هیولن ادامه می‌دهد.

اینگونه کار می‌کند.

همه چیز عشق است.

عشق همیشه جاری است.

و شما کاملاً مسئول هستید.

یک روز در سمیناری با همکاری میندی هرت^۱ که مسئول کلیسای وحدت ویمبرلی تگزاس است، آموزشی برگزار کردیم. نام سمینار "راز پول" بود. در ادامه سمینار، من روش پاکسازی هواپونوپونو را به همه آموزش دادم. و در آنجا آقای متشخصی پیشم آمد و گفت: "من در گفتن عبارات متأسفم و لطفاً مرا ببخش، مشکل دارم."

پرسیدم: "چرا؟"

تا حالا چنین چیزی نشنیده بودم. کنجکاو بودم.

او گفت: "نمی‌توانم تصور کنم که خدای مهربان یا الوهیت، نیاز داشته باشد که من از او طلب بخشش کنم؛ فکر نمی‌کنم الوهیت باید مرا برای چیزی

1. Mindy Hurt

ببخشد."

من راجع به آن فکر کردم و بعداً جوابی که باید به او می‌دادم را پیدا کردم:
"شما این عبارات را به الوهیت نمی‌گویید تا بخشیده شوید؛ شما آنها را به
منظور پاکسازی خودتان بیان می‌کنید؛ شما آنها را به الوهیت می‌گویید تا شما
را پاکسازی کند."

به بیانی دیگر، الوهیت دائم عشقش را بر شما نازل می‌کند. هیچ گاه این
عشق متوقف نشده است. در وضعیت صفر، جایی که هیچ محدودیتی وجود ندارد،
نزدیک‌ترین توصیفی که می‌توانیم از آن داشته باشیم، این است که آن وضعیتی
از عشق واقعی است. آن عشق حضور دارد، ولی شما در آن حضور ندارید. پس با
گفتن "دوستت دارم، متأسفم، لطفاً مرا ببخش و سپاسگزارم،" برنامه‌هایی را که
در درون شما وجود دارد و شما را از بودن در وضعیت خالص عشق منع می‌کند،
پاکسازی می‌کنید.

دوباره می‌گوییم، الوهیت نیاز ندارد که شما هواپونوپونو انجام دهید؛ این
شما هستید که به آن نیاز دارید.

اخيراً یک ایمیل اندوهناک و غمگین از یکی از دوستان عزیزم دریافت
کردم. او پرسیده بود:

"- تو به کسی که کتابت را خوانده است، فیلم راز را دیده است، وبلاگ تو
را هر روز می‌خواند، نهایت تلاشش را می‌کند، ولی هنوز ورشکسته، غمگین و

شکست خورده است، چه می‌گویی؟! من همیشه مشکلات پی در پی دارم؛ هیچ گاه مشکلاتم تمام نمی‌شود... نظرت چیست؟"

درد او را احساس کردم. به هر حال، زمانی من هم بی‌خانمان بودم و برای یک دهه در فقر دست و پا می‌زدم. موفقیت "یک شبه" من، حدود ۲۰ سال طول کشید تا اتفاق بیفتد. می‌دانم احساس گیر کردن در یک بیابان ماسه‌ای چه حسی دارد. شما به چنین شخصی چه پاسخی می‌دهید؟

در گذشته، راه‌حل‌هایی پیشنهاد می‌دادم و احتمالاً می‌گفتم کتاب «جادوی باور» به قلم کلود بریستول^۱ را بخوان؛ فیلم راز را هفت مرتبه ببین؛ سناریویی بساز از اینکه می‌خواهی زندگی‌ات چگونه باشد؛ هر روز زمانی را به مراقبه اختصاص بده؛ روی مسائل تخریب‌کننده خودت تمرکز کن.

ولی این روش‌های تغییر، سطحی است. من اینگونه یاد گرفتم. دکتر هیولن هم تأیید می‌کند که آن روش‌ها به ندرت کارایی دارد.

پس چه چیز باقی می‌ماند؟

چگونه من، شما یا دیگران، به فردی که گیر افتاده و درد دارد کمک کنیم؟

بر اساس هواپونوپونو، تنها راه، پاکسازی خودم است. افرادی که سر راه من قرار می‌گیرند- شامل فردی که این ایمیل را نوشته بود هم می‌شود - یک برنامه را با من به اشتراک می‌گذارند. آنها آن برنامه را مانند یک ویروس ذهنی در نظر گرفته‌اند. نباید آنها را سرزنش کنید. احساس گیر افتادن یا مستأصل بودن می‌کنند. من می‌توانم طناب نجات برای آنها بفرستم، ولی به احتمال قریب به

1. Claud Bristol

یقین، آنها از آن استفاده نخواهند کرد یا از آن برای به دار آویختن خودشان استفاده می‌کنند.

تنها کاری که می‌توانم انجام بدهم، پاکسازی خودم است. همینطور که خودم را پاکسازی می‌کنم، آنها هم پاک می‌شوند. با پاکسازی، برنامه‌هایی که بین ما مشترک است، از وجود همه نوع بشر پاک می‌شوند. این تنها کاری است که این روزها انجام می‌دهم؛ این کاری است که دکتر هیولن در اولین تماسی تلفنی که با او داشتم، به من گفت انجام می‌دهد:

"تنها کاری که من انجام می‌دهم، پاکسازی، پاکسازی و پاکسازی است."

حق انتخاب، یک محدودیت است

ما می‌توانیم به الوهیت متوسل شویم تا همه افکار و
خاطره‌هایی که ما را در این لحظه عقب نگه داشته‌اند
شفا بخشد؛ اوست که پیچیدگی‌های روح ما را می‌داند...
مورنا سیمیونا

در اکتبر ۲۰۰۶، دکتر هیولن به آستین تگزاس پرواز کرد تا چند روزی را با من بگذرانند. به محض اینکه او را در فرودگاه سوار کردم، شروع کردیم به صحبت در مورد زندگی، خداوند، برنامه‌های ذهن، پاکسازی و چیزهای بیشتر. از من پرسید حالم این روزها چطور است؟ به او گفتم خیلی هیجان‌زده هستم. در یک فیلم بازیگر اصلی می‌گوید بعضی از مردم آگاه هستند و آنها در یک حالت شگفتی دائمی قرار دارند. من خیلی به آن وضعیت نزدیک هستم؛ کلید جادویی و معجزه‌هایی در زندگی‌ام داشته و از زندگی با نشاطی برخوردارم.

توجهش جلب شد و گفت: "بیشتر برایم توضیح بده."

من درباره ماشین جدیدم که آن را واقعاً دوستش دارم، صحبت کردم. یک پانوز اسپرانتی جی تی ال ام مدل دو هزار و پنج؛ یک ماشین لوکس متفاوت. این ماشین‌ها را خانواده پانوز می‌سازند. هر ماشین به شکل دستی مونتاژ می‌شود و افراد سازنده آن را امضاء می‌کنند و روی ماشین‌ها اسم می‌گذارند. نام ماشین من فرانسین است. می‌دانستم که احتمالاً دکتر هیولن از عشقی که به ماشین داشتم و با آن مثل یک فرد زنده رفتار می‌کردم، خوشش می‌آید. برای او همه چیز زنده است.

به او دربارهٔ حضورم در فیلم راز و شرکت در برنامه زنده تلویزیونی لری کینگ گفتم: او می‌خواست بداند لری کینگ چطور انسانی است؟ به او گفتم که کینگ فردی رک، با رفتاری دوستانه و زرنگ است و از او خوشم می‌آید.

بحث را ادامه دادم و درباره موفقیت کتاب‌هایم مانند «عامل جذب» و «راهنمای گمشده زندگی» با دکتر هیولن صحبت کردم. بعد از چند دقیقه، او به راحتی می‌توانست ببیند که من سرشار از انرژی بودم.

- "فکر می‌کنی الان با زمانی که اولین بار آموزش هواپونوپونو را دیدی چه تفاوتی می‌کند؟"

چند لحظه‌ای فکر کردم و بعد گفتم "دست از کنترل همه چیز برداشته‌ام؛ رها می‌کنم. تنها کاری که می‌کنم، این است که پاکسازی کنم و قصدم رسیدن به نقطه صفر و وضعیت سفید است."

دستش را روی شانه‌ام گذاشت و لبخند زد. انگار تأیید می‌کرد احساساتی که نسبت به من داشت، برانده‌ام است و با این کار آن لحظه را در خاطرم ثبت می‌کرد.

به سمت ماشینم قدم زدیم. او بعد از چند قدم ایستاد و به من خیره شد و با حیرت گفت: "در قدم‌های نوعی جهش وجود دارد، انگار که با فنر راه می‌روی!"

گفتم: "بله خوب، چون واقعاً از دیدن شما خوشحالم."

با هم شام خوردیم و به او گفتم ناراحتم که کتابم راجع به پی.تی. بارنوم^۱ به نام "هر دقیقه یک مشتری متولد می‌شود،" فروش خوبی ندارد.

- "جوزف، تو باید عاشق آن کتاب باشی."

من می‌خواستم کتاب، فروش داشته باشد؛ ولی نمی‌دانستم عشق چه ارتباطی با فروش دارد.

- "جوزف، اگر سه بچه داشتی و یکی از آنها در مدرسه ضعیف‌تر بود، آیا می‌گفتی که ناراحت هستی؟"

پاسخ دادم: "نه" و ناگهان معرفتی عمیق به من الهام شد. کتابم مانند یکی از بچه‌هایم است! و من می‌گفتم این بچه به خوبی بچه‌های دیگر من نیست! این مفهوم را آنچنان عمیق درک می‌کردم که نزدیک بود در رستوران گریه کنم.

- "حالا متوجه شدی جوزف؟ تو باید همه بچه‌های خود را دوست داشته باشی."

احساس خیلی بدی پیدا کردم که به کودکم به خاطر ضعیف عمل کردن در مدرسه زندگی، کم توجهی کرده بودم. صادقانه متأسف بودم. در حالیکه احساس می‌کردم کتابم در قلبم جای دارد، در ذهنم شروع به گفتن عبارات "دوستت دارم، متأسفم، لطفاً مرا ببخش و سپاسگزارم" به الوهیت کردم. بعداً وقتی به خانه رسیدم و کتابم را دیدم، آن را برداشتم و روی قلبم گذاشتم، بغلش کردم، به او عشق ورزیدم و از آن به خاطر قدردانی نکردن از بودنش، طلب بخشش کردم.



مدتی بعد وقتی با ماشین دکتر هیولن در محله اطراف خانه‌ام در ویمبرلی تگزاس، گشت می‌زدیم، او گفت که در من یک جن می‌بیند.

- "یک چی؟"

- "یک جن."

می‌دانستم که او چیزهایی را می‌بیند که من نمی‌بینم. او این امر را قابلیت روحی نمی‌داند و فقط می‌گوید که در لحظه برایش پدید می‌آید.

- "جن چشمان و گوش‌های بزرگی دارد؛ او می‌خواهد درون تو بماند و بیرون در شلوغی و جمعیت نرود."

این همان بخشی از وجودم است که می‌خواهد در خانه بماند و با کامپیوتر کار کند و با مردم تعامل نداشته باشد.

- "بخش دیگری از وجود تو دوست دارد مورد توجه مردم قرار بگیرد."

من اعتراف کردم دو سوم وجودم می‌خواهد در برنامه لری کینگ و اپرا باشد و جلب توجه کند، ولی بخش دیگر می‌خواهد در گوشه دنج خانه بماند.

دکتر هیولن شرح داد: "جن شما را عاقل نگه می‌دارد. کسانی که هیچ چیز جز شهرت نمی‌خواهند، خود را به جنون می‌کشانند. افرادی که هیچ چیز جز زندگی در یک غار نمی‌خواهند؛ موهبت‌های خود را از دیگران پنهان می‌کنند. ولی تو دارای تعادل هستی."

سپس در آن روز راجع به موضوع جنم با عشقم، نریسا صحبت کردم.

او پرسید: "آن بخشی از وجود تو که دوست دارد روی صحنه برود،

اسمش چیست؟"

- "نمی دانم."

او لحظاتی فکر کرد و گفت: "فکر می کنم نامش اسپرایت^۱ باشد."

- "اسپرایت؟"

- "بله اسپرایت. ظاهراً این اسم به او می آید."

خندیدم و به ناچار موافقت کردم. وقتی به دکتر هیولن گفتم که نریسا نام
بخش برون گرای وجود مرا اسپرایت نامیده، بلند خندید و خیلی خوشش آمد.

او آواز سر داد و ترانه "اسپرایت شهرت دوست دارد" را می خواند.

بعد از اینکه دکتر هیولن به محله ام آمد، پیش او رفتم تا ملاقاتش کنم.
دیدم با دو خانم بازنشسته مکزیکی پشت میزی نشسته و به نظر می رسد آنها
محو تک تک کلمات او شده اند. به من اشاره کرد تا نزدیک بروم. من قهوه ای
سفارش دادم و می خواستم روی یک صندلی کنار او بنشینم که مرا متوقف
کرد و از من خواست روی صندلی کناری بنشینم؛ یک صندلی دورتر از او، ولی
روبه روی آن دو خانم.

- "به این خانم ها بگو شغلت چیست."

من راجع به کتاب هایم، حضورم در فیلم و اینکه چگونه به مردم کمک

1. Sprite

می‌کنم که شادی را پیدا کنند، با آنها صحبت کردم.

- "به آنها بگو چطور از پس مشکلات برمی‌آیی؟"

- "در گذشته سعی می‌کردم مشکلات را حل کنم، چه مشکلات خودم چه مشکلات افراد دیگر. امروز کاری به مشکلات ندارم. ولی خاطره‌هایی را که باعث آن مشکلات شدند، پاکسازی می‌کنم. با انجام این کار، آنها حل می‌شوند و من نیز حس و حال خوبی از حل شدن آنها دارم."

- "جوزف می‌توانی مثالی برای آنها بزنی؟"

من اعتراف کردم: "خواهرم اعصابم را به هم می‌ریزد. او با دریافت مستمری زندگی‌اش را می‌گذراند، دزد به خانه‌اش آمده و کارت شناسایی و خیلی از چیزهای دیگرش را دزدیده است. شادی او از بین رفته بود و این مرا ناراحت می‌کرد. من با فرستادن کتاب و فیلم‌های متعدد و حتی دستگاه پخش دی‌وی‌دی سعی کردم به او کمک کنم، ولی او هیچ تلاشی برای تغییر نمی‌کرد. اکنون دیگر سعی در تغییر او نمی‌کنم."

یکی از آن خانم‌ها پرسید: "پس چه کار می‌کنید؟"

- "من روی خودم تمرین می‌کنم. امروز می‌فهمم که زندگی کنونی او ربطی به اعمالش ندارد؛ بلکه یک برنامه یا یک خاطره است که در حال بازپخش است و او در چنگال آن گیر افتاده؛ انگار که او دچار بیماری ویروسی شده است؛ اصلاً تقصیر او نیست و چون من وضعیت او و دردش را احساس می‌کنم، من هم همان برنامه را با او بطور مشترک دارم پس باید پاکسازی کنم. همینطور که پاکسازی می‌کنم، برنامه از وجود او نیز از بین می‌رود."

- "برای پاکسازی چه کاری انجام می‌دهید؟"

تنها کاری که می‌کنم، این است که عبارات دوستت دارم، متأسفم، لطفاً مرا ببخش و سپاسگزارم را مرتب تکرار می‌کنم.

دکتر هیولن توضیح داد که در عبارت ساده "دوستت دارم" سه عامل وجود دارد که می‌تواند همه چیز را متحول کند که آنها سپاسگزاری، احترام و دگرگونی هستند. من در ادامه درک خودم را از اینکه چه اتفاقی می‌افتد، بیان کردم.

- "عبارت‌هایی که من می‌گویم، مانند کلمات جادویی هستند که قفل مرکب کائنات را باز می‌کنند. وقتی این عبارت‌ها را که مانند شعر هستند ادا می‌کنم، وجود خود را برای الوهیت باز می‌کنم تا مرا پاک کند و هرگونه برنامه‌ای که مرا از حضور در لحظه حال باز می‌دارد، پاکسازی کند."

دکتر هیولن از شیوه تشریح پاکسازی هواپونوپونو توسط من، خوشش آمده بود.

او گفت: "اینکه بگوییم کسی دچار ویروس شده است، عبارت دقیقی است. ویروس، برنامه‌ای در جهان است که ما به آن مبتلا می‌شویم. وقتی شخصی به آن مبتلاست و شما متوجه آن می‌شوید، یعنی اینکه شما هم آن را دارید. موضوع این است که مسئولیت صد درصد را به عهده بگیرید. وقتی شما خود را پاکسازی می‌کنید، برنامه را از وجود همه پاک می‌کنید." او کمی مکث کرد و اضافه کرد: "ولی برنامه‌های زیادی وجود دارد؛ آنها مانند علف‌های هرز محدوده صفر هستند. برای رسیدن به محدوده صفر، بیش از آنچه تصور می‌کنید باید پاکسازی کرد."

در کمال تعجب حس می‌کردم، خانم‌ها موضوع را درک کردند. ما درباره مفاهیم پیچیده صحبت می‌کردیم. ظاهراً آنها هم با آن مطالب ارتباط برقرار کرده بودند. کاری نمی‌توانستم بکنم و نمی‌دانستم آیا داشتند با فضای فکری دکتر هیولن هم‌نوا می‌شدند یا خیر؛ درست مثل یک دیپازون که هر چیزی در اطرافش را با صدای نُت خود هم‌نوا می‌کند.

من و دکتر هیولن رفتیم تا کمی قدم بزنیم. در هوای خنک صبح و در یک جاده خاکی، مسافتی حدود ۸۰۰ متر را پیمودیم. در طول راه آهوها از کنار ما راه می‌رفتند. در جایی از مسیرمان، یک گله سگ به شدت به ما پارس کردند، ولی ما به صحبت و راه رفتن ادامه دادیم. ناگهان دکتر هیولن برای آنها دست تکان داد؛ انگار داشت برکت طلب می‌کرد و گفت: "دوستتان داریم." سگ‌ها ساکت شدند.

او گفت: "چیزی که همه ما می‌خواهیم، این است که دوست داشته شویم؛ تو، من، حتی سگ‌ها."

سگ کوچکی که پشت بقیه آنها بود، زوزه‌ی کوچکی کشید. به این فکر می‌کردم که آن سگ می‌گوید دقیقاً یا شاید سپاسگزارم یا حتی من هم شما را دوست دارم.

صحبت‌های ما همیشه مهیج بود. در حین بحث، دکتر هیولن گفت: "تنها

انتخابی که در مسیر زندگی ما وجود دارد این است که یا پاکسازی را انجام دهیم یا آن را کنار بگذاریم با این سخن من متعجب شدم.

سپس توضیح داد: "همه چیز در زندگی بر مبنای خاطرات یا الهامات است، همین."

پاسخ دادم: "همیشه به مردم گفته‌ام که آنها حق انتخاب دارند که یا بر اساس الهام رفتار کنند یا نکنند. این اراده آزاد است. الوهیت پیامی برای شما می‌فرستد و شما مختار هستید که بر اساس آن اقدام کرده و یا اینکه به آن پیام اهمیتی ندهید. اگر اقدام کنید، همه چیز به خوبی پیش می‌رود و گرنه ممکن است با مشکلاتی مواجه شوید."

او گفت: "انتخاب ما در پاکسازی است. اگر پاک باشی، وقتی الهامات وارد می‌شوند، اقدام می‌کنی و راجع به آن فکر نمی‌کنی. اگر راجع به آن فکر کنی، پس آن را با چیز دیگری مقایسه می‌کنی. آن چیز دیگر که با آن مقایسه می‌شود، یک خاطره است. با پاک کردن خاطرات، انتخابی وجود ندارد. تنها الهامات و اقدام بر اساس آن، بدون فکر کردن باقی می‌ماند. دقیقاً همین است."

وای! این حکمت واقعاً مرا تکان داد. احساس بدی داشتم که در صحبت‌ها و نوشته‌هایم به اینکه حق انتخاب با اراده آزاد است، اشاره کرده‌ام؛ الآن یاد گرفتم که اراده آزاد به این معناست که شما هنوز در خاطرات گیر افتاده‌اید. وقتی شما در وضعیت صفر هستید و محدودیتی وجود ندارد، هیچ کاری انجام نمی‌دهید، مگر آنچه را که برای شما رقم زده شده است، همین.

دکتر هیولن گفت: "انگار همه ما در یک سمفونی خیلی بزرگ قرار داریم؛

هر کدام از ما سازی برای نواختن دارد؛ من هم سازی دارم؛ خوانندگان تو هم سازهای خود را دارند و هیچکدام یکسان نیستند. برای اینکه کنسرت اجرا شود و همه لذت ببرند، هر کس باید سهم خودش را بنوازد نه سهم دیگری را. ما وقتی به مشکل برمی‌خوریم که ساز خودمان را بر نداریم یا فکر کنیم که دیگری ساز بهتری دارد. این یعنی خاطره."

داشتم به این فکر می‌کردم که یک کنسرت دارای کارگردان است که پشت صحنه کار می‌کند، برگزارکنندگان و نظام‌تچی هم کار خودشان را انجام می‌دهند. هر کس نقش خودش را دارد.

همچنین راجع به افراد مختلفی که می‌شناختم فکر کردم. به نظر می‌رسید در مورد روش موفقیت خود هیچ ایده‌ای ندارند. مثل جیمز کان،^۱ هنرپیشه معروف فیلم پدرخوانده و سریال تلویزیونی لاس‌وگاس، من بارها با او ملاقات کرده‌ام. نحوه ستاره شدن او همان قدر برای خودش اسرارآمیز است که برای شما یا من. او یک هنرپیشه با استعداد و حتی افسانه‌ای است. ولی تنها کاری که می‌کند، این است که خودش است. او در نمایشنامه کائنات نقش خودش را بازی می‌کند.

همین جا می‌توان راجع به من هم گفت: بعضی‌ها که با من ملاقات می‌کنند، طوری رفتار می‌کنند که گویی یک استاد هستم. آنها اگر مرا در فیلم راز دیده باشند یا یکی از کتاب‌هایم، مخصوصاً «عامل جذب» را خوانده باشند، فکر می‌کنند که من به شاهراه ارتباطی با خداوند وصل هستم. ولی حقیقت این است که من فقط ساز خودم را در کنسرت زندگی می‌نوازم.

1. James Caan

وقتی شما ساز خود را می‌نوازید و من هم ساز خود را می‌نوازم، جهان به پیش می‌رود. مشکلات وقتی ظاهر می‌شود که شما سعی می‌کنید جای من باشید یا من سعی می‌کنم جای شما باشم.

از دکتر هیولن پرسیدم: "چه کسی تمام این نقش‌ها را تنظیم کرده است؟" او گفت: "الوهیت، یا همان صفر."

- "چه زمانی نقش‌ها تنظیم شدند؟"

- "مدت‌ها قبل از اینکه تو و من حتی به شکل یک تک‌سلولی به وجود بیاییم."

- "آیا این به آن معناست که اراده آزاد اصلاً معنایی ندارد و ما فقط در نقش‌هایمان گیر افتاده‌ایم؟"

- "تو اراده کاملاً آزادی داری؛ با هر نفس در حال خلق کردن هستی؛ ولی برای زندگی در صفر، باید همه خاطره‌ها را رها کنی تا به آن مقام برسی."

باید بپذیرم که کاملاً همه مطالب را درک نکردم. ولی بخشی که خوب فهمیدم، این بود که کار من نواختن ساز خودم است. اگر ساز خود را بنوازم، بنابراین تکه‌ای از پازل زندگی هستم که جای صحیح خود را پیدا کرده است. ولی اگر سعی کنم خود را در جای دیگری از پازل بگنجانم، کل تصویر به هم می‌ریزد.

دکتر هیولن موضوع را اینگونه روشن کرد که "ذهن خودآگاه تو سعی خواهد کرد همه این‌ها را درک کند. ولی آن فقط از ۱۵ واحد اطلاعاتی آگاه

است. در حالی که همیشه ۱۵ میلیون واحد اطلاعاتی در حال رخ دادن هستند. ذهن خودآگاه اصلاً نمی‌داند که واقعاً چه خبر است."

مطلب خیلی قانع‌کننده‌ای نبود.

حداقل برای ذهن خودآگاه من.

همانطور که قبلاً ذکر کردم، یک روز سمیناری به نام راز پول برگزار کردم و به همه گفتم که اگر پاک شوند، به پول می‌رسند و اگر فقیر هستند، یعنی پاک نیستند. این را به دکتر هیولن گفتم و او نیز موافقت کرد.

او گفت: "خاطره‌ها می‌توانند پول را از شما دور نگه دارند. اگر شما نسبت به پول پاک باشید، آن را به دست می‌آورید؛ جهان آن را به شما عطا می‌کند؛ اگر آن را بپذیرید. خاطره‌هایی بازپخش شونده وجود دارند که پول را از شما، یا شما را از دیدن آن، دورنگه می‌دارند.

- "چگونه پاک شویم؟"

- "به گفتن دوستت دارم ادامه بده."

- "آیا این جمله را به پول هم می‌گوی؟"

- "می‌توانی پول را دوست داشته باشی ولی بهتر است که این جمله را به الوهیت بگویی. وقتی تو در وضعیت صفر هستی، هیچ محدودیتی نداری و حتی پول هم می‌تواند به سمت تو بیاید. ولی وقتی در خاطره هستی، جلوی

آن را می‌گیری. خاطره‌های زیادی اطراف پول وجود دارد. با پاکسازی آنها، آن خاطره‌ها برای همه پاکسازی می‌شوند."

با هم به یک اغذیه فروشی رفتیم و قهوه سفارش دادیم. وقتی آنجا نشستیم، خلوت بود، ولی مردم کم کم آمدند و غذاخوری شلوغ و پرسر و صدا شد. انرژی آن مکان هم افزایش پیدا کرد.

او از من پرسید: "دقت کردی؟"

گفتم: "انرژی و همه‌چیز خاصی در این مکان وجود دارد؛ مردم خوشحال‌تر به نظر می‌رسند."

او گفت: "ما به این جا آمده‌ایم و خودهای پاکسازی‌شده خود را به این جا آوردیم و این مکان آن را حس می‌کند."

او درباره رستوران رفتنش در اروپا صحبت کرد. اینکه کسب و کار آنها کساد بود، ولی بعد از اینکه او به آنجا می‌رفته، کسب و کار رونق می‌گرفت. این موضوع را در مکان‌های مختلف امتحان کرده بود تا ببیند آیا همین اتفاق می‌افتد یا نه. بله؛ همین‌طور شده بود. سپس او نزد صاحب یکی از رستوران‌ها رفته و گفته بود: "حالا که با آمدن ما کسب و کار شما رونق گرفت، آیا غذای ما را رایگان حساب می‌کنید؟" صاحب رستوران هم موافقت کرده بود. دکتر هیولن اغلب فقط به خاطر حضورش، غذای رایگان دریافت می‌کرد.

متوجه شدم که او به آسانی به دیگران پول می‌دهد. به فروشگاه کوچکی

رفتیم. او چند قلم شیشه‌های رنگی^۱ برای دوستانش خرید. سپس یک اسکناس ۲۰ دلاری درآورد و روی پیشخوان صندوق‌دار گذاشت و گفت: "اینم برای شما" طبیعی بود که صندوق‌دار شگفت‌زده نگاه کند. دکتر گفت: "چیزی نیست، فقط پول است."

بعد از مدتی، من هم در رستورانی، انعام زیادی به یکی از پیش خدمت‌ها دادم. پیش خدمت دهانش از تعجب باز ماند و گفت: "ولی من نمی‌توانم این را بپذیرم." من در جواب گفتم: "البته که می‌توانی."

البته مدت‌ها بعد، ایده‌ای برای تولید محصولی به من الهام شد که می‌توانست برایم خیلی پول‌ساز باشد. دکتر هیولن به این نکته اشاره کرد که "جهان هستی پاداش سخاوت تو را داد تو آن را بخشیدی تا پس‌گیری؛ جهان هم این ایده را به تو الهام کرد؛ اگر آن بخشش را نکرده بودی، جهان هستی هم این را به تو نمی‌داد."

آهان و این راز اصلی پول بود!

ما آمریکایی‌ها، جمله‌ای را که پشت اسکناس‌های ما نوشته شده است، فراموش کرده‌ایم: "ما به خدا توکل می‌کنیم."^۲ ما آن را روی پول‌هایمان چاپ کرده‌ایم، ولی آن را باور نداریم.

در طول صحبت‌هایمان دکتر هیولن از من راجع به شرکت تغذیه‌ای که با یک دکتر و یک متخصص تغذیه تأسیس کرده بودم، پرسید. ما این شرکت را

۱. شبیه «رسی»، شیشه‌های رنگی هنر سنتی شهرهایی مانند اصفهان - مترجم

2. In God We Trust

برای بازاریابی فرمول کاهش کلسترول به نام «راز سلامت قلب» ایجاد کردیم. (سایت www.CardioSecret.com را ببینید).

مدتی قبل از آن، دکتر هیولن راجع به نام محصول و نام شرکت به من مشاوره داده بود و کنجکاو بود بداند که پیشرفت شرکت چگونه بوده است.

من گفتم: "پروژه ما اکنون معلق است؛ یکی از وکیل مدافعان سازمان غذا و دارو (FDA)¹ را استخدام کردم که وبسایت و بسته‌بندی محصول ما را بررسی کند. ما هم منتظر او هستیم. درنتیجه کار کردن روی این محصول، ایده محصولی از این هم جذاب‌تر به ذهنم رسیده که اسم آن را فیتاریتا گذاشتم.

فیتاریتا یک ترکیب طبیعی مارگارین است (سایت www.fitarita.com را ببینید). ایده آن وقتی به من الهام شد که با دوستانم برای صرف نوشیدنی بیرون رفته بودم. در همان زمان، من تحت نظر یک مشاور بدن‌سازی قرار داشتم؛ بنابراین به ندرت و در مواقع خاص مارگارین می‌نوشیدم. وقتی درحال نوشیدن یکی از آنها بودم، گفتم: "چیزی که ما نیاز داریم، یک مارگارین برای بدن‌سازها است." به محض اینکه آن را گفتم، متوجه شدم که ایده خوبی است.

دکتر هیولن گفت: "خیلی خوب است جوزف؛ تو به محصول اول وابسته نبودی و نمی‌خواستی چیزها بر وفق مراد تو پیش بروی؛ بنابراین الوهیت یک ایده جدید پول‌ساز به تو الهام کرد. تعداد زیادی از مردم به یک ایده می‌چسبند و سعی می‌کنند آن را به زور با توقعات خودشان منطبق کنند. کاری که آنها می‌کنند، مسدود کردن ثروت زیادی است که باید دریافت کنند. خوش به حال

1. Food and Drug Administration

تو جوزف! خوش به حالت!"

البته او راست می‌گوید؛ تا زمانی که برای دریافت ایده‌های الوهیت ذهن بازی داشته باشیم، آن ایده‌ها دائم خواهند آمد. در کنار محصول فیتاریتا، ایده "زیر بشقابی پاکسازی" هم به ذهنم رسید. آنها زیر بشقابی‌هایی هستند که قبل از غذا، غذای خود را روی آن می‌گذارید تا پاک شود.

(این سایت را ببینید www.clearingmats.com). ولی من در این جا هم متوقف نشدم. دکتر هیولن هم ایده‌ای داد.

او به من گفت: "تاکنون سایتی ندیده‌ام که مردم را با نشستن و نگاه کردن به آن پاکسازی کنند؛ بیا سایت این کتاب را دقیقاً اینگونه بسازیم. وقتی مردم به آن سایت می‌روند، با چیزهایی که ما در سایت القا کرده‌ایم، پاک می‌شوند." ما دقیقاً همین کار را کردیم. این سایت را در www.zerollimits.info ببینید.

وقتی شما خواسته‌های خود را رها می‌کنید و اجازه می‌دهید که ایده‌ها به ذهن شما بیایند، پایانی برای تعداد ایده‌ها و پولی که می‌توانید دریافت کنید، نمی‌توان متصور شد. کلید این کارها طبق معمول این است: پاکسازی، پاکسازی و پاکسازی

در حالی که می‌خواستم درباره روش‌های خاص درمان مردم تحقیق کنم، پرسیدم: "وقتی درمانگران مراجعین خود را می‌بینند، باید چکار کنند؟" دکتر هیولن پاسخ داد: "فقط آنها را دوست داشته باشند."

من با این قصد که دکتر هیولن را در بحث گیر بیاندازم و او را وادار کنم تا یک روش کاربردی از حرف‌هایش بیرون بکشم، پرسیدم: "ولی اگر شخصی پیش شما بیاید که در برهه‌ای از زندگی‌اش آسیب‌های روانی دیده و نتوانسته باشد از آن عبور کند، چه؟"

او گفت: "تنها چیزی که همه افراد نیاز دارند، این است که دوست داشته شوند. آیا خودت هم همین را نمی‌خواهی؟ تا زمانی که آن فرد را دوست داشته باشی، فرقی نمی‌کند که چه می‌گویی یا چه کاری انجام می‌دهی."

- "پس فرقی نمی‌کند که من طرفدار مکتب یونگ یا فروید یا ویلهلم رایش^۱ یا هر نوع دیگری باشم؟"

او تأکید کرد: "مهم نیست. چیزی که مهم است، این است که آن افراد را دوست داشته باشی؛ زیرا آن فرد بخشی از وجود تو است و دوست داشتن او باعث می‌شود که برنامه‌ای را که در زندگی آنها فعال شده است، پاکسازی و حذف کنی."

اگرچه منظورش را می‌فهمیدم، با این پاسخ راضی نمی‌شدم.

- "اگر کسی رسماً دیوانه بود، چه؟"

گفت: "یک مراجعه کننده خانم داشتم که به او شیزوفرنی می‌گفتند. از او خواستم که داستان زندگی‌اش را برایم تعریف کند. باید متوجه باشید که هر داستانی که او یا هر شخص دیگری بازگو می‌کند، مشکل اصلی داستان نیست. تفسیر آگاهانه آنها از رویدادها مشکل اصلی است. چیزی که در حقیقت در حال

1. Wilhelm Reich

رخ دادن بوده، خارج از دایره آگاهی آنها است. ولی شنیدن داستان آنها، فقط شروع کار است."

"- او چه گفت؟"

"- او داستان خود را بازگو کرد و من گوش کردم. در ذهن خود مرتب عبارت دوستت دارم را به الوهیت می‌گفتم و ایمان داشتم آنچه که نیاز است پاکسازی شود، پاک خواهد شد. وسط صحبت‌هایش او نام کامل خود را بین دو خط تیره به من گفت."^۱

"- چیزی شبیه ویتالی - اودن یا شبیه آن؟"

"- دقیقاً. می‌دانستم که این نام بخشی از مشکل است. وقتی که شخصی نام جداگانه‌ای دارد، آن نام برایش یک شخصیت مستقل می‌سازد. او نیاز داشت که نام اصلی خودش را داشته باشد."

"- آیا از او خواستی که به صورت قانونی اسم خود را عوض کند؟"

"- لازم نبود تا آن مرحله پیش برود. با گفتن نام یک کلمه‌ای خود، احساس آرامش و تمامیت در او ایجاد شد."

"- آیا عوض کردن نامش، او را تغییر داد یا گفتن دوستت دارم‌های تو؟"

"- چه کسی می‌داند؟"

"ولی من می‌خواهم بدانم؛ من یک برنامه مربیگری معجزه‌آسا در سایت

۱. در آمریکا معمولاً زنان بعد از ازدواج، نام شوهر خود را با خط تیره بعد از نام خودشان می‌آورند - مترجم

www.miraclescoaching.com شروع کرده‌ام و می‌خواهم مطمئن شوم که آیا مربیانم

گفتار و رفتار صحیحی انجام می‌دهند که بتوانند واقعاً به مردم کمک کنند؟"

او در ادامه گفت: "درمانگران فکر می‌کنند که آنجا هستند تا به مردم کمک کنند یا آنها را نجات دهند. ولی در حقیقت کار آنها این است که خود را از برنامه‌هایی که در بیماران خود می‌بیند، شفا بخشند. با پاک شدن این خاطره‌ها از درمانگر، آنها هم از وجود بیمار پاکسازی می‌شوند.

تا زمانی که مربیان تو فردی را که با او کار می‌کنند دوست داشته باشند، مهم نیست آنها چه کار می‌کنند یا چه می‌گویند. به یاد داشته باش؛ فردی که تو می‌بینی، آینه‌ای از خود تو است. چیزی که آنها تجربه می‌کنند، با تو مشترک است. آن برنامه مشترک را پاک کن تا هردوی شما بهتر شوید."

- "ولی چگونه؟"

و گفت: "دوستت دارم."

این جا بود که تازه موضوع و طرح کلی این داستان را درک می‌کردم.

از وقتی به سنی رسیدم که بتوانم کتاب‌های کودکان و سپس کتاب‌های فکاهی را مطالعه کنم، همیشه سعی داشتم بدانم که جهان هستی چگونه کار می‌کند؟ درک "سوپرمن" و "فلش (صاعقه)"^۱ خیلی آسان بود. ولی امروز باید با علم، دین، روان‌شناسی، فلسفه و همچنین سردرگمی‌های ذهنی خودم، دست

1. The Flash

و پنجه نرم کنم.

به محض اینکه فکر می‌کنم درک نسبی نسبت به جهان پیدا کرده‌ام، با کتابی آشنا می‌شوم که دیدگاه من نسبت به جهان را متحول می‌کند. این بار کتاب «خودآگاه سخن می‌گوید»^۱ به قلم بالسکار را می‌خواندم که سردردم شروع شد.

اگر بخواهم پیام این کتاب را در قالب کلمات مردی که با خواندن آن گیج شده است خلاصه کنم، می‌گویم هیچکدام از کارهای ما از اراده ما ناشی نمی‌شوند؛ همه کارها فقط از طریق ما به اجرا گذاشته می‌شوند. ما فقط فکر می‌کنیم که عمل‌کننده‌هایی آگاه هستیم؛ ولی این اشتباه است؛ این نفس ماست که این فکر را می‌کند. از منظری دیگر، ما عروسک‌های خیمه شب بازی الوهیت هستیم که انرژی درون ما، مانند نخ‌های این عروسک هستند.

حال این را در نظر بگیرید:

من کسی هستم که کتاب «عامل جذب» را نوشتم؛ کتابی که یک فرایند پنج مرحله‌ای برای بودن، انجام دادن یا داشتن هر چه را شما بخواهید، شرح می‌دهد. من و دیگران از این شیوه برای جذب همه چیز از ثروت گرفته تا ماشین، همسر، سلامتی، شغل و هر آنچه شما فکرتان را بکنید، استفاده کرده‌ایم. تنها کاری که باید انجام دهید، این است که قصد خود را مشخص کرده و سپس بر اساس آنچه سر راه شما قرار گرفته و از درون شما بیرون می‌آید، اقدام کنید تا آن خواسته را آشکار کنید. به طور خلاصه، شما عروسک‌گردان و جهان عروسک خیمه شب بازی شما است.

پس من چگونه می‌توانم این دو فلسفه به ظاهر متناقض را در ذهنم جای دهم، بدون اینکه به جنون برسم؟

من فکر می‌کنم داستان از این قرار است:

اولاً ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که بر مبنای باورهای ماست. به هر آنچه باور داشته باشید، آن باور اثرگذار می‌شود. باورها شما را در طول روز به هر نحو ممکن یاری می‌کنند. تجربیات شما در قالب مفاهیمی که برایتان قابل درک است، قرار می‌گیرند. وقتی چیزی سر راه شما قرار می‌گیرد که با جهان‌بینی و نظام باورهای شما همخوانی ندارد، توجیهات منطقی برایش می‌آورید و آن را به زور در قالب باورهای خود می‌گنجانید یا قرص آرام‌بخش می‌خورید!

دوماً، چاره‌ای ندارم جز اینکه فکر کنم یا هر دوی این فلسفه‌ها صحیح هستند یا خیر.

ما هم عروسک و هم عروسک‌گردان هستیم. ولی این نظر وقتی صحیح است که ما از سر راه خود کنار برویم. این ذهن ماست که ما را وادار به زیاد نوشیدن، زیاد خوردن، خوش‌گذرانی، دزدی، دروغ و حتی مدت‌ها نگران بودن از نحوه عملکرد جهان می‌کند. ذهن ما سد راه جریان طبیعی چیزها می‌شوند. ذهن‌های ما می‌دانند که محکوم هستند و نمی‌توانند فکر این محکومیت را تحمل کنند؛ بنابراین آنها برای بقای خود اعتیادهایی ایجاد می‌کنند که به طور موقت حال خوبی در ما ایجاد کند. در حقیقت (هر آنچه می‌خواهید حقیقت باشد)، ذهن شما مداخله‌گری است که مانع تجربه سعادت و خوشبختی در لحظه حال می‌شود.

اگر این چنین است، تمام تکنیک‌های پاک کردن - که در مرحله سوم کتاب عامل جذب راجع به آن صحبت کردم- برای این وجود دارند که شما را یاری دهند تا آن تداخل را از طرح الوهیت جدا کنید.

به عنوان مثال، وقتی شما از شیوه‌ای مانند تکنیک آسودگی روح و روان یا (EFT) یعنی روش دور کردن مشکلات با ضربه زدن را در زندگی استفاده می‌کنید، مسائلی که شما را آزار می‌دهند، حل می‌کنید.

ولی بعد از آن چه اتفاقی می‌افتد؟

شما یک کار مثبت انجام می‌دهید.

خوب، آیا شما از اول هم نمی‌خواستید به هر حال آن کار مثبت را انجام دهید؟

آیا این چنین نیست که شما در ابتدا می‌دانستید که مشکلی وجود دارد؟

به بیان دیگر، میل به عمل از سمت الوهیت به سمت شما فرستاده شده، ولی اضطراب شما نسبت به آن مشکل، مداخله‌گری بود که اجازه اقدام را به شما نمی‌داد. اگر عامل مداخله‌گر را کنار بگذارید، شما به حالت یکی بودن با الوهیت بازمی‌گردید و این دوباره به آن معناست که شما عروسک و عروسک‌گردان هستید.

پس اجازه دهید چیزی را که حداقل امروز برایم منطقی به نظر می‌رسد بازگو کنم:

شما با یک گوهر و هدیه در درون خود، پا به این جهان می‌گذارید. ممکن

است از همان اول از وجود آن آگاه باشید یا نباشید. حتی شاید در این لحظه از آن آگاهی نداشته باشید. دیر یا زود در نقطه‌ای از زندگی این گوهر را در درون خود حس می‌کنید. این جاست که ذهن شما شروع به قضاوت درباره آن می‌کند. اگر ذهن شما آن را بد قضاوت کند، شما به درمان با روش‌های مختلف یا مواد مخدر پناه می‌برید تا از پس آن برآیید، آن را مخفی، حل و یا رها کرده یا بپذیرید. ولی وقتی شما عامل مداخله‌گر که شما را از اقدام بر مبنای گوهر درونی خود باز می‌دارد حذف می‌کنید، آن‌گاه بر اساس گوهر درونی خود رفتار می‌کنید. به طور خلاصه، شما عروسک خداوند می‌شوید، ولی در عین حال عروسک‌گردان زندگی خودتان هم هستید.

این اختیار شماست که با جریان زندگی هم‌نوا بشوید یا نشوید.

و این انتخاب در عمل کردن است. بعضی‌ها آن را "انتخاب در عمل نکردن" می‌نامند؛ زیرا تصمیم واقعی شما این است که بر اساس آن پیام رفتار کنید یا خیر.

حتی مجری و بازاریاب معروف پی.تی. بارنوم، که در کتاب خود بنام «هر دقیقه یک مشتری متولد می‌شود» راجع به آن نوشته، هم این موضوع را می‌داند. او اقدام می‌کند؛ اقداماتی در مقیاس بسیار بزرگ انجام می‌داد. ولی او همیشه در حال اطاعت از یک دستور مافوق بود. روی سنگ قبر او نوشته شده است "نه خواست من، بلکه خواست تو انجام خواهد شد."

او بدون مداخله‌گر ذهنی خود، بر اساس ایده‌هایش اقدام می‌کرد. اجازه می‌داد که نتایج هر چه می‌خواهند باشند. اعتماد داشت که همه این‌ها در

مقیاسی بزرگ‌تر، بخشی از جهان هستی هستند. قادر بود در حالیکه اقدام می‌کند، خودش را از سر راه کنار بکشد.

و این قدم پنجم در کتاب من، عامل جذب، می‌باشد.
امشب فهمیدم جهان چگونه کار می‌کند (البته فکر می‌کنم)؛
ولی مطمئن نیستم که فردا نیز همین‌طور باشد.
انگار دلم می‌خواهد باز هم کتاب‌های فکاهی‌ام را بخوانم.

در یکی از پیاده‌روی‌هایم با دکتر هیولن، او گفت: "هر انسانی هدیه‌ای در وجود خود دارد."

"تایگر وودز^۱ چطور؟" من در حالی این سؤال را پرسیدم که پاسخ آن را می‌دانستم، ولی می‌خواستم به سؤالات عمیق‌تری برسم.

- "او هم نقش خود را در بازی الوهیت ایفا می‌کند."

- "وقتی که به دیگران آموزش گلف می‌دهد چه؟"

- "او هیچگاه این‌طوری موفق نخواهد شد؛ نقش او این است که گلف بازی کند، نه اینکه گلف را آموزش دهد؛ آموزش گلف، نقش فرد دیگری است؛ هر کدام از ما نقش خود را داریم."

- "حتی یک سرایدار؟"

- "بله! سرایدارها و رفتگرهایی وجود دارند که عاشق شغل خود هستند."

۱. Tigee Woods یکی از مشهورترین بازیکنان گلف

تو اینگونه فکر می‌کنی؛ چون خود را در نقش آنها تصور کرده‌ای. ولی آنها هم نمی‌توانند نقش تو را بازی کنند."

ناگهان جمله‌ای از یک متن قدیمی «بهبود فردی» به خاطر آمد: "اگر خداوند به شما گفته است کاری را انجام دهید، شما باید آن را با شادمانی بپذیرید. زیرا کاری که شما انجام می‌دهید، در اصل کاری است که خداوند از شما خواسته است."

نکته مهم این است که در مقابل نقش خود مقاومت نکنید. شاید من آرزو داشته باشم که آهنگ‌سازی مانند میشل مالون یا هنرپیشه‌ای مانند جیمز کان یا یک بدن‌ساز مانند فرانک زین یا نویسنده‌ای مانند جک لندن باشم. شاید هم در آهنگ‌سازی، هنرپیشگی، ورزش یا نوشتن رمان تبحر زیادی پیدا کنم، ولی نقش من مربی انگیزشی بودن است. من کتاب می‌نویسم تا مردم را آگاه نمایم، یا اگر بخواهم دقیق بگویم، خودم را بیدار کرده‌ام.

با بیدار کردن خودم، شما را هم بیدار می‌کنم.

سیگار، همبرگر و کشتن الوهیت

پاکسازی، باعث کاستن از تنش‌های روحی می‌شود.

دکتر ایها لیا کالاهیولن

روزی دکتر هیولن می‌خواست چیزی برای خوردن بخرد. دوشنبه بعدازظهر بود. در شهر کوچک محل زندگی من بودیم؛ جایی که شغل همه، سرگرم کردن توریست‌ها در آخر هفته است و اغلب آنها روزهای دوشنبه تعطیل هستند تا استراحت کنند. فقط یکجا به نظرم می‌رسید که باز باشد، یک همبرگر فروشی به نام "برگر بارن". من حتی نمی‌خواستم نام آن مکان را بیاورم؛ چون می‌دانستم دکتر هیولن غذای ناسالم دوست ندارد. به علاوه با تغییر در سبک زندگی و عادت‌های غذایی خودم، حتی جرأت نمی‌کردم از نزدیک غذاهای فست‌فودی عبور کنم. ولی به هرحال نظرم را به دکتر هیولن گفتم.

کاملاً مشخص بود که هیجان‌زده شده است و گفت: "همبرگر عالی به نظر می‌رسد!"

- "مطمئنی؟"

- "اوه بله! عاشق یک همبرگر خوب هستم."

به سمت آنجا رانندگی و سپس ماشین را پارک کردیم. وارد آنجا شدیم و نشستیم. هیچ غذای سالمی در منو وجود نداشت!

دکتر هیولن سفارش داد: "من یک همبرگر دوبل با یک چیزبرگر دوبل با سس سفید می‌خورم."

من متحیر شده بودم! از نظر من این یک غذای مخصوص سکنه قلبی بود! گوشت؟ پنیر؟ و سس سفید؟ خودم هم، همین غذا را سفارش دادم نمی‌توانستم باور کنم. به این فکر کردم که اگر این غذا برای یک مرتاض غذای مفیدی است، پس مطمئناً به اندازه کافی برای من هم خوب است.

- "نگران پنیر، گوشت و سس نیستی؟"

- "اصلاً؛ من هر روز صبح یک سوسیس فلفلی برای صبحانه می‌خورم؛ عاشق این جور چیزها هستم."

- "جدی این کار را می‌کنی؟!"

- "این غذا نیست که خطرناک است، بلکه فکری که راجع به غذا می‌کنی خطرناک است."

این نظر را قبلاً هم شنیده بودم، ولی هیچ وقت آن را باور نمی‌کردم. به نظرم می‌رسد مواد غذایی بر ذهن غلبه می‌کنند. شاید هم من اشتباه می‌کردم.

دکتر ادامه داد: "قبل از اینکه هر چیزی بخورم، در ذهنم به غذا می‌گویم، دوست دارم! دوست دارم! اگر چیزی هنگام خوردن تو باعث مریض شدن من شود، آن چیز تو نیستی! حتی من هم نیستم! آن چیز هشدار می‌دهد که من می‌خواهم با آن مسئولیت چیزی را به عهده بگیرم! سپس به خوردن ادامه می‌دهم و از غذایم لذت می‌برم؛ چون اکنون دیگر غذا پاکسازی شده است."

یکبار دیگر حکمت‌های او مرا متعجب و بیدار کرد. آنقدر مطالب زیادی راجع به مشکلات سلامتی و هشدارهای غذایی خوانده بودم که مرا آن‌چنان ترسانده بود که حتی نمی‌توانستم از یک همبرگر ساده لذت ببرم. تصمیم گرفتم این موضوع را پاکسازی کنم. وقتی غذا رسید، با اشتهای تمام آن را خوردیم.

او گفت: "این همبرگر بهترین همبرگری بود که تا الان خورده‌ام." آنقدر تحت تأثیر قرار گرفته بود که درخواست کرد تا آشپز را ببیند، از او تشکر کرد. آشپز انتظار نداشت که مردم از همبرگرهای بسیار سرخ‌شده او تعریف کنند؛ او نمی‌دانست چه بگوید.

من هم نمی‌دانستم.

وقتی خانه‌ام و همچنین باشگاه ورزشی داخل خانه‌ام را به دکتر هیولن نشان دادم، نفسم را حبس کرده بودم. من در باشگاه ورزشی‌ام سیگار برگ نگهداری می‌کنم. شاید عجیب و غریب به نظر برسد که صبح ورزش کنید و بعد از ظهر سیگار برگ بکشید. من نگران بودم که دکتر هیولن ممکن است چیزی راجع به سیگار کشیدنم بگوید.

تجهیزات مختلف ورزشی، عکس بدن‌سازهای معروف روی دیوار و حکم‌هایی که در رقابت‌های ورزشی کسب کرده بودم را به او نشان دادم. سعی می‌کردم او را از سیگار برگ‌هایی که روی میز قرار داشت دور کنم. ولی آنها را دید.

- "این چیست؟"

با افسوس گفتم: "سیگار"

- "موقع ورزش سیگار می کشی؟"

- "نه، نه، ولی شبها سیگار می کشم؛ زمان مراقبه؛ در بالکن می نشینم، سیگار می کشم و به خاطر زندگی ام سپاسگزاری می کنم."

برای چند لحظه ساکت بود. منتظر بودم که در مورد تمامی آمارهایی که نشان می دهد چرا سیگار کشیدن ضرر دارد، صحبت کند. درنهایت، او لب به سخن گشود.

- "فکر می کنم این زیباست."

- "واقعاً؟!"

- "فکر کنم تو باید وقتی در خودروی پانوز نشسته ای سیگار بکشی."

- "منظورت چیست؟ عکسی از خودم کنار فرانسین با یک سیگار در دستم بگیرم؟!"

- "شاید، ولی من فکر می کردم می توانی هنگامی که آن را گردگیری می کنی یا برق می اندازی، سیگارت را هم بکشی."

بالاخره به او گفتم: "فکر کردم مرا به خاطر سیگار کشیدنم مسخره می کنی. فردی در وبلاگم راجع به سیگار کشیدنم پیامی به من داد که من دارم سم وارد بدنم می کنم و به خودم آسیب می زنم."

او گفت: "رسم سرخپوستان آمریکا این بوده که چپقی را به همدیگر می دادند. در قبایل آنها دود کردن به معنی اجازه گذر و نوعی پیوند مشارکت در میان خانواده بوده است."

دوباره یادم آمد که برای دکتر هیولن کلید این است که عاشق همه چیز باشیم. وقتی این کار را می‌کنید، آن چیز عوض می‌شود. سیگار کشیدن وقتی کار بدی است که شما هم فکر می‌کنید بد است؛ همبرگرها وقتی بد هستند که شما فکر کنید آنها بدند. مثل تمامی رسوم کهن هاوایی، همه چیز با فکر شروع می‌شود و شفا دهنده اصلی عشق است.

بالاخره داشتم او را درک می‌کردم و اینکه چقدر رسیدن به وضعیت محدوده صفر اهمیت دارد.

ولی همه مثل من فکر نمی‌کردند.

شبی در یک سمینار آنلاین شرکت کردم و با همه راجع به تجربه‌ام با دکتر هیولن صحبت کردم؛ همان تجربه‌هایی که بیشتر آنها را در این کتاب برای شما هم بازگو کرده‌ام. آنها با دقت گوش می‌دادند و سؤال می‌پرسیدند. به نظر می‌رسید آنچه من شرح می‌دهم را درک می‌کنند. ولی در کمال تعجب در پایان تماس، طرز فکر معمولی خودشان را ادامه دادند! با وجود اینکه همه پذیرفته بودند که ما باید مسئولیت صد درصد زندگی‌مان را به عهده بگیریم، آنها همچنان راجب دیگران صحبت می‌کردند. درحالی که همه قبول کرده بودند روش پاکسازی که دکتر هیولن به من یاد داده بود قدرتمند است، آنها دوباره به عادت‌های قدیمی بازگشتند.

شخصی گفت: "من نمی‌خواهم بگویم «من متأسفم»؛ چون هر چیزی که بعد از این کلمه بگویم، من به همان تبدیل می‌شوم."

می‌خواستم بگویم: "خوب ما می‌توانیم این را پاکسازی کنیم؛" چون که می‌دانستم این سخن فقط یک باور اشتباه است. ولی خیلی ساده گفتم: "دکتر هیولن می‌گوید هر چیزی که برای کار می‌کند، همان را انجام بده."

قبول دارم که در ابتدا خیلی ناامیدکننده بود. ولی بعد متوجه شدم که من باید این موضوع را پاکسازی کنم. به هر حال، اگر من مسئول صد درصد هر آنچه تجربه می‌کنم باشم، این من هستم که مخاطبان را تجربه می‌کنم و اگر تنها ابزاری که پاکسازی می‌کند "دوستت دارم" است، پس باید آن چیزی را که در دیگران می‌بینم، پاکسازی کنم. به نحوی که انگار چیزی که در دیگران می‌بینم، در وجود من است.

درک این مطلب سخت‌ترین قسمت هواپونوپونو است. چیزی خارج از ما وجود ندارد. همه چیز در درون شماست. هر آنچه شما انجام می‌دهید، آن را درون خود تجربه کرده‌اید.



فردی با پرسیدن این سؤال مرا به چالش کشید: "پس آن ۵۰ میلیون نفری که به رئیس‌جمهوری رأی دادند که من از شما خوشم نمی‌آید چه؟ واضح است که اقدامات آنها هیچ ربطی به من ندارد!"

- "تو آن ۵۰ میلیون نفر را کجا تجربه کردی؟"

- "منظورتان چیست که کجا آنها را تجربه کردم؟ من راجع به آن خوانده‌ام؛ آنها را در تلویزیون دیده‌ام و این واقعیت است که آنها به او رأی دادند."

- "همه این اطلاعات را در کجا ذخیره کردی؟"

- "در سرم، به عنوان اخبار."

- "درون خودت، درست است؟"

- "خوب من اطلاعات را درون خودم پردازش می‌کنم، درست. ولی آنها خارج از من هستند؛ من ۵۰ میلیون نفر درون خودم ندارم."

- "راستش را بخواهی، داری! تو آنها را درون خودت تجربه می‌کنی، پس آنها وجود ندارند مگر اینکه تو به درون خودت نگاه کنی."

- "ولی من می‌توانم به بیرون نگاه کنم و آنها را ببینم."

- "تو آنها را درون خودت می‌بینی؛ هر چیزی که تو پردازش می‌کنی درون توست؛ اگر تو آن را در درونت پردازش نکنی، آن چیز وجود ندارد."

- "آیا مثل این است که اگر درختی در جنگل بیفتد و کسی آن جا نباشد، آیا صدایی ایجاد می‌کند؟"

- "دقیقاً"

- "احمقانه است."

- "دقیقاً؛ ولی این راه بازگشت به خانه است."

سپس تصمیم گرفتم او را بیشتر امتحان کنم. پرسیدم: "می‌توانی به من بگویی فکر بعدی تو چیست؟"

برای چند لحظه ساکت شد. می‌خواست پاسخ محکمی بدهد، ولی متوجه شد نمی‌تواند.

من توضیح دادم: "هیچ کس نمی‌تواند حتی فکر بعدی خودش را پیش‌بینی کند. شما وقتی می‌توانید راجع به فکرتان صحبت کنید که آن فکر از ذهن شما گذشته باشد. ولی خود فکر از ضمیر ناخودآگاه شما می‌آید. شما هیچ کنترلی روی آن ندارید. تنها حق انتخابی که دارید، این است وقتی که افکار ظاهر می‌شوند، بر اساس آن اقدام کنید یا نکنید."

- "متوجه نمی‌شوم."

یعنی وقتی که افکار به ذهنتان می‌رسد، گزینه‌های بی‌شماری در پیش رو دارید. ولی آن فکر در ضمیر ناخودآگاه شما تولید شده است. برای پاکسازی ضمیر ناخودآگاه به منظور دریافت افکار بهتر، باید کار دیگری انجام دهید."

- "مثلاً چه کاری؟"

- "خوب، من دارم کتابی راجع به آن می‌نویسم." و به این کتاب که شما دارید می‌خوانید اشاره کردم.

- "این چه ربطی به آن ۵۰ میلیون انسان دارد؟"

- "همانطور که افکار تو در خارج از وجود شما نیستند، آنها هم خارج از وجود شما حضور ندارند. همه چیز در درون شما است. تنها کاری که می‌توانی انجام دهی، پاکسازی است تا انبار برنامه‌هایی را که در ذهن شما ذخیره شده، پاک گردد. با انجام پاکسازی، افکاری که به ذهنت می‌رسد مثبت‌تر، سازنده‌تر و حتی عاشقانه به نظر می‌رسد."

- "من هنوز فکر می‌کنم همه این‌ها احمقانه است."

جواب دادم: "نه من روی پاکسازی آن کار می‌کنم."

به احتمال زیاد او هیچ گاه موضوع را درک نکرد. ولی اگر قرار است من به وضعیت صفر برسم، باید مسئولیت کامل عدم درک او را به عهده بگیرم. خاطرات او خاطرات من هستند؛ برنامه او برنامه من است. همان حقیقتی که او به من می‌گفت، به این معناست که من در آن موضوع با او مشترک هستم؛ بنابراین وقتی من از آن موضوع پاک شوم، او نیز پاک خواهد شد.

همین الآن که در حال نوشتن این متن هستم، در حال گفتن "دوستت دارم" در افکارم هستم، پس کلمات، در پس تایپ، رایانه، همه حواس وجود دارد. وقتی هنگام کار، نوشتن، خواندن، بازی، صحبت یا فکر کردن عبارت "دوستت دارم" را می‌گویم، تلاشی است برای پاکسازی بدون وقفه؛ حذف و پاک کردن هر آنچه بین من و صفر است.

آیا می‌توانید آن عشق را احساس کنید؟

یک روز صبح دکتر هیولن گفت نمادی برای من دیده است که شامل یک شبدر چهار پره است و پره چهارم شبیه یک زبان و طلایی‌رنگ است. او برای دقایقی در مورد آنچه در عالم شهود یا در هوا دیده است، صحبت کرد. مطمئن نیستم از کجا این الهامات را دریافت می‌کرد. او هم نمی‌دانست.

او گفت: "باید یک هنرمند پیدا کنی تا این نماد را برای تو طراحی کند."

بعد برای قدم زدن به شهر رفتیم. ناهار خوردیم و در مغازه‌ها گشتی زدیم. اولین مغازه، کارگاه شیشه‌های رنگی هنری بود. هر دوی ما تحت تأثیر قرار گرفتیم. درحالی که کارهای دستی آن مغازه را تحسین می‌کردیم، فروشنده گفت: "اگر زمانی نیاز به طراحی یک نماد داشتید، ما می‌توانیم آن را برای شما طراحی کنیم."

دکتر هیولن لبخندی زد و به سمت من برگشت و من نیز لبخندی زدم و به سمت او برگشتم. در وضعیت صفر بودن، به معنای هماهنگی در اتفاقات است.

وقتی در حال نوشتن این بخش از کتاب بودم، باید کار را متوقف می‌کردم تا در مصاحبه‌ای برای یک فیلم دیگر شرکت کنم. این فیلم همانند فیلم راز است. ولی تمرکزش روی داشتن افکار سالم است. من مصاحبه را اینگونه شروع کردم که نداشتن افکار خیلی مهم‌تر از داشتن افکار است. سعی کردم که بودن در وضعیت صفر را توضیح دهم؛ جایی که شما اجازه می‌دهید الوهیت شما را شفا دهد، نه اینکه خودتان خود را شفا دهید. نمی‌دانستم چرا همه این‌ها را می‌گویم. بخشی از وجود من عقل مرا زیر سؤال می‌برد. ولی خود را به دست جریان سپردم.

وقتی که ضبط تمام شد، خانمی که نظاره‌گر مصاحبه بود، ناگهان گفت که او هم مردم را با وارد شدن به وضعیت صفر درمان می‌کند. مشخص شد او یک پزشک است که اکنون حیوانات را با وارد شدن به محدوده بدون فکر صفر، درمان می‌کند و عکس‌هایی از سگ‌هایی که آب مروارید داشتند به من نشان داد. همچنین عکس‌هایی که نشان می‌داد آنها کاملاً درمان شده بودند.

یکبار دیگر الوهیت داشت ثابت می‌کرد که همه قدرت در دست اوست، نه من. من فقط می‌توانم پاکسازی کنم تا بتوانم صدای الوهیت را بشنوم و از آن اطاعت کنم.

یک شب تلفنی یک ساعت و نیم با نویسنده پر فروش کتاب‌های بهبود فردی، صحبت می‌کردم. سال‌هاست که طرفدار او بوده‌ام؛ همه کتاب‌هایش را دوست دارم؛ همیشه آخرین پیام‌های او را دنبال می‌کنم. از آنجا که او هم آثار مرا دوست دارد، در نهایت ما توانستیم با هم صحبت کنیم، ولی از اینکه راجع به چه موضوعی صحبت کردیم، حیرت‌زده شدم.

این استاد بهبود فردی، داستانی حقیقی ولی ترسناک از سال‌های گذشته خودش تعریف کرد. فردی که عاشقش بود، او را قربانی کرده و مورد سوء استفاده قرار داده بود. همین‌طور که گوش می‌دادم، به این فکر می‌کردم که چطور او می‌تواند بگوید که یک قربانی بوده؟ درحالی که پیامی که از او منتشر شده است، این است که مسئولیت زندگی خود را قبول کنید.

کم‌کم به این نکته پی بردم که همه حتی استادان بهبود فردی که سعی می‌کنند به ما نحوه زیستن را بیاموزند (که شامل خودم نیز می‌شود) اصلاً نمی‌دانند که دارند چه کار می‌کنند. همه آنها هنوز بخشی از پازل را گم کرده‌اند. آنها به جایی می‌رسند که فکر می‌کنند چیزی که در گذشته برایشان نتیجه داشته، در آینده هم همیشه و برای همه نتیجه بخش خواهد بود. ولی زندگی اینگونه نیست. همه ما متفاوت هستیم و زندگی همیشه در حال تغییر است. درست هنگامی که فکر می‌کنید به درک کاملی از زندگی رسیده‌اید، ابزار

جدیدی سر راهتان قرار می‌گیرد و کنترل زندگی‌تان دوباره از دستتان خارج می‌شود.

دکتر هیولن به ما یاد می‌دهد که رها کنیم و به الوهیت اعتماد کنیم. در حالی که دائم باید افکار و تجربه‌هایی را که سر راه شنیدن پیام الوهیت قرار می‌گیرند، پاکسازی کرده، با انجام این کار مداوم، می‌توانیم علف‌های هرز برنامه‌ها را پاکسازی کنیم تا بتوانیم زندگی را با سهولت و برکت بیشتری سپری نماییم.

همچنان که به نویسنده کتاب بهبود فردی که داستان سفرهای غم‌انگیزش را برایم تعریف می‌کرد، گوش می‌کردم، مرتب عبارت "دوستت دارم" را به آرامی در ذهنم با الوهیت تکرار می‌کردم. وقتی که صحبت او تمام شد، سبک‌تر و خوشحال‌تر به نظر می‌رسید.



همانطور که دکتر هیولن بطور مرتب به من و همه خاطرنشان می‌کند، "الوهیت، نگهبان نیست؛ شما از او درخواست چیزی نمی‌کنید؛ شما فقط پاکسازی می‌کنید."

من عاشق صرف وقت با دکتر هیولن هستم. او هیچگاه از سؤالاتم ناراحت نمی‌شد. روزی از او پرسیدم آیا روش‌های پیشرفته‌ای برای پاکسازی وجود دارد؟ به هر حال چون او روش هواپونوپونو را بیش از بیست و پنج سال انجام داده است، مسلماً روش‌های دیگری بجز "دوستت دارم" برای پاکسازی خاطرات ابداع کرده یا به او الهام شده است.

پرسیدم: "این روزها چه چیزی را پاکسازی می کنی؟"

او خندید و گفت: "کشتن الوهیت!"

حیرت زده شدم و تکرار کردم "کشتن الوهیت؟! " می خواستم بدانم منظورش چیست؟

"من می دانم حتی الهام گرفتن هم یک قدم با وضعیت صفر فاصله دارد؛ به من گفته شده که برای بازگشت به خانه باید الوهیت را بکشم."

- "ولی چگونه الوهیت را می کشی؟"

- "با تداوم پاکسازی"

همیشه، صحبت ما به یک عبارت واحد باز می گشت که همه و هر نوع دردی را درمان می کند: "دوستت دارم، متأسفم، لطفاً مرا ببخش، سپاسگزارم."

وقتی در پایان سال ۲۰۰۶ در ورشو لهستان بودم، تصمیم گرفتم که ایده بدون محدودیت و وضعیت صفر را برای مخاطبانم بیان کنم. دو روز بود در آنجا حضور داشتم و درمورد بازاریابی هیپنوتیزمی و کتابم عامل جذب، صحبت می کردم. مردم آنجا روشنفکر، دوست داشتنی و مشتاق یادگیری بودند؛ بنابراین چیزی را که در اینجا برای شما بازگو کردم، به آنها هم درس دادم: اینکه شما برای همه چیز در زندگی تان مسئول هستید و روش شفای همه چیز، یک "دوستت دارم" ساده است.

اگرچه مخاطبان برای درک صحبت هایم به مترجم نیاز داشتند، اما به نظر

می‌رسید تک تک کلمات مرا جذب و درک می‌کنند. ولی یک نفر سؤال جالبی از من پرسید:

"اینجا مردم لهستان تمام روز را به عبادت خداوند و رفتن به کلیسا سپری می‌کردند، ولی هم‌چنان ما جنگ داشتیم، شهر ما توسط هیتلر بمباران شد، سال‌ها تحت قانون حکومت نظامی زندگی کرده‌ایم و رنج زیادی کشیده‌ایم؛ چرا آن همه دعا جواب نداد و این روش هاواییایی چه تفاوتی دارد؟"

کمی مکث کردم تا پاسخ صحیح را آماده کنم. آرزو می‌کردم ای کاش دکتر هیولن آنجا بود تا به من کمک کند. در لحظه این پاسخ را دادم:

"مردم، بیشتر آنچه را که احساس کرده اند، دریافت می‌کنند تا آنچه را که می‌گویند. بیشتر افرادی که دعا می‌کنند، باور ندارند که دعایشان شنیده می‌شود یا به آنها کمک می‌کند. اکثر مردم از موضع ناامیدی دعا می‌کنند؛ این بدان معناست که آنها سهم زیادی از چیزی را که احساس کرده جذب می‌کنند؛ یعنی ناامیدی بیشتر."

به نظر می‌رسید که پرسش‌کننده فهمیده و پاسخ مرا پذیرفته است. با سرش حرفم را تأیید کرد. ولی وقتی که به آمریکا بازگشتم، ایمیلی به دکتر هیولن زدم و از او پرسیدم که درباره این سؤال چه پاسخی دارد؟ دکتر، ایمیل زیر را برایم نوشت:

آو آکوا

سپاسگزارم از فرصت پاکسازی هر آنچه که در درونم در حال جریان

است که من آن را به شکل سؤال تو تجربه می‌کنم.

دو سال پیش یک آمریکایی در کلاس من در والنسیای اسپانیا شرکت کرده بود. در وقت استراحت از من پرسید: "نوه من به سرطان مبتلا بود. من برای او دعا و درخواست کردم که او نمیرد ولی به هر حال او مُرد؛ چرا اینطور شد؟"

من گفتم: "تو اشتباهی برای نوهات دعا کرده‌ای؛ بهتر بود برای خودت دعا و طلب بخشش می‌کردی؛ برای هر آنچه در درون تو در حال جریان است که آن را به عنوان بیماری نوهات تجربه کرده‌ای."

مردم خود را به عنوان منبع تجربیاتشان نمی‌بینند. به ندرت دعا کننده‌هایی یافت می‌شوند که راجع به آن چیزی که در درون خودشان و از طریق خودشان در حال جریان است، دعا کنند.

آرامش من، ای‌هالیاکالا

عاشق پاسخ فوق العاده صادقانه او شدم. باز هم دوباره ایده کلی او این است که هیچ چیزی خارج از ما وجود ندارد. وقتی اکثر مردم دعا می‌کنند، طوری رفتار می‌کنند که انگار هیچ قدرت یا مسئولیتی ندارند. ولی در هواپونوپونو شما کاملاً مسئول هستید. دعا به منظور درخواست بخشش برای هر چیزی است که در درون شماست و آن شرایط خارجی را ایجاد کرده است؛ دعا عامل دوباره وصل شدن به الوهیت است. مابقی، اعتماد کردن به الوهیت برای شفای شما می‌باشد. با شفا یافتن شما، آن موقعیت خارجی هم شفا می‌یابد. همه چیز

بدون هیچ استثنایی در درون شماست.

لری دوسی این مفهوم را بخوبی در کتاب «کلمات شفابخش»^۱ بیان کرده است: "در این زمان ما باید به خاطر بیاوریم که دعا به عنوان یک پل ارتباطی با بی‌نهایت، هرگز شکست نمی‌خورد. دعا در صد درصد موارد درست کار می‌کند، مگر اینکه با بی‌توجهی به آن، خودمان جلوی مستجاب شدن آن را بگیریم." یک چیز مرا هنگام کار کردن با دکتر هیولن آزار می‌داد.

همانطور که من رشد می‌کردم و آگاهی‌های عمیق‌تری به دست می‌آوردم، نگران بودم که همه کتاب‌های قبلی من اشتباه باشند و مردم را گمراه کنند. به عنوان مثال، در کتاب عامل جذب، من قدرت قصد و نیت را تحسین کردم. اکنون سال‌ها بعد از نوشتن آن کتاب، فهمیدم که قصد و نیت یک بازی احمقانه است؛ ابزاری برای نفس ماست و اینکه منبع واقعی قدرت در شهود و الهام است. همچنین الآن فهمیدم که راز بزرگ شادی، پذیرفتن زندگی است نه کنترل آن. خیلی از مردم از جمله خودم، به منظور دستکاری امور دنیوی، در حال تصویرسازی و بیان جملات تأکیدی بودند. الآن می‌فهمیدم که این کار لازم نیست. بهتر است با جریان زندگی پیش بروید. بدین صورت که دائم هر چیزی را که سر رهاختن قرار می‌گیرد، پاکسازی کنید.

داشتم به احساسی می‌رسیدم که احتمالاً نویل گادرد^۲ هم به آن رسیده بود. نویل یکی از نویسندگان اسرارآمیز و محبوب من است. اولین کتاب‌های او راجع به "ساختن واقعیت زندگی خود با احساس کردن واقعیت" است. او

1. Healing Words , by Lary Dossey

2. Neville Goddard

در کتاب‌هایی مانند «قانون و وعده» آن را "قانون" می‌نامید. منظور از "قانون"، توانایی شما در تأثیر گذاشتن بر جهان از طریق احساسات است و منظور از "وعده" نیز تسلیم شدن در برابر اراده خداوند است.

نویل کار خود را اینگونه شروع کرد او به مردم یاد می‌داد هر آنچه را که می‌خواهند، با مفهومی که آن را "تخیل بیدار شده" می‌نامید، به دست بیاورند. شرح کوتاه این عبارت در نقل‌قول معروف نویل آمده است: "تخیل، واقعیت را می‌سازد." نام اولین کتاب او «به دستور شما» نام داشت که بعدها من آن را به‌روزرسانی کردم. در این کتاب او شرح داده است که جهان واقعاً به دستور شماست. به الوهیت یا خداوند هر آنچه را می‌خواهید بگویید و آن به شما داده خواهد شد. ولی در سال‌های آتی زندگی نویل، یعنی بعد از سال ۱۹۵۹، او بیدار شده و به قدرت بزرگتری رسیده بود؛ اینکه رها کنید و اجازه دهید الوهیت از طریق شما کارش را انجام دهد.

نکته اینجاست که او نمی‌توانست کتاب‌های اولیه خودش را جمع‌آوری کند؛ مانند یک سازنده اتومبیل که بخواهد اتومبیل‌های معیوبش را از بازار جمع‌آوری کند. نمی‌دانم که آیا کتاب‌های قبلی‌اش او را ناراحت می‌کرد یا نه. حدس می‌زنم اینطور نبود. او کتاب‌هایش را در جهان رها کرد؛ زیرا احساس می‌کرد "قانون" هم می‌توانست به مردم کمک کند که از پس مشکلات زندگی‌شان برآیند. ولی من می‌خواستم کتاب‌هایم را به خاطر بیاورم. احساس می‌کردم آنها مردم را گمراه می‌کنند. به دکتر هیولن گفتم که احساس می‌کنم که دارم بجای خدمت به جهان، به آن خیانت می‌کنم.

دکتر گفت: "کتاب‌های تو مانند سنگ‌های یک راه‌پله هستند؛ مردم در

طول زندگی‌شان در پله‌های مختلفی قرار دارند و کتاب‌های تو با آنها صحبت می‌کنند که کجای راه هستند. وقتی کتابی را برای رشد می‌خوانند، آنها برای کتاب بعدی آماده می‌شوند. اصلاً نیازی نیست کتاب‌های قبلی‌ات را جمع‌آوری کنی؛ همه آنها عالی هستند."

وقتی به کتاب‌هایم، نویل، دکتر هیولن و همه خوانندگان گذشته، حال و آینده‌ام فکر می‌کردم، تنها چیزی که می‌توانستم بگویم، عبارت "متأسفم، لطفاً مرا ببخش، سپاسگزارم، دوستت دارم." بود.

پاکسازی، پاکسازی، پاکسازی.

حقیقت پنهان در پشت ماجرا

تقصیر شما نیست ولی مسئولیت آن با شما است.

دکتر جو ویتالی

هنوز کارم با دکتر هیولن تمام نشده بود و داستان کامل کار او در بیمارستان روانی را در دست نداشتم.

روزی مجدداً از او پرسیدم: "هیچ وقت آن بیماران را ملاقات نکردید؟ اصلاً؟"

گفت: "من آنها را در سالن می‌دیدم ولی هیچگاه به عنوان مریض در دفترم آنها را ملاقات نکردم." یکبار یکی از آنها را دیدم که گفت: "می‌دانی من می‌توانستم تو را بکشم؟" من پاسخ دادم: "مطمئنم کارت را به نحو احسن انجام می‌دادی."

- "وقتی من در بیمارستان ایالتی کار با جنایتکاران روانی را شروع کردم، هر روز سه یا چهار دعوای بزرگ بین بیماران به وجود می‌آمد. در آن موقع حدوداً ۳۰ بیمار در آنجا حضور داشتند. آنها یا در غل و زنجیر بودند یا در انفرادی یا در محدوده فضای بخش بودند. دکترها و پرستاران از ترس اینکه مبادا مورد حمله واقع شوند، پشت به دیوار سالن‌ها راه می‌رفتند. بعد از فقط چند ماه پاکسازی، تغییرات بسیار مثبتی حاصل شد: غل و زنجیرها برداشته

شد، انفرادی‌ها تعطیل شد و به بیماران اجازه داده می‌شد بخش را ترک کنند تا به کار یا ورزش بپردازند."

ولی او دقیقاً چه کار کرده بود تا این تغییر بزرگ را ایجاد کند؟

او گفت: "من باید مسئولیت کامل خود را در پدید آمدن مشکلاتی در بیرون از وجود خودم می‌پذیرفتم، من باید افکار مسموم خودم را پاک کرده و آنها را با عشق جایگزین می‌کردم. آن بیماران مشکلی نداشتند. مشکل در درون من بود."

دکتر هیولن توضیح داد که هم بیماران و حتی کارمندان بیمارستان از عشق محروم شده بودند؛ بنابراین او به همه عشق می‌ورزید.

او به من گفت: "من به دیوارها نگاه کردم و دیدم که به رنگ نیاز دارند. ولی هیچ‌کدام از رنگ‌های جدید به آنها نمی‌چسبید و بلافاصله پس از رنگ، رنگ‌ها پوست می‌انداخت. پس من به سادگی به دیوارها گفتم که دوستان دارم. بعد از آن روزی شخصی تصمیم گرفت دیوارها را رنگ کند و این بار رنگ به دیوارها چسبید."

کمترین چیزی که می‌توان گفت این است که این داستان به نظر عجیب می‌رسد. ولی من داشتم به اینگونه صحبت او عادت می‌کردم. درنهایت مجبور شدم سؤالی را که بیشتر از همه آزارم می‌داد بپرسم.

- "آیا همه آن بیماران مرخص شدند؟"

او گفت: "دو نفر از آنها هیچگاه مرخص نشدند؛ هر دوی آنها بجای دیگری منتقل شدند. غیر از این دو، کل آن بخش درمان شدند."

بعد از آن او چیزی به من گفت که واقعاً کمکم کرد تا به کاری که انجام می‌داد و قدرت آن ایمان آورده و درکش کنم.

- "اگر می‌خواهی بدانی اوضاع در آن سال‌ها چگونه بود، نامه‌ای به اوماکا اوکالا‌هاماگوچی بنویس. زمانی که من آنجا کار می‌کردم، او به عنوان مددکار اجتماعی در آنجا کار می‌کرد."

این کار را کردم. او پاسخ زیر را به من داد:

جو عزیز،

از فرصتی که در اختیارم قرار دادی متشکرم.

باید به اطلاع برسانم که من پاسخ را با همکاری اموری لنس اولیوریا می‌نویسم. او یک مددکار اجتماعی است که با دکتر هیولن در آن بخش کار می‌کرد.

من یک مددکار اجتماعی بودم که برای خدمت در واحد قانونی تازه تأسیس بیمارستان روانی ایالتی در هاوایی، گماشته شده بودم. این بخش واحد محصور فوق امنیتی (CISU)^۱ نام داشت. آنجا محل نگهداری زندانیان بیماری بود که اغلب جنایات‌های فجیعی مانند: قتل، تجاوز به عنف، ضرب و شتم، سرقت، کودک‌آزاری و ترکیبی از آنها را انجام داده بودند و همچنین بیماری حاد روانی در آنها تشخیص داده شده بود.

بعضی از این زندانیان بیمار، به دلیل جنون، بی‌گناه شناخته شده و محکوم بودند در آنجا بمانند؛ بعضی از آنها خیلی شدید روانی بودند و نیاز به درمان

1. Closed Intensive Security Unit

داشتند و عده‌ای هم آنجا بودند تا سلامتی‌شان مورد ارزیابی قرار بگیرد. مثلاً اینکه آیا توانایی درک حکمی که علیه آنها صادر شده بود و یا مشارکت در رفع اتهام خود را دارند یا نه؟ بعضی از آنها شیزوفرنی بودند، بعضی دوقطبی، بعضی دیوانه به حساب می‌آمدند، بعضی دیگر بیمار روانی یا بیمار اجتماعی تشخیص داده شده بودند و بعضی‌ها هم سعی می‌کردند به دادگاه ثابت کنند که یکی یا همه ناهنجاری‌های بالا را دارند.

همه آنها هفت روز هفته و بیست و چهار ساعته در آن بخش محبوس بودند و فقط به منظور کارهای درمانی یا شرکت در جلسات دادگاه اجازه داشتند به همراه نگهبان و با دست و پای بسته از آنجا خارج شوند. بیشتر روز آنها در سلول انفرادی سپری می‌شد؛ یک اتاق بسته، بدون پنجره با دیوارها و سقف بتونی و یک دستشویی قفل‌شده. خیلی از آنها تحت درمان دارویی شدید بودند. فعالیت‌های جانبی، بسیار محدود و با فواصل زمانی زیاد انجام می‌شد. اتفاقات و حوادث کاری در حد انتظار شده بود. بیماران به کارمندان یا به بقیه بیماران حمله می‌کردند، خودزنی می‌کردند و برای فرار از بخش تلاش می‌کردند. "حوادث" مربوط به کارمندان هم مشکل‌ساز بود. فریب بیماران، مشکلاتی مربوط به مواد مخدر، مرخصی‌های استعلاجی و دستمزد کارگران وجود داشت. کارمندان با هم سازگاری خوبی نداشتند؛ پرسنل روان‌شناس، روان‌پزشک و مشاغل اداری دائم تعویض می‌شدند؛ مشکلات لوله‌کشی، برقی و بسیاری از مسائل دیگر وجود داشت. آنجا مکانی سنگین، غیر قابل تحمل، افسرده و وحشیانه بود. حتی گیاهان هم در آنجا رشد نمی‌کردند.

حتی وقتی که این بخش به یک ساختمان تازه بازسازی شده، با امنیت بسیار بالاتر و یک فضای تفریحی محصور منتقل شد، هیچ کس انتظار نداشت

که چیزی عوض شود.

بنابراین وقتی سر و کله یکی دیگر از آن روان‌شناسان در آنجا پیدا شد، فرض بر این بود که او هم سعی می‌کند اوضاع را بیشتر آشفته کند؛ تلاش می‌کند آخرین دستاوردهای روان‌شناسی را اجرا کند و سپس به همان سرعتی که آمده بود، آنجا را ترک کند. هاها!

ولی این بار دکتر هیولن نامی بود که علاوه بر اینکه به اندازه کافی رفتارشناس دوستانه بود، به نظر می‌رسید تقریباً هیچ کاری نمی‌کند. او سنجش، ارزیابی و تشخیص انجام نمی‌داد و هیچ‌گونه درمانی ارائه نمی‌داد. هیچ تست روان‌شناسی روی بیماران انجام نمی‌داد. معمولاً دیر سرکار می‌آمد و در کنفرانس‌ها یا جلسات اجباری ثبت داده‌ها شرکت نمی‌کرد. در عوض او شیوه عجیب "شناخت خود از طریق هواپونوپونو" را اجرا می‌کرد که زیربنای اصلی آن این بود که صد درصد مسئولیت را خودتان به عهده بگیرید. فقط به درون خود نگاه کنید و اجازه دهید انرژی‌های منفی و ناخواسته درونی شما پاکسازی شوند.

عجیب‌ترین چیزی که مشاهده می‌کردیم، این بود که به نظر می‌رسید این روان‌شناس همیشه آرام و حتی در حال لذت بردن است! او خیلی می‌خندید؛ با بیماران و کارمندان خوش می‌گذراند و انگار واقعاً از کاری که انجام می‌دادند، لذت می‌بردند. در عوض به نظر می‌رسید که همه دوستش دارند و در کنار او لذت می‌برند، حتی با اینکه ظاهراً او کار زیادی انجام نمی‌داد.

اوضاع شروع به تغییر کرد. سلول‌های انفرادی خالی شدند؛ بیماران کم‌کم مسئولیت نیازها و کارهای خودشان را به عهده گرفتند؛ آنها همچنین در برنامه‌ریزی و اجرای برنامه‌ها و پروژه‌هایی برای خودشان مشارکت می‌کردند،

میزان درمان‌های دارویی کاهش یافت و به بیماران اجازه داده می‌شد بدون غل و زنجیر از بخش خارج شوند.

این بخش زنده‌تر، آرام‌تر، روشن‌تر، امن‌تر، پاک‌تر، بازتر، شادتر و سازنده‌تر شد؛ گیاهان شروع به رشد نمودند؛ مشکلات لوله‌کشی دیگر وجود نداشت و حوادث خشونت بار در بخش به ندرت پیش می‌آمد. کارمندان هماهنگ‌تر، آرام‌تر، و علاقه‌مندتر به نظر می‌رسیدند و به جای مشکلات مرخصی‌های استعلاجی و کمبود کارمند، اکنون زیاد بودن کارمندان مسئله‌ساز شده بود.

دو موقعیت خاص اثری به یاد ماندنی روی من گذاشتند.

یک بیمار به شدت توهمی و پارانوئیدی بود که سابقه خشونت داشت و به چندین نفر در بیمارستان و در خارج از آن، در جامعه آسیب رسانده است. او چندین بار در بیمارستان بستری و این بار به خاطر ارتکاب قتل به بخش فوق امنیتی منتقل شده بود. از نظر من او واقعاً ترسناک بود. هر وقت او نزدیکم قرار می‌گرفت، موهای بدنم سیخ می‌شد.

یک یا دو سال بعد از اینکه دکتر هیولن به آنجا آمد، در کمال تعجب آن بیمار را دیدم که بدون نگهبان و زنجیر دست و پا به سمت من حرکت می‌کند ولی موهای بدنم سیخ نشد. احساس می‌کردم که وقتی شانه به شانه از کنار هم عبور کردیم، فقط او را بدون قضاوت می‌بینم. عکس‌العمل همیشگی آماده فرار بودن در من ایجاد نشد. در حقیقت، او آرام به نظر می‌رسید. در آن زمان، دیگر در آن بخش کار نمی‌کردم. ولی بر آن شدم تا ببینم چه اتفاقی در آنجا افتاده است. متوجه شدم که او مدتی است از سلول انفرادی و زنجیرهای دست و پا آزاد شده و تنها توضیحی که وجود داشت این بود که یکی از کارمندان بخش،

متد هواپونوپونوی دکتر هیولن را اجرا کرده است.

موقعیت دیگر وقتی رخ داد که من در حال تماشای تلویزیون بودم. یک روز به منظور سلامت روانی مرخصی گرفته بودم تا از محیط کار دور باشم و استراحت کنم. اخبار جلسه دادگاه یکی از بیماران بخش فوق امنیتی را که به یک دختر سه یا چهارساله آزار جنسی رسانده و او را به قتل رسانده بود، نشان می داد. آن بیمار در بیمارستان بستری شده بود؛ زیرا تشخیص داده بودند که سلامت لازم برای گذراندن جریمه‌هایی که برایش تعیین شده است را ندارد. او توسط چندین روان‌شناس و روان‌پزشک ارزیابی شده بود و تشخیص‌های مختلفی راجع به او اعلام شده بود که در آن زمان می‌توانست حکم "عدم گناهکاری به علت جنون" برایش صادر شود. ممکن بود به زندان نرود و حکمی صادر شود که در مکان‌هایی آزادتر از بیمارستان ایالتی قرار گیرد و امکان آزادی مشروط به او داده شود.

دکتر هیولن با این بیمار گفتگو کرده بود. بطوری که در نهایت از دکتر هیولن خواسته بود تا شیوه شناخت خود از طریق هواپونوپونو را به او یاد دهد و در انجام آن بسیار مصمم و دارای پشتکار بود. همانطور که در زندگی قبلی‌اش به عنوان افسر نیروی دریایی اینگونه بود. الآن دادگاه او را سالم تشخیص داده بود و اجازه دادند ادامه دهد و تاریخی برای دفاع از خود در دادگاه برایش تعیین کرده بودند.

درحالی‌که بیشتر بیماران دیگر و وکلایشان حکم عدم گناهکاری به علت جنون را انتخاب می‌کردند، این بیمار این حکم را قبول نکرد. روز قبل از اینکه در دادگاه حاضر شود، وکیل خود را مرخص کرد. بعدازظهر روز بعد او در دادگاه و جلوی قاضی ایستاد و با تأسف و متواضعانه گفت: "من مسئول هستم و

متأسفم." هیچکس این را انتظار نداشت. لحظاتی طول کشید تا قاضی متوجه شود چه اتفاقی افتاده است.

من دو الی سه بار با دکتر هیولن و این مرد تنیس بازی کرده بودم و با اینکه او بیماری خیلی مؤدب بود و همه چیز را رعایت می‌کرد، من همچنان او را قضاوت می‌کردم. ولی در همان لحظه، فقط عشق و عطوفت نسبت به او حس کرده و در اتاق دادگاه هم تحول بزرگی رخ داد. صدای قاضی و وکلا آرام‌تر شد و همه افرادی که در اطراف بودند، با لبخندهای محبت‌آمیزی به او نگاه می‌کردند. عجب لحظه خاصی بود! یک روز وقتی که دکتر هیولن گفت: "آیا کسی می‌خواهد بعد از بازی تنیس، شیوه هواپونوپونو را یاد بگیرد؟" من مشتاقانه و با سرعت وسط پریدم و لحظه شماری می‌کردم که بازی تنیس تمام شود. اکنون ۲۰ سال از آن موقع گذشته است و من هنوز از آنچه یاد گرفتم، در شگفت هستم و این‌ها همه کار خداوند از طریق دکتر هیولن در بیمارستان ایالتی هاوایی بود. تا ابد از دکتر هیولن و شیوه عجیبی که با خودش آورده، سپاسگزارم.

راستی، اگر کنجکاو هستید که نتیجه دادگاه را بدانید، این شد که او مقصر شناخته شد. ولی قاضی به عنوان پاداش و البته با درخواست خود او و با گذراندن دوران محکومیتش در یک ندامتگاه فدرال در ایالت محل زندگی‌اش و نزدیک همسر و فرزندانش موافقت کرد.

اگرچه حدود ۲۰ سال گذشته است، امروز صبح تماسی از یکی از منشی‌های آن بخش بیمارستان دریافت کردم که می‌خواست بداند آیا دکتر هیولن وقت دارد، به زودی با بعضی از کارمندان قدیمی که بیشتر آنها بازنشسته شده‌اند

ملاقات کند؟ در هفته‌های آتی با هم ملاقات خواهیم کرد. چه کسی می‌داند این ملاقات چه چیزی را رقم خواهد زد؟ من گوش به زنگ داستان‌های بیشتر در آن جلسه خواهم بود.

آرامش، او.اچ.

پس بگو ماجرا چه بوده است؛ دکتر هیولن واقعاً در بیمارستان معجزه به پا کرده و با اجرای عشق و بخشش، افرادی را که نا امید بودند و از طرق مختلف جامعه آنها را طرد کرده بود را متحول کرده است.

همه این‌ها نیروی عشق است.

البته من باز هم می‌خواستم بیشتر بدانم.

وقتی داشتم نسخه ابتدایی کتاب را تمام می‌کردم، آن را برای دکتر هیولن فرستادم تا مرور کند. از او خواستم که با دقت مطالب آن را بررسی کرده و اگر مطلبی راجع به سال‌های فعالیت او در بیمارستان روانی جا افتاده است، آن را بیان کند. حدود یک هفته پس از دریافت نسخهٔ متن، این ایمیل را برایم فرستاد:

آو آکوا

این یک یادداشت محرمانه به تو و فقط برای خود تو است. این پیام، برداشت من از خواندن نسخه اولیه کتاب «در محدوده صفر» است. البته نظرات دیگری هم برای اعمال روی این نسخه دارم که آنها را در

ایمیل‌های بعدی می‌گنجانم.

مورنا بدون اینکه تأکید خاصی کند، گفت: "کار تو تمام شده است."

- "کدام کار من تمام شده است؟"

- "کار تو در بیمارستان ایالتی هاوایی تمام شده است."

اگرچه در آن روز تابستانی در جولای ۱۹۸۷، درست بودن نظر او را احساس کردم، ولی گفتم باید دو هفته زودتر به آنها اعلام کنم. البته این کار را نکردم؛ اصلاً پیش نیامد که آن کار را بکنم و هیچکس از بیمارستان هم راجع به آن چیزی نگفت.

من دیگر هیچگاه به آن بیمارستان بازنگشتم. حتی موقعی که برای مهمانی خداحافظی‌ام دعوت شدم. دوستانم مهمانی را بدون من برگزار کردند. هدایای مهمانی خداحافظی را بعد از مهمانی به دفتر بنیادم فرستادند.

مدت اقامتم در بخش پزشکی قانونی بیمارستان ایالتی هاوایی و همه افرادی را که در آن بخش بودند را دوست داشتم. زمانی رسید، که من از یک پرسنل روان‌شناس به یکی از اعضای خانواده آنجا تبدیل شدم. من به مدت سه سال و هفته‌ای ۲۰ ساعت، زندگی نزدیکی با پرسنل، بیماران، قوانین، پلیس‌ها، گروه‌ها و نیروهای آشکار و مخفی موجود در آن بخش داشتم.

من زمانی آنجا بودم که سلول‌های انفرادی، زنجیرهای فلزی،

درمان‌های دارویی و روش‌های دیگر کنترل بیماران، امری عادی و روش‌های پذیرفته‌شده‌ای برای گرداندن آن بخش بودند.

زمانی که من آنجا بودم، استفاده از سلول‌های انفرادی و زنجیرهای فلزی به راحتی از بین رفت. چه موقع اینطور شد؟ هیچکس نمی‌داند.

خشونت‌های فیزیکی و لفظی هم تقریباً بطور کامل از بین رفت.

کاهش استفاده از دارو نیز خود به خود به اتفاق افتاد.

بعد از مدتی هیچکس نمی‌داند چرا، این بیماران بدون زنجیر و تأیید پزشکی، بخش را برای تفریح و فعالیت‌های کاری ترک می‌کردند.

تحول بخش از یک مکان دیوانه‌وار و سرسخت به یک مکان آرامبخش به راحتی و بدون تلاش آگاهانه انجام گرفت.

آن بخش به سادگی از حالت بحرانی کمبود کارمند به حالت "مازاد کارمند" درآمد.

پس می‌خواهم این را واضح بگویم که من یک عضو نزدیک و فعال خانواده آن بخش بودم؛ من یک تماشاچی نبودم.

من درمان و هیچگونه تست روان‌شناسی انجام نداده؛ و در هیچ‌کدام از جلسات پرسنل و در کنفرانس‌های مربوط به بیماران شرکت نکردم؛ در عوض به شکل خیلی صمیمی در ساز و کار آن بخش درگیر شدم.

زمانی که اولین پروژه داخل بخش یعنی پختن کلوچه برای فروش،

اولین فعالیت خارج از بخش یعنی شستن ماشین و اولین برنامه تفریحی خارج از بخش شروع شد، من آنجا بودم.

من وظایف معمول یک کارمند را انجام نمی‌دادم، نه به این دلیل که آن را مفید نمی‌دانستم، صرفاً به یک دلیل ناشناخته آن کارها را انجام ندادم.

در عوض در بخش قدم می‌زدم و در پختن کلوچه‌ها، دویدن و تنیس در خارج از بخش شرکت می‌کردم.

ولی مهم‌تر از همه چیز این بود که به مدت سه سال و هر هفته، عمل پاکسازی را قبل از بازدید، هنگام بازدید و بعد از بازدید آن بخش، انجام می‌دادم. هر روز صبح و شب و هر وقت چیزی از آن بیمارستان به ذهنم خطور می‌کرد و هر آنچه راجع به آنجا از درونم می‌گذشت، پاکسازی می‌کردم.

سپاسگزارم.

دوستت دارم.

آرامش من، ایها لیاکالا

خیلی از این جزئیات خوشم آمد. این جزئیات، در عین حال که نفس متواضعانه دکتر هیولن را روشن می‌کرد، نشان می‌داد که دکتر هیولن وقتی آنجا استخدام شده بود، چه کارهایی را انجام و چه کارهایی را انجام نمی‌داد.

به او ایمیل زده و اجازه گرفتم که متن ایمیلش را در این کتاب بیاورم که شما هم آن را بخوانید. او فقط یک کلمه پاسخ داد؛ کلمه‌ای که انتظار داشتم پاسخ دهد: "بله".

هنوز صحبت‌هایم از اینکه چه چیزهایی می‌توانم از این مرد شگفت‌انگیز یاد بگیرم، تمام نشده است. ما تصمیم گرفتیم که سمینارهایی را با یکدیگر برگزار کنیم و البته با هم این کتاب را بنویسیم. حداقل الآن داستان کامل نحوه درمان جنایتکاران روانی بیمارستان را می‌دانستم. او این کار را مانند همه کارهای دیگرش انجام داده بود، با تمرین روی خودش و شیوه‌ای خاص به کار می‌برد. این دو کلمه ساده است: "دوستت دارم".

البته این همان شیوه‌ای است که من و شما هم می‌توانیم انجام دهیم. اگر بخواهم شیوه پیشرفته شناخت خود از طریق هواپونوپونو را که دکتر هیولن تدریس می‌کند در چند قدم ساده بیان کنم، چیزی شبیه مراحل زیر خواهد بود:

۱. پاکسازی را شروع کنید.
۲. بر اساس ایده‌ها و فرصت‌هایی که سر راه شما قرار می‌گیرند، اقدام کنید.
۳. دائم پاکسازی کنید.

همین. شاید این کوتاه‌ترین راه رسیدن به موفقیت باشد که تاکنون شناخته شده است؛ شاید این مسیر موفقیت با کمترین مقاومت باشد؛ شاید این مستقیم‌ترین راه برای رسیدن به وضعیت صفر باشد. همه این‌ها با یک عبارت

جادویی آغاز و تمام می‌شود : "دوستت دارم."
این راه وارد شدن به منطقه محدودیت صفر است.
آری، «دوستت دارم.»

کلام آخر؛ سه مرحله بیداری

کار من بر روی زمین دو وجهه دارد. اولین وجهه کار من این است که جبران خسارت کنم. دومین وجهه کارم بیدار کردن افرادی است که احیاناً خواب هستند. تقریباً همه خواب هستند! تنها راهی که می‌توانم آنها را بیدار کنم، این است که روی خودم تمرکز کنم.

دکتر ایها لیا کالا هیولن

روزی گزارشگری از من پرسید: "یک سال دیگر خود را کجا می‌بینید؟"

اگر در گذشته این سؤال را از من می‌پرسیدند، صادقانه لیستی از چیزهایی را که آرزو داشتم آنها را به دست بیاورم، بیان می‌کردم؛ احتمالاً راجع به اهداف، برنامه‌هایم، کتاب‌هایی که تصمیم داشتم بنویسم یا چیزهایی که تمایل داشتم به دست آورم و کارهایی که می‌خواستم انجام دهم و چیزهایی که دوست داشتم بسازم یا بخرم صحبت می‌کردم. ولی به خاطر تمام کارهایی که با دکتر هیولن انجام داده‌ام، دیگر اهداف و مقاصد خود را بیان نمی‌کنم و برای آینده برنامه‌ریزی نمی‌کنم؛ بنابراین با صداقتی جاری در لحظه، اینگونه پاسخ دادم: "هر جا که باشم بسیار بهتر از آن است که الآن بتوانم حتی تصورش را بکنم."

این پاسخ خیلی بیشتر از آنچه در نگاه اول به نظر برسد، عمیق است. این پاسخ به من الهام شد. حتی خودم با گفتن آن شگفت‌زده شدم. همچنین نشان داد ذهنم این روزها در کجا سیر می‌کند. برایم لحظه حال مهم‌تر از لحظات بعدی است. وقتی توجهم را به لحظه حال معطوف می‌کنم، همه لحظه‌های

آینده به بهترین وجه ممکن رقم خواهند خورد. همانطور که زمانی به دکتر هیولن گفتم: "نیت من این روزها این است که به اراده الهی احترام بگذارم."

همین چند دقیقه پیش، سؤال آن گزارشگر و پاسخی که به من الهام شده بود را برای یکی از دوستانم بازگو کردم. او عاشق هواپونوپونو شد و چند ماهی است که همراه من در حال تمرین است؛ بنابراین او حقیقت نهایی را درک کرده است. وقتی شما نفس خود و خواسته‌های نفسانی را رها می‌کنید، اجازه می‌دهید چیز بهتری چراغ راه شما باشد؛ یعنی الوهیت.

این من جدید و درک تازه‌ام از زندگی، بخشی از فرآیند زندگی‌ام است. البته همه این‌ها یک شبه اتفاق نیفتاد. ولی با گفتن "دوستت دارم" و عبارت‌های دیگر، من به سمت آگاهی عمیق‌تری هدایت شده‌ام؛ چیزی که بعضی‌ها آن را بیدار شدن و یا حتی روشن‌بینی می‌نامند. من به این درک رسیده‌ام که حداقل سه مرحله بیداری وجود دارد و این مراحل تقریباً منطبق با سفر روحانی زندگی هستند. آنها عبارتند از:

۱. شما یک قربانی هستید. تقریباً همه ما اینطور به دنیا آمده‌ایم که احساس ناتوانی کرده و بیشتر ما همین‌گونه باقی می‌مانیم. فکر می‌کنیم جهان خارج در پی آزار رساندن به ما است. دولت، همسایه‌ها، جامعه، آدم‌های بد به هر شکلی که می‌خواهند باشند، احساس نمی‌کنیم که بتوانیم کوچک‌ترین تأثیری در آنها بگذاریم. ما معلول بقیه علت‌های موجود در جهان هستیم. شکایت، اعتراض و به شکل گروهی تجمع کرده تا با کسانی که فکر می‌کنیم مسئول ما هستند مبارزه نماییم. به جز مهمانی‌هایی که بعضی وقت‌ها برپا می‌شوند، زندگی در کل حال ما را به هم می‌زند.

۲. شما اختیار خود را به دست می‌گیرید. در نقطه‌ای از مسیر زندگی شما یک فیلم متحول کننده مانند فیلم راز می‌بینید یا کتابی مانند عامل جذب یا جادوی باور را می‌خوانید و نیروی شما بیدار می‌شود. قدرت تعیین اهداف را پیدا می‌کنید. به قدرت تجسم اهداف، اقدام و رسیدن به آنها پی می‌برید. معجزاتی را تجربه می‌کنید و برخی نتایج عالی را به دست می‌آورید. در کل، زندگی در این مرحله خیلی خوب به نظر می‌رسد.

۳. شما بیدار می‌شوید. در مسیر زندگی، بعد از مرحله دوم به جایی می‌رسید که اندک اندک می‌فهمید اهداف برای شما محدودیت ایجاد کرده و به تدریج می‌بینید با همه نیروی تازه‌ای که به دست آورده‌اید، همچنان نمی‌توانید همه چیز را کنترل کنید. کم‌کم متوجه می‌شوید که وقتی همه چیز را به نیرویی عظیم‌تر بسپارید، معجزات رخ می‌دهند. پس شروع به سپردن، اعتماد و توکل می‌کنید؛ ترجیح می‌دهید که هر لحظه ارتباطی آگاهانه با الوهیت داشته باشید؛ یاد می‌گیرید الهاماتی را که به شما هدیه می‌شود، تشخیص دهید و بر اساس آنها اقدام کنید؛ این را می‌دانید که حق انتخاب دارید، ولی کنترلی روی زندگی ندارید؛ به این درک می‌رسید که ساده‌ترین کاری که می‌توانید انجام دهید، این است که هر لحظه زندگی را همان‌گونه که هست، بپذیرید. در این مرحله معجزه‌هایی رخ می‌دهد و با رخ دادنشان دائم شما را متحیر می‌کند. به‌طور کلی در این مرحله، در یک حالت دائمی شگفتی، تحیر و سپاسگزاری زندگی می‌کنید.

من به مرحله سوم وارد شده‌ام. شاید شما هم تا الآن وارد شده باشید. از

آنجایی که تا این جای راه با من آمده‌اید، اجازه می‌خواهم نحوه بیدار شدن خودم را بیشتر توضیح دهم. شاید شما را برای آنچه که به زودی تجربه می‌کنید، آماده سازد یا کمک کند آنچه را که اکنون در حال تجربه آن هستید، بهتر درک کنید.

در اولین سمیناری که با دکتر هیولن داشتم، شمه‌ای از الوهیت در من شکل گرفت. این تجربه در چند روز اول آموزشم بود که گفت‌وگوی ذهنی‌ام را خاموش کرده بودم؛ همه چیز را می‌پذیرفتم؛ آرامشی داشتم که تقریباً ورای درک است؛ عشق، ورد زبانم شده بود؛ عشق نوایی بود که دائماً در مغزم نواخته می‌شد و این حالت روحانی همین‌جا متوقف نشد.

هرگاه در محضر دکتر هیولن بودم، احساس آرامش می‌کردم. مطمئنم که این آرامش، اثر کوک شدن نواهای درونی‌ام بود. نوای روح او بر من هم تأثیر می‌گذاشت و مرا به هماهنگ شدن با آرامش سوق می‌داد.

در سمینار دوم تجربه‌هایی داشتم که می‌توان آن را بارقه‌های روحانی و معنوی نامید. هاله‌های انرژی را مشاهده کردم؛ فرشته‌ها را اطراف مردم دیده و تصاویری دریافت می‌کردم؛ هنوز به خاطر دارم که در اطراف گردن نریسا گره‌های نامرئی می‌دیدم. وقتی به او گفتم، لبخند زد؛ فارغ از اینکه آن تصاویر حقیقی بود یا نه. قطعاً حس و حال او را عوض کرد. او نورانی شده بود.

دکتر هیولن، معمولاً علامت سؤال‌هایی اطراف سر مردم می‌دید که به او می‌گوید در یک سمینار کدام فرد را صدا بزنند. هرگاه که نمادها یا موجودات نامرئی را می‌بیند، اضافه می‌کند: "می‌دانم ممکن است دیوانه‌وار به نظر برسد؛ روانپزشکان کسی را که چنین حرفی از دهانش بیرون آید، زندانی می‌کنند."

البته او راست می گوید. ولی وقتی یک بیداری اتفاق می افتد، نباید به عقب نگاه کرد. در اولین آخر هفته فراتر از تجلی، من میدان انرژیکی بعضی از مردم را می دیدم. آنها در شگفتی بودند. نمی توانم بگویم این یک هدیه بوده و بلکه این یک شروع است. بخشی از مغزم که تاکنون بدون استفاده مانده بود، به کار افتاده و روشن شده بود. اکنون چشمانم اگر به آنها اجازه دهم، می بینند. من به دکتر هیولن گفتم: "انگار همه چیز با من سخن می گوید؛ انگار همه چیز زنده است." او هم این را می دانست و لبخند زد.

در دومین آخر هفته فراتر از تجلی، من یک تجربه ساتوری دیگر داشتم. ساتوری، بارقه‌ای از روشن بینی و چشیدن طعم الوهیت است. به طوری که انگار پنجره‌ای باز می شود و برای لحظاتی شما با منبع زندگی یکی می شوید. توضیح دادنش همان قدر سخت است که بخواهیم یک گل از یک سیاره دیگر را تشریح کنیم. ولی دیدن اینکه می توانم محو شوم و وضعیت محدودیت صفر را تجربه کنم، مرا متحول کرد. من این تجربه را به عنوان یک سنگ محک می دانم. می توانم آن را به خاطر بیاورم و به آن بازگردم. در یک سطح، این تجربه شگفت‌انگیز است؛ چون مانند بلیت بازگشت من به سعادت می باشد. ولی در سطحی دیگر، این هم یک خاطره دیگر بوده که مرا از تجربه لحظه حال باز می دارد. تنها کاری که می توانم بکنم این است که پاکسازی را ادامه دهم.

گاهی اوقات وقتی در یک جلسه قرار دارم، خودم را آرام می کنم و به جایی خیره نمی شوم و با این کار می توانم حقیقت پشت یک ماجرا را ببینم. اینگونه است که انگار زمان متوقف می شود یا حداقل سرعتش کم می شود. چیزی که پس از آن درک می کنم، طرح زیبایی زندگی است. شبیه این است که قسمت

بالای یک نقاشی پوشیده شده را کمی باز کنید و شاهکاری را که در زیر آن قرار دارد ببینید. می‌توانید آن را نگاه معنوی، نگاه اشعه ایکس یا چشم الهی بنامید. می‌توانم بگویم "جو ویتالی" (و حتی "آو آکوا") در وضعیت صفر محو می‌شود یا حداقل چشمانم این را درک می‌کنند. محدودیتی وجود ندارد. فقط "بودن" وجود داشته و در آن وضعیت، هیچ سردرگمی‌ای وجود ندارد؛ تنها وضوح دیده می‌شود من در آن وضعیت زندگی نمی‌کنم. هنوز به چیزی که آن را واقعیت می‌نامند بازمی‌گردم؛ هنوز چالش‌هایی پیش رو دارم. وقتی لری کینگ از من پرسید که آیا تاکنون روز بدی داشته‌ام، من گفتم: "بله؛ هنوز هم دارم." دکتر هیولن گفت: "ما همیشه مشکلاتی خواهیم داشت؛ ولی هواپونوپونو شیوه حل مشکلات است." تا زمانی که به گفتن "دوستت دارم" به الوهیت و پاکسازی ادامه دهم، به محدوده صفر بازمی‌گردم.

نشانه محدوده صفر را اگر بخواهیم در قالب کلمات بیان کنیم، "عشق" است. بنابراین، تکرار دائم و بدون وقفه «دوستت دارم»، ما را در مسیر نگه می‌دارد. تکرار این عبارت، به خنثی کردن خاطره‌ها، برنامه‌ها، باورها و محدودیت‌هایی که بر سر راه بیداری شما قرار دارند، کمک می‌کند. همین‌طور که پاکسازی را ادامه می‌دهم، خود را در راستای الهامات خالص قرار داده و وقتی بر اساس آن الهامات اقدام می‌کنم، معجزه‌هایی بسیار بهتر از آنچه من تصور می‌کردم اتفاق می‌افتند. تنها کاری که باید بکنم این است که این کار را ادامه دهم.

بعضی از مردم فکر می‌کنند می‌توانند صداها را با توجه کردن به صداهایی که در سرشان پخش می‌شود، درک کنند. روزی دوستی گفت: "من تفاوت بین صدای نفس خودم و صدای الهامات را می‌دانم؛ زیرا صدای نفس

همراه با اضطراب است و صدای الهام آرام‌تر است."

فکر کنم این فریب دهنده است. چه صداهایی که خشن هستند و چه صداهایی که آرام به نظر می‌رسند، همچنان صداهای نفس ما هستند. حتی همین الآن که دارید این کلمات را می‌خوانید، شما دارید با خودتان حرف می‌زنید. چیزی را که می‌خوانید، زیر سؤال می‌برید. شما آن صدا را تشخیص دادید و فکر می‌کنید آن صدا، شما هستید، ولی اینطور نیست. الوهیت و الهامات، و رای آن صداها هستند. با ادامه دادن تمرین هواپونوپونو به طور دائم، تشخیص اینکه چه چیزی واقعاً یک الهام است و چه چیزی نیست، برایتان روشن‌تر می‌شود.

همانطور که دکتر هیولن همیشه به ما یادآوری می‌کند "این یک روش فست‌فودی برای شفاف‌بخشی نیست؛ این روش زمان می‌برد."

این را هم اضافه می‌کنم که بیدار شدن می‌تواند در هر زمانی رخ دهد. حتی هنگام مطالعه این کتاب، هنگام پیاده‌روی یا هنگام تر و خشک کردن سگتان. شرایط مهم نیست؛ وضعیت درونی شما مهم است و همه چیز با یک عبارت زیبا شروع شده و پایان می‌یابد:

"دوستت دارم."

ضمیمه الف: اصول اولیه رسیدن به محدوده صفر

آرامش همیشگی، اکنون، همواره، تا ابد و فراتر از آن

۱. شما اصلاً نمی‌دانید که چه خبر است.

امکان آگاه شدن خودآگاهانه یا ناخودآگاهانه از همه چیزهایی که در درون و اطراف شما به وقوع می‌پیوندد وجود ندارد. ذهن و جسم شما هم اکنون بدون اینکه شما آگاه باشید، در حال هماهنگی با یکدیگر هستند. بی‌نهایت امواج نامرئی در هوا وجود دارند؛ از امواج رادیویی گرفته تا افکار که شما هیچ حس آگاهانه‌ای نسبت به آنها ندارید. شما در ساختنِ واقعیتِ اکنونِ خودتان مشارکت دارید، ولی این کار ناآگاهانه صورت می‌گیرد؛ بدون اطلاع یا کنترلِ ذهنِ خودآگاهِ شما؛ برای همین است که شما می‌توانید همه نوع تفکرات مثبت را داشته ولی همچنان ورشکسته باشید؛ ضمیر خودآگاه شما خالق نیست.

۲. شما بر روی همه چیز کنترل ندارید.

واضح است که اگر شما از همه اتفاقاتی که در حال رخ دادن است اطلاع

نداشته باشید، نمی‌توانید همه آنها را کنترل کنید. این فریب نفس است که فکر کنید می‌توانید دنیای خود را آنگونه که می‌خواهید، بسازید. از آنجایی که نفس شما بیشتر اتفاقاتی را که در این لحظه از جهان در حال رخ دادن است نمی‌بیند، پس اینکه اجازه دهید نفس برای خیر و صلاح شما تصمیم بگیرد، کار عاقلانه‌ای نیست. شما حق انتخاب دارید، ولی هیچ کنترلی ندارید. شما می‌توانید از ذهن خود آگاه خود کمک بگیرید تا انتخاب کنید چه چیزی را تجربه کنید. ولی باید این را رها کنید تا ببینید آیا متجلی می‌شود یا خیر یا چگونه و چه موقع تجلی می‌یابد. کلید اصلی، تسلیم شدن است.

۳. شما می‌توانید هر آنچه را که بر سر راهتان قرار می‌گیرد شفا دهید.

هر آنچه در زندگی شما ظاهر می‌شود، مهم نیست که از کجا آمده است؛ آمده تا شما آن را شفا دهید؛ اکنون در رادار شما قرار دارد، به همین سادگی. فرضیه‌ای که اینجا وجود دارد این است که اگر آن را احساس کرده اید پس می‌توانید آن را درمان کنید. اگر آن را در فرد دیگری می‌بینید ولی شما را اذیت می‌کند، پس آمده است تا آن را شفا دهید، یا همانطور که اپرا گفته است، "اگر می‌توانید آن را تشخیص دهید، پس مسئولیتش با شما است." شاید اصلاً ندانید که چرا و چگونه به زندگی شما آمده است، ولی شما می‌توانید از آن رها شوید؛ چون اکنون شما از آن آگاه هستید. هر چه بیشتر چیزهایی را که سر راهتان قرار می‌گیرد پاکسازی کنید، به وضوح بیشتری می‌رسید تا چیزهایی را که دوست دارید متجلی کنید؛ چون انرژی محبوس شده را رها می‌کند تا در موارد دیگر از آن استفاده کنید.

۴. شما مسئول صد درصد تمامی تجربیات خود هستید.

هر آنچه در زندگی شما اتفاق می‌افتد، تقصیر شما نیست. ولی مسئولیت آن با شماست. مفهوم مسئولیت فردی، فراتر از آن چیزی است که شما گفته، انجام داده و فکر می‌کنید؛ شامل آنچه دیگران می‌گویند، انجام می‌دهند، فکر می‌کنند و در زندگی شما نمایان می‌شود هم هست. اگر شما مسئولیت کامل هر آنچه را که در زندگی شما ظاهر می‌شود، بپذیرید، پس باید وقتی هم که کسی با یک مشکل سر راهتان قرار می‌گیرد، آن مشکل را بپذیرید؛ زیرا آن مشکل شما هم هست. این با اصل شماره سه پیوند می‌خورد که می‌گوید: «شما می‌توانید هر آنچه را که سر راهتان قرار می‌گیرد شفا بخشید.» به طور خلاصه، شما نمی‌توانید هیچکس یا هیچ چیز را برای واقعیت فعلی زندگی خود مقصر بدانید. تنها کاری که می‌توانید انجام دهید این است که مسئولیت آن را به عهد بپذیرید، بدین معنی که آن را بپذیرید، از خودتان بدانید و دوستش داشته باشید. هر چه بیشتر چیزهایی را که سر راه شما هستند شفا دهید، بیشتر با منبع هستی هماهنگ می‌شوید.

۵. بلیت رفتن به محدوده صفر گفتن عبارت "دوستت دارم" است.

عبارت ساده "دوستت دارم"، مجوزی است که آرامشی فراتر از درک، شفافدهی تا متجلی شدن را برایتان به ارمغان می‌آورد. گفتن این عبارت به الوهیت، همه چیز را در درون شما پاکسازی می‌کند تا بتوانید معجزه لحظه

حال را تجربه کنید: یعنی محدودیت صفر. نکته این است که همه چیز را مانند چربی اضافی، اعتیاد، فرزند، همسایه یا همسر مشکل ساز؛ همه و همه را دوست داشته باشید. عشق انرژی محبوس شده را دگرگون کرده و آن را آزاد می سازد. گفتن "دوستت دارم" رمز تجربه الوهیت است.

۶. شهود، مهم تر از قصد است.

قصد، اسباب بازی ذهن است، ولی شهود مستقیماً از سمت الوهیت می آید. زمانی می رسد که شما به جای گدایی و منتظر ماندن، تسلیم شده و به ندای الوهیت گوش می سپارید. قصد سعی می کند زندگی را بر اساس دیدگاه محدود نفس کنترل کند ولی شهود پیامی از الوهیت دریافت کرده و بر اساس آن اقدام می نماید. قصد کار می کند و نتایج را ایجاد می نماید؛ شهود کار کرده و معجزه ها را می آفریند. شما کدام را ترجیح می دهید؟

ضمیمه ب: چگونه خودتان (یا هر کس دیگری) را شفا دهید و سلامتی، ثروت، و شادی را بیابید؟

در اینجا دو شیوه اثبات شده هواپونوپونو برای شفای خود (یا هر کس دیگری) از هر نوع مشکلی که به نظرتان می‌رسد را ارائه می‌دهیم. به خاطر داشته باشید که هر آنچه در دیگران می‌بینید، در شما هم وجود دارد؛ پس تمام شفابخشی‌ها، در اصل خود-شفادهی است. هیچکس جز خود شما نباید این شیوه‌ها را انجام دهد.

اول: دعای زیر است که مورنا برای شفای صدها یا حتی هزاران نفر می‌گفت. دعایی ساده ولی قدرتمند است:

ای خالق الهی، اگر از من، خانواده‌ام، خویشاوندان و نیاکانم خطایی سرزده است و تو، خانواده‌ات، خویشاوندان و نیاکانت را با افکار، گفتار، اعمال و رفتارمان از شروع خلقت تا این لحظه آزرده‌ایم، از تو طلب مغفرت می‌کنیم... باشد که با این دعا همه افکار منفی، موانع ذهنی، انرژی‌ها و ارتعاشات منفی، پاکسازی، خالص، آزاد و محو شوند؛ و همه این انرژی‌های ناخواسته به نوری پاک مبدل شوند... و چنین می‌شود.

دوم: روشی که دکتر هیولن ترجیح می‌داد با آن شفا دهد، این است که اول بگوید: "متأسفم و لطفاً مرا ببخش." این جمله را به این منظور می‌گویید

که بپذیرید چیزی بدون اینکه شما بدانید، وارد نظام جسم یا ذهن شما شده است. شما نمی‌دانید آن چیز چگونه وارد شده است و نیازی نیست که بدانید. اگر اضافه وزن دارید، به سادگی به برنامه‌ای که شما را به این شکل درآورده است، مبتلا شده‌اید. با گفتن "متأسفم"، به الوهیت می‌گویید که بابت هر آنچه در درون شما که این مشکل را به سمتتان جذب کرده است، طلب بخشش می‌کنید. از الوهیت نمی‌خواهید که شما را ببخشد؛ از او می‌خواهید به شما کمک کند تا خودتان را ببخشید.

از اینجا به بعد، می‌گویید "سپاسگزارم" و "دوستت دارم." وقتی می‌گویید "سپاسگزارم"، شکرگزاری کرده و با این کار دارید ایمان خود را اینگونه نشان می‌دهید که این مسئله به بهترین نحو ممکن حل می‌شود. عبارت "دوستت دارم"، انرژی را از حالت راکد به جریان درمی‌آورد و شما را دوباره به الوهیت وصل می‌کند. از آنجایی که وضعیت صفر، وضعیت عشق خالص و بدون محدودیت است، شما با ابراز عشق، به آن وضعیت نزدیک می‌شوید.

از این پس هر آنچه اتفاق می‌افتد، دست خداوند است. الهاماتی به شما وارد می‌شود تا اقداماتی انجام داده و آن اقدامات هر چه هستند، آنها را انجام دهید و اگر مطمئن نیستید کدام کار بایستی انجام گیرد، همین شیوه شفادهی را بر روی سردرگمی خود انجام دهید. وقتی به وضوح رسیدید، می‌دانید چه کاری را باید صورت دهید.

این نسخه ساده شده روش‌های کلیدی شفادهی هواپونوپونو است. برای اینکه شیوه شناخت خود از طریق هواپونوپونو را بهتر درک کنید، در یک کارگاه عملی آن ثبت‌نام کنید (سایت www.hooponopono.org را ببینید). و برای اینکه بدانید من و دکتر هیولن چگونه با هم همکاری می‌کنیم، سایت www.zerolimits.info را ببینید.

ضمیمه ج: چه کسی مسئول است؟

دکتر ایها لیا کالا هیولن

متشکرم که تا اینجا کتاب با من پیش آمدید و از اینکه این ضمیمه را هم مطالعه می کنید، سپاسگزارم.

من عاشق شیوه هویت راستین از طریق هواپونوپونو هستم که استاد عزیزم مورنا نالاماکو سیمئون، کاهن لاپائو، آن را در ماه نوامبر ۱۹۸۹ با سخاوتمندی به من آموخت.

این مقاله را بر اساس افکارم که در دفترچه یادداشت سال ۲۰۰۵ من ثبت شده است می نویسم.

نهم ژانویه ۲۰۰۵

مشکلات می توانند بدون اینکه بدانیم چه چیزی در حال رخ دادن است، حل شوند! درک و قدردانی از این واقعیت، آرامش و نشاط جدیدی برایم به ارمغان می آورد.

حل مشکلات که بخشی از هدف خلقت است، مضمون اصلی شیوه هویت

راستین از طریق هواپونوپونو است. برای حل مشکلات باید به دو سوال پاسخ دهید: من که هستم؟ چه کسی مسئول است؟

درک ماهیت جهان با حکمت عمیق سقراط آغاز می‌شود: "خود را بشناس".

بیست و یکم ژانویه ۲۰۰۵

چه کسی مسئول است؟

اکثر مردم و همچنین اعضای جوامع علمی، دنیا را به شکل یک واقعیت فیزیکی در نظر می‌گیرند. یکی از بازارهای اصلی برای این امر، تحقیقات کنونی راجع به دی ان ای است که علل و درمان بیماری‌های قلبی، سرطان و دیابت را مشخص می‌کند.

قانون علت و معلول: مدل فیزیکی

معلول	علت
جسمی - بیماری قلبی	خاطره‌های بازپخش شونده در ضمیر ناخودآگاه
جسمی - سرطان	خاطره‌های بازپخش شونده در ضمیر ناخودآگاه
جسمی - دیابت	خاطره‌های بازپخش شونده در ضمیر ناخودآگاه
مشکلات جسمی - بدن	خاطره‌های بازپخش شونده در ضمیر ناخودآگاه
مشکلات جسمی - جهان	خاطره‌های بازپخش شونده در ضمیر ناخودآگاه

ذهن منطقی یا ضمیر خودآگاه، معتقد است که خودش حل‌کننده مشکل بوده و فکر می‌کند هر آنچه رخ داده و تجربه می‌شود، خودش کنترل می‌کند.

نویسنده علمی تور نورتراندرز، در کتاب «توهم کاربر» می‌گوید: "بازگرداندن ضمیر خودآگاه به اندازه خودش، تصویر متفاوتی از آن ارائه می‌دهد." او به تحقیقاتی خصوصاً تحقیقات پرفسور بنیامین لیت از دانشگاه کالیفرنیا در سانفرانسیسکو، استناد می‌کند. این تحقیقات نشان می‌دهد که تصمیمات، قبل از اینکه ضمیر خودآگاه آنها را اخذ کند، ایجاد می‌شوند و ذهن منطقی این را نمی‌داند و فکر می‌کند خودش است که این تصمیمات را می‌گیرد.

نورتراندرز همچنین به تحقیقاتی استناد می‌کند که نشان می‌دهد ذهن منطقی از بین میلیون‌ها واحد اطلاعاتی که در لایه‌های زیرین آگاهی در حال جریان هستند، فقط از ۱۵ تا ۲۰ واحد اطلاعاتی در ثانیه آگاه است! اگر ذهن منطقی یا ضمیر خودآگاه مسئول نیستند، پس چه کسی مسئول است؟

هشتم فوریه ۲۰۰۵

خاطره‌های بازپخش شونده، فرمان آنچه را که ضمیر ناخودآگاه تجربه می‌کند صادر می‌کنند.

ضمیر ناخودآگاه، خاطره‌های بازپخش شونده را تقلید و آنها را بازتاب می‌دهد. دقیقاً به همان نحوی که خاطره‌ها را برایش مشخص می‌سازند، ضمیر ناخودآگاه می‌بیند، احساس می‌کند و تصمیم می‌گیرد. ذهن خودآگاه هم بدون اینکه بداند، به همین شکل بر اساس خاطره‌های بازپخش شونده عمل می‌نماید؛ یعنی خاطره‌ها فرمان آنچه را که ذهن خودآگاه تجربه می‌کند، صادر می‌کنند و مطالعات علمی هم این را نشان می‌دهد.

قانون علت و معلول: هویت راستین از طریق هواپونوپونو

بدن و جهان در درون ضمیر ناخودآگاه قرار دارند. آنها غالباً توسط خاطرات بازپخش شونده ایجاد می‌شوند و به ندرت از الهامات نشأت می‌گیرند.

بیست و سوم فوریه ۲۰۰۵

ضمیر ناخودآگاه و خودآگاه که روح انسان را تشکیل می‌دهند، خودشان ایده‌ها، افکار، احساسات و افکارشان را ایجاد نمی‌کنند؛ آنها به نیابت از خاطره‌های بازپخش شونده و الهامات، تجربه می‌کنند.

«ولی انسان‌ها همه چیز را طوری که به نفعشان است تفسیر می‌کنند

و معنای واقعی آنها را به کلی از دست می‌دهند»

ویلیام شکسپیر

ضروری است که درک کنیم، روح از خودش تجربیات را نمی‌سازد؛ بلکه از دریچه خاطرات یا گاهی به ندرت از دریچه الهامات دیده و احساس کرده، رفتار می‌کند و تصمیم می‌گیرد!

در فرایند حل مشکل، درک این مطلب حیاتی است که بدن و جهان به خودی خود مشکل نیستند؛ بلکه بازتاب و نتایج خاطرات بازپخش شونده در ضمیر ناخودآگاه هستند! پس چه کسی مسئول است؟

روح بیچاره من، تو مرکز این زمین گناهکار [یعنی بدن و ظاهر من] هستی که علیه تو طغیان می کند

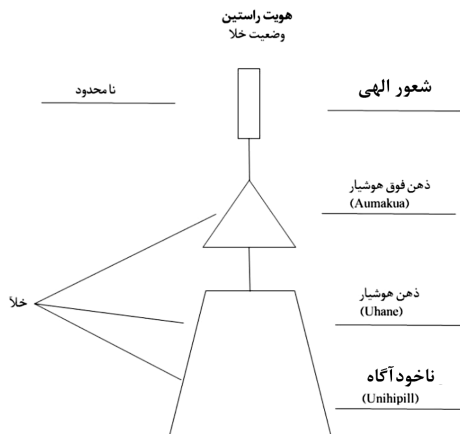
چرا در درون من از کمبود تغذیه روحی در فقر به سر می بری؟

درحالی که ظاهر بیرونی ات را زیبا و مجلل درست کرده ای.

[ویلیام شکسپیر غزل ۱۴۶].

۱۲ مارس ۲۰۰۵

رسیدن به خلأ، زیربنای شناخت خود، زیربنای ذهن و زیربنای جهان است. وضعیت خلأ، پیش نیاز رسیدن شهود از شعور الهی به ذهن ناخودآگاه است که زمانی رخ می دهد که الهاماتی از هوش الوهیت به ضمیر ناخودآگاه القا شوند (تصویر ج ۱ را ببینید)



تصویر ج ۱: وضعیت خلأ

تمام چیزی که دانشمندان می‌دانند، این است که جهان از هیچ به وجود آمده و به هیچ، یعنی جایی که از آن آمده است، بازمی‌گردد.

چارلز سیف، صفر: زندگی‌نامه یک ایده خطرناک

خاطرات بازپخش شونده، وضعیت خلأ هویت راستین را از جای خود خارج می‌کنند و مانع ورود الهامات می‌شوند. برای درمان این جابه‌جایی و برای اینکه هویت راستین بجای خود بازگردد، باید خاطره‌ها را از طریق استحال (دگرگونی) با شعور الهی، به خلأ تبدیل کرد.

پاک و حذف نمایید و مدینه‌ی فاضله‌ی خود را پیدا کنید. کجا آن را بیابید؟ در درون خودتان.

مورنا نالاماکو سیمیونا، کاهن لاپان.

نه قلعه‌های سنگی، نه دیوارهای برنجی

نه سیاه‌چال‌های خفه‌کننده، نه زنجیرهای آهنین

هیچ‌کدام نمی‌توانند جلوی قدرت روح را بگیرند

ویلیام شکسپیر، نمایشنامه‌نویس

۲۲ مارس ۲۰۰۵

نعمت وجود، هدیه‌ای از طرف شعور الهی است. این هدیه فقط به این منظور به انسان داده شده است تا با حل مشکلات، به شناخت هویت خود بازگردد. هویت راستین از طریق هواپونوپونو، نسخه به روز شده یک فرایند کهن حل مسئله‌هاوایی است که بر مبنای توبه، بخشش، و تحول بوده است.

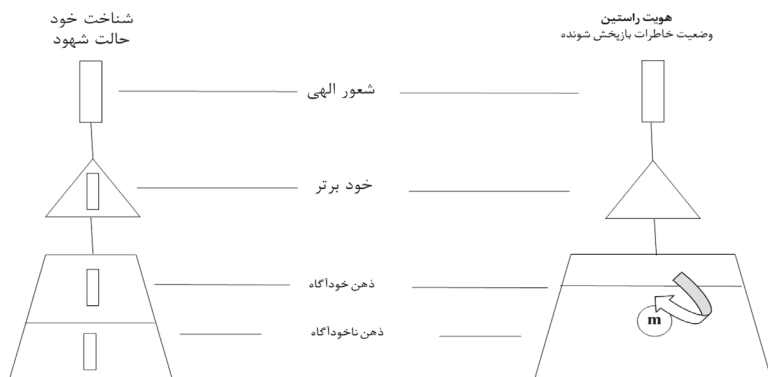
قضاوت نکنید تا شما را قضاوت نکنند. محکوم نکنید تا شما را محکوم نکنند. ببخشید تا خودتان بخشیده شوید.

نقل قولی از حضرت عیسی مسیح ع در انجیل لوقا بخش ۶

هواپونوپونو، هر چهار بخش هویت راستین الهی انسان را در برمی گیرد که عبارت‌اند از: شعور الهی، خود برتر، ذهن خودآگاه، ذهن ناخودآگاه.

به نحوی که همه آنها در قالب یک هویت واحد کار می کنند؛ هر کدام از آنها نقش و عملکرد منحصر به فرد خود را در فرایند حل مشکل خاطرات بازپخش شونده در ضمیر ناخودآگاه دارند. خود برتر، عاری از خاطره‌هاست و از خاطره‌های بازپخش شونده در ذهن ناخودآگاه تأثیر نمی پذیرد؛ بلکه همیشه با شعور الهی یکی است. ولی شعور الهی پویا و در حال حرکت است؛ بنابراین خود برتر هم در حال حرکت است.

شناخت خود، از طریق الهامات و خاطره‌ها کار می کند. در هر لحظه فقط یکی از آنها یا خاطرات یا الهامات، می توانند کنترل ذهن ناخودآگاه را در دست بگیرند. روح شناخت خود، در هر لحظه می تواند به یک ارباب خدمت کند که معمولاً خاطره (خار) است و الهامات (گل). (تصویر ج. ۲ را ببینید)



تصویر ج. ۲ وضعیت الهام و حالت بازپخش خاطرات

سیام آوریل ۲۰۰۵

من مصرف کننده غصه‌های خود هستم.

جان کلر، شاعر

خلاً عبارت است از بستری مشترک و برابر کننده تمامی هویت‌های نفسانی چه جاندار چه بی‌جان. خلاً زیربنای فناپذیر و فارغ از زمان کل جهان هستی است، آنچه دیده شده و آنچه دیده نمی‌شود.

ما این حقایق را به عنوان دلیلی برای خود نگه می‌داریم که همه انسان‌ها [همه اشکال حیات] یکسان خلق شده‌اند.

توماس جفرسون، بیانیه‌ی استقلال آمریکا

خاطره‌های بازپخش شونده، بستر مشترک شناخت خود را جا به جا می‌کنند و روح ذهن را از موقعیت ذاتی خود، یعنی خلأ و بی‌نهایت دور می‌کنند. اگرچه خاطرات خلأ را جابه‌جا می‌کنند، ولی نمی‌توانند آن را نابود کنند. چگونه می‌توان آن را نابود کرد؟ با تفرقه نمی‌توان پیروز شد.

آبراهام لینکلن

پنجم می ۲۰۰۵

برای اینکه شناخت خود، واقعاً و لحظه به لحظه باشد، تمرین دائمی هواپونوپونو لازم است. همانطور که بازپخش شدن خاطره‌ها هیچگاه متوقف نمی‌شود، از انجام بی‌وقفه هواپونوپونو هم هیچگاه نباید دست کشید. تمرین دائمی هواپونوپونو هیچگاه تمام نمی‌شود؛ انجام بی‌وقفه هواپونوپونو، هیچگاه به خواب نمی‌رود. تمرین دائمی هواپونوپونو هیچگاه و به هیچ عنوان نمی‌تواند متوقف شود.

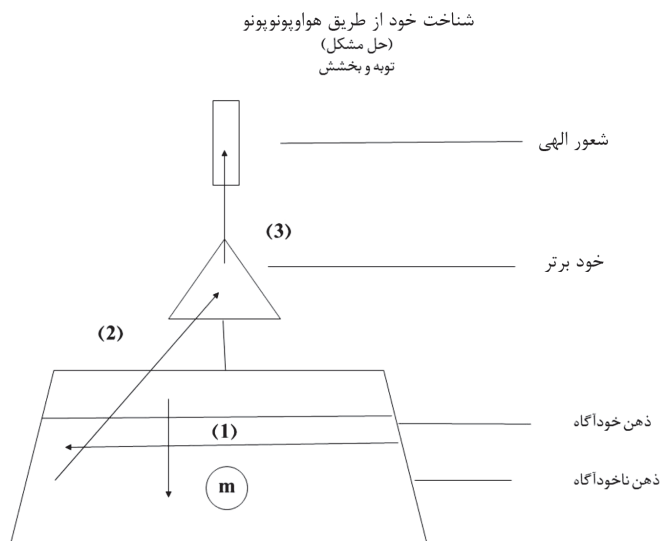
... در روزهای شادی، از شیطان مخفی که در پس پرده مشغول کار است [خاطره‌های بازپخش شونده] غافل مشو!

جفری چووسر، داستان‌های کنتربری

۱۲ می ۲۰۰۵

ذهن خودآگاه می‌تواند فرایند هواپونوپونو را شروع کرده تا خاطره‌ها را رها کند یا می‌تواند خاطره‌ها را درگیر سرزنش و افکار منفی نماید.

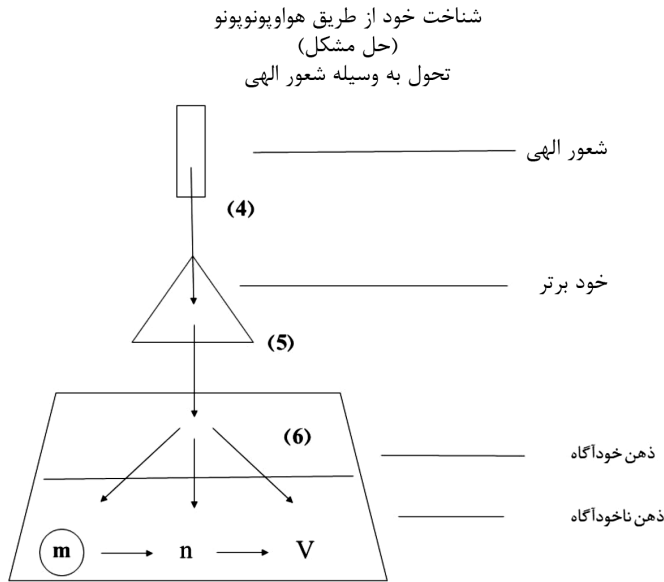
(تصویر ج. ۳ را ببینید)



تصویر ج. ۳ توبه و بخشش

۱. ذهن خودآگاه، فرایند حل مشکل هواپونوپونو را آغاز می‌کند. او برای تبدیل کردن خاطره‌ها به خلأ، درخواستی به شعور الهی می‌فرستد. ذهن خودآگاه می‌پذیرد که مشکل اصلی، خاطره‌های بازپخش شونده در ذهن ناخودآگاه هستند و خودش صد درصد مسئول آنها است. این درخواست از ذهن خودآگاه به سمت پایین و لایه‌های زیرین، یعنی ذهن ناخودآگاه حرکت می‌کند

(تصویر ج. ۴ را ببینید)



تصویر ج.۴ تحول به وسیله شعور الهی

۲. انتقال این درخواست به سمت لایه‌های زیرین یعنی ذهن ناخودآگاه، به آرامی خاطره‌ها را به منظور دگرگون کردن، فعال و وادار به حرکت می‌کند. سپس این درخواست از ذهن ناخودآگاه به سمت خود برتر انتقال می‌یابد.

۳. خود برتر این درخواست را بررسی و تغییرات لازم را اعمال می‌کند. از آنجایی که خود برتر همیشه با شعور الهی در هماهنگی است، پس قابلیت بررسی و

ایجاد تغییرات لازم را دارد. درخواست در نهایت به بالا و به سمت شعور الهی فرستاده می‌شود تا بازبینی و ملاحظات نهایی روی آن انجام شود.

۴. شعور الهی بعد از اینکه درخواست دریافتی از خود برتر را بازبینی کرد، انرژی لازم برای تغییر و تبدیل خاطره‌ها را به ذهن ناخودآگاه می‌فرستد.

۵. سپس انرژی متحول کننده از خود برتر به سمت ذهن خودآگاه جاری می‌شود.

۶. بعد از آن انرژی متحول کننده از ذهن خودآگاه به ذهن ناخودآگاه جاری می‌شود. این انرژی متحول کننده، در ابتدا خاطرات تعیین شده را خنثی می‌کند. سپس این انرژی‌های خنثی شده در منبع انرژی رها می‌شوند و چیزی جز خلأ باقی نمی‌ماند.

دوازدهم ژوئن ۲۰۰۵

فکر کردن و سرزنش کردن، خاطره‌های بازپخش شونده هستند

(تصویر ج. ۲ را ببینید).

روح بدون اینکه بداند چه چیزی در حال رخ دادن است، می‌تواند از طریق شعور الهی الهام را دریافت کند. تنها لازمه دریافت الهامات و خلاقیت الهی، این است که شناخت انسان، به معنای واقعی شناخت خویش باشد. برای داشتن شناخت خود نیاز است که خاطره‌ها بدون وقفه پاکسازی شوند.

خاطرات، همراهان همیشگی ذهن ناخودآگاه هستند. آنها هیچگاه ذهن ناخودآگاه را تنها نمی‌گذارند تا استراحت کند؛ هیچگاه ذهن ناخودآگاه را رها نمی‌کنند تا

بازنشسته شود؛ هیچگاه بازپخش شدن دائمی‌شان را متوقف نمی‌کنند!

داستان مرد قانون

آه از این اندوه که همسایه همیشگی خوشی‌های دنیاست!

و طعم تلخی بر آنها می‌پاشد

پایان همه خوشی‌هایی که در دنیای مادی برایشان تلاش می‌کنیم!

غم، اهداف دنیوی ما را در آغوش خود می‌گیرد

پس به نفع خودت است که آن را دستکم نگیری

و در روزهای شادمانی‌ات به خاطر داشته باش

که شیطانی ناشناس همواره از پشت سر همراهی‌ات می‌کند

جفری چووسر، داستان‌های کنتربری

برای اینکه یکبار و برای همیشه از شر خاطرات رها شویم، باید آنها را یکبار و برای همیشه پاکسازی کنیم.

در سال ۱۹۷۱ در شهر آیووا، احساس کردم برای دومین بار در زندگی‌ام با تمام وجود عاشق شده‌ام. دختر عزیزمان هم تازه متولد شده بود. وقتی می‌دیدم همسرم از او مراقبت می‌کند، عمیق و عمیق‌تر عاشق هر دوی آنها می‌شدم.

اکنون دو انسان بی نظیر داشتم که عاشقشان باشم.

بعد از اینکه در آن تابستان در شهر اوتا فارغ التحصیل شدیم، من و همسرم دو انتخاب داشتیم: به خانه مان در هاوایی بازگردیم، یا به آموزش های تکمیلی مان در آیووا ادامه دهیم.

بلافاصله پس از شروع زندگی مان در ایالت هاوکای، با دو مشکل مواجه شدیم. اولی این بود که از وقتی که او را از بیمارستان به خانه آوردیم، گریه اش قطع نمی شد و دومی این بود که بدترین زمستان قرن در شهر آیووا آغاز شد. برای هفته ها هر روز صبح کارم این بود که به پایین در ورودی آپارتمانمان بکوبم و با دستانم به گوشه های در ضربه بزنم تا یخی را که پشت در جمع شده بود بشکنم و بتوانم در را بازکنم.

حدود یک سالگی فرزندم بود که لکه های خون را در پتوی او مشاهده کردیم. اکنون که این جمله را می نویسم، می فهمم که دلیل گریه های بی وقفه او، مشکل حاد پوستی بود که فرزندم به آن مبتلا بود و بعدها تشخیص داده شد.

شب های زیادی با دیدن این صحنه که فرزندم در خواب بدنش را می خاراند، گریه می کردم. داروهای استروئیدی هم نتوانستند هیچ کمکی به او بکنند.

در سه سالگی، از چروک های آرنج و زانوهایش خون بیرون می آمد؛ از چروک های اطراف مفاصل انگشتان دست و پاهایش خون می چکید؛ لایه های ضخیم پوست زیر بغل ها و اطراف گردن او را پوشانده بود.

نه سال بعد یک روز وقتی که به هاوایی بازگشته بودیم، داشتم فرزندم و خواهرش را با اتومبیل به خانه می بردم. ناگهان بدون هیچ فکر آگاهانه ای، دیدم

که دور می‌زنم و به سمت دفتر کارم در وایکیکی می‌روم.

وقتی هر سه وارد دفتر مورنا شدیم، او به آرامی گفت: "اوه! شماها به دیدن من آمدید؟! " همینطور که برگه‌ها را روی میزش مرتب می‌کرد، به فرزندم نگاه کرد و به آرامی گفت: "چیزی می‌خواستی از من بپرسی؟"

فرزندم دستانش را دراز کرد و سال‌ها درد و غمی را که در آنها جمع شده بود، به او نشان داد؛ آثاری که مانند یک طومار کهن فینیقیه‌ای روی دستانش حک شده بود. مورنا پاسخ داد: "بسیار خوب،" و چشمانش را بست.

مورنا چه کار می‌کرد؟ ابداع‌کننده شیوه شناخت خود از طریق هواپونوپونو، درحال اجرای شیوه‌اش بود. یک سال بعد، ۱۳ سال خونریزی، زخم، درد، غم و درمان‌های دارویی به پایان رسید.

دانش‌آموز شیوه شناخت خود از طریق هواپونوپونو

سی‌ام ژوئن ۲۰۰۵

هدف زندگی شناخت خود است، همانطور که الوهیت شناخت خود را با تمام شباهت آن به خلأ و بی‌نهایت آفریده است.

تمام تجربیات زندگی، بروز خاطره‌های تکرار شونده و الهامات هستند. همانطور که شکسپیر در یکی از غزل‌هایش عنوان می‌کند، افسردگی، فکر و گلایه کردن، فقر، تنفر، انزجار و غم و غصه همگی "غم از دست‌رفته‌ها" هستند. ذهن خودآگاه حق انتخاب دارد؛ می‌تواند پاکسازی بدون وقفه را شروع کند

یا می‌تواند به خاطره‌ها اجازه دهد، بدون وقفه مشکلات را بازپخش کند.

دوازدهم دسامبر ۲۰۰۵

خودآگاه به تنهایی از با ارزش‌ترین هدیه هوش الوهیت یعنی شناخت خود، اطلاعی نداشته، همچنین از چگونگی ماهیت یک مشکل هم اطلاعی ندارد. این عدم آگاهی باعث می‌شود که مسئله را به شکلی ناکارآمد حل کند و روح تنها به این خاطر وجود دارد که باید اندوهی دائمی و غیر لازم را تجربه کند.

ذهن خودآگاه باید بیدار شود و هدیه شناخت خود را درک کند: "ثروتی فراتر از همه ادراکات."

شناخت خود نابودنشده و ابدی است، همانطور که خالق هستی یعنی هوش الوهیت اینگونه است. عدم درک این حقیقت، نسل‌هاست که باعث واقعیت مصنوعی، بی‌معنا و بی‌رحم فقر، بیماری، جنگ و مرگ شده است.

بیست و یکم دسامبر ۲۰۰۵

دنیای فیزیکی، تجلی خاطره‌ها و الهاماتی است که در روح شناخت خود در حال وقوع هستند. وضعیت شناخت خویش را تغییر دهید تا وضعیت دنیای فیزیکی تغییر کند.

چه کسی مسئول است؛ الهامات یا خاطره‌های بازپخش شونده؟ انتخاب آن در دستان ذهن خودآگاه است.



هفتم فوریه ۲۰۰۶ (جهشی به سال ۲۰۰۶)

در زیر، چهار روش حل مشکل با استفاده از شیوه شناخت خود از طریق هواپونوپونو آورده شده است. به کار بستن این روش‌ها از طریق محو خاطرات بازپخش شونده در ذهن ناخودآگاه، باعث بازیابی شناخت خود می‌شود:

۱. "دوستت دارم" وقتی که روح، مشکلات ناشی از خاطرات بازپخش شونده را تجربه می‌کند، به آرامی یا به صورت ذهنی به آن خاطرات بگویید: "خاطرات عزیز، دوستان دارم. از این فرصتی که پیش آمده که همه شما و خودم را آزاد سازم، سپاسگزارم. عبارت "دوستت دارم" را می‌توان به آرامی بارها و بارها تکرار کرد. خاطره‌ها هیچگاه به مرخصی نمی‌روند یا بازنشسته نمی‌شوند، مگر اینکه شما آنها را بازنشسته کنید. حتی اگر از مشکلات آگاه نباشید، می‌توانید "دوستت دارم" را به کار ببرید. به عنوان مثال، می‌توانید این روش را قبل از انجام هر کاری مثل یک تماس تلفنی یا قبل از سوار شدن به اتومبیلتان برای رفتن به جایی، استفاده کنید.

دشمنانتان را دوست داشته باشید با کسانی که از شما متنفرند به خوبی رفتار کنید.

نقل قولی از حضرت عیسی مسیح ع در انجیل لوقا بخش ۶

۲. "سپاسگزارم." این عبارت را می‌توان به همراه یا به جای "دوستت دارم" به کار برد. وقتی با "دوستت دارم" به کار می‌رود، می‌تواند بارها و بارها به شکل ذهنی تکرار شود.

۳. آب آبی رنگ خورشیدی. نوشیدن مقدار زیادی آب، یکی از راه‌های شگفت‌انگیز حل مشکلات است، خصوصاً اگر آب، آبی رنگ خورشیدی باشد. یک ظرف آبی شیشه‌ای بدون پوشش فلزی بردارید؛ آن را از آب لوله‌کشی شهری پر کنید؛ شیشه را به مدت حداقل یک ساعت زیر نور آفتاب یا یک لامپ رشته‌ای قرار دهید (لامپ فلورسنت نباشد). وقتی که آب خورشیدی شد، می‌توان آن را به شکل‌های مختلف استفاده کرد. آن را بنوشید؛ با آن غذا بپزید؛ بعد از حمام خود را با آن آب بشوید. میوه‌ها و سبزیجات عاشق این هستند که در آب خورشیدی آبی شسته شوند! به همراه "دوستت دارم" و "سپاسگزارم"، آب آبی خورشیدی، مشکلات ناشی از خاطرات بازپخش شونده در ذهن ناخودآگاه را محو می‌کند؛ پس آن را بنوشید!

۴. توت‌فرنگی و زغال‌اخته. این میوه‌ها خاطرات را محو می‌کنند. آنها را می‌توان تازه یا خشک مصرف نمود. می‌توان آنها را به شکل مربا، ژله و حتی شیره روی بستنی استفاده کرد!

بیست و هفتم دسامبر ۲۰۰۵ (جهشی به عقب در ۲۰۰۵)

چند ماه قبل، ایده تهیه فهرستی از "سخنان شخصیت‌های مهم" در شیوه شناخت خود از طریق هواپونوپونو به ذهنم رسید. شما می‌توانید با هر کدام از آنها که راحت هستید آشنا شوید.

شناخت خود: من شناخت خود هستم. من از چهارعنصر تشکیل شده‌ام:

شعور الهی، خود برتر، ذهن خود آگاه، و ذهن ناخودآگاه. زیربنای وجودی من، خلأ و بی‌نهایت و تکرار دقیق شعور الهی است.

شعور الهی: من شعور الهی هستم؛ بی‌نهایت هستم؛ شناخت خود و الهامات را خلق می‌کنم؛ خاطرات را به خلأ مبدل می‌کنم.

خود برتر: من خود برتر هستم. من بر ذهن‌های خودآگاه و ناخودآگاه نظارت می‌کنم. درخواست هواپونوپونو را که توسط ذهن خودآگاه ایجاد و به هوش الوهیت ارسال شده است، را بازبینی نموده و تغییرات لازم را در آن اعمال می‌نمایم. خاطرات بازپخش شونده در ذهن ناخودآگاه، روی من تأثیری ندارند. من همیشه با خالق الهی یکپارچه هستم.

ذهن خود آگاه: من ذهن خودآگاه هستم. من هدیه‌ای دارم به نام حق انتخاب؛ می‌توانم به خاطرات بدون وقفه، اجازه دهم تا تجربیات ذهن ناخودآگاه خودم را رقم بزنند؛ یا می‌توانم با استفاده از هواپونوپونو، بی‌وقفه رهاسازی خاطرات را آغاز کنم. من می‌توانم از شعور الهی درخواست راهنمایی نمایم.

ذهن ناخودآگاه: من ذهن ناخودآگاه هستم. من مخزن ذخیره تمام خاطراتی هستم که از آغاز خلقت تلنبار شده‌اند؛ جایی هستم که در آن تجربیات به شکل خاطرات بازپخش شونده یا به شکل الهامات تجربه می‌شوند. من مکانی می‌باشم که در آن جسم و جهان به عنوان خاطره‌هایی بازپخش می‌شوند. الهامات در من قرار دارند و جایی هستم که در آن مشکلات به عنوان عکس العمل خاطره‌ها، زندگی می‌کنند.

خلاً: من خلاً هستم. من زیربنای شناخت خود و جهان هستی هستم؛ جایی هستم که در آن الهامات از شعور الهی، از بی‌نهایت، سرچشمه می‌گیرند؛ خاطرات باز پخش شونده در ذهن ناخودآگاه جای مرا می‌گیرند. ولی مرا نابود نمی‌کنند و با این کار جلوی جریان الهامات شعور الهی را می‌گیرند.

بی‌نهایت: من بی‌نهایت هستم، ذهن الوهیت. الهامات مانند گل‌های رز شکننده‌ای از من به سمت خلاً شناخت خود جاری می‌شوند و به آسانی با خارهای خاطرات جایگزین می‌شوند.

الهام (یا شهود): من الهام هستم. من مخلوق بی‌نهایت، یعنی شعور الهی هستم. از خلاً به ذهن ناخودآگاه متجلی می‌شوم؛ به عنوان یک رخداد کاملاً جدید تجربه می‌شوم.

خاطره: من خاطره هستم. در اثر یک تجربه گذشته در ذهن ناخودآگاه ثبت شده‌ام. وقتی فراخوانی می‌شوم، آن تجربه گذشته را باز پخش می‌کنم.

مشکل: من مشکل هستم. باز پخش مجدد خاطره یک تجربه در گذشته هستم که در ذهن ناخودآگاه پخش می‌شود.

تجربه: من تجربه هستم. من اثر خاطره‌های بازپخش شونده یا الهامات در ذهن ناخودآگاه هستم.

سیستم عامل: من سیستم عامل هستم. من شناخت خود را با خلاً، الهامات و خاطرات مدیریت می‌کنم.

هواپونوپونو: من هواپونوپونو هستم. من یک شیوه حل مشکل کهن

هاواییایی هستم که توسط مورنا نالاماکو سیمئونه، کاهن لاپاو - که به عنوان گنج زنده هاوایی در سال ۱۹۸۳ شناخته شد- برای استفاده در زمان معاصر به روزرسانی شده‌ام. من از سه عنصر تشکیل شده‌ام: توبه، بخشایش و تحول. درخواستی هستم که توسط ذهن خودآگاه به هوش الوهیت داده می‌شود تا خاطرات را پاکسازی کند و شناخت خود را از نو بنا کند. کار من از ذهن خودآگاه آغاز می‌شود.

توبه: من توبه هستم. من آغاز فرآیند هواوپونوپونو هستم که توسط ذهن خودآگاه به عنوان درخواستی به سوی شعور الهی ارسال می‌شود تا خاطرات را به خلأ تبدیل کند. با استفاده از من، ذهن خودآگاه مسئولیت مشکلات ناشی از خاطرات بازپخش شونده در ذهن ناخودآگاهش را می‌پذیرد و گمان می‌کند که خودش آنها را خلق، انتخاب و تلبار کرده است.

بخشش: من بخشش هستم. من به همراه توبه، درخواستی از طرف ذهن خودآگاه به شعور الهی هستم، به این منظور که خاطرات درون ذهن ناخودآگاه را به خلأ تبدیل کند. ذهن خودآگاه نه تنها متأسف است، بلکه از هوش الوهیت هم طلب بخشش می‌کند.

تحول: من تحول هستم. شعور الهی از من استفاده می‌کند تا خاطرات موجود در ذهن ناخودآگاه را خنثی و رها کند. فقط شعور الهی می‌تواند از من استفاده نماید.

ثروت: من ثروت هستم. من الوهیت راستین هستم.

فقر: من فقر هستم. وقتی خاطره‌ها جایگزین می‌شوند، من به وجود

می‌آیم. من شناخت خود را از جای خود خارج می‌کنم و جلوی جریان الهامات را از هوش الوهیت به ذهن ناخودآگاه می‌گیرم.

قبل از اینکه ملاقاتم را با شما به پایان برسانم، مایلم به اطلاع برسانم که اگر قصد دارید در کارگاه آخر هفته شناخت خود از طریق هواپونوپونو شرکت کنید، خواندن این ضمیمه به عنوان پیش نیاز کلاس روز جمعه کافی است. برایتان آرامشی فراتر از تصور آرزو می‌کنم.

آرامش با شما باشد، دکتر ایها لیا کالا هیولن
رئیس افتخاری بازنشسته بنیاد من، آزادی کیهانی

درباره مؤلفان

دکتر جو ویتالی، رئیس سازمان بازاریابی هیپنوتیزمی (یک شرکت بازاریابی اینترنتی) و همچنین شریک بنیان‌گذار شرکت تحقیقات پیشرو تغذیه‌ای (شرکتی که در زمینه‌ی محصولات و فرمول‌های اثبات شده ضد پیری تخصص دارد) است.

او یکی از ستارگان فیلم مشهور راز است؛ کتاب‌های زیادی تألیف کرده است که ذکر همه آنها در این کتاب نمی‌گنجد و تنها به آنهایی که رتبه اول پرفروش‌ترین کتاب‌ها را داشته‌اند، اشاره می‌کنیم.

- عامل جذب: پنج قدم آسان برای جذب ثروت (یا هر چیز دیگر) از درون
- راهنمای گمشده زندگی: کتاب راهنمایی که باید هنگام تولد به شما داده می‌شد
- و پرفروش‌ترین دوره صوتی سایت Nightingale-Conant به نام قدرت بازاریابی مقتدرانه.

جدیدترین کتاب‌های او عبارت‌اند از:

- لذت‌های خرید: یک روان‌شناسی جدید برای بازاریابی و فروش

- نویسندگی هیپنوتیزمی

- هر دقیقه یک مشتری متولد می‌شود

- ملاقات کنید و ثروتمند شوید (با بیل هیبلر)

- بزرگ‌ترین راز تولید پول در تاریخ

- ماجراجویی‌های درون.

- هفت راز گمشده موفق

- مربی موفق (با تری لوین و لارینا کیس)،

- کد الکترونیکی (با جوهان موک)

کتاب‌های آینده او عبارتند از:

- ماشین پول چاپ‌کن اینترنتی شما (با جیلیان کولمن)

- کلید: راز گم‌شده برای جذب هر آنچه شما می‌خواهید.

شما می‌توانید برای دریافت خبرنامه رایگان ماهانه دکتر ویتالی به نام "

اخباری که به دردتان می‌خورد"

در وبسایت اصلی او به آدرس www.mrfire.com ثبت نام کنید.

دکتر ایها لیا کالا هیولن، به مدت ۴۰ سال در برنامه‌های حل مشکلات و رهایی از استرس شرکت داشته است. او به مدت سه سال به عنوان روان‌شناس بالینی در بیمارستان ایالتی هاوایی مشغول به کار بود. در طول این سال‌ها او با هزاران نفر کار کرده است از جمله، گروه‌هایی از سازمان ملل، یونسکو، کنفرانس بین‌المللی وحدت انسانی درباره صلح جهانی، کنفرانس صلح جهانی، کنفرانس طب سنتی هندی، شفاگران صلح در اروپا و سازمان معلمان ایالت هاوایی.

او از سال ۱۹۸۳، شیوه به روز شده هواپونوپونو را در سطح جهان آموزش داده است. سه مرتبه به همراه کاهن لاپائو، مورنا نالاما کو سیمئونه - که در سال ۱۹۸۳، به خاطر ابداع شیوه مدرن هواپونوپونو، به عنوان گنج زنده معرفی شد او این روش را در سازمان ملل معرفی نمود. دکتر هیولن از ۱۹۸۴ تا ۱۹۸۷ به عنوان پرسنل روان‌شناس، این شیوه را به شکل موفقیت‌آمیزی در یک بخش فوق امنیتی در بیمارستان روانی ایالتی در هاوایی اجرا کرده است.

او تجربه‌های بی‌شماری از کار کردن با معلولان ذهنی، جنایتکاران روانی و خانواده‌هایشان دارد. او امروز به نقاط مختلف سفر می‌کند و کارگاه‌های آموزشی این شیوه هاوایی را غالباً به همراه جو ویتالی برگزار می‌کند.

وبسایت‌های او

www.hooponopono.org

سپاس از مطالعه این کتاب

www.businessbyyou.com

www.sinapub.com

و اما سخن پایانی

چنانچه پس از مطالعه این کتاب می خواهید به صورت حرفه‌ای در زندگی‌تان تغییر ایجاد نمایید، توصیه ما به شما شرکت کردن در دوره پاکسازی کوانتومی است. زیرا در دوره مقدماتی پاکسازی کوانتومی، محتوای این کتاب با عنوان تکنیک تبسم با رویکردی ویژه و بسیار کامل تر و قابل درک آموزش داده می شود و علاوه بر این تکنیک با تکنیکهای بسیار عالی انرژی‌کی دیگری آشنا خواهید شد که زندگی شما را به یک شاهکار بی نظیر تبدیل می‌کند. بعضی از دوستان به اشتباه فکر می کنند که پاکسازی کوانتومی همان هواپونوپونو است که نامی فارسی بر آن نهاده شده است! اما این راز بومیان هاوایی تازه آغاز ماجرا می باشد، دوره پاکسازی کوانتومی ما در سطح مقدماتی شامل ۱۹ تکنیک عالی - دارای ۶ ماه گارانتی بازگشت وجه - است و دوره پیشرفته پاکسازی کوانتومی که شامل ۱۱۴ جلسه مباحث گسترده عالی - دارای ۹ ماه گارانتی بازگشت وجه - می باشد. گارانتی ما تضمینی برای اصالت و ارزشمند بودن و اطمینان به محتوای کاربردی دوره پاکسازی کوانتومی است. این دوره به صورت مجازی در یک سامانه حرفه‌ای و اپلیکیشن مخصوص ارائه می شود که سیستم آموزشی این دوره، در مدل اجرا و ساختار اپلیکیشن و سامانه، در نوع خود کم‌نظیر و بسیار ویژه است. یک خبر عالی هم برای شما خواننده گرامی این کتاب دارم، چنانچه می‌خواهید در دوره پاکسازی کوانتومی شرکت کنید

می‌توانید با کد تخفیف ketab۱۹۱۴ در سایت راز چهار فصل به آدرس www.raze4fasl.com، در بخش محصولات با تخفیف عالی وارد این دوره بی‌نظیر شوید. جهت دریافت اطلاعات بیشتر درباره دوره پاکسازی کوانتومی می‌توانید با شماره تلفن ۰۲۱-۲۸۴۲۹۹۹۹ همه روزه با مشاورین ما تماس بگیرید و سوالات خود را درباره این دوره بپرسید.

یک سوپرایز ویژه دیگر هم برای شما عزیزان داریم که: چند فایل ویژه بصورت هدیه برایتان در نظر گرفته‌ایم. برای دانلود این فایل‌های ویژه در حوزه سلامتی و ثروت عدد ۹ را به سامانه ۳۰۰۰۵۷۱۱۴۹ ارسال نمایید تا لینک این هدیه ویژه برایتان ارسال شود. (شک نکنید این هدایا عالیست).

سخن پایانی اینک: این کتاب برای خواننده بسیار مفید است، هرچند به هیچ عنوان کافی نیست. مانند کتاب راز یا فیلم راز که توسط خیلی از افراد مشاهده شده، ولی تأثیر آنچنانی در زندگیشان نداشته است. چنین مباحثی دارای ریزه کاری‌ها و نکات ناگفته فراوانی است که در دوره پاکسازی کوانتومی مو به مو، مطرح شده است. دوره پاکسازی کوانتومی، دارای ده‌ها تکنیک کم نظیر و منحصر به فرد است که شما را به سوی سلامتی، آرامش، شادی، ثروت و موفقیت بصورت تضمینی سوق می‌دهد.

ما در بخشی از دوره پاکسازی کوانتومی مقدماتی به تفصیل و به صورت کاربردی و جامع تر، مباحث کتاب در محدوده صفر را به شکل تکنیک تبسم ارائه می‌نماییم، تا یک راهنمای عملی و نتیجه بخش برای انجام محتوای این کتاب داشته باشید. شما در این دوره یاد می‌گیرید که چگونه تکنیک تبسم را فراتر از آموزه‌های

این کتاب بیاموزید و در نهایت خواهید دید که چگونه باید عمل کنید تا نتایج عالی در زندگی تان به وجود آید. به علاوه صدها سؤال شما درباره محتوای این کتاب در این دوره بی نظیر پاسخ داده خواهد شد. لطفاً خواندن این کتاب را به دوستان خود توصیه کنید و تأکید می‌کنم خواندن این کتاب نقطه‌ی شروعی است برای ورود شما به دنیای شگفت‌انگیزی به نام **پاکسازی کوانتومی**.

در پایان از دوست عزیزم آقای جواد زارع (مدیر سایت مس به طلا) که زحمت ترجمه این کتاب را کشیده‌اند، تشکر می‌کنم که با همت فراوان و بازنگری چندین باره، یک ترجمه عالی از این کتاب ارائه داده‌اند. توصیه می‌کنم به سایت مس به طلا به آدرس اینترنتی <https://mesbetala.com> مربوط به ایشان مراجعه نمایید، زیرا مباحث عالی در مورد استحاله نیروی جنسی و تبدیل آن به خلاقیت و ثروت را بیان می‌نماید که در نوع خود بی نظیر است و برای اولین بار در ایران با این نگرش ارائه می‌شود. از استاد ارجمند جناب آقای دکتر شعبانعلی کوهستانی، مرد همت و تواضع (انتشارات نوآوران سینا) هم که زحمت مجوز و نشر و ویراستاری این کتاب را به عهده گرفتند، بی نهایت سپاسگزارم و به شما خوانندگان عزیز، کتاب‌های ارزشمند انتشارات نوآوران سینا را نیز پیشنهاد می‌دهم.

شما می‌توانید نسخه چاپی این کتاب را از انتشارات نوآوران سینا به آدرس <https://sinapub.com> خریداری کنید و به دوستان خود نیز معرفی نمایید. امیدوارم این خدمت ما مورد قبول درگاه حق تعالی قرار گیرد. منتظر حضور شما در دوره اعجاب‌انگیز پاکسازی کوانتومی هستیم.

شاد و پرانرژی باشید(یا علی مدد)

محمد افلاکی بنی (پاییز ۱۳۹۹)