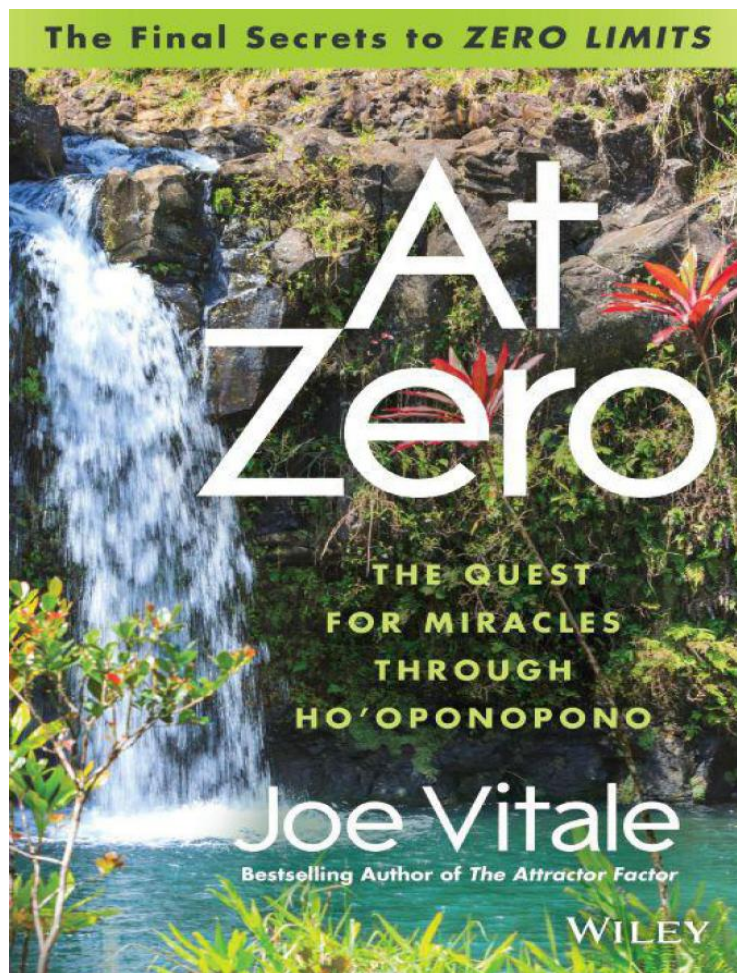


# حضور در وضعیت صفر

نوشته دکتر جو وایتلی

ترجمه فرهاد فروغمند

[www.eft.ir](http://www.eft.ir)



۳	مقدمه مترجم
۴	فصل ۱ کثافتش به طرفدارهاش می‌رسه
۱۰	فصل ۲ دیگه هیچ وقت اون جویری نمی‌مونی
۱۶	فصل ۳ مورنا دیوونه اس؟
۲۳	فصل ۴ ممکنه هو اوپونو پونوی واقعی خودشو نشون بده؟
۲۸	فصل ۵ پس تقصیر کیه؟
۳۱	فصل ۶ این برنامه‌ها از کجا میان؟
۳۳	فصل ۷ کلید کنترل یا اثر دارونما
۳۹	فصل ۸ آینه مخفی
۴۴	فصل ۹ قانون جذب و هو اوپونو پونو
۵۱	فصل ۱۰ حتی در اون صورت هم قصد کردن برای آدم‌های نادونه
۵۵	فصل ۱۱ جعبه آرزوها یا جعبه هدیه؟
۵۸	فصل ۱۲ هنر جذب نکردن
۶۱	فصل ۱۳ روش‌های جدید پاکسازی
۶۸	فصل ۱۴ مشکلی دارین؟
۷۲	فصل ۱۵ معجزه پنجم
۷۶	فصل ۱۶ رازهای بیشتری از وقایع مربوط به محدودیت صفر
۸۰	فصل ۱۷ اون دروغ بزرگ واقعاً اتفاق افتاده؟
۸۵	فصل ۱۸ چه جویری مذهب خودتونو به راه بندازین
۸۹	فصل ۱۹ معجزه هو اوپونو پونو
۹۲	موخره به دست آوردن هانگ
۹۴	پیوست پرسش و پاسخ

این آخرین کتابیه که تا به امروز در دنیا در مورد هو اوپونو پونو نوشته شده و همون طوری هم که در آخرش به صراحت گفته شده دیگه چیزی برای یاد دادن وجود نداره. فکر می‌کنم منظور نویسنده این بوده که خودش دیگه (هنوز) بیشتر از این چیزی نداره که یاد بده. هر چند که بعد از خوندن این کتاب هم قطعاً راهی طولانی رو برای رسیدن به خدا یا به قول نویسنده صفر باید برین ولی از اینجا به بعدش رو با لطف خدا باید برین. اینو هم باید من (یعنی مترجم) اضافه کنم که از این به بعد دیگه قصد ندارم جواب سوال‌های خواننده‌های کتاب‌های هو اوپونو پونو رو بدم. متأسفانه مدتی که سوال‌ها تکراری شدن و به این نتیجه رسیدم که عده‌ای راه آسون‌تر رو انتخاب می‌کنن و به جای این که کتاب‌ها و همین‌طور مقالات وبلاگ رو به دقت بخونن و روی اونا فکر کنن خیلی راحت یک ایمیل برام می‌فرستن و انتظار دارن با ایمیل و به صورت خصوصی بهشون درس بدم و مطلب رو حالی‌شون کنم. متأسفانه نه وقتش رو دارم و نه دیگه ضرورتی می‌بینم که این کار رو بکنم. فکر می‌کنم درباره هو اوپونو پونو خیلی بیشتر از اندازه کافی نوشتم و ترجمه کردم. از این به بعدش دیگه با خودتونه. لطفاً دیگه هیچ سوالی در این مورد ازم نکنین که جواب نمی‌دم.

فقط یک نکته کوچیک باقی می‌مونه. این اولین کتابیه که به زبون محاوره‌ای ترجمه کردم. مشابهش رو کمتر دیدم. خیلی دلم می‌خواد که شما به عنوان خواننده نظرتون رو در مورد این طرز نوشتن بهم بگین. در مقایسه با روش معمول کتاب‌نویسی خوندن این متن براتون راحت‌تره یا سخت‌تره؟ چه اشکالاتی توش می‌بینین؟ کتاب‌های بعدی رو هم همین طوری بنویسم یا به همون روش قبلی برگردم. خلاصه این که در مورد طرز نوشتن این کتاب اگه نظرتون رو بهم بگین خیلی ممنون می‌شم.

فرهاد فروغمند

تیرماه ۱۳۹۳

[forughmand@yahoo.com](mailto:forughmand@yahoo.com)

[www.eft.ir](http://www.eft.ir)

کثافتش به طرفدارهاش می‌رسه

چیزی به اسم نفس وجود نداره. فقط داده اس و داده و داده. — دکتر ایهالیاکالا هو لن

متن دست‌نویس کتاب محدودیت صفر رو در دومین سمیناری که در ماوی هاوایی برگزار کردیم به ناشر دادم. اون موقع داشتم کیف می‌کردم. کتاب یک جورایی خود به خود نوشته شد. ظرف دو هفته تمومش کردم که حیرت آورده. بقیه کتابهایی رو که نوشته بودم ماه‌ها یا حتی سال‌ها طول می‌کشید تا تمومشون کنم. دو هفته؟ معجزه اس. دکتر هو لن هم که اسمش به عنوان نویسنده همکار اومده بعد از خوندن فقط چند صفحه ازش تاییدش کرد. گفت که "خدا می‌گه خوبه". احساس غرور می‌کردم. و چرا که نه؟ ولی اصلاً نمی‌دونستم که ماجراهای بدی در پیش هستن.

در اون سمینار دکتر هو لن بهم گفت که وقتی کتاب در بیاد "کثافتش به طرفدارهاش می‌رسه". نمی‌دونستم که چی داره می‌گه ولی نگران هم نشدم. حس می‌کردم که دارم راهنمایی می‌شم و پشتیبان دارم. انگار که روحم به پرواز در اومده بود و اعتماد به نفسم هم خیلی بالا رفته بود. می‌دونستم که اگه به پاکسازی ادامه بدم هیچ کثافتی به من نمی‌رسه.

ولی اشتباه می‌کردم.

همون اولین شب سمینار و درست قبل از شام که همه با هم ملاقات می‌کنن یک نویسنده و مدرس علوم معنوی که الگوی من بود بهم زنگ زد. ظاهراً بدون این که متن کتابی رو که براش فرستاده بودم بخونه در تاییدش چیزهایی نوشته بود. ولی بعد از این که کتاب رو خونده بود به چند قسمتش ایراد می‌گرفت و یکی از اون قسمت‌ها هم مربوط به خودش می‌شد. در جایی از کتاب بدون این که اسمی ازش ببرم بهش اشاره کرده بودم. اون هم وقتی به اون قسمت رسیده بود حسابی از کارم بدش اومده بود.

ولی من هیچ قصد بدی نداشتم. اون قسمت راجع به این بود که حتی افراد موفق هم نقاط کوری توی زندگی‌شون دارن که باعث ناراحتی می‌شه. من هم اونو بدون این که ازش اسم ببرم مثال زده بودم. از این که عصبانی شده بود تعجب کردم چون اون همیشه در کتاب‌هاش از مشکلات زندگیش به عنوان درس استفاده می‌کرد و این اصلاً چیزی سری نبود. ولی مردم ناامنی‌ها و مقصودهای خودشون رو با هر چیزی و از جمله کتاب می‌تونن نشون بدن. اون هم یک چیزی دیده بود که خوشش نیومده بود و به جای این که مسئولیت کامل چیزی رو که دیده بود به عهده بگیره تلافیش رو سر من در آورده بود.

از اون جایی که من به کارهاش علاقه داشتم (و هنوز هم دارم) خیلی ناراحت شدم. قسمت مربوط به اونو از کتاب در آوردم ولی باز هم ناراحتیم ادامه داشت. بعدها بهش زنگ زدم و مساله رو حل کردیم. ولی به هر حال برام تکون دهنده بود. چطور ممکن بود چنین اتفاقی بیفته؟ اگه این

همون چیزی بود که دکتر هو لن پیش بینی کرده بود و هنوز کتاب چاپ نشده بود پس وقتی که کتاب به فروش می‌رسید چه خبر می‌شد؟ ای کاش همون موقع می‌دونستم. کثافتش واقعاً داشت به طرفدارهاش می‌رسید و وقتی که کتاب منتشر شد کثافتش واقعاً به پرواز در اومد.

کسانی که کتاب رو نخونده بودن (چون هنوز منتشر نشده بود) من و کتاب رو محکوم کردن. گفتن که همش ساخته منه. هم خود دکتر هو لن و هم اون ماجرای شفای بیمارهای روانی در بیمارستان هاوایی ساخته ذهن من هستن. بعضی‌ها می‌گفتن که کتاب ناکامله و بعضی‌های دیگه منو محکوم می‌کردن چون می‌گفتن که همه اسرار هو اوپونو پونو رو توی سمینار لو ندادم. منو متهم می‌کردن که می‌خوام این جوری کتاب‌های دیگه‌ام رو بهشون قالب کنم. بعضی‌ها هم گفتن که اگه دکتر هو لن وجود داره پس حتماً باید عقلش رو از دست داده باشه.

کمترین چیزی که می‌تونم بگم این بود که حسایی گیج و ناراحت شده بودم. چطور ممکن بود که یک کتاب این همه آدم رو مث دینامیت منفجر کنه؟ تازه اونم کتابی که با عشق نوشته شده بود و عشق و بخشش رو یاد می‌داد.

همون موقع هزارها نفر هم بودن که با خوندن کتاب متحول شده بودن. بهم زنگ می‌زدن، برام نامه و ایمیل می‌فرستادن و واقعاً ازم تشکر می‌کردن. اونا توی زندگی شون امید، شفا و رستگاری رو پیدا کرده بودن. خیلی راضی کننده بود. ولی جای اون تیرهایی که به پشتم زده بودن هنوز درد می‌کرد.

ولی قبل از این که بهتر بشه بدتر شد.

یک دوست نزدیکی داشتم که بهش راهنمایی و کمک می‌کردم. اون به لحاظ مالی گرفتاری‌هایی داشت. چند تا کسب و کار اینترنتی داشت و من هم از خلاقیت و بذله‌گویییش خوشم می‌اومد. حس می‌کردم می‌شه بهش کمک کرد و باهاش کار کرد.

هر قدر که می‌تونستم بدون هیچ چشم داشتی بهش کمک می‌کردم تا بتونه روی پای خودش وایسته. کمکش کردم تا یک کسب و کار اینترنتی راه بندازه و یک فهرست از ایمیل افراد هم تهیه کنه. در مورد تهیه محصولات و بازاریابی هم کمکش کردم. وقتی در سمینارها کمکم می‌کرد مبلغی بهش می‌دادم. اون هم راضی بود و رضایتش رو هم نشون می‌داد. اغلب وقتی منو می‌دید لپم رو ماچ می‌کرد و می‌گفت "دوستت دارم جو".

سال ۲۰۰۹ برای چند تا سخنرانی و مراسم داشتم به روسیه می‌رفتم و از اون هم دعوت کردم که باهام بیاد. این جوری اون یک سفر درست و حسابی نصیبش می‌شد و من هم یک همراه پیدا می‌کردم. بهم گفت که در سخنرانی‌ها هم کمکم می‌کنه چون می‌دونست که چند روز سخنرانی کردن واقعاً خسته کننده اس. این جوری به نفع هر دومون بود. هر چند که هر دومون تا حدی از شرایط روسیه می‌ترسیدیم ولی به هر حال چمدون‌هامون رو بستیم و به اون طرف دنیا رفتیم.

ولی سفر به روسیه هیچ شباهتی به پیک‌نیک نداشت. برنامه خیلی فشرده‌ای داشتیم که تقریباً مٹ شکنجه بود.

به محض این که هواپیما به زمین نشست منو به یک شوی تلویزیونی بردن. حتی فرصت دوش گرفتن و ریش تراشیدن هم بهم ندادن. به قدری تعجب کرده بودم که زبونم بند اومده بود. ولی به خاطر قراردادی که با روس‌ها بسته بودم می‌دونستم که هر کاری که اونا ازم بخوان باید انجام بدم. این بود که به شوی تلویزیونی رفتم. همون شب هم چند ساعت نسخه‌هایی از کتابم رو امضا کردم. اون دوستم هم با وجود این که برای کمک به

من اومده بود ولی بیشتر توی اتاقش می‌موند و می‌خوابید و من باید سخنرانی می‌کردم، باهام مصاحبه می‌کردن، کتاب‌ها رو امضا می‌کردم و خیلی کارهای دیگه. از این که می‌دیدم اون داره استراحت می‌کنه خیلی هم راضی بودم چون فکر می‌کردم که حقشه.

حتی خارج شدن از روسیه هم مٹ فرار از جهنم بود.

متوجه شدیم که ویزای ما قبل از پایان سفرمون تموم می‌شه. کاغذ بازی‌ها رو اشتباه انجام داده بودن. مدارک سفرمون هم حساب و کتاب نداشت. حس می‌کردم مٹ فیلم‌های زمان جنگ جهانی شده. کنسولگری امریکا هم به دوستم گفت که "هر کاری که می‌تونین بکنین تا قبل از نصفه شب از این کشور خارج بشین".

خیلی سخت بود. از جاده‌های فرعی ما رو بردن و از پست‌های بازرسی رد کردن تا بالاخره درست قبل از نصفه شب ما رو توی جنگل‌های فنلاند پیاده کردن. فقط چند دقیقه مونده بود تا مهلت ویزامون تموم بشه. باید یک جوری به هلسینکی می‌رفتیم و بعدش هم پروازی به امریکا پیدا می‌کردیم (که برای من خیلی هزینه داشت). خدا می‌دونه که اصلاً آسون نبود.

ولی این همه کثافت نبود.

به محض این که رسیدیم اعصاب دوستم به هم ریخت. ۷۲ ساعت بعد از این که به خونه رسیدم برام یک ایمیل فرستاد و یک صورت حساب غیر منتظره و کاملاً ساختگی برای همه کارهایی که ظرف دو سال گذشته برام انجام داده بود فرستاد. هر کاری رو که مجانی و به خاطر دوستی برام انجام داده بود یا به خاطر این که فکر می‌کردم بهم مدیونه انجام داده بود توی اون بود. می‌گفت که پول زیادی بهش بدهکارم. اصلاً باورم نمی‌شد. هر چند که قرار نبود برای سفر به روسیه پولی بهش بدم ولی بهش گفته بودم که یک چیزی بهت می‌دم. به خاطر کاری که در اونجا کردم پول درست و حسابی نصیبم نشد. ده هزار دلار هم خرج برگشتن مون شد. ولی همون قدری که در روسیه بهم کمک کرده بود هم برام مهم بود. می‌خواستم با هدیه دادن یک ماشینی که می‌دونستم ازش خوشش میاد سورپرایزش کنم. ولی اون ایمیل پر از عصبانیتش سه روز بعد از رسیدن مون مانع شد. رفتاراش رو درک نمی‌کردم. سعی کردم ببینمش. بهش زنگ زدم و براش پیغام گذاشتم. فکر می‌کردم که اگه بشینیم و با هم حرف بزنیم می‌تونیم بفهمیم که اشکال کار در کجاست. حتی یک دفعه هم بهش پیشنهاد کردم که پولی بهش بدم تا با هم آستی کنیم. اون هم با عصبانیت جواب داد که "فراموشش کن". عصبانیتش ادامه داشت و چیزهای بدی راجع به من در اینترنت نوشت. به کسانی که من می‌شناختم و حتی به کارمندهای خودم نامه می‌نوشت و سعی می‌کرد اونو رو ضد من بکنه. اصلاً نمی‌تونم حالی تون کنم که اون کارهاش چقدر برام دردناک بودن. مٹ این بود که یک دفعه از خواب پاشین و ببینین که همسر یا بهترین دوست تون رفته یا مرده. حسابی غمگین شده بودم. چطور ممکن بود که بهترین دوستم این رفتارهای شیطونی و سرد رو از خودش نشون بده؟ نمی‌تونستم بفهمم. راجع به پول بود؟ یعنی اون داشت یک دوستی و رابطه کاری و معنوی رو فقط به خاطر پول خراب می‌کرد؟ پس معنویت کجا رفته بود؟ اون هو اوپونو پونویی که یادش داده بودم کجا رفته بود؟ قلبش کجا رفته بود؟

جالب هم این بود که من به خاطر اون به هو اوپونو پونو علاقه مند شده بودم. اون ماجرای رو شنیده بود و کتابچه‌ای رو هم دیده بود و درباره اونا به من گفت. اصلاً هم نمی‌دونست که هو اوپونو پونو چیه. موضوع به نظرم جالب اومد و خواستم که بیشتر بدونم. این بود که جستجو رو شروع کردم تا ببینم ماجرا چیه و کی پشت اون. بالاخره هم به دکتر هو لن رسیدم و کتاب محدودیت صفر رو نوشتم.

فکر می‌کردم اون دوستم هم اصول مسئولیت شخصی و عشق و بخشش رو بلد باشه. هر چی باشه من هزینه شرکت کردن اون در اولین سمینار هو اوپونو پونو رو دادم. ولی وقتی که به خاطر مشکلات توی روسیه یا هر چیز دیگه‌ای عصبی شد مسئولیتش رو قبول نکرد. منو سرزنش کرد و از اون هم جلوتر رفت. در هو اوپونو پونو به این جور تلافی کردن/اینو می‌گن که به معنی انجام عملی به قصد صدمه زدن و ناشی از نفرت. این یکی از بدترین کارهاییه که کسی می‌تونه بکنه و اون این کار رو در مورد من انجام داده بود.

مقداری از اون کثافت به شما هم می‌رسه.

پاکسازی کردم و .... پاکسازی کردم و .... پاکسازی کردم.

سعی کردم به لحاظ انرژی به این واقعه نگاهی بنذارم تا بفهمم که چه جور جذبش کرده بودم. می‌دونم که زندگی ما به هم مربوطه. همه ما از جنس انرژی هستیم. هیچ چیزی هم توی خلا اتفاق نمی‌افته. من و دوستم یک برنامه مشترک یا یک وپروس ذهنی داشتیم. سعی کردم تا جایی که ممکنه هر چی رو که دکتر هو لن یادم داده بود به یاد بیارم و بالاخره دیدم تنها راه بیرون رفتن از اون وضعیت پاکسازی و پاکسازی و پاکسازی.

بعدش برای اون دوستم احساس ناراحتی کردم. فهمیدم که اون هم یک جورایی یک برنامه‌ای رو گرفته بود که باعث شده بود عقلش دیگه کار نکنه. می‌دونستم که مشکلات خانوادگی داره و عصبانی می‌شه. نمونه‌هاش رو هم قبلاً دیده بودم. ولی فکر نمی‌کردم که اونا رو در رابطه با خودم ببینم. واقعاً این طور حس می‌کردم که یک برنامه‌ای به اون حاکم شده بود و اونو هدایت می‌کرد. بی وقفه پاکسازی کردم تا از من پاک بشه و امیدوار بودم که از اون هم پاک بشه. در هو اوپونو پونو می‌گن که موضوع اون نیست. بلکه خود منم.

اگه کسی حق داشته باشه که خودش رو قربانی بدونه اون من بودم. اگه کسی دلیلی برای این که دوستش خیانت کرده داشته باشه اون من بودم. هنوز هم ایمیل‌هایی رو که برام نوشته و ایمیل‌هایی رو که دیگران برام نوشتن دارم که نشون می‌ده اون به صورت خصوصی و همین طور جلوی دیگران چی کار کرده. شاید اگه کس دیگه‌ای بود از اونا بر ضدش استفاده می‌کرد ولی من نمی‌کنم. همون طور که دکتر هو لن بارها یادم داده "چیزی در بیرون از وجود خودت نیست". یعنی همش توی خودته. باید خودم رو وادار می‌کردم که مسئولیت هر کاری رو که دوستم انجام داده قبول کنم و به دنبال برنامه‌ای در خودم و در ما بگردم که اون ماجرا رو ایجاد و جذب کرده و باعثش شده.

دوستم از کنارم رفت و این چیزی بود که حس می‌کنم مدت‌ها بود که می‌خواست انجامش بده. این ماجرا رو برای این که رابطه کاریش رو با من قطع کنه ساخته بود؟ حدس می‌زنم که مشکلات مالی داشته. دنبال بهانه می‌گشته؟ اگه این طور بوده باشه قطعاً منو می‌دیده. اینا رو نمی‌گم که اونو سرزنش کنم چون سرزنش کردن روش هو اوپونو پونو نیست. بلکه می‌خوام نشون بدم که ذهن آدم چه جور سعی می‌کنه از چیزهای

نامفهوم سر در بیاره. اصلاً نمی‌دونم که در مورد انگیزه‌هاش درست می‌گم یا نه و اهمیتی هم نداره. نکته مهم اینه که حق با دکتر هو لن بود. کثافتش به طرفدارهاش رسید.

من برای این که از عهده این بحرانی که به خاطر اون برنامه‌ای که من و دوستم داشتیم به وجود اومده بود بر پیام چی کار کردم؟ هیچی.

وکیل نگرفتم و به جاهای دولتی هم مراجعه نکردم. این کارها چندان حاکی از دوست داشتن و بخشش نیست و اصلاً هم شبیه هو اوپونو پونوی واقعی نیست. با وجود این که دوستم کارهای وحشتناکی کرده بود تا آبروی منو بیره (و این باعث ناراحتی بیشتر من می‌شد چون اون از قبول مسئولیت کامل و پاکسازی خبر داشت) ولی من تلافی نکردم.

در عوض پاکسازی کردم. اون دردهای عمیقی رو که داشتم و حس می‌کردم که بهم خیانت شده و مورد بی عدالتی قرار گرفتم حس کردم و اونا رو پیش خدا بردم. از همون روشی هم که دکتر هو لن یادم داده بود استفاده کردم. اون وضعیت مال خودم بود. هیچ چیز منفی هم به دیگران نگفتم و حالا هم که به شما می‌گم برای اینه که درس بزرگتری توی اوئه (که به زودی میاد). ماجرا رو درونیش کردم و در اونجا پاکسازیش کردم.

این جوری تونستم از دست انرژی ناشی از درکی که در مورد دوست سابقم داشتم آزاد بشم. ماجرا هم تموم شد. اون دیگه به کارهاش ادامه نداد. گرد و خاک‌ها خوابید و زندگی ادامه پیدا کرد. کار و بارم هم مٹ قبل بود و فقط اون دیگه توی زندگیم نبود. هر چند که دیگه اون رابطه دوستی رو با اون ندارم ولی ترجیح می‌دم آزاد باشم تا این که عصبانی باشم.

جالب هم این بود که وقتی داشتم این کتاب رو می‌نوشتم باهام تماس گرفت و ازم خواست که اگه ممکنه به اتفاق اون یک سمینار هو اوپونو پونو برگزار کنم. یعنی این علامت این بود که پاکسازیم نتیجه داده و دوباره بین موم صلح و صفا برقرار شده؟ بله. ولی دعوتش رو رد کردم. اون دیگه متعلق به گذشته بود و من پاکسازیش کرده بودم و دست ازش برداشته بودم. الان هم دوستش دارم، می‌بخشمش و براش آرزوی خوبی می‌کنم.

بهبتره به پیش بریم. حالا درس بزرگتر در اینجا چیه؟

لطفاً توجه داشته باشین که هیچ کدوم از این وقایع تلخ تقصیر اون دوست من نبود. تقصیر من هم نبود. قرار نیست کسی رو سرزنش کنیم. علتش یک برنامه بود.

مهم اینه که اینو درک کنین. من مسئولیت کامل رو به خاطر اون برنامه قبول کردم و از درون خودم باخبر شدم. وقتی هم که اون برنامه رو پاکسازی کردم مشکل حل شد.

این اولین درسیه که باید گرفت. برای همین هم بود که اون ماجرا رو اینجا برای شما تعریف کردم. حتی برای نویسنده‌ها و استادها هم کل قضیه به این خلاصه می‌شه که از هو اوپونو پونو برای پاکسازی برنامه‌ها و خاطرات و سایر داده‌ها استفاده بکنن تا به حالت عشق خالص برسن. همون طوری که دکتر هو لن اغلب می‌گه "من فقط به این دلیل توی این دنیا هستم که پاکسازی کنم".



همون طوری که در این کتاب می‌بینین زندگی همیشه مشکلاتی رو پیش پای شما می‌ذاره. طبیعت زندگی این جوریه. راه آزاد شدن از این زندان هم انجام هو اوپونو پونوئه. وقتی اون چهار تا عبارت رو می‌گین - دوستت دارم، متاسفم، لطفاً منو ببخش و متشکرم - برنامه‌ها و باورهایی رو که حتی از وجودشون هم خبر ندارین پاکسازی می‌کنین و این جوری زندگی براتون آسون‌تر می‌شه. هر چی هم که بیشتر پاکسازی کنین داده‌های بیشتری پاک می‌شن و شما به خدا یا به صفر نزدیک‌تر می‌شین.

به همین سادگیه؟ همیشه هم نتیجه می‌ده؟ پس چرا همیشه قبل از این که اوضاع بهتر بشه به نظر میاد که داره بدتر می‌شه؟

بقیه‌اش رو هم بخونین چون می‌خوایم به عمقش بریم.

eff.ir

دیگه هیچ وقت اون جورى نمى مونی

هو او به معنی انجام دادن و ایجاد. پونو به معنی تعادل، خوبی، درستی و نظم کامله. هو اوپونو پونو روشی برای ایجاد نظم کامل و تعادل و شفا دادن یک وضعیته. - جو وایتلی

مردم بعد از این که یاد می گیرن چهار عبارت هو اوپونو پونو - دوستت دارم، متاسفم، لطفاً منو ببخش و متشکرم - رو بگن اغلب شکایت می کنن که چرا باز هم وقایع منفی بیشتر از مثبتها اتفاق می افتن؟

چرا این جوریه؟

یک لیوان آب رو که مدتی در جایی مونده در نظر بگیرین. اگه هم بزیندش گرد و خاک و چربی که توش رفته تکون می خوره و قسمتی از اونا رو میان. باید دائماً تمیزش کنین تا بتونین حریف همه کثیفیها بشین. برنامههایی هم که توی ذهن ما هستن در عمق اون و در جاهایی هستن که دیده نمی شن. اینه که قبل از این که روشنایی رو ببینیم تاریکی رو باید تجربه کنیم. باید اول آشغالها رو بیرون کنیم تا بتونیم آب تمیز داشته باشیم. اینه که پاکسازی به معنی واقعی کلمه به معنی پاک کردنه.

داده هم لغتیه که برای این برنامههای ناخودآگاهانه به کار می ره و همون آشغالهاییه که مانع شنیدن صدای خدا توسط شما می شه. در یکی از سمینارهای محدودیت صفر یک نفر از دکتر هو لن پرسید فرق بین نفس و خدا چیه. دکتر هو لن جواب داد:

اولاً که چیزی به اسم نفس وجود نداره. اینو می دونستین؟ چنین چیزی نیست. فقط داده وجود داره و همین داده اس که حرف می زنه و داده اس که می گه نفس وجود داره. ولی چنین چیزی وجود نداره. فقط داده اس. متوجه منظورم می شین؟ فقط داده اس. داده حرف می زنه و از زبون شما هم داده در میاد پس اصلاً اختیار کار دست شما نیست. باید دادهها رو پیدا کنین و اونا رو پاکسازی کنین. شما همین جورى هم کامل هستین و فقط باید دادهها رو از سر راه کنار بزین تا به نور برسین. فقط سه جور داده وجود داره. اسم یکیش رو می ذارم صفر بی نهایت. این حالت خنثاست. دومی وقتی که خدا به حالت صفر میاد و بهتون الهام می کنه. این شهوده و نشون می ده که در مسیر قرار گرفتین. بدون تلاش کردن و به راحتی هم به دست میاد. به علاوه شما چیزی هم دارین که بهش می گیم خاطره و خاطره مانع راحتی. شما ناراحتی دارین چون از منبع اصلی و خودتون دور شدین. ذهن شما فقط در یکی از این سه حالت می تونه باشه. هیچ راهی هم که این سه تا رو به هم وصل کنه وجود نداره. نمی تونین هم اینجا باشین و هم اونجا.

وقتی کتاب محدودیت صفر در اومد بعضی از مردم و برنامههای اونا رو به هم ریخت. بارها مجبور شدم به خودم یادآوری کنم که اون آدمها نیستن که اون حرفها رو می زنن بلکه دادهای - برنامه ای - که در اونا هست باعث این شکایت کردنهاست.

قطعاً شما هم تجربه‌اش رو دارین که چیزی از ذهن تون در می‌ره که قصد گفتنش رو ندارین و بعدش فکر می‌کنین که این دیگه از کجا در اومد. بر طبق هو اوپونو پونو اون چیز از برنامه‌ای که در ذهن ناخودآگاه شما بوده در اومده. شما حتی از وجودش هم خبر نداشتین تا این که در موقعیت مناسبی پیداش شد و دکمه‌ای رو فشار داد. بعدش باید مواظب باشین چون کثافت حرکت می‌کنه.

در مورد اون دوست سابقم هم که در فصل قبل درباره‌اش نوشتم و بعد از سفر به روسیه اعصابش به هم ریخت باید این سوال رو بپرسیم که "خود اون بود یا برنامه‌ای بود که فعال شده بود؟" از اون موقع یاد گرفتم که تقریباً هر کاری که ما آدم‌ها می‌کنیم نتیجه برنامه‌های ماست. شخصاً هم تا حالا کسی رو ندیدم که در چهارمین مرحله بیداری باشه. هر چند که درباره اونا خوندم ولی خودم از اونا نیستم. من هنوز در مرحله سوم یعنی تسلیم هستم. مرحله چهارم یعنی بیداری با لطف خدا نصیب آدم می‌شه و تا وقتی که نصیب کسی نشده یعنی این که انگیزه‌های ناخودآگاهانه باعث اغلب کارهای ما هستن. تعجبی هم نداره. در علم عصب‌شناسی نشون دادن که چقدر از کارهای ما ناخودآگاهانه اس. خیلی بیشتر از اونیه که تا حالا تصور می‌شده قدرت و اختیار داریم ولی اکثر مردم اینو نمی‌دونن چه برسه به این که ازش استفاده کنن. ما توی زندگی اکثراً مَث روایت-هایی که برنامه‌ریزی شدن حرکت می‌کنیم. اون برنامه‌ریزی‌ها موقع رشد ما بوده یا این که اونا رو به ارث بردیم و بر اساس اونا به شکل‌های مشخص و قابل پیش بینی واکنش نشون می‌دیم. وقتی مردم بر ضد من یا شما یا کس دیگه‌ای کاری می‌کنن به ندرت موضوع من یا شما یا اون کس دیگه اس. بلکه اون برنامه‌ایه که دارن. مساله اصلی اینه: اگه شما می‌تونین اونو ببینین پس مشکل شما هم هست. جمله مشهور دکتر هو لن اینه که "تا حالا متوجه شدین که هر وقت مشکلی پیش میاد شما هم اونجا هستین؟" اونجا هستین چون شما هم بخشی از مشکل هستین. یا بهتره بگیم که بخشی از برنامه هستین. برنامه‌ای که در وجود شماست شخص دیگه‌ای رو که همون برنامه رو داشته جذب کرده. مَث نگاه کردن به آینه می‌مونه. اونچه که در آینه می‌بینین خودتون هستین. چیزی رو هم که توی زندگی می‌بینین خودتون هستین. دنیای بیرون تصویری از دنیای درونه. تا قبل از این که در درون خودتون تجربه‌اش کنین حتی از وجودش خبر هم نداشتین. همه چیز در درون اتفاق می‌افته. بیرون فقط انعکاسی از درونه. برای همین که باید بفهمین که قبول مسئولیت کامل به معنی اینه که هر چیزی که می‌بینین و تجربه می‌کنین مال شماست. از خیلی جهات اونچه که در بیرون می‌بینین وجود نداره چون فقط در درون شماست که از وجودش با خبر می‌شین. این هم انعکاسی از چیزیه که در درون شماست. وقتی پاکسازی می‌کنین در واقع اون برنامه رو پاکسازی می‌کنین و شما هم بخشی از راه حل می‌شین.

دکتر هو لن همین جوری همه بیمارهای روانی بستری رو درمان کرد. روی اونا کار نکرد بلکه روی خودش کار کرد. اونا رو به صورت انعکاسی از برنامه‌ای که در وجود خودش بود می‌دید. روش‌های درمانی معمولی از عهده درمان اونا بر نیومده بودن. دکتر هو لن روش کار رو عوض کرد و روی درک خودش از مفاهیم کار کرد. وقتی اون انعکاس‌ها رو پاکسازی کرد بیمارها هم بهتر شدن.

شما هم باید بفهمین که وقتی به این کتاب یا به کسی یا واقعهای نگاه می‌کنین، اگه نگیم هرگز، به ندرت اونو به همون صورت خالصی که هست می‌بینین.

در سال ۲۰۱۱ روانشناس‌ها در دانشگاه واندربیلت متوجه شدن که خاطره چیزهایی که اخیراً دیدیم می‌تونه درک بصری ما رو مخدوش کنه و توانایی ما رو در درک اونچه که می‌بینیم و عمل بر اساس اون کم کنه. تحقیقات اونا نشون داد که اگه تصویر واقعهای رو به مدت کوتاهی در ذهن-مون نگه داریم این کار می‌تونه روی توانایی درک بصری ما در موقع یادآوری اثر بذاره. مثلاً چند سال قبل ماشین زخم وقتی که داشت رانندگی

می کرد آتیش گرفت. خوشبختانه اون متوجه دودی که داشت از داشبورد بیرون می‌اومد شد و ماشین رو نگه داشت و ازش بیرون اومد و کمک خواست. ظرف چند دقیقه ماشینش به کلی آتیش گرفت. از اونجایی که اون موقع نزدیک خونه بود به من زنگ زد و من هم فوری به سراغش رفتم. با همدیگه دیدیم که ماشین چه جوری کاملاً سوخت. اتفاقی ناراحت کننده و فراموش نکردنی بود.

در طول هفته بعدش ما همش دود می‌دیدیم و بوی دود حس می‌کردیم. یادم میاد یک بار موقع خوردن صبحونه اون بیرون رو نگاه کرد و غباری رو دید. به نظر هر دوی ما شبیه دود بود. هر دومون به سرعت از خونه بیرون رفتیم تا ببینیم کجا آتیش گرفته. ولی هیچ جایی آتیش نگرفته بود. فقط مه صبحگاهی بود. تجربه ناراحت کننده‌ای که چند روز قبلش برامون پیش اومده بود و دیده بودیم که ماشینش سوخته بود باعث شده بود که مغز ما دود رو موقعی که وجود نداشت ببینه.

ولی قضیه از این که یک مفهومی رو به حالا انتقال بدیم بزرگتره. اگه یک فیلم ترسناک ببینیم که صحنه‌های واضحی هم داشته باشه تا مدتی بعد از دیدنش هر چیزی که می‌بینیم کمی براتون ترسناک می‌شه. مغزتون لحظه‌های بعدی رو به خاطر تصویری که هنوز توی حافظه‌تون هست فیلتر می‌کنه.

دکتر هو لن یادم داد که ما خاطرات ناخودآگاهانه هم داریم که اونا هم به لحاظ ذهنی و جسمی روی ما اثر می‌دارن. اون گفت:

"اگه ذهن ناخودآگاه پر از اطلاعات باشه و از این بابت احساس کلافگی بکنه در این صورت شما رو ترک می‌کنه. خودتون هم اینو می‌دونین که در این مواقع بساطش رو جمع می‌کنه و باهاتون خداحافظی می‌کنه. این جور بخشی از وجودتون از دست می‌ره و مث اینه که یک خونه خالی داشته باشین. وقتی هم که خونه خالی داشته باشین چه اتفاقی می‌افته؟ ممکنه تسخیر بشین. شیطون‌ها وارد می‌شن. ولی مساله اینه که باید توی اون خونه بمونین. باید هم مطمئن بشین که همیشه در حال تلاش برای بودن در وضعیت صفر هستین تا اون بخش از وجودتون شما رو ترک نکنه.

سلول سرطانی سلولیه که هویتش رو از دست داده و دیگه نمی‌دونه که چیه و چون نمی‌دونه چیه باعث هرج و مرج می‌شه. از اختیار ما خارج می‌شه و همه چیز رو خراب می‌کنه. درست مَث خود شما. اتفاق‌هایی که می‌افتن برای این هستن که شما اصلاً نمی‌دونین که کی هستین. جای شما به وسیله خاطرات عوض شده. به جای این که در وضعیت صفر باشین خاطراتی رو میان و جای شما رو تغییر می‌دن. این جور می‌شه که حس می‌کنین توی جهنم هستین و همه جور مشکلی هم براتون پیش میاد. شیطون‌ها!"

خاطرات ناخودآگاه یک جنبه مخفی هم دارن که به همون اندازه تاثیرگذاره. مثلاً وقتی به مهمونی می‌رین بلافاصله از یک کسی خوش تون میاد یا خوش تون نمیاد. اغلب این به خاطر وجود برنامه‌ای توی کله شماست. اون آدم رو به وضوح نمی‌بینین و برنامه خودتون رو که در اون آدم منعکس شده می‌بینین. تعجبی هم نداره که خیلی از آدم‌ها با کسانی ازدواج می‌کنن که خیلی شبیه پدر یا مادرشون هستن یا اصلاً شباهتی به اونا ندارن. اون تصویرهای قدیمی روی اونچه رو که می‌بینن می‌پوشونن.

خودم هم قبلاً با کسانی که قدرت داشتن مشکل داشتم. جلوی روسا سرکشی می‌کردم. از این که به سر کار برم متنفر بودم. کارم رو خیلی هم خوب انجام می‌دادم ولی زیر لب به روسا بد و بی‌راه می‌گفتم. اونا اصلاً "برتر" از من نبودن بلکه فقط جایگاه شغلی‌شون از من بالاتر بود و بیشتر

هم حقوق می‌گرفتن. اما روانشناسی من اونا رو مٹ پدرم می‌دید. مساله رابطه من با پدرم بود. اون قبلاً در تفنگدارهای دریایی سرجوخه بوده. تصویر اون روی هر کسی که قدرت داشت می‌افتاد. من رئیس‌ها رو به صورت آدم نمی‌دیدم بلکه اونا رو یک جورایی شبیه پدرم می‌دیدم. البته این چیزها رو نمی‌دونستم. این بود که خیلی طول کشید تا اون قدر پاکسازی کردم که تونستم به جایی برسم که اون برنامه رو هم پاک کنم.

اصلاً فکر نکنین که شما در برابر این حقه ذهن ایمن هستین. خیلی راحت می‌شه این طور فکر کرد که این چیزها برای دیگران و نه برای شما پیش میان. این هم خودش یک حقه ذهنیه و برای اینه که مسئولیت رو قبول نکنین. در واقع شما همین الان هم واقعیت رو نمی‌بینین.

حدود ۱۰۰ میلیارد نورون در مغز ۱۳۰۰ گرمی شما وجود داره. در هر ثانیه ۱۱ میلیون تبادل اطلاعات در شاهراه‌های مغزتون انجام می‌شه. ولی فقط ۴۰ تا از اونا به سطح آگاهی شما میان. چهل تا! چه اتفاقی برای اون ۱۰۹۹۹۹۶۰ تای دیگه می‌افته؟ مغزتون اونا رو به خاطر این که برای بقای شما مفید نیستن فیلتر می‌کنه. ولی مغز از کجا می‌دونه که چه چیزایی رو باید فیلتر کنه؟ خوب توجه کنین: مغز بر اساس خاطراتی که داره تصویری از دنیا می‌سازه. اگه اونچه که الان اتفاق می‌افته با اونچه که مغزتون باارزش و واقعی تشخیص داده مطابقت نداشته باشه شما به عنوان یک موجود باشعور ازش هیچ وقت خبردار نمی‌شین. اصلاً هیچ وقت اون اطلاعات رو نمی‌بینین. مغزتون از شما در برابر اونا محافظت می‌کنه. مغزتون یک ماشین تولید واقعیت و شما تا حالا اینو نمی‌دونستین.

تعجبی هم نداره که از این جور سوال‌ها ازم می‌پرسن: "چرا بعضی از مردم قانون جذب رو قبول دارن و بعضی دیگه قبول ندارن؟" ساده اس. اونایی که باور دارن به اطلاعاتی که از باورشون حمایت می‌کنن اجازه عبور می‌دن. اونایی هم که قانون جذب رو باور ندارن جلوی اطلاعاتی رو که قانون جذب رو تایید می‌کنه می‌گیرن و در عوض باور خودشون رو حمایت می‌کنن. حالا آیا قانون جذب واقعیت داره؟ از اونجایی که می‌تونین هر جور داده‌ای رو که از باور شما حمایت بکنه جذب بکنین پس قانون جذب هم واقعیه.

کاری که هواپونو پونو می‌کنه اینه که نشون می‌ده که خاطرات مانع تجربه کردن واقعیت خالص همین لحظه می‌شن. هر چند که احتمالاً نمی‌خواین که ناگهان از دست ۱۱ میلیارد داده کلافه بشین ولی اینو هم نمی‌خواین که جلوی حس شهود رو فقط به خاطر این که با دیدگاه شما از دنیا مطابق نیست بگیرین.

به گفته خیلی از دانشمندا فقط نوزادها هستن که دنیا رو همون جوری که هست می‌بینن. اونا واقعیت رو بدون سانسور می‌بینن چون داده‌های کمتری دارن و در نتیجه ورودی‌ها رو کمتر فیلتر می‌کنن. همون طور که دکتر هو لن اغلب می‌گه "چشماتون مٹ بچه‌هایی که تازه به دنیا اومدن باشه. فقط اون موقعه که می‌تونین ببینین."

بذارین یک مثال دیگه براتون بزنم. این یکی ناخوشاینده.

چند سال پیش من و زلم از یک خونه‌ای خوشمون اومد. خیلی باحال بود و در یک زمین ۳۶۰۰۰ متری و بالای یک تپه بود. خیلی هم با نیازهای ما در اون موقع جور در می‌اومد. از اونجایی که خونه مجللی به حساب می‌اومد باید یک وام حسابی هم براش می‌گرفتم. درخواست وام کردم و قبول شد. کارهای قانونی خرید خونه رو شروع کردیم و دیگه داشتیم برای اثاث‌کشی برنامه‌ریزی می‌کردیم. می‌خواستیم کریسمس رو توی اون خونه جدید جشن بگیریم. خیلی هم هیجان زده بودیم.

ولی سه روز قبل از امضای قرارداد از طرف بانک زنگ زدن و گفتن بعضی شرایط رو به وام اضافه کردن. مشاور حسابداری و حقوقی من هم گفت که اون چیزها رو قبول نکنم که بعداً پشیمون می‌شم. بانک‌ها اون موقع این جور مردم رو در فشار مالی می‌داشتن. من هم نمی‌خواستم که توی تله بیفتم. این بود که از خرید خونه منصرف شدم. خیلی حال مون گرفته شد. جلسه امضای قرارداد خرید خونه رو لغو کردیم.

فکر می‌کردم که این جور کار دیگه تموم شده.

ولی اشتباه می‌کردم.

فروشنده‌ها دو تا وکیل بودن که داشتن از همدیگه طلاق می‌گرفتن. اونا تصمیم گرفتن که از من به خاطر نخردن خونه‌شون شکایت کنن. اصلاً باورم نمی‌شد که چنین چیزی ممکنه. یک خط در قول‌نامه نوشته بودن که من نتونم از خرید خونه منصرف بشم و این جور برام پرونده‌ای درست کردن. مجبور شدم به سه تا وکیل مراجعه کنم تا بالاخره یکی رو که حاضر بود بهم کمک کنه پیدا کردم.

اون پرونده تقریباً سه سال توی دادگاه‌ها در جریان بود. سه سال! مجبور شدم به بازپرسی هم تن بدم و بازپرس درباره همه چیز ازم پرسید. از این که چرا اون خونه رو نخردیم گرفته تا این که روابطم با همسر سابقم که حالا مرحوم شده چطور بوده. ظاهراً در این جلسات هر چیزی ممکنه. روند کار هم اعصاب خورد کن و دردناک بود. اونچه هم که بیشتر از همه آزارم می‌داد این بود که اونا داشتن این کار رو از روی حسادت یا انتقام انجام می‌دادن. هیچ عشقی در کار نبود. وقتی می‌دیدم که مردم می‌تونن چنین کارهایی بکنن قلبم می‌شکست.

من چند تا روش کاهش تنش و شفا بخشی بدم و همشون رو انجام دادم. ولی هیچ کدومشون حریف این یکی نشدن. پاکسازی و پاکسازی و پاکسازی کردم. سه سال تموم هر روز برای اون پاکسازی کردم. هیچ اتفاقی نیفتاد یا این طور به نظر می‌رسید.

وقتی دکتر هو لن قبل از یک سمینار محدودیت صفر در آستین به ملاقاتم اومد از اون همه باری که روی دوشم بود برایش تعریف کردم. اون هم به دقت به حرف‌هام گوش داد.

ازم پرسید "هنوز هم کارت ویزیت رو داری؟" منظورش همون کارتی بود که یک بار گفته بود این هم یک وسیله پاکسازی. همونی که عکس ماشینم رو هم داشت. بهش گفتم بله.

بهم گفت "اون کارت رو بردار و انگار که چاقوئه باهاش عکس اون کسانی رو که ازت شکایت کردن پاره کن. ببین که عکس‌شون پاره شده و بعد خرده‌های عکس رو توی آب بریز."

اون داشت یک روش پیشرفته پاکسازی رو یادم می‌داد. اون کاری رو که گفته بود دقیقاً انجام دادم ولی باز هم به نظر می‌اومد که هیچ چیزی تغییر نکرده. در واقع اون زوج فروشنده حالا مدعی بودن که من سه میلیون دلار بهشون ضرر زده بودم. حیرون مونده بودم چون اونا عملاً هیچ چیزی رو از دست نداده بودن. هنوز هم اون خونه رو داشتن ولی از من به خاطر از دست دادن درآمدهای بالقوه‌ای که می‌تونستن داشته باشن شکایت کرده بودن.

ناراحتی‌ها را با دوست‌های نزدیکم در میون گذاشتم. هیچ کدومشون نمی‌تونست بگه که چرا چنین اتفاقی برای من افتاده. بعدش یادم اومد که در کتابم عامل جذب یک بار گفته بودم که اگه درس‌تون رو بگیرین دیگه نیازی به تجربه دوباره نیست. از خودم پرسیدم "کدوم درس؟ چه درسی در اینجاست؟"

بعد از چند ماه که حسابی توی ذهنم رو گشتم به این نتیجه رسیدم که چیزی در وجود منه که اون وضعیت رو جذب کرده تا بهم درسی در مورد خوندن قراردادها بده. من به دلال املاک اعتماد کرده بودم و اون بود که باید اون خط رو که باعث اون همه دردسر شده بود از قول‌نامه حذف می‌کرد. با وجود این که اون موقع حس کرده بودم که خودم هم باید قول‌نامه رو بخونم ولی این کار رو نکرده بودم. اون هشدار درونیم رو ندیده گرفته بودم. نتیجه هم مٹ جهنم شده بود. به محض این که درسم رو گرفتم - یعنی از احساسات تبعیت کن و قراردادها رو بخون - احساس کردم که آزاد شدم.

بعدش معجزه‌های اتفاق افتاد.

اون زوج پیشنهاد دادن که خارج از دادگاه با هم توافق کنیم. دیگه ازم سه میلیون دلار نمی‌خواستن. ازم شکایت هم نمی‌کردن.

پایان ماجرا خیلی سریع و با آرامش بود. تموم شد. هر چند که پرونده‌های قضایی اغلب سال‌ها طول می‌کشن. ولی این یکی به محض این که توی ذهنم موضوع واضح شد تموم شد. این از نظر من یک معجزه دیگه اس. لطفاً توجه داشته باشین که اون قدر پاکسازی کردم تا درسم رو گرفتم و برنامه حذف شد. وقتی هم که این طور شد صحنه پاک شد. ولی شما باید مسئولیت کامل رو قبول کنین تا این روش به نتیجه برسه. یک بار یک وکیلی بهم گفت که "یک چیزی توی مغز آدم‌ها هست که نمی‌ذاره بگن که مسئول هستن. با وجود این که شواهد علیه اونا اضافه‌تر هم می‌شن باز هم انکار می‌کنن و همه چیز رو ندیده می‌گیرن و برای کار خودشون توجیه میارن."

برای همینه که توی هو اوپونو پونو دو عبارت متاسفم و لطفاً منو ببخش وجود داره. گفتن این عبارت‌ها باعث می‌شه که از نقش خودتون در هر چی که داره اتفاق می‌افته باخبر بشین. جالب هم اینه که گفتن این دو تا جمله برای اغلب افراد سخت‌ترین قسمت کاره. اکثر افراد حتی نمی‌خوان به این دو تا جمله فکر هم بکنن.

یک بار دیگه می‌گم که تقصیر شما نیست که چیزی توی زندگی‌تون وجود داره که باید حلش کنین بلکه مسئولیت شماست.

اگه مشکلی توی زندگی دارین که سماجت می‌کنه توجه داشته باشین که اون مشکل هیچ کاری با شما یا هیچ کس دیگه‌ای نداره. اون مشکل یک برنامه اس. مٹ ویروس یا باکتری توی وجود شماست. بیشتر هم جنبه روانشناسی داره. همون چیزیه که در هو اوپونو پونو بهش خاطره می‌گن. اصلاً نمی‌دونیم که از کجا پیداش شده و نیازی هم نداریم که بدونیم. فقط باید حذفش کنیم.

چطور؟ با انجام هو اوپونو پونو. ولی قبل از این که راه‌های جدیدی رو برای حذف برنامه‌های قدیمی یادتون بدم بهتره سراغ تاریخچه هو اوپونو پونو بریم.

اصلاً این روش عجیب و غریب از کجا اومده؟

همه هدف هو اوپونو پونوی امروزی اینه که داده‌ها رو در شما از بین بیره. — دکتر جو وایتلی

مورنا سیمونا آدم عجیبی بود. دکتر هو لن که اوایل این طوری فکر می‌کرد. سه دفعه هم سمینارهای اونو نصفه کاره گذاشت و بیرون رفت. حتی بعد از این که برگشت و همه چیزهایی رو که اون درباره شیاطین و ارواح می‌گفت گوش کرد باز هم تا دو سال فکر می‌کرد که اون دیوونه اس. ولی یک چیزی باعث شد که کنارش بمونه. این بود که بهش وفادار موند و تا موقع مرگش در ۱۹۹۲ شاگردیش رو کرد. مورنا در سال ۱۹۹۲ روش سنتی هو اوپونو پونو رو که به صورت گروهی انجام می‌شد به شفا در درون خود فرد تغییر داد. مورنا جزو افراد کاهونا یا نگهبان‌های اسرار به حساب می‌ومد. ولی اسرار رو نگه نداشت. کلاس برگزار کرد و اونا رو به هر کسی که چند دلار می‌داد لو می‌داد. پرستارها اغلب ازش می‌خواستن که بیمارستان‌ها رو پاکسازی کنه. ولی اون این کار رو بدون سطل و جارو انجام می‌داد. می‌رفت تا ارواحی رو که شب‌ها توی سالن‌ها گشت می‌زدن و سوار آسانسور می‌شدن و سیفون توالت‌ها رو می‌کشیدن بیرون کنه. مورنا می‌رفت تا خود بیمارستان رو شفا بده تا پرستارها آرامش داشته باشن. ظاهراً هم کارش رو خوب انجام می‌داد چون از بیمارستان‌های دیگه هم ازش درخواست می‌کردن.

هر چند که مورنا در استفاده از هو اوپونو پونوی سنتی یا همون شفای گروهی ماهر بود ولی بیشتر کارشو روی رویکرد درونی که ظاهراً خودش درست کرده بود متمرکز می‌کرد. با وجود این که برای سنت‌ها و باورهای مردم هاوایی احترام قائل بود ولی اینو هم می‌دونست که اگه مردم مراقب دنیای درونی خودشون باشن دنیای بیرونی هم تغییر می‌کنه. اون از یک سنت مردم هاوایی یک روش امروزی کمک به خود در آورد.

اغلب می‌گفت که اگه رشته‌های آکا یا همون بندهایی که شما رو به مردم و اشیا متصل می‌کنن بترین اون وقت آزاد می‌شین. آکا رو به خط تلفن یا یک جور پیوند نامرئی به اشخاص دیگه تشبیه می‌کرد. از نظر اون اگه با کسی، جایی یا چیزی وقت صرف کنین حتی وقتی هم که ترکش می‌کنین بهش وابسته هستین. یک تار عنکبوت رو تصور کنین که شما رو به همه وابستگی‌هاتون متصل می‌کنه. این جواری می‌تونین حس کنین که چقدر شیر تو شیریه. حتی تا جایی پیش رفت که گفت اشیا عتیقه‌ای که می‌خرین و چیزهایی که هدیه می‌گیرین یا هدیه می‌دین هم رشته‌های آکا دارن. اینه که فکر می‌کرد باید مراقب باشین و اون وابستگی‌ها رو از بین ببرین. یادم میاد یک بار از دکتر هو لن خواستم یک توپ بیسبال رو که ازش در یکی از سمینارهایش استفاده کرده بود برام امضا کنه چون انرژی اونو می‌خواستم. کلکسیونی از چیزهایی دارم که زمانی مال بدنسازها و هنرپیشه‌های مشهور بوده چون انرژی اونا رو می‌خواستم. ولی در مورد اشیا عتیقه‌ای که دارم و اصلاً هم نمی‌دونم که نسل‌ها پیش از ما چه کسی بودن چطور؟ باید عمداً رشته‌های آکای اونا رو قطع کنم چون در غیر این صورت برنامه‌ریزی‌های اونا وارد خونهام می‌شن.

مورنا فکر می‌کرد که ما باید همه رشته‌های آکا رو قطع کنیم تا آزاد بشیم و خدا بتونه از طریق ما کارش رو انجام بده. وقتی به بیمارستان‌ها می‌رفت چشم‌هاش مٹ اشعه ایکس کار می‌کرد و می‌تونست ارواح گم شده رو ببینه که هنوز اونجا سرگردون بودن. هو اوپونو پونوی که انجام می‌داد



به پاکسازی کارما مربوط می‌شد. به محض این که ارتباط اونا رو با این دنیا قطع می‌کرد اونا می‌رفتند. روشش هم این بود که همون دعای پاکسازی رو که بهش علاقه داشت می‌خوند. هر چند که اونو شبیه به دعای خداوند<sup>۱</sup> می‌دونست ولی برای پاکسازی اتصالها ترجیحش می‌داد. به صورت شهودی بهش رسیده بود و اونو به همه مردم دنیا هدیه داد تا مجانی ازش استفاده کنن. دکتر هو لن و من هنوز ازش استفاده می‌کنیم. این جوریه:

ای روح و ای خود برتر لطفاً ریشه این احساس و فکر (\_\_\_\_ جای خالی رو با باور، احساس یا فکرتون پر کنین) رو مشخص کن.

هر سطح، لایه، ناحیه و جنبه وجود منو به این ریشه برسون.

بررسیش کن و به کمک حقیقت الهی به طور کامل حلش کن.

این کار رو در همه نسلها و در همه زمانها و تا ابدیت انجام بده.

همه وقایع و مسائل مربوط به اونا رو که بر پایه این ریشه هستن شفا بده.

لطفاً این کار رو مطابق خواسته خدا انجام بده تا من در زمان حال قرار بگیرم.

با نور و حقیقت پرش کن.

آرامش و عشق خدا منو به خاطر درک اشتباهی که داشتیم ببخشه.

همه آدمها، جاها، شرایط و وقایعی رو که در این چیز و در این احساسات و افکار نقش داشتن ببخشه.

مورنا گفته که ما باید هر وقت که می‌خوایم چیزی آزاد بشه چهار بار اون دعا رو بخونیم. اون احساس می‌کرده که اگه دعا رو حفظ کنین آسون تر می‌تونین اونو به ذهن خودآگاه بیارین. ولی خوندنش از روی متن هم اشکالی نداره.

یک بار یک پزشکی ازش پرسیده بود که احساس ناراحتی من وقتی که بیماری می‌میره با روح اون بیمار می‌مونه؟ اون هم جواب داده بود که "بله". درباره چه موضوعات سنگینی حرف می‌زده! اون توضیح می‌داده که ما با دیگران اتصالهایی داریم و احساسات اون اتصالها رو قوی تر می‌کنن. اگه می‌خوایم اونا آزاد بشن باید خودمون رو آزاد بکنیم. برای ازاد کردن خودمون هم باید با خوندن اون دعا هو اوپونو پونو انجام بدیم.

به گفته مورنا ما مَث کامپیوتر هستیم. پر از برنامه هستیم و موقع دریافت اونا هم کار چندانی نکردیم. بر اساس یک خط زمانی به دنیا اومدیم که شروع اون موقع تولد ما نیست بلکه قبل از اونه. اون به تناسخ اعتقاد داشته و در عین حال می‌گفته که هر کدوم از ما منحصر به فرد هستیم. اونچه که با خودمون به این دنیا آوردیم خیلی بیشتر از اونیه که بشه با چشم دید. ذهنهای ما از قبل با دادههایی برنامه‌ریزی شدن و اغلب اونا رو هم ما دیگه لازم نداریم. همه اونا مانع رسیدن پیامهای خدا به ما می‌شن.

---

<sup>۱</sup> Lord's prayer

اون طوری که اون به دکتر هو لن و دکتر هو لن به من یاد داده تنها هدفی که توی این دنیا باید داشته باشیم اینه که خرت و پرت‌های خودمون رو پاکسازی کنیم. حتی وقتی هم که با کس دیگه‌ای مشکل داریم باز هم اون مشکل توی ماست نه توی اون آدم دیگه. خیلی از خواننده‌های کتاب محدودیت صفر با درک این مشکل داشتن. سرسری خوندنش یا درست نفهمیدنش. همه هدف هو اوپونو پونوی امروزی اینه که داده‌ها رو توی خود ما پاک بکنه. مورنا بارها به دیگران یاد داد که راه پاک کردن اون برنامه‌ها خوندن اون دعا هستش. چهار بار باید بخونیدش. اینو هم گفت که لازم نیست هیچ کس دیگه‌ای از این کارتون باخبر باشه. می‌گفت که تنها چیزی که لازم دارین اسم اون آدمه. در واقع دکتر هو لن هم همین جوری قبل از سمینارهای هو اوپونو پونو پاکسازی می‌کرده. فهرست اسامی اشخاص رو ازم می‌خواست. فقط اسم اون رو می‌خواست. فهرست اسامی رو می‌گرفت و به تک‌تک اون‌ها نگاه می‌کرد و به صورت ذهنی رشته‌های آکا رو که بین خودش و اون آدم‌ها وجود داشت پاک می‌کرد.

اغلب هم با پاک‌کن ته مداد روی اسم هر کدومشون ضربه می‌زد و می‌گفت "قطره شبنم" یا "حذف". شک دارم که برای هر اسم همه اون دعا رو می‌خونده. احتمالاً فهرست رو توی دستش می‌گرفته و دعا رو برای همشون یک باره می‌خونده.

هر چی هم که بگم همه این کارها برای اینه که به آرامش درونی برسین باز هم کم گفتم. هیچ کس دیگه‌ای هم در اینجا مهم نیست مگر این که نقشی رو که در اوضاع درونی شما داره در نظر بگیریم. اگه کسی دکمه‌ای رو در شما فشار می‌ده و این جوری تحریک می‌شین پاکسازی و باز هم پاکسازی کنین.

در آخرین فیلمی که از مورنا در حضور دیگران گرفته شده یک کسی ازش می‌پرسه که آیا می‌شه فکری رو توی سر کس دیگه‌ای گذاشت. به نظر من که سوال خیلی جالبیه. از وقتی که اون ساتوری (یا هشیاری) نصیبم شد فهمیدم که رابطه با خدا یک راه دو طرفه اس. شما می‌تونین خودتون رو پاکسازی کنین تا شهودی رو که از طرف خدا براتون میاد بتونین دریافت کنین و قطعاً هم می‌تونین درخواست‌هایی از خدا داشته باشین.

مورنا گفت "بله، می‌شه فکر رو توی کامپیوتر کسی انداخت". این حرفش باعث تعجبم شد. چون دکتر هو لن می‌گفت که "کار خودت رو با دیگران قاطی نکن چون با کارمای اون قاطی می‌شی و اون وقت خیلی باید تاوان پس بدی". ولی مورنا که استاد دکتر هو لن بوده می‌گفت که می‌شه روی دیگران تاثیر گذاشت.

کدومشون درست می‌گفتن؟

هر دوشون. می‌تونین با نیت خودتون پیامی رو برای کس دیگه‌ای بفرستین و اونو با احساسات هم تقویت بکنین و تصور کنین که داره به سمت اون می‌ره. امیدوارم که نیت شما برای سلامتی و شفای اون فرد باشه. مطمئنم که مورنا این طور می‌خواست.

ولی اینجا یک سوالی پیش میاد. چه کسی می‌دونه که چی برای دیگران خوبه؟

من که از خط زمان شما در طول زندگی تون خبر ندارم. شما هم از مال من خبر ندارین. گاهی وقت‌ها به نظر بدیهی میاد چون مردم در حال رنج هستن پس بهشون کمک کنین. ولی ما تصویر بزرگتر رو نمی‌بینیم. شاید رنج اون‌ها باعث بشه که به هدیه‌ای که ما نمی‌تونیم ببینیم یا پیش‌بینی کنیم برسین. تمرکز مورنا روی شفا دادن بود. مطمئنم که می‌خواست فکرها هم با نیت مثبت باشن. علناً هم می‌گفته که جادوگرهایی هستن که

کارهای پلیدی می‌کنن. اینو هم گفته که اونا از روش شون روی اون استفاده کردن تا بهش آسیب برسونن. اون می‌دونست که قدرتی خوب و قدرتی نه چندان خوب وجود داره.

در واقع در بین کاهوناها قدیمی هاوایی جادوگرهای شیطان صفتی هم بودن که گفته می‌شه "برای مردن دیگران دعا می‌کردن". به گفته جولیوس اسکامون در کتاب *کاهوناها، جادوگران هاوایی* از جادو بیشتر استفاده‌های بد می‌شده تا استفاده‌های خوب. بیشتر نفرت داشتن تا عشق. بیشتر کارشون چیزهای عجیب و غریب بوده تا نور سفید. عشق و بخشایشی رو که در هو اوپونو پونوی امروزی هست نمی‌دیدن. یک جور هنر کثیف برای دست‌کاری در کار مردم بوده. اسکات کانینگهام در کتابش *راهنمای کانینگهام درباره جادو و معنویت در هاوایی* نوشته که بعضی کاهوناها "ارواح رو به ماموریت‌های خراب‌کاری می‌فرستادن". بخشی از این حرف‌ها رو می‌شه فهمید. مسیحی‌ها تا سال ۱۸۲۰ به هاوایی نیومده بودن و از اون موقع به بعد بود که شروع کردن به مسیحی کردن و متمدن کردن مردم هاوایی و رسوم اونا و از جمله رقص مشهور هونا رو غیر قانونی کردن. قبل از اون ترس و خرافات و چیزهای دیگه بر مردم حاکم بودن. مردم از زمین، تاریکی و خیلی چیزهای دیگه می‌ترسیدن. اگه درست رفتار می‌کردن و قربانی می‌کردن یا جادوگرها رو به کار می‌گرفتن خداهای باد و زمین و دریا بهشون آسیبی نمی‌رسوندن. فکر می‌کردن هر کسی که بتونه ازشون در مقابل قدرت‌های جادویی محافظت بکنه لابد قدرت جادویی داره. از اون قدرت‌ها اغلب برای نفرین کردن یا حتی کشتن کسانی که فکر می‌کردن تهدیدشون می‌کنن استفاده می‌کردن. این هونای قدیمی بود و اسلحه‌ای برای آدم‌های غیر طبیعی به حساب می‌اومد.

مورنا یکی از آخرین کاهوناها واقعی به حساب می‌اومد و تابع مکتب قدیمی کاهوناها بود. ولی اون از قدرتش برای نیت خیر استفاده می‌کرد. فرقی هم در اینه که در اونچه که مورنا یاد می‌داده تمرکز کار روی شفا دادن خودتونه. اگه حال خودتون خوب باشه اون وقت می‌تونین روی دیگران هم اثر بذارین. یک بار به یک بیمارستانی رفت و کنار مدیر بیمارستان نشست و بهش توضیح داد که اگه اون می‌خواد که بیمارستانش بهتر و موثرتر کار بکنه اول باید خودش رو شفا بده. کنار اون نشست و اون دعا رو خوند. خودش می‌گفته که اوضاع بیمارستان از فردای اون روز بهتر شد.

اثر گذاشتن روی دیگران بدون این که چیزی بهشون بگیم موضوع جدیدی نیست. فیناس پارکهورست کوئیمبی که معمولاً به عنوان پدر تفکرات جدید شناخته می‌شه در اوایل قرن نوزدهم چیزی گفت که به مرور به شالوده روش‌های جدید شفابخشی تبدیل شد. اون این طور نوشته:

*حقیقت انکار ناپذیر اینه که فلسفه هیچ وقت توضیح نداده که افراد چه جور وقتی خودشون هم خبر ندارن روی همدیگه اثر میدارن. بر طبق همون اصولی که من مریض‌ها رو درمان می‌کنم پس دارم روی اونا اثر میدارم و قطعاً هم می‌شه ثابت کرد که آدم‌ها از این که چه چیزهایی روی اونا اثر دارن به کلی بی‌خبر هستن. وقتی هم که از علت خبر نداشته باشن همیشه در معرض معلول قرار می‌گیرن.*

این حرف‌ها به توضیح این که دکترو هو لن چه جور آرامش رو به بخش پرآشوب بیماراران روانی آورد و به مرور و بدون این که اونا خودشون هم بدونن آرامشون کرد کمک می‌کنه. اونا به خاطر آرامشی که اون به زبون نمی‌آورد آرام شدن. اون روی اونا بدون این که کلمه‌ای به زبون بیاره اثر گذاشت.

مورنا اعتقاد داشت که دنیای خیالی به همون اندازه دنیای واقعی واقعیه. مثلاً می‌گفت که برای پاک کردن نیازی به آب ندارین و می‌تونین آب رو صرفاً تصور کنین و همون پاکسازی می‌کنه. دکتر هو لن هم اغلب می‌گه که آب آبی رنگ خورشیدی یک ابزار پاکسازیه. می‌گه آبی رو توی یک بطری آبی رنگ بریزین و یک ساعت جلوی نور خورشید بذارین. ولی مورنا این طور به دیگران یاد می‌داد که شما فقط به یک تصویر ذهنی از اون آب آبی رنگ خورشیدی نیاز دارین. همه‌اش ذهنیه.

یک بار یک جلسه پاکسازی با یک کاربر ماهر هو اوپونو پونو داشتم. اون یک ایمیل برام نوشت که پر از حروف درشت در جاهای عجیب و غریب بود و در اون گفته بود "مراقبه با یک قطره شبنم عظیم شروع شد و اون روی تو و همه چیزهای دیگه نشست. قطره موقع پخش شدن خاطرات مربوط به نگرانی‌های دنیایی تو رو هم پخش کرد. بعدش بقیه چیزها رو هم پخش کرد. این کار کلاً چند دقیقه طول کشید و در آخرش یک شیرینی رنگین کمونی به تو دادن. این شیرینی ابزار خاصی برای تونه تا باهاتش مخصوصاً روی کاهش وزنت کار کنی. ازش زیاد بخور. تصور کن که داری از این شیرینی‌ها درست می‌کنی تا لاغر بشی. مراقبه تموم شد و همین جوری هم می‌شه."

از نظر مورنا و سایر کاربرهای کارکننده هو اوپونو پونو تصور کردن به همون اندازه واقعیت واقعیه. کانون توجه هم خود شما و نه هیچ کس دیگه‌ایه: خود شما.

در اولین سمینار محدودیت صفر که در سال ۲۰۰۶ برگزار شد دو نفر از شاگردهای دکتر هو لن در ردیف آخر نشسته بودن. مَث مجسمه‌های سیمانی بودن. هیچ چیزی نمی‌گفتن. هیچ احساسی هم از خودشون نشون نمی‌دادن. فقط نشستن و نگاه کردن و کاملاً هم ساکت بودن. اگه لباس‌های سبک غربی‌شون رو ندیده می‌گرفتین می‌شد اونا رو راهب‌هایی از دوران‌های گذشته به حساب آورد.

وقتی ازشون پرسیدم که چی کار دارین می‌کنین یکی‌شون گفت "کارمون رو می‌کنیم". حس کردم اونا به اونجا اومدن تا به دکتر هو لن در پاکسازی محیط کمک کنن تا همه زودتر بتونن سریع‌تر به خدا برسن. اونا روی خودشون کار می‌کردن تا داده‌ها از همه ما پاک بشن.

یادتون باشه که هدف فقط اینه که حال خودتون خوب بشه. از اونجا یعنی همون چیزی که دکتر هو لن اسمش رو می‌ذاره صفر شاید بهتون الهام بشه که به کس دیگه‌ای کمک کنین. ولی اجازه بدین که حس شهود اینو بهتون بگه نه نفس.

تا وقتی هم که حس شهود پیداش نشده به پاکسازی ادامه بدین.

مورنا حس می‌کرد که دنیا همه چیزش مقدسه. اینو هم به معنای واقعی کلمه حس می‌کرد. هیچ استثنایی هم وجود نداشت. اون اشیای بی‌جون رو جون‌دار می‌دونست و به اونا جون می‌داد. همه چیز زنده بود و هست. می‌گفت که مهم‌ترین چیز اینه که برای همه جنبه‌های زندگی ارزش قائل باشین. تعجبی هم نداره که دکتر هو لن با میز و صندلی و قالی و اتاق حرف می‌زنه. می‌خواد ببینه که حالشون خوبه یا نه. اونا رو زنده می‌دونه. اون هم داره به اونا جون می‌ده و دنبال رشته‌های آکا می‌گرده تا اونا رو ببره و کمک کنه تا خلوص وارد بشه.

همیشه فکر می‌کردم که دکتر هو لن وقتی با اتاق و صندلی حرف می‌زنه عقلش رو از دست داده ولی وقتی کلکسیون گیتارهام بزرگتر شد دیدم که انگار هر گیتاری داره با من حرف می‌زنه. موسیقی‌دان‌ها اغلب می‌گن که گیتارها آهنگ‌هایی توی خودشون دارن. یک بار یک گیتاری رو که

ساخته هاس و دالتون بود برداشتم و وقتی توی دستم گرفته بودمش یک دفعه شروع کردم به زدن و خوندن یک آهنگ و شعر جدید. بعدش هم اون آهنگ رو در یک آلبوم جدید به بازار عرضه کردم. ولی توجه داشته باشین که اون آهنگ تا وقتی که ظاهراً گیتار اونو بهم یاد داد وجود نداشت. الان دیگه حرف زدن دکتر هو لن با اثاثیه رو زیر سوال نمی‌برم چون خودم هم با گیتارها حرف می‌زنم.

ولی مورنا از این هم جلوتر می‌رفت. اون می‌گفت "می‌تونین اتاق رو پاکسازی کنین. ولی زمین رو چی؟" توضیح می‌داد که همه جای زمین مقدسه و نیاز به شفا داره. از وقتی که ماشین و ساختمون سازی پیدا شده زمین رو دارن از بین می‌برن. اون هم نیاز به پاکسازی داره.

موقع نوشتن این کتاب دست‌نویس یک کتابی رو از مارک آنتونی خوندم. اون در فلوریدا و کیله و می‌تونه دنیای ندیده رو ببینه. اسم خودش رو هم گذاشته وکیل شهودی. کتابش پر از شواهد. از تجربیات خودش گرفته تا نتایج حاصل از کارهای محقق‌ها. اثبات هم می‌کنه که موجودات یک دنیای ندیده هم دارن.

اغلب از مورنا دعوت می‌کردن که به بیمارستان‌ها بره و به ارواح اونجا کمک کنه که دیگه کاری با بیمارستان نداشته باشن، بفهمن که مردن و در مسیر تکاملی خودشون جلوتر برن. دکتر هو لن هم اغلب هشدار می‌داد که به ارواح توجهی نداشته باشین چون توجه کردن شما باعث جلب توجه اونا می‌شه. اون فکر می‌کنه که تنها وظیفه آدم‌ها مراقبت از خودشونه.

ولی هر وقت که مورنا یا دکتر هو لن سر و کارشون با یک روحی می‌افتاد که هنوز با این دنیا کار داشت اونو پاکسازی می‌کردن. چطوری؟ با تکرار ذکر هو اوپونو پونو. از نظر هر دوی اونا اون ذکر یک ابزار پاکسازی بود و رشته‌های آکا رو قطع می‌کرد و داده‌ها رو هم آزاد می‌کرد و این جوری هر کسی که توی مساله درگیر بود می‌تونست آزاد بشه. یک بار از مورنا خواستن که پرل هاربر رو پاکسازی کنه چون ارواح مرده‌های اونجا هنوز هم در همون منطقه زندگی می‌کردن. اون هم با انجام این کار موافقت کرد.

به علاوه اون اعتقاد داشت که آدم هیچ وقت یک پاکسازی رو به تنهایی انجام نمی‌ده و می‌گفت که "اون ذکر ابزاری برای آزاد شدن". دکتر هو لن اسمشو می‌ذاره درخواست. پاکسازی یک جور درخواست. دیگه به عهده خداست که کاری بکنه یا نه. گاهی وقت‌ها کسی یک بدهکاری کارمایی داره و هر قدر هم که هو اوپونو پونو انجام بده فایده‌ای نداره مگر این که خدا اون بدهکاری رو صاف کنه.

به طور خلاصه این که پاکسازی کنین و به پیش برین. پاکسازی کنین و توکل کنین. هو اوپونو پونو انجام بدین و ایمان داشته باشین. به فرایند اعتماد داشته باشین. هر چیز دیگه‌ای خواسته نفس و در اینجا نفس کاره‌ای نیست بلکه خدا همه کاره اس.

خیلی از مردمی که در حلقه‌های شفابخشی شرکت می‌کنن دیگران رو به خاطر شفا پیدا نکردن مقصر می‌دونن. می‌گن که باید این کار و اون کار رو بکنین و اگه اتفاقی نیفته لابد تقصیر شماست. متأسفانه اون شفا دهنده‌ها بیشتر ضرر می‌رسونن تا فایده. بر طبق هو اوپونو پونوی امروزی و واقعی هیچ کسی مقصر نیست. هرگز. مسائل و چالش‌هایی که دارین ناشی از داده‌ها هستن و باید کار کنین تا اون داده‌ها رو پاک کنین. ولی این که داده‌ها پاک بشن یا نه دیگه دست شما نیست.

اگر در هر مورد خاصی می‌خواهید به نتیجه برسید باید روی داده‌های بیشتری کار کنید. به عبارت دیگر توقع پیشرفت داشتن هم خودش یک باوره و باور هم از جنس داده‌هاست. برای همین که دکتر هو لن در بین عموم و در خلوت همیشه تاکید می‌کند که به اینجا اومده تا فقط پاکسازی بکنه. بقیه کارها دیگر به عهده خداست.

تعجبی هم نداره که عده‌ای مورنا رو آدم عجیبی می‌دونستن. چون اون نمی‌تونست هیچ تضمینی برای رسیدن به نتیجه بده. فقط می‌تونست تضمین بده که کار پاکسازی رو انجام می‌ده ولی رسیدن به نتیجه دیگر به عهده اون نبود.

راجع بهش فکر کنید.

و پاکسازی هم بکنید.

eft.ir

ممکنه هو اوپونو پونوی واقعی خودشو نشون بده؟

وضوح مهمترین چیزیه که می‌تونین توی زندگی داشته باشین. -دکتر ایپالیاکالا هو لن

خب، حالا هو اوپونو پونو از کجا پیدا شده؟

دکتر هو لن اغلب می‌گه که این از آسمون‌ها اومده. این خودش یک جور گسترش دادن فکر شماسه. به من هم گفت که شاید از لموریا اومده باشه. لموریا یک قاره گم شده مٹ آتلانتیسه که شاید وجود داشته یا شاید هم نه. من به عنوان یک نویسنده‌ای که می‌خواد به حقایق قابل ردیابی برسه هیچ کدوم از اون دو تا احتمال رو به درد بخور به حساب نیاوردم.

پس حقیقت چی بود؟

هو اوپونو پونو به شکل اولیه‌اش به عنوان ابزاری برای بهبود روابط و حل اختلافات خونوادگی استفاده می‌شده. قدمتش به حداقل یک قرن پیش می‌رسه و منشا اون رو نمی‌دونن کجا بوده ولی حدس می‌زنن که جزایر اقیانوس آرام بوده.

بر طبق کتاب به منشا بنگرید که مورنا برای درک مکتب قدیم هو اوپونو پونو خوندن اونو توصیه می‌کرد "هو اوپونو پونو در ابتدا فقط در درون خانواده و فقط در میان کسانی که با مشکل سر و کار داشتند مورد استفاده واقع می‌شد". در هاوایی به وسیله درمانگرها، کشیش‌ها، مشاورها و بزرگترهای خونواده استفاده می‌شده. معمولاً هم این جوری بوده که اعضای خونواده دور هم می‌نشستن و به نوبت نظرات، نارضایتی‌ها، عصبانیت‌ها و چیزهای دیگه‌شون رو می‌گفتن. هدف هم این بوده که احساسات تخلیه بشن و شنیده بشن و آخرش هم با بخشیدن همراه باشه.

هر چند که هنوز هم ازش استفاده می‌شه ولی در نحوه انجامش تفسیرهای خیلی متفاوتی انجام می‌دن. خیلی‌ها هم حس می‌کنن که ناخالصی قاطیش شده. بر طبق کتاب به منشا بنگرید "یک قرن پیش که مسیحیت به اینجا آمد هو اوپونو پونو از اینجا رفت". رویکرد مکتب قدیم تقریباً این طوری بوده:

دعای آغاز مراسم

بیان مشکلی که می‌خوان حل بشه یا شفا داده بشه

هر کسی افکار و اعمال خودش رو موشکافی می‌کنه

رئیس جلسه بحث رو کنترل می‌کنه و گروه رو هدایت می‌کنه

اعتراف صادقانه به خطاهایی که در برابر خدایان و دیگران انجام دادن

موافقت با جبران صدماتی که به دیگران رسیده

دعای پایان مراسم

قبل از این که مسیحیت به اونجا بیاد در آخر جلسه هو اوپونو پونوی سنتی یک حیوونی رو هم قربانی می‌کردن. ولی بعد از ورود مسیحیت بعد از مراسم یک وعده غذا می‌خوردن. مورنا هم می‌گفت که بعد از مراسم می‌شه به جای غذا میوه خورد.

ولی اون هو اوپونو پونویی که دکتر هو لن و من درس می‌دیم و مورنا درس می‌داده نوع به روز شده اونه. اصولش مٹ همون هو اوپونو پونوی سنتیه ولی هیچ کس دیگه‌ای به جز خود آدم توش نقشی نداره. همه کارها در درون خود آدم انجام می‌شه. مورنا به این نتیجه رسیده بود که همه چیز به خود شما مربوطه. دکتر هو لن از این هم جلوتر می‌ره و می‌گه که اصلاً به کس دیگه‌ای نیاز نیست. برای همین هم هست که نیازی نیست که هو اوپونو پونو رو به کسی یاد داد یا محصولاتی براش ساخت. فقط به خود روش نیاز دارین و بعدش باید انجامش بدین. شاید هم گاهی وقت‌ها یک مشاور خصوصی (مٹ دکتر هو لن که مورنا رو داشته و من که دکتر هو لن رو داشته) بد نباشه. یک بار از دکتر هو لن پرسیدم که آیا فکر می‌کنه که برای هو اوپونو پونو باید آموزش خاصی ببینم. اون هم جواب داد که "نه، همین الان هم بهش رسیدی".

ولی من باورم نشد. این بود که به سراغ اشخاص دیگه‌ای رفتم که مورنا یا دکتر هو لن رو دیده بودن. می‌خواستم تا جایی که ممکنه بیشتر موضوع رو درک کنم. البته کاری که داشتم می‌کردم این بود که داده‌های بیشتری روی ذهنم که همین جوری هم بار زیادی داشت می‌ریختم. چه با حال! چون این جوری چیزهای بیشتری رو باید پاکسازی می‌کردم.

هو اوپونو پونو چیه؟ اونچه که شما انجام می‌دین فقط استفاده از یک ابزاره و اصلاً به معنی دین تمام و کمال نیست. فقط یک قدم به سوی بیدار شدن. خیلی‌ها در راه اون محصولاتی هم برای هو اوپونو پونو ساختن. حتی خود دکتر هو لن هم چیزهایی برای فروش داره. مثلاً برچسب‌هایی رو می‌فروشه. طرح اونا بهش الهام شده. روی اون برچسب‌ها به طور خلاصه نوشته شده که "پاکسازی و پاکسازی و پاکسازی بکنین و به منشا اصلی برگردین". همون تصویر برچسب‌ها رو روی کارت ویزیتش هم گذاشته و هر کدومشون رو هم ده دلار می‌فروشه. همیشه از این شجاعتش خوشم می‌ومده. بیشتر مردم سعی می‌کنن که دیگران یک جوری کارت ویزیت اونا رو بگیرن. ولی دکتر هو لن کارتش رو می‌فروشه.

یک بار یک کسی از دکتر هو لن درباره تولید محصولی برای هو اوپونو پونو سوال کرد و اون هم جواب داد که "اگه فکرش بهت الهام شده اشکالی نداره".



اگه حس می‌کنین که چیزی بهترتون الهام شده می‌تونین از اون محصولات استفاده بکنین یا نکنین. ولی اول از خودتون بپرسین که آیا واقعاً به اونا نیاز دارین یا نه. در هو اوپونو پونو تنها کسی که باید تغییر کنه خود شما هستین. وقتی از این روش روی ناراحتی‌هاتون استفاده می‌کنین، صرف نظر از این که چی یا چه کسی دکمه‌تون رو زده، در این صورت دارین هو اوپونو پونوی واقعی رو انجام می‌دین. چیز دیگه‌ای هم لازم ندارین.

درسته که من می‌خوام شما تعداد هر چه بیشتری از این کتاب (و کتاب محدودیت صفر) رو بخرین و به دیگران هدیه بدین ولی تنها کاری که عملاً باید در مورد مشکل تون انجام بدین هو اوپونو پونوئه. می‌دونم که آدم گاهی اوقات وسوسه می‌شه که به دیگران بگه "پاکسازی کن" ولی نحوه کار هو اوپونو پونو این طوری نیست. قرار نیست که هیچ کس دیگه‌ای هیچ کاری بکنه تا مشکل حل بشه. فقط خود شما.

هو اوپونو پونوی سنتی تقریباً این جوریه: یک کسی به خاطر یک وضعیتی که پیش اومده ناراحته. برای این که مشکل حل بشه از هر کسی که نقشی در اون داشته دعوت می‌کنن که به جلسه بیاد. در اون جلسه ناراحتی‌ها رو می‌گن و این کار همیشه هم با عشق و بخشش همراه نیست. رئیس گروه مراقب رفتار همه هست و جلسه تا جایی که لازم باشه ادامه پیدا می‌کنه تا به نتیجه کامل برسن: یعنی عشق بی قید و شرط دوباره در بین گروه ایجاد بشه.

ولی هو اوپونو پونوی مدرن این جوریه: شما به خاطر یک وضعیتی ناراحت هستین. به درون خودتون می‌رین و دردتون رو حس می‌کنین و از خدا می‌خواین که هر برنامه درونی (داده، فکر یا باور) رو که دارین و باعث اون وضعیت شده یا اونو جذب کرده رو برطرف کنه. این کار پاکسازی رو هم اون قدر ادامه می‌دین تا به آرامش برسین.

در سناریوی اول شما به دیگران نیاز دارین و وابسته به اونا هستین. ولی در دومی هیچ کسی رو لازم ندارین. دکتر هو لن، مورنا و من این روش دوم رو یاد می‌دیم.

مثلاً یکی از دوست‌های من با یک خانمی که در گروهی با اون بود مشکل داشت. اون خانم به نظر می‌رسید که کارهایی می‌کنه و چیزهایی می‌گه که باعث ناراحتی همه می‌شه. از اونجایی که من توی اون گروه نبودم و اون خانمی رو هم که دیگران رو تحریک می‌کرده نمی‌شناختم هیچ کدوم از کارهاش منو ناراحت نمی‌کرد. من اصلاً با موضوع درگیر نبودم. ولی دوستم قطعاً درگیرش بود.

اون بالاخره از روی ناامیدی برگشت به من گفت "اوپونو پونو رو انجام دادم چون نمی‌تونستم از فکرش بیرون بیام". به عبارت دیگه سعی کرده بود مشکل رو با گفتن چیزهایی و انجام دادن رفتارهای دیگه‌ای حل بکنه. ولی هیچ کدوم از اونا نتیجه نداده بودن. اون هم چون با خوندن کتاب محدودیت صفر با نحوه انجام روش آشنا بود تصمیم گرفته بود که اون رو هم امتحان کنه. نتیجه هم این شده بود که به آرامش رسیده بود و بالاخره تونسته بود کمی بخوابه. تونسته بود در مورد اون موضوع به صفر برسه.

یک مثال دیگه: چند سال پیش مادرم رو به اورژانس بردن. اون موقع سیزده سال بود که مریض بود و بدتر هم شده بود. خیلی عذاب می‌کشید. اعضای حیاتی‌ش داشتن از کار می‌افتادن. همه خونواده رو صدا کردن. من هم همه برنامه‌هام رو لغو کردم و رفتم بالای سرش.

در بخش مراقبت‌های ویژه بستری بود. در اونجا پنج تا بیمار دیگه هم بستری بودن که در همون روزهایی که من اونجا بودم سه تاشون مردن. وقتی مادرم رو دیدم که ضعیف و رنگ پریده شده احساس بی‌پناهی کردم. حتی در بخشی از وجودم احساس خشم کردم. فکر کردم که اون باید از

خودش بهتر مراقبت می‌کرده. ناراحت بودم و ترسیده بودم. نمی‌دونستم چی کار باید بکنم. حتی پزشک‌ها هم به نظر می‌رسید که فقط دارن اونو زنده نگه می‌دارن و چندان کار دیگه‌ای انجام نمی‌دن. اصلاً آرامش نداشتم و حوصله هیچ کاری رو هم نداشتم. یاد هو اوپونو پونو افتادم. انجامش فقط برای اینه که من به آرامش برسم و آرامش من هم به مادرم کمک می‌کنه که هر کاری رو که لازمه، یعنی موندن یا رفتن، انجام بده. این بود که شروع کردم به کار کردن روی خودم. سعی نکردم اونو خوبش کنم. اصلاً هم نمی‌دونستم که چه جوری می‌تونم اونو شفا بدم. هیچ راهی هم برای کمک کردن بهش بلد نبودم. فقط می‌دونستم که خودم ناراحتم و این بود که روی خودم کار کردم. باید دوباره آرامشم رو به دست می‌آوردم. از تحقیقاتی که روی شفا دهنده‌ها و شفابخشی کرده بودم فهمیده بودم که حال خودم روی کسانی که در اطرافم هستن اثر می‌ذاره. هر کاری رو که بلد بودم انجام دادم.

اونجا نشستم و به درون خودم نگاه کردم و اون عبارت‌ها رو تکرار کردم "دوستت دارم، متاسفم، لطفاً منو ببخش و متشکرم". اونا رو خطاب به مادرم نمی‌گفتم و با صدای بلند هم نمی‌گفتم. هیچ کسی نمی‌تونست بفهمه که دارم چی کار می‌کنم و احتمالاً دیگران حدس می‌زدن که در حال مراقبه یا دعا هستم یا این که فقط ساکت یک جایی نشستم. اون قدر اون کار رو ادامه دادم تا زمان انتظار تموم شد.

اون موضوع مال چند سال پیشه. مادرم هنوز زنده‌اس و توی خونه زندگی می‌کنه. حالش خیلی هم بهتر نشده ولی به هر حال زنده‌اس، نفس می‌کشه و حرف می‌زنه و با دیگران ارتباط داره. بعضی روزها حالش بهتره و بعضی روزها هم بدتره. گاهی وقتها منو نگاه می‌کنه و بهم می‌گه "دوستت دارم". بعضی روزهای تعطیلی هم به اتاق نشیمن میاد و کنار همه اعضای خانواده می‌شینه.

پدرم هم خیلی خوب از ش مراقبت می‌کنه. اون در زمان جنگ جهانی تفنگدار دریایی بوده و بیشتر از ۶۰ سال پیش با مادرم ازدواج کرده. حس می‌کنه که حالا ماموریتش اینه که از مادرم مراقبت کنه. اینه که بقیه اعضای خانواده و من کاری به کارش نداریم و می‌ذاریم هر کاری رو که صلاح می‌دونه انجام بده. عمر دوباره مادرم هم به نظر نوعی معجزه میاد.

آیا انجام هو اوپونو پونو به وسیله من باعث نجات اون شده بود؟ کارهایی که من کردم چند سال عمر بیشتر به اون داد؟ یا این که انجام هو اوپونو پونو فقط باعث آرامش درونی من شده بوده؟

نمی‌دونم. راهی هم ندارم که چیزی مٹ اونو اندازه بگیرم. ولی اینو می‌دونم که آرامش درونیم بهم اجازه داد که بتونم کنار مادرم باشم، حواسم جمع باشه و در زمان حال زندگی کنم و شاید هم معجزه واقعی همین باشه. شاید همین که بدون هیچ پیش داوری یا خواسته‌ای به خودم اجازه دادم که واقعیت زمان حال رو درک کنم به مادرم اجازه داده که هر کاری که لازم داشته انجام بده که در این مورد این بوده که به قدری بهتر شو که بتونی به خونه برگردی.

لری داسی، که پزشک و محققه، در کتابش "کلمات شفابخش" این طور نوشته که "محققان توصیه می‌نمایند که شفابخشان اگر فارغ از هرگونه تجسم، تداعی یا اهداف مشخص باشند بیشتر می‌توانند تاثیر بگذارند". بعد هم در ادامه می‌گه که بهتره رویکرد "هر آنچه را که تو می‌خواهی انجام پذیرد" رو در پیش بگیرین.

هنری وارد بیچر هم گفته "قدرت انسان در اینه که راه خدا رو پیدا کنه و در همون راه بره".

البته گفتن این حرفها آسون تر از انجام دادن شونه. وقتی مادرم رو توی بخش مراقبت‌های ویژه دیدم خیلی ناراحت شدم. نتیجه مشخصی رو هم می‌خواستم: بهبودیش. ولی هو اوپونو پونوی واقعی این طور می‌گه که سرانجام کامل کار دست خداست نه دست من. باید هم به قدری ایمان داشته باشم که خودم رو از سر راه کنار ببرم و تنها کاری هم که باید بکنم اینه که به آرامش درونی برسم.

بیاین به عمق بیشتری بریم.

eff.ir

تقصیر مردم یا خود شخص نیست. تقصیر داده اس. -دکتر ایپهالیاکالا هو لن

یکی از دوستانم اومد و خیلی صادقانه سوالهایی رو که با خوندن کتاب محدودیت صفر برایش پیش اومده بود ازم پرسید.

"بچه چطور می تونه باورهای محدود کننده ای داشته باشه؟"

این سوال از اونجا پیدا شده که دختر دکتر هو لن یک بیماری پوستی داشته و وقتی مورنا رو می بینن اون بهشون کمک می کنه تا بچه خوب بشه.

"ولی اصلاً بچه اون بیماری رو از کجا گرفته بوده؟ مگه بچه ها معصوم نیستن؟"

ما با برنامه هایی به این دنیا می آیم. علم اپی ژنتیک هم می گه که کارهایی که اجدادمون کردن اغلب در دی ان ای بچه هایی که امروز به دنیا میان خودشونو نشون می دن. ما بدون داده به این دنیا نمی آیم. بلکه با برنامه هایی می آیم و اغلب برنامه های بیشتری رو هم از والدین و دیگران و همین طور از فرهنگی که توش زندگی می کنیم می گیریم.

به دوستم گفتم که یکی از کسانی که در برنامه مشاوره معجزات باهاش کار می کردم دوقلوهاش رو چند روز بعد از تولدشون از دست داده بود. مادر احساس گناه می کرد و نمی دونست چه کار اشتباهی انجام داده. دکتر هم بهش گفته بود که اون هیچ کار اشتباهی انجام نداده. تقصیر اون نبود.

در یک مورد دیگه یک بدن ساز معروف، که من هم می شناسمش، دچار حمله قلبی شده بود. اون هم توی این فکر بود که "چطور ممکنه؟" همیشه عاقلانه غذا خورده بود و همیشه هم ورزش می کرده. همه کارهاش درست بوده. دکتر هم بهش گفته بود که سخته به خاطر هیچ کدوم از کارهایی که می کرده نبوده. بلکه اونو به ارث برده و به خاطر چیزهایی بوده که نسل های قبلیش قبل از این که اون اصلاً به دنیا بیاد انجام داده بودن. اون هیچ کاری نکرده بوده که باعث سخته اش بشه.

دوستم موضوع رو فهمید و گفت "اگه این طوریه پس ما خیلی چیزها رو باید پاکسازی بکنیم". خلاصه هو اوپونو پونو هم همینه. اون قدر داده-هایی هستن که باید پاکسازی شون بکنیم که عملاً باید این کار رو بدون وقفه انجام بدیم.

یکی از اون روزهایی که در آستین سمینار داشتیم دکتر هو لن برای پیاده روی به خیابون های شهر آستین رفت. در یک ایستگاه اتوبوس به یک غریبه گفته بود صبح بخیر. ولی هیچ جوابی نگرفته بود. دکتر هو لن می گفت که بلافاصله عصبانی شده بوده. چون فقط یک جواب سلام دوستانه توقع داشته. این نشون می ده که ما چقدر باید پاکسازی بکنیم. دکتر هو لن اون موقع ۲۵ سال بود که پاکسازی می کرد و با این وجود از کار یک غریبه ناراحت شده بود.

به پاکسازی ادامه بدین.

بیشتر اون چیزهایی رو که باید پاکسازی بکنین ناخودآگاهانه هستن. برنامه‌های شما هستن. من هم از اونا دارم. الان سال‌هاست که دارم پاکسازی می‌کنم و همین باعث شده که خیلی چیزها برام روشن بشه و در مواقعی هم احساس کردم که به خدا خیلی نزدیک شدم. ولی کارم تموم نشده. شما هم همین طورین. اگه دارین این مطالب رو می‌خونین پس کارهای بیشتری دارین که انجام بدین. این اصلاً قضاوت در مورد شما یا من نیست. ما همه انسان هستیم. برنامه‌هایی رو هم به ارث بردیم. قرار هم نیست که کسی سرزنش بشه. ولی ما مسئول پاکسازی کردن هستیم تا دنیا در اثر پاکسازی ما پاک بشه.

اگه می‌خواین زندگی کنین و همین حالا احساس رضایت بکنین باید به پاکسازی ادامه بدین. الان می‌گم رضایت. ولی قبلاً می‌گفتم هدف باید شاد بودن باشه. حالا می‌گم که شاد بودن هم خودش یک انتخابه. گفتگوهایی که با یکی از دوستانم داشتم باعث شد که نظرم رو عوض کنم.

متیو دیکسون یک گیتاریست امروزیه و به سبک فلامنکو کار می‌کنه. معلم گیتار من هم هست. بهم کمک کرد تا برای تولید اولین سی‌دی خودم آماده بشم. بعدش دو تا موسیقی ساختیم که با الهام گرفتن از هو اوپونو پونو بوده. وقتی هم‌دیگه رو می‌بینیم بیشتر راجع به زندگی و هو اوپونو پونو حرف می‌زنیم تا این که گیتار بزنیم.

یک روز متیو گفت که شادی هم یک جور احساسه. اون گفت که همه ما عشق می‌خوایم و برای رسیدن به اون همه کار می‌کنیم. منو یاد آرامش انداخت. به عبارت دیگه همه ما آرامش می‌خوایم. شادی هم شاید یکی از راه‌های اون باشه. رضایت راه دیگه‌اشه.

اکثر ما شاد، آروم یا راضی نیستیم. اغلب می‌گم که اگه می‌خواین ببینین که چقدر به لحاظ معنوی رشد کردین به ملاقات خونواده درجه یک‌تون برین. اونا بلدن که چه جوری شما رو تحریک کنن. عده کمی از ما وقتی در کنار اعضای خونواده هستیم احساس رضایت می‌کنیم. من قبلاً وقتی به ملاقات خونواده‌ام می‌رفتم یک سپر احساسی هم با خودم بر می‌داشتم. همیشه هم هشیار بودم که ببینیم کی می‌خواد از من یا از روش زندگیم انتقاد کنه. ولی این روزها دیگه با آرامش به خونه بر می‌گردم. دائماً در حال پاکسازی هستم و به نظر میاد که خونواده‌ام هم یک جوری تغییر کردن.

باید بی وقفه پاکسازی کنین. این بلیت رسیدن به رضایته. مشکلات بزرگی سر راه پیدا می‌شن که بعضاً عجیب و مافوق انسانی هستن. در این باره بعداً بیشتر توضیح می‌دم. نباید برای چند تا قاقالی لی وایستین. این که پاکسازی بکنین تا به چیزی برسین خودش یک برنامه‌اس. باید پاکسازی بکنین تا در لحظه حضور داشته باشین. معجزه در همین زمان حاله. قدرت هم در زمان حاله. جایزه واقعی هم همین زمان حاله. ولی عملاً هنوز کسی رو نمی‌شناسم که در اینجا و زمان حال باشه. اینه که به پاکسازی ادامه می‌دم.

اونا از کجا اومدن؟ چرا اون چهار تا عبارت نتیجه می‌دن؟

هیچ تحقیقی پیدا نکردم که نشون بده اونه عبارت‌ها از کجا اومدن. می‌شه به سادگی نتیجه گرفت که باورهای مسیحی (مث توبه کردن با گفتن "متاسفم" و "لطفاً منو ببخش") در اونا دخیل بودن. ظاهراً هم این طور به نظر میاد که خرافات باستانی هاوایی جمله‌هایی برای خدایان یا خدایی ساختن که می‌تونسته شفا بده یا آزار برسونه. اینو هم می‌شه گفت که اون چهار تا جمله به ذهن یک کسی که توی یک جلسه مشاوره گروهی بوده

رسیده. "لطفاً منو ببخش که گوجه فرنگی به سمت خونوات پرت کردم" و بعدش هم با طلب بخشش یعنی "متاسفم" تمومش می‌کنه تا بتونه به طرف مقابل بگه "دوستت دارم".

اون چهار تا جمله به هر شکلی که پیدا شده باشن الان اینجا در اختیار ما هستن. هزارها نفر دارن اونا رو تکرار می‌کنن تا خودشون رو از دست فهرستی طولانی از مواردی که باعث ناراحتی شون شدن شفا بدن.

ولی چرا اون جمله‌ها نتیجه می‌دن؟

این جوابش سخت‌تره. شاید فقط باور باشه. می‌دونین که اثر دارونما خیلی قویه. اگه اونو با ماجرای مشهور شفا دادن بیمارهای بیمارستان روانی به وسیله دکتر هو لن ترکیب کنین به راحتی می‌تونین باور کنین که اون جمله‌ها قدرت جادویی دارن.

البته نمی‌تونیم از احتمال این که اون جمله‌ها واقعاً قدرت جادویی داشته باشن صرف نظر کنیم. هیچ کسی نمی‌تونه با قطعیت بگه که قدرت اونا از باور شماست یا از به زبون آوردن اوناست. می‌تونم طرح یک آزمایشی رو تصور کنم که در اون یک دانشمندی روی دو دسته افراد تحقیق می‌کنه که یک دسته‌شون اون عبارت‌ها رو می‌گن و دسته دیگه نمی‌گن. بعدش شاید بتونیم بگیم که چی باعث اثر اونا شده. ولی به خاطر این که تعداد متغیرها در این تحقیق خیلی زیاده باز هم نمی‌شه نتیجه قطعی ازش گرفت. (اینو هم بگم که یک بار دکتر هو لن گزارش یک تحقیقی رو برام فرستاد که در اون افراد با استفاده از اون چهار تا جمله در حین مراقبه کاری کرده بودن که فشار خون‌شون پایین بیاد. ولی تعداد نفراتی که اون آزمایش روی اونا انجام شده بود خیلی کم بوده. اینه که چندان ارزشی نداره.)

اغلب این طور توضیح می‌دم که اون چهار تا جمله شروع کننده چیز طولانی‌تری هستن. مثلاً وقتی می‌گم "متاسفم" در واقع توی فکرم اینه که "به خاطر هر برنامه‌ای که در من بوده و باعث این واقعه شده متاسفم". وقتی می‌گم "لطفاً منو ببخش" در واقع منظورم اینه که "لطفاً منو ببخش که حواسم به افکارم نبوده". وقتی می‌گم "متشکرم" منظورم اینه که "متشکرم که این برنامه رو از وجود من خارج می‌کنی". وقتی هم که می‌گم "دوستت دارم" به سمت مبدا (خدا) بر می‌گردم و وایت‌برد درونیم رو دوباره تمیز می‌کنم.

خوشبختانه امروزه روش‌های پاکسازی بیشتری در دسترس ما هستن و با اونا می‌تونیم سریع‌تر به نتیجه برسیم. اونا رو در یکی از فصل‌های بعدی توضیح می‌دم. الان بهتره ببینیم که علم چه جوری نظرات هو اوپونو پونو رو راجع به شفا دادن تایید می‌کنه.

این برنامه‌ها از کجا میان؟

شما همین جوری هم کامل هستین. – دکتر ایهالیاکالا هو لن

از رشته نوروپلاستیسته خیلی خوشم میاد. باعث احساس قدرت می‌شه. در اون می‌گن که مغز شما رو می‌شه مٹ پلاستیک قالب‌ریزی کرد. تازه خودتون هم می‌تونین دوباره بهش شکل بدین و مدارهاش رو هم تغییر بدین. یعنی یک جور نوروپلاستیسته شخصی. این به توضیح نحوه کار هو اوپونو پونو کمک می‌کنه.

به گفته دکتر جفری شوارتز در جدیدترین کتابش که همراه با دکتر ربکا گلادینگ و به اسم شما همون مغزتون نیستین<sup>۲</sup> نوشته تقریباً همه عادت-ها رو می‌شه با یک روش چهار مرحله‌ای تغییر داد. حالا می‌تونین به هر عادت بد یا عادتیه که باعث تخریب خودتون می‌شه پایان بدین. می‌تونین آزاد بشین.

با دکتر شوارتز مصاحبه کردم. اون پزشک و روانشناس و محققه و انرژی ازش می‌باره. خیلی هم مومنه و عاشق کارشه. مشاور مارتین اسکورسیسی موقع ساخت فیلم هوانورد که راجع به هاوارد هیوز درست کرده بوده. حالا شوارتز داره به امثال ما کمک می‌کنه تا مدارهای مغزمون رو به نحوی تغییر بدیم که به نتایجی که می‌خوایم برسیم و همون آدمی بشیم که همیشه می‌خواستیم بشیم.

نکته مهم روش انقلابیش هم اینه که شما چیزی به جز این ماده هستین. برای همین هم هست که می‌تونین خودتون رو از مغزتون جدا کنین، حواس‌تون بهش باشه و عملاً از نو درستش کنین.

شوارتز یک آدم علمیه و یک کتاب علمی عالی هم در سال ۲۰۰۲ به اسم ذهن و مغز: نوروپلاستیسته و قدرت ذهن<sup>۳</sup> نوشته. به علاوه به مسائل غیر مادی هم اعتقاد داره و نمی‌ترسه که اینو بگه.

اون نمی‌گه که افکار آدم از کجا میان ولی می‌گه که بعضی از اونا به شما خدمت می‌کنن و بعضی‌های دیگه فقط پیغام‌های گول زننده مغز هستن. این دسته اخیر رو می‌تونین بشنوین و ازشون اطاعت نکنین. به شوارتز گفتم که در بیشتر کتاب‌هام به اونچه که اون بهشون می‌گه پیغام‌های گول زننده مغز می‌گم باورهای محدود کننده. اونا افکاری هستن که در جهت بالاترین اهداف شما نیستن. شوارتز توضیح داد که اسکن از مغز بیمارهای وسواسی نشون داده که اونا از پیغام‌هایی که مغزشون می‌فرسته اطاعت می‌کنن و همینکه باعث آزارشون می‌شه. پس مشکل خود اون بیمارها نبودن بلکه مشکل مغز اونا بوده. اونا تونستن با یاد گرفتن مهارت‌های جدید مغزشون رو از اول تربیت کنن.

<sup>۲</sup> You are not your brain

<sup>۳</sup> The mind and the brain: Neuroplasticity and the power of mental force

اما این برای همه ما صدق می‌کند. مغز ما شاید همیشه هم بهمون کمک نکنه. ولی مهم اینه که صرف نظر از این که چه مشکلی باهاش داشته باشین همیشه می‌تونین تغییرش بدین. مشکل فقط یاد گرفتن روش کاره. چهار مرحله شوارتز یک راه حل کلی برای همه موارد - هر چی که بگین - از اعتیاد به موبایل بلک‌بری و آیفون گرفته تا اجبار به خرید، پرخوری، خوردن تنقلات، تقلب، کار امروز رو به فردا انداختن و این که دوباره به سراغ همسر سابق و بداخلاق تون برین.

به عبارت دیگه همون افکاری که یک دفعه توی سرتون میان که مثلاً "هو اوپونو پونو مزخرفه" از شما نمیان بلکه از مغزتون میان.

شوارتز اسم اونا رو می‌ذاره پیغام‌های گول زنده مغزی. ولی تا وقتی که خودتون رو از اونا جدا نکردین حس می‌کنین که اونا خود شما هستن. پاکسازی کمک‌تون می‌کنه که اونا رو از توی حافظه پاک کنین. کمک‌تون می‌کنه که اونا رو دور بزنین تا دیگه اثری نداشته باشن.

چهار مرحله شوارتز برای این که از عهده اونا بر بیاین در اینجا به طور خلاصه میان:

مرحله ۱: اسمشونو عوض کنین. پیغام‌های گول زنده مغزی و احساسات ناخوشایند ناشی از اونا رو مشخص کنین و اسمی روی اونا بذارین که لایق اونا باشه.

مرحله ۲: چهارچوب‌شونو عوض کنین. درکی رو که از میزان اهمیت پیغام‌های گول زنده مغزی دارین تغییر بدین. بگین که چرا این افکار و تمایلات و هوس‌ها باعث آزارتون می‌شن. ("این من نیستم بلکه مغزمه!")

مرحله ۳: کانون توجه‌تون رو عوض کنین. به یک فعالیت جسمی یا ذهنی توجه کنین که همه جانبه‌تر و مفیدتره. این کار رو حتی وقتی که تمایلات، افکار، هوس‌ها و احساسات غلط و گول زنده پیداشون می‌شه و هنوز وجود دارن و شما رو اذیت می‌کنن انجام بدین.

مرحله ۴: ارزیابی مجدد. افکار، تمایلات و هوس‌هاتون رو به همون شکلی که واقعاً هستن ببینین - یعنی احساساتی که در اثر پیغام‌های گول زنده مغزی پیدا شدن و درست نیستن و ارزش کمی هم دارن.

همون طور که می‌تونین ورزش کنین می‌تونین ذهن‌تون رو هم ورزش بدین. اسمشو می‌ذارم یوگای مغز. اطلاعاتی که بهتون دادم کمک‌تون می‌کنه که خلبان مغزتون بشین نه این که مسافر اون باشین و بذارین موقع پرواز به دیوار بخورین. کتاب‌ها و تحقیقات دانشمندی مَث شوارتز که در عصب‌شناسی پیشگامه منو به هیجان میارن و الهام‌بخشم می‌شن. اونا ثابت می‌کنن که با پشتکار، قصد و راهکار می‌تونین به هر چی که می‌خواهین برسین.

از اون مهم‌تر هم اینه که می‌تونین به جایی برسین که در اینجا باشین. به طور کامل همین لحظه الآن رو تجربه کنین، بتونین صدای خدا رو بشنویین که قصدش رو به شما الهام می‌کنه و بتونین بدون ترس بلافاصله مطابق اون عمل کنین.

تا اون موقع پاکسازی و پاکسازی و پاکسازی کنین.



به گفته یکی از محققان دانشگاه کبیر ریج فرقی نمی‌نکند که ترتیب حروف در کلمات چه جروی باشد. تنها چیزی که مهمه انیه که حورف اول و آخر سر جاوشن بشان. بقیه کمله می‌نوته قر و قطای باشه و شما بدون هیچ مشکلی انوو بوخنین. دللیش انیه که مغز آمدها حورف رو تک‌تک نمی‌نوخه بلکه کل کمله رو می‌نوخه.

مغز شما جوری طراحی شده که برای درک واقعیت میانبرهایی بسازه و به دنبال چیزهایی که بقای شما رو تهدید می‌کنن بگرده. یکی از راه‌هایی که این کارها رو انجام می‌ده اینه که جاهای خالی رو پر می‌کنه. یعنی همون طوری که پاراگراف قر و قاطی بالا رو خوندین. ولی این توانایی منحصر به فرد می‌تونه باعث مشکلاتی در درک هم بشه. ذهن تون می‌تونه اشتباه بکنه و شاید شما حتی متوجهش هم نشین.

فیلم کنترل که در سال ۲۰۰۵ ساخته شده اینو خیلی خوب نشون می‌ده. ماجرای یک قاتلیه که به اعدام از طریق تزریق مواد سمی محکوم شده و بعد بهش فرصت دوباره‌ای برای زندگی داده می‌شه. تنها کاری که باید بکنه اینه که برای یک داروی جدیدی که همه امیدوارن باعث آرامش روان-های ناآروم می‌شه موش آزمایشگاهی بشه. ری لیوتا که نقش اون قاتل رو بازی می‌کنه با اکراه قبول می‌کنه. به تدریج آروم می‌شه و پیشمون می‌شه و واقعاً هم به نظر میاد که تغییر کرده. ولی طولی نمی‌کشد که می‌فهمیم بقیه کسانی که اون دارو رو روی اونا آزمایش کردن همه مردن. ولی ری هنوز زنده‌اس. چرا؟

نمی‌خوام دیدن فیلم براتون بی‌مزه بشه. اینه که فقط می‌گم که توقعاتی که دارین نتایجی رو که به دست میارین تعیین می‌کنن. نیازی هم نیست که خودآگاهانه بدونین که اون توقعات چی هستن. با نگاهی به کسانی که در اطراف شما هستن و با نگاهی به تجربیات خودتون می‌تونین بفهمین که چه توقعاتی دارین.

اینجاست که هو اوپونو پونو به کمک تون میاد.

به گفته دکتر هو لن گذشته ما بخشی از برنامه‌ریزی‌های ماست. اونچه که از زندگی و از همدیگه توقع داریم از نتایجی که در اثر تجربه‌های قبلی-مون گرفتیم به دست میاد. به عبارت دیگه تقریباً هیچ وقت همین الان رو به وضوح نمی‌بینین و از توی یک فیلتر بهش نگاه می‌کنین.

در فیلم کنترل نقش اصلی، دوران کودکی آشفته‌ای داشته. شاهد جنایت‌هایی به خاطر عشق و نفرت بوده. ناخودآگاهانه هم به این نتیجه رسیده که زندگیش همون جوری می‌شه که دیده. البته این درست نبود چون لزومی نداشت که این طور بشه. ولی عقلش نتیجه‌گیری‌هایی کرد و اون هم ناخودآگاهانه همون طوری زندگی کرد.

به تدریج که ماجرا بیشتر معلوم می‌شود اون یک کسی رو می‌بینی که بهش کمک می‌کنی به نتایج دیگه‌ای راجع به خودش برسی و این جوری به شدت تغییر می‌کنی. چرا؟ چون درک جدیدی که از خودش پیدا کرده طرز زندگی جدیدی برایش ایجاد می‌کنی. اون به جای یک آدم خشن به فردی مفید تبدیل می‌شه.

هو اوپونو پونو یادتون می‌ده که گذشته شما فقط ناشی از همین زندگی نبوده.

دکتر هو لن می‌گه که ما از زمانی که فقط آمیب‌ها روی زمین بودن و از همه دوران‌های زندگی روی کره زمین داده‌هایی کسب کردیم. مقدار اونا هم خیلی بیشتر از اونیه که الان ازشون آگاه هستین. بار سنگینی دارین. چندین زندگی قبل بار سفر بستین و هنوز چمدون‌هاتون رو باز نکردین. اینه که اونچه که می‌بینین و تجربه می‌کنین به ندرت خلوص همین لحظه رو داره.

حتی الان هم که این کلمات رو می‌خونین ذهن‌تون اونا رو از یک فیلتری که ناشی از برنامه‌های قلبیه عبور می‌ده. اگه بهتون یاد داده باشن که مشکوک باشین این کتاب رو یک جور می‌خونین و اگه بهتون یاد داده باشن که ذهن بازی داشته باشین جور دیگه‌ای می‌خونین. اگه از من و کتاب‌هام خوش‌تون بیاد با توقع خاصی شروعش می‌کنین. اگه هم که خوش‌تون نیاد این کتاب رو جور دیگه‌ای می‌خونین.

خب، حالا این کتاب چطوره؟

اگه برای تفسیر این کلمات راه‌های مختلفی وجود داشته باشه و بستگی به داده‌های شخصی و توقعات شما داشته باشه پس واقعیت این کتاب چیه؟

در اینجا یک آزمایش دیگه هم طرح می‌کنم تا بهتر ببینین که مغز چه جوری کار می‌کنه. جمله‌های زیر رو بخونین و بشمرین که چند تا ه در اونا بوده:

پرونده‌های به اتمام رسیده نتیجه سال‌ها پژوهش علمی و سال‌ها تجربه هستن.

این آزمایش نشون می‌ده که مغزتون درست کار نمی‌کنه. (در ضمن ۹ تا ه وجود داره. اونی رو که توی به بود هم بشمرین؟)

یک آزمایش دیگه: حضرت موسی [ع] از هر حیوون چند تا رو با خودش توی کشتی برد؟

اگه این سوال رو قبلاً در جایی ندیده باشین احتمالاً جواب می‌دین "دو". ولی این اشتباهه. چون حضرت موسی [ع] این کار رو نکرد بلکه حضرت نوح [ع] کرد.

به گفته ری هربرت در کتابی به اسم تفکر مجدد<sup>۴</sup> یک تحقیقی انجام شده بوده که در اون از دانشجویها خواسته بودن که دستورالعمل‌های لازم برای شروع یک برنامه تمرینی رو بخونن. یک گروه اون دستورالعمل‌ها رو که با قلم سیاه و واضح نوشته شده بود خوندن. گروه دیگه همون دستورالعمل‌ها رو که بد خط نوشته شده بود و به نظر می‌اومد که با دست و به خط ژاپنی نوشته شده باشه خوندن.

بعدش از دانشجویها خواستن که تمرین رو شروع کنن. اونایی که خوندن دستورالعمل‌ها براشون راحت بود احساس کردن که انجام اون برنامه هم کار راحتی. ولی اونایی که همون دستورالعمل‌ها رو به سختی خونده بودن حس کردن که اون برنامه هم سخته. اصلاً هم نمی‌خواستن که انجامش بدن.

هربرت این طور نوشته "اونایی که متن بد خط رو خونده بودن اصلاً نمی‌خواستن به محل تمرین برن. صرف خوندنش اونا رو از حال برده بود".

توجه داشته باشین که اون دانشجویها خبر نداشتن که طراحی اون دستورالعمل‌ها به شکلیه که روی تصمیم‌گیری اونا اثر بذاره. این مساله در خارج از حیطه آگاهی اونا اتفاق افتاده بوده. نوع خط روی اونا اثر گذاشته بوده.

مغز شما دائماً داره قضاوت می‌کنه. سعی می‌کنه که موثر باشه و امنیت شما رو هم حفظ کنه و در عین حال تنبیل هم هست. ولی همون طور که مثال‌های بالا نشون می‌دن راه‌های میان‌بر شاید توانایی شما رو در دیدن واقعیت و ایجاد تغییر در مواقعی که می‌خواین کم بکنن. شاید حتی نبینین که همه چیزها و همه کسانی که در اطرافتون هستن چه جور روی شما اثر می‌ذارن. کاملاً به صورت ناخودآگاهانه انجام می‌شه.

هو اوپونو پونو از شما می‌خواد که دست از برنامه‌های قدیمی که باعث ایجاد این موانع می‌شن بردارین، همه افراد و رفتارهای گذشته رو ببخشین و در همین لحظه به دنبال عشق و پذیرش باشین. می‌خواد کمک‌تون کنه که به خوبی بفهمین و همین لحظه رو درک کنین. این کاریه که خیلی طول می‌کشه. دکتر هو لن که اعتقاد داره انجامش در این عمر ما امکان نداره. (من فکر می‌کنم که اون بدبین- ولی این هم داده‌های منه.)

در هر حال مهم اینه که پاکسازی بکنین. برای این کتاب، زندگی‌تون، توقعات‌تون و هر چیز و هر کسی که می‌بینین و معجزه همین لحظه نیست پاکسازی بکنین.

فیلم کنترل هم نشون می‌داد که به همون چیزی می‌رسین که انتظارش رو دارین. حتی اگه ناخودآگاهانه باشه. ولی اون فقط یک فیلم بود. زندگی واقعی چطوره؟

در یکی از مقالات وبلاگم نوشته بودم که به جادو اعتقاد دارم. یک نفر اظهار نظر کرده بود و می‌خواست درباره جنگ‌جوه‌های قدیمی که چیزهای جادویی می‌نوشتن تا ازشون در برابر نيزه‌ها یا گلوله‌ها محافظت بشه بدونه. اون فکر می‌کرد که تفکرات اونا بر اساس جادو و نه بر اساس واقعیت بوده.

به نظرم عجیب اومد.

---

<sup>۴</sup> On Second Thought

اگه من بخوام به میدون جنگ برم هر چیزی رو که ممکنه ازم محافظت بکنه می‌پوشم. اگه فکر کنم که مفیده حتی حاضرم رشته‌های ماکارونی رو به دور سرم بیچم یا گردن‌بندی از پای خرگوش از خودم آویزون کنم.

فکر می‌کنم که اگه هر کاری رو که باعث می‌شه احساس قدرت بکنین انجام ندین اون وقته که کارتون احمقانه اس. از دعا گرفته تا انجام مراسم مختلف و تزیین کردن و هر چیز دیگه‌ای که بگین. هر چیزی که بهتون کمک کنه که بتونین از عهده کار وحشتناکی مٹ جنگیدن بر بیاین قابل قبوله.

ولی بد نیست نگاه عمیق‌تری به اظهار نظر اون دوستم بندازیم. تفکر جادویی چه وقت مشکل ساز می‌شه؟

تحقیقاتی روی دارونماها که در پزشکی اونا رو داروهای بی ضرری می‌دونن و روش‌هایی که اثر روانشناسی اونا بیشتر از اثر جسمی اوناست انجام دادم و به این نتیجه رسیدم که وقتی به چیزی باور داشته باشین باورتون باعث می‌شه که اون چیز تبدیل به واقعیت بشه.

تحقیقات علمی حیرت‌آوری هم وجود دارن که ثابت می‌کنن وقتی کسانی که مشکل زانو داشتن باور کردن که روی اونا جراحی شده – اونا رو بی-هوش کرده بودن و برش‌هایی هم روی پاشون انجام داده بودن ولی جراحی نکرده بودن – واقعاً حال‌شون بهتر شده.

اخیراً هم یک تحقیقی نشون داد که دارونما حتی اگه بدونین که دارونماست باز هم کار خودشو می‌کنه.

اینا چیزهای جدیدی نیستن. از دهه ۱۹۶۰ که کتاب کلود بریستول یعنی جادوی باور<sup>۵</sup> رو خوندم از قدرت باور خبر داشتم. باور شما به واقعیت شکل می‌ده. چیزی رو در مورد خودتون یا دنیا باور کنین و اون وقت شرایطی رو که با اون سازگار هستن به سمت خودتون جذب می‌کنین. این در مورد باورهای منفی هم صادقه.

انتظار چیزی منفی رو داشتن هم هر چی رو که باهاش سازگاره ایجاد می‌کنه. به عبارت دیگه اگه باور دارین که مشکلی پیش میاد یا چیزی به شما ضرر می‌رسونه در این صورت به همین انتظارتون می‌رسین.

اینه که به مساله جالبی می‌رسیم.

اگه باورتون تا این اندازه روی واقعیت‌تون اثر می‌ذاره پس باورتون کی با واقعیت در تضاده؟ مثلاً پوشیدن جلیقه جادویی موقع رفتن به جبهه جنگ فقط گول زدن خودتونه؟ باور به یک نتیجه مثبت با وجود واقعیتی که بر خلاف اونه گول زدن خود نیست؟ باور به یک نتیجه منفی با وجود واقعیتی که بر خلاف اونه اشتباه نیست؟

احتمالاً.

بله، اگه جلیقه جادویی بپوشین یا انگشتر متبرک انگشت تون بکنین شاید خودتونو گول زده باشین. ولی همین گول زدن می‌تونه باعث ایجاد باوری بشه که شما رو در زندگی قوی‌تر کنه و حتی شاید باعث بقا و ثروتمند شدن هم بشه.

بذارین موضوع رو جور دیگه‌ای بگم. چه راه دیگه‌ای وجود داره؟ بدون هیچ چیزی به جبهه جنگ بریم؟ یا توی زندگی بدون قدرت باشیم؟

از اونجایی که باور در اینجا عامل کنترل‌کننده اس شما هم آزادین که به مثبت یا منفی باور داشته باشین یا اصلاً هیچ باوری نداشته باشین. روی هیچ هم تاکید می‌کنم چون به هیچ چیزی باور نداشتن هم خودش یک جور باوره.

بعضی‌ها فکر می‌کنن اون خدای بزرگی که اسمشو گذاشتن علم آخر همه واقعیت‌ه‌است. ولی علم همیشه به نتایجی می‌رسه که با نتایج قبلی در تناقضه. علمی هم که الان در مورد دارونماها داریم می‌گه که باوری که دارین مهم‌تر از اون چیزیه که در اطراف شما هست و بهش می‌گن واقعیت.

اگه علم عامل تعیین‌کننده واقعیت باشه پس چرا دانشمندا همشون با هم موافق نیستن؟ چرا مثلاً بعضی از دانشمندا به چیزهای فراتر از حس اعتقاد دارن و بعضی دانشمندا دیگه نه؟

ولی من فکر می‌کردم که علم حکم‌نهایی رو صادر می‌کنه.

دیگه مجلات علمی عمومی مث روانشناسی امروز رو نمی‌خونم چون پیدا بود که فقط تحقیقات اخیر رو منتشر می‌کنن. اگه به مدت کافی اونا رو بخونین می‌بینین که تحقیقات جدیدتر قبلی‌ها رو رد می‌کنن و این ماجرا تا ابد ادامه داره.

پس به طور خلاصه واقعیت چیه؟

از وقتی که کتاب و برنامه صوتی دوره بیدارسازی رو منتشر کردم روی این مساله هم تاکید کردم که واقعیت خودش توهمه. این ایده جدیدی نیست. بودا و دیگران، خصوصاً کسانی که غیر دوگانگی رو آموزش می‌دادن، همینو گفتن. اگه به مرحله چهارم بیداری برسین متوجه توهم می‌شین.

همون طور که اینشتاین گفته "واقعیت فقط یک توهمه که البته خیلی هم سمجه".

می‌تونین زره یا جلیقه جادویی به تن کنین یا این که هیچ کدوم از این کارها رو نکنین. می‌تونین به جادو یا به واقعیت ایمان داشته باشین.

هر دوی اونا منعکس‌کننده باورهای شما هستن و هر دوشون در اساس واقعیت هستن.

هر چی باشه اون چیزی رو که بهش می‌گن واقعیت از طریق ادراک شما بهش نگاه می‌شه و اون ادراک‌ها هم از باورهای شما ساخته شدن.

اگه منو به صورت حضوری دیده باشین، سخنرانی‌هامو شنیده باشین، عکس‌هام رو دیده باشین یا منو توی تلویزیون یا فیلم‌ها دیده باشین لابد می‌دونین که حلقه و گردن‌بند دارم. بعضی از اونا علائم مشخصه من هستن و بعضی‌هاشون هم واقعاً برام معنی می‌دن و باور کنین که بهم کمک می‌کنن. در واقع هر وقت در بین جمع صحبت می‌کنم یک تکه جواهر هم با خودم دارم که بخشی از اون از یک شهاب‌سنگ ساخته شده که

تخمین می‌زنم چهار میلیارد سال عمرش باشه (این از عمر کره زمین هم بیشتره). قشنگه و من هم وقتی اونو با خودم دارم حس می‌کنم که پرنرزی تر شدم. به علاوه هدیه‌ایه که زخم نریسا ده سال پیش بهم داده. اینه که ارزش احساسی هم برام داره.

چی چیزی در اون مهمه؟ باوری که من بهش دارم.

حالا با این حرف‌ها عملاً چی واقعیته؟

راستش رو بخواین ترجیح می‌دم به یک دنیای جادویی باور داشته باشم و ببینم که زندگی پر از معجزه اس تا این که دائماً با ترس و لرز راه برم. به علاوه این گفته صوفی‌ها رو هم قبول دارم که "به خدا توکل کنین ولی اول افسار شتر رو ببندین". حالا به حرف اون دوستم بر گردیم که در وبلاگم راجع به تفکر جادویی نظر گذاشته بود. این یعنی این که به جلیقه جادویی باور داشته باشین و همچنین هر کاری رو هم که برای محافظت از خودتون لازمه انجام بدین.

ایجاد واقعیت یعنی همین. البته جادو وجود داره و اعمال شما در این دنیا هم وجود دارن. بهترین کار هم اینه که دو تایی شون رو با هم ترکیب کنین.

تنها خطر واقعی جادو اینه که فقط به اون اتکا داشته باشین. شاون آکور در کتابی به اسم امتیاز شادی<sup>۶</sup> می‌گه که بهتره عینکی بزنین که کمی قرمز باشه تا این که به کلی قرمز باشه. جمله خودش اینه "همان طور که از اسم آن نیز پیداست اگر عینک کمی رنگ قرمز داشته باشد اجازه می‌دهد که مشکلات اساسی در میدان دید ما قرار بگیرند و در عین حال بیشتر روی نکات مثبت تمرکز داشته باشیم".

این فصل رو با گفته‌ای از بروس بارتون تموم می‌کنم. اون در ۱۹۲۷ در کتابی این طور نوشته "آدم به چه چیزهایی می‌تواند باور داشته باشد؟ به کسب و کارش، کشورش، خودش، بقیه مردم. این همان قدرتی است که دنیا را تکان می‌دهد. معقول هم این است که باور داشته باشیم که این قدرتی که از همه قدرت‌های دیگر قوی‌تر است فقط بخشی از یک قدرت بزرگ می‌باشد که دنیا را می‌چرخاند."

خلاصه این که اگه قرار باشه برم میدون جنگ قطعاً یک جلیقه جادویی هم تنم می‌کنم و هر کار دیگه‌ای هم که لازم باشه می‌کنم تا بلایی سرم نیاد. جلیقه جادویی شاید فی نفسه قدرتی داشته باشه یا نداشته باشه ولی باور من بهش قدرت داره.

یک جور دیگه هم می‌تونم بگم. دارونما خودش واقعیت نداره ولی اثرش واقعیه.

ایمان داشته باشین و افسار شتر رو هم ببندین.

در ضمن پاکسازی هم بکنین!

وقتی حس کنین که توکل کردین و امنیت دارین می‌تونین به پیش برین و درباره هر چیزی حرف بزنین. می‌تونین بذارین چیزهایی رو بیان و بعد اونا رو برطرف کنین. توکل اولین مرحله‌ایه که مهمه. - دکتر جو وایتلی

در اوایل سال ۲۰۱۳ شرکتی که برنامه مشاوره معجزات منو اداره می‌کنه گفت که می‌خوان یک محصول آنلاین به کمک من درست کنن. مدیران اون شرکت فکر می‌کردن که این جوری درآمدی به وجود میاد و عده‌ای هم از این طریق وارد برنامه مشاوره من می‌شن. من هم دیدم فکر خوبیه و موافقت کردم.

ولی هیچ کدوم از ما نمی‌دونست که اون محصول چیه. تلفنی با کسانی که آگهی می‌نویسن تماس گرفتیم و با اونا مشورت کردیم. بهشون توضیح دادم که خیلی از کارهای من بر اساس این مفهومه که زندگی یک جور آینه‌اس و شاید بتونیم محصولی بسازیم که توی اون از آینه به شکل استعاری یا مث یک ابزار استفاده شده باشه. بعدش به فکر آینه مخفی افتادم. به نظر اسم جذابی می‌اومد. ولی باید اعتراف کنم که هیچ کس از جمله خودم نمی‌دونست که اون چیه.

چند ماه گذشت و تصمیم گرفتیم از چهار نفر برای شرکت در اون برنامه دعوت کنیم. اونا قرار بود با هواپیما پیش ما بیان و به صورت زنده با من مشاوره داشته باشن و همه چیز هم روی فیلم ضبط بشه. مث شوهای تلویزیونی واقعی می‌شد. قرار بود در حالی که دارن فیلم می‌گیرن من بهشون کمک کنم و بعد اون فیلم تبدیل به یک محصول بشه.

روز فیلم‌برداری همه در طبقه بالای پیتزا فروشی بروستر در ویمبرلی تگزاس جمع بودن. حتی یک آینه عتیقه هم اجاره کرده بودیم تا بخشی از همون محصولی که هنوز درست نمی‌دونستیم چیه باشه. در حالی که داشتن دوربین رو آماده می‌کردن با اون چهار نفر آشنا شدم و درباره زندگی و موفقیت‌هاشون حرف زدیم. تا اینجا که خوب بود.

ولی بعد نوبت به این رسید که با هر کدوم از اونا به صورت رو در رو حرف بزئم و هر کدومشون رو هم کمک کنم تا پیشرفتی اساسی نصیبشون بشه. این کار قرار بود جلوی دوربین و به صورت زنده و ظرف حداکثر سی دقیقه انجام بشه.

اصلاً نمی‌دونستم که چطور باید اون کار رو انجام بدم.

هر چند که تجربه ده‌ها سال کار روی رشد شخصی رو دارم و خیلی از روش‌ها رو هم بلدم ولی این که جلوی دوربین به یک غریبه کمک کنم تا آدم دیگه‌ای بشه واقعاً اعصاب می‌خواست. در واقع باید بگم که کار گیج‌کننده‌ای بود.

چیزی نمونه بود که خل بشم.

با خودم فکر کردم "اگه از عهده‌اش بر نیام چی؟ اگه جلوی دوربین مٹ یک احمق به نظر بیام چی؟ اگه نتونم کمک‌شون کنم چی؟ اگه خراب‌ترش کنم چی؟"

بعدش یاد روش "اگه بعدش چی" افتادم که میندی آدلین در کتابی به اسم "اگه همه چیز درست پیش بره"<sup>۶</sup> درس می‌ده. اون می‌گه که سوال- های مثبت بپرسین. مٹ "اگه نتیجه بده چی؟ اگه به مردم کمک کنم چی؟ اگه باحال باشه چی؟"

این جوروی انرژیم تغییر کرد. احساس شادی کردم و خوش‌بین‌تر شدم. ولی هنوز هم باید می‌فهمیدم که روش آینه مخفی اصلاً چیه.

کمک!!!

رفتم توی دست‌شویی، در رو قفل کردم و توی آینه نگاه کردم.

به خودم گفتم که یک پاکسازی لازم دارم - همین الآن - و شروع کردم اون چهار تا عبارت رو با صدای بلند و خطاب به خودم گفتم. یادم افتاد که باید اونا رو خطاب به خدا بگم نه به خودم. ترس‌هام برنامه‌هایی بودن. داده بودن. از گذشته‌ها در اونجا موندن بودن. اهمیتی نمی‌دادم که چه جوروی یا چرا یا کی باعث اونا بوده. فقط می‌خواستم پاکسازی بشم.

بعد از چند دقیقه نفسی کشیدم، به خودم گفتم که دوستت دارم - و تحت هر شرایطی هم خودمو دوست دارم - و به طرف محل فیلم‌برداری راه افتادم.

همون موقع بود که فهمیدم روش آینه مخفی چیه.

همه چیز توی ذهنم جمع بندی شد: یک روش سه مرحله‌ای که شامل آینه، راهنمایی‌ها و مشاوره‌های من می‌شه و به افراد کمک می‌کنه که مشکل‌شون رو درک کنن و ببینن که چه جوروی می‌تونن به اون هدفی که می‌خوان برسین.

یک چیزی شبیه به این بود:

۱- وارونگی روانی رو براشون توضیح دادم. این یعنی این که ذهن خودآگاه یک چیزی می‌خواد و ذهن ناخودآگاه چیز دیگه‌ای رو می‌خواد.

این تعارض هم مانع رسیدن به نتیجه می‌شه. مثلاً اگه خودآگاهتون پول بخواد و ناخودآگاه برنامه‌ای داشته باشه که بگه پول مایه شره در اون صورت جلوی رسیدن پول رو می‌گیرین. وارونگی روانی ناخودآگاه که از بخش قوی‌تر وجود شما میاد حاکم می‌شه.

۲- بعدش خود آینه مخفی رو براشون توضیح دادم. این یک جور تصور کردنه که در اون کسانی که بهشون مشاوره می‌دم به صورت ذهنی

به یک آینده و به یک دنیای موازی سفر نمی‌کنن. بلکه به دنیای گذشته و آینده خودشون می‌رن تا ببینن آینده این زندگی که الآن دارن توش تقلا می‌کنن چه جوریه. به مردم به وسیله یک آینه واقعی کمک کردم و راهنمایی‌شون کردم تا در حالی که بیدارن

<sup>۶</sup>What if all goes right?



(چشم‌اشون بازه) به یک حالت تلقین‌پذیری برن و در همون حال آینه رو هم نگاه کنن. بعدش می‌تونستن از خود آینده‌شون بپرسن که الان چی کار باید بکنن.

۳- بعدش عمل مبتنی بر الهام رو براشون توضیح دادم. این یعنی عمل کردن بر اساس ایده‌هایی که در واقعیت و در حال بیداری به ذهن-تون می‌رسن. از اونجایی که تا چیزی حرکت نکنه هیچ اتفاقی نمی‌افته پس عمل کردن برای کسب موفقیت ضروریه.

من که به صورت شهودی به چیزی رسیده بودم دیگه بهش اعتماد کردم و بهش گیر ندادم. ایمان داشتم که درست می‌شه. اولین کسی رو که بهش مشاوره دادم ظرف کمتر از سی دقیقه و جلوی دوربین متحول شد. برای بقیه‌شون هم همین اتفاق افتاد و این جوری بود که آینه مخفی به وجود اومد. یک دعایی هم زیرزیرکی کردم که "متشکرم".

ماه‌ها بعد یعنی در اواخر سال ۲۰۱۳ اون شرکت آینه مخفی رو توی اینترنت معرفی کرد. نتیجه هم این شد که خیلی درباره‌اش حرف زدن و خیلی هم سفارش دادن. اون محصول جدید پرفروش شد و هنوز هم هست.

یک ماجرای دیگه هم برای این که منظورم رو بهتر براتون توضیح بدم می‌گم. ده‌ها سال پیش که در هیوستون زندگی می‌کردم به پارک هرمان می‌رفتم و سه کیلومتر به دور زمین گلف می‌دویدم. اون موقع اضافه وزن داشتم و چون پاهام رو به زمین می‌کوبیدم خارهای بزرگی در پاشنه پاهام در اومدن. اونا از رسوب کلسیم در پاشنه پا به وجود اومده بودن. هر دو پام هم اون جوری شده بودن. به قدری هم بزرگ بودن که دکترها اونا رو به هم‌دیگه نشون می‌دادن و درباره اندازه‌شون اظهار نظر می‌کردن. حتی توی درمون‌گاه‌ها منو می‌بردن و درباره‌ام حرف می‌زدن. عکس‌های اشعه ایکس رو که از من گرفته بودن به هم‌دیگه می‌دادن. ولی هیچ کدومشون دردمو کم نکرد.

به مرور اون خارها خیلی دردناک شدن و باعث شدن که موقع راه رفتن بلنگم. بالاخره هم کاری کردن که یکی از رباط‌های عضله پای راستم ترک بخوره. حتی کار به جایی رسید که به سختی می‌تونستم رانندگی کنم چون دردش واقعاً طاقت‌فرسا بود. از اونجایی که باور داشتم که واقعاً هر دردی قابل شفا دادنه آگاهانه قصد کردم که درمانش رو پیدا کنم.

برای این کار به سراغ پزشک‌ها، شفا دهنده‌ها، درمانگرها، کایروپراکتورها، متخصص‌های پا، ورزش، طب سوزنی، گیاهان دارویی و خیلی‌های دیگه رفتم. کفش‌ها و زیره‌های مختلف خریدم. با ای‌اف‌تی درد رو هدف گرفتم، خطاب به فرشته‌های نگهبانم دعا کردم، از معجون‌ها و کرم‌های مختلف استفاده کردم و توی اینترنت هم دنبال راه معالجه گشتم.

یک متخصصی استروئید توی پام تزریق کرد که یک ماه از درد خلاصم کرد. ولی بعدش برگشت. هر چند که توصیه می‌کرد جراحیش کنم ولی نمی‌تونست قول بده که درمان می‌شم. این بود که از خیرش گذشتم.

یک متخصصی چند بار آب قند توی پاشنه پای راستم تزریق کرد که باعث بدترین دردی شد که به عمرم از دکترها نصیبم شده بود. بهم گفته بود که احساسی م‌نیش زنبور داره ولی بیشتر شبیه این بود که یک گول ماقبل تاریخی چنگال‌هاش رو که به اندازه دماغ اون دکتر بود توی پام فرو کنه. دردش رو اصلاً نمی‌تونم فراموش کنم. م‌ن یک حیوون زخمی ناله می‌کردم.

ولی اون هم فایده‌ای نداشت. باز هم هر راهی رو که پیدا می‌کردم امتحان می‌کردم. البته هر کی یک نظری می‌داد. یک زنی بهم گفت "اگه من بودم جراحی می‌کردم". اون هم مٹ خیلی از مردم دیگه‌ای که نیت خیر داشتن اصلاً نمی‌دونست که چی کار باید بکنم. دائماً باید پاکسازی می‌کردم و دست به عمل هم می‌زدم و مواظب راه رفتنم هم بودم چون دردم به معنای واقعی کلمه وحشتناک بود.

دیگه باید چی کار می‌کردم؟

بعدش یک روزی که در هاوایی به جلسه‌ای که برای اعضای شورای رهبری تحول تشکیل شده بود رفته بودم یک آگهی در مورد شفا به کمک چی‌کونگ در ساحل دیدم. یک چیزی توی وجودم گفت که خودش. کلمات مجانی و توی ساحل برام جذاب بودن. ولی از اونجایی که در هنر شفابخشی چینی به اسم چی‌کونگ که گاهی وقت‌ها هم بهش چی‌گونگ می‌گن آموزش‌هایی دیده بودم این بود که خیلی کنجکاو شدم. به نظرم به امتحانش می‌ارزید و حس کردم که بهم الهام می‌شه که به اونجا برم. این بود که رفتم.

چون‌یی لین استاد بین‌المللی و بنیان‌گزار روش چی‌گونگ چشمه بهاریه<sup>۸</sup>. اون من و عده دیگه‌ای رو توی ساحل آفتابی اونجا دید. در مورد خار پاشنه پا و ترک خوردگی رباطم بهش گفتم. چشمکی زد که انگار درد منو حس می‌کنه. چندان امیدی نداشتیم که بتونه منو شفا بده چون قیافه بی‌احساسش جوروی بود که انگار هیچ کاری نمی‌تونه برام بکنه. ولی من اونجا نقش چندان‌ی نداشتیم. ازم خواست که چشم رو ببندم، آرام باشم و به صدای امواج دریا که در چند متری ما بودن گوش بدم و تصور کنم که عشق وارد خار پاشنه پام می‌شه. قطعاً می‌تونستم این کارها رو انجام بدم. زیر چشمی نگاهش کردم که چی کار داره می‌کنه.

چون‌یی جلوی پاهام وایساد و انگشتاش رو به طرف خارهای من نشونه رفت. دست‌هاش رو به شکل دایره‌های کوچیکی حرکت می‌داد. انرژی و قصدشو روی پای من متمرکز می‌کرد. این کار چند دقیقه ادامه داشت. حواسم به گذشت زمان نبود و واقعاً هم چیزی حس نکردم. فقط آرام بودم و گذاشتم هر کاری که می‌خواد بکنه. بعد از حدود شاید ۱۵ دقیقه کار روی من رو متوقف کرد و به سراغ نفر بعدی رفت.

وقتی از ساحل به راه افتادم حس کردم که راحت‌تر دارم راه می‌رم. حرکت کردن و راه رفتنم آسون‌تر شده بودن. البته حس نمی‌کردم که درمان شده باشم چون هنوز درد داشتیم. این بود که دیگه چندان بهش فکر نکردم. ولی ظرف روزهای بعد دردم کمتر شد و بیشتر تونستم راه برم. خیلی هیجان زده شده بودم.

قبل از این که از هاوایی برم به سراغ چون‌یی رفتم تا ازش تشکر کنم و بپرسم که چی کار کرده بوده. خیلی دوستانه باهام برخورد کرد و گفت که به پاهام انرژی داده. اسمم رو ازم پرسید و یادداشت کرد و گفت که باز هم برام انرژی می‌فرسته.

از اون موقع حداقل دو ساله که می‌گذره. امروز پام اصلاً درد نمی‌کنه و باهاش راه می‌رم، رانندگی می‌کنم و حتی بدون هیچ مشکلی ورزش هم می‌کنم. هنوز هم می‌شه برآمدگی‌هایی رو روی پاشنه‌هام دید که نشون می‌دن خار دارم.

البته هنوز مراقب اونا هستم. ولی فقط همین. دردش دیگه به کلی از بین رفته. با توجه به شدت درد و مدتی که درد داشتیم این واقعاً یک معجزه بود.

<sup>۸</sup> اگه فیلم آموزشی روشش رو (به زبان انگلیسی) خواستین باهام تماس بگیرین (مترجم)

این معجزه چه جوری اتفاق افتاد؟

قصدی کرده بودم. می‌خواستم دردش خوب بشه. از حس شهودم هم تبعیت کردم که در این مورد گفت به سراغ چون‌بی برو. ترکیب اونا، مٹ ایجاد آینه مخفی، نتیجه داد.

ولی چی باعث شد که این اتفاق بیفته؟ چه جوری از هیچ یک چیزی خلق کردم؟ چه جوری بالاخره یک راه درمانی پیدا کردم؟

اعتقادم اینه که یک ربطی به قصد آگاهانه و شهود خدایی و همین طور با عمل بر اساس اونا داره. اینه که بد نیست ببینیم وقتی هو اوپونو پونو با اینا ترکیب می‌شه چی کار می‌کنه.

eff.ir

قصد واضح - که بدون ناامیدی و نیاز و با حالتی از اعتماد و ایمان بچگانه و با سرخوشی مشخص بشه - به موقعیت‌هایی منجر می‌شه که هیچ کسی نمی‌تونسته اونا رو پیش‌بینی کنه یا براشون نقشه بکشه. - دکتر جو وایتلی

کسانی که از کتابم عامل جذب یا از فیلم راز که توی اون هم حرف زدم خوش‌شون میاد براشون ساخته که قانون جذب رو با هو اوپونو پونو مصالحه بدن. بعضی‌ها هم فکر می‌کنن که با کتاب محدودیت صفر خیلی از اون مطالب قبلی فاصله گرفتم. اونا نمی‌فهمن.

من هیچ تعارضی بین اون دو تا مطلب نمی‌بینم. خیلی خوب هم با هم جفت می‌شن. فقط اینو می‌گم که هم قصد ممکنه و هم شهود و اونچه که من می‌خوام همین دومیه.

بذارین براتون توضیح بدم.

یک روز داشتم توی راهروی دفتری که برای مشاوره بازاریابی دارم راه می‌رفتم و یکی از مشاورهام ازم پرسید "نظری در مورد مشاوره دادن به دیگران داری؟" یک دفعه حس شهودم گل کرد. بهش گفتم "همیشه می‌خواستم کاری در مورد معجزه‌ها انجام بدم. شاید مشاوره دادن برای ظهور معجزات".

با هم در موردش حرف زدیم و ظرف یک هفته یک وبسایت براش راه انداختیم. انتظار داشتیم که ظرف ۶ ماه حدود ۵۰ نفر به موضوع علاقمند بشن. ولی ظرف فقط یک روز ۵۰۰ متقاضی پیدا کردیم.

این یعنی حس شهود.

در سال ۲۰۰۶ یک مراسم خصوصی به اسم فراتر از تجلی برگزار کردم. توی اون توضیح دادم که سه راه برای تجلی واقعیت وجود داره:

۱- باری به هر جهت: اگه به صورت آگاهانه خودتون رو با زندگی درگیر نکنین اون وقت واقعیت زندگی تون به وسیله دیگران و به وسیله

ناخودآگاه خودتون ایجاد می‌شه. این راه خواب‌آلوده‌ای برای زندگی کردنه.

۲- با انتخاب: می‌تونین قصدتون رو آگاهانه اعلام کنین و این جوری جسم، ذهن و روح تون در جهت خاصی حرکت می‌کنن. این از باری به

هر جهت بهتره چون کمی بیدارتر شدین و قدرت بیشتری هم دارین.

۳- با شهود: اینجاست که به خدا یا به صفر اجازه می‌دین که ایده‌های جدیدی به شما بده. شاید به نظر بیاد که اونا از غیب به شما می‌رسن. اگه آروم باشین و دست از سوال کردن بردارین و در عوض آگاه و بیدار باشین اون وقت می‌تونین به ایده‌های جدید و تعجب‌آوری برسین. این رویکرد هیجان انگیزتر و روشن‌تری به زندگیه.

قصد کردن‌های ما خیلی هم قوی هستن. می‌تونین هر چیزی رو که می‌خواین قصد کنین. ولی عاقلانه‌تر اینه که بذارین خدا اونچه رو که می‌خواین - یا بهترش - رو بهتون بده. اینجاست که حس شهود حاکم می‌شه.

این طوری بهش نگاه کنیم که قصد از نفس شما میاد و براساس تجربه‌های قبلی شماست. بر اساس اون چیزهاییه که ذهن تون فکر می‌کنه ممکنه. این یعنی این که قصد بر اساس داده‌های فعلیه. بر اساس خاطره‌هاست. طبیعیه که محدود هم باشه.

ولی شهود می‌تونه کاری بکنه که مخ تون سوت بکشه.

شهود از همون چیزی که منشا همه چیزهاست میاد. می‌تونین اسمشو بذارین الوهیت، صفر، خدا، تائو یا هر چیز دیگه‌ای. ذهن شما رو احاطه می‌کنه و از اون هم فراتر می‌ره. این جوریه که می‌تونین بزرگتر از هر وقت دیگه‌ای فکر کنین.

راه دیگه این که بهش نگاه کنیم اینه که از چهار مرحله بیداری به اون نگاه کنیم. اونا رو در دوره بیداری توضیح دادم. وقتی محدودیت صفر رو می‌نوشتیم نمی‌دونستیم که مرحله چهارمی هم وجود داره (اون موقع خودم توی مرحله سوم بودم). ولی مرحله چهارمی هم هست و اون همونیه که توش با خدا یکی می‌شین. هو اوپونو پونو می‌تونه بهتون کمک کنه که به اونجا برسین.

چهار مرحله وجود داره:

۱- قربانی بودن: این مرحله اول همونیه که اکثر مردم توش هستن. هر اتفاقی که بیفته تقصیر دیگرانه یا حداقل تقصیر یک نفر دیگه‌اس. در اون مرحله می‌شه همه دنیا رو مقصر دونست. اکثر مردم هم در اون هستن و همون طوری که تورو گفته "با ناامیدی و در سکوت زندگی می‌کنن".

۲- قوی شدن: "راز"، "عامل جذب" و "بیاندیشید و ثروتمند شوید" همگی درباره قوی شدن هستن. اینجاست که قصد و تجسم می‌کنین و تجلی پیدا می‌کنه. جالب و حتی هیجان انگیزه. ولی در یک جاهایی هم به چیزی برخورد می‌کنین که هیچ اختیاری روی اون ندارین مگر یا بیماری‌های جدی و این جوری با محدودیت‌ها روبرو می‌شین. می‌فهمین که اصلاً هیچ اختیاری ندارین و قادر به کاری نیستین. این شما رو برای مرحله بعدی آماده می‌کنه.

۳- تسلیم: مرحله سوم همون هو اوپونو پونونه که دکتر هو لن بهم یاد داده. اینجا دیگه سعی نمی‌کنین که دنیا رو اداره کنین. قصد می‌کنین و به حس شهودتون اجازه می‌دین که کارشو بکنه. به اون فرایندی که همیشه در حال کاره اعتماد می‌کنین. یاد می‌گیرین که با جریان خدایی هماهنگ بشین. بهش اعتماد می‌کنین.

۴- بیداری: در این مرحله آخری نفس تون با شعور الهی یکی می‌شه. تقریباً هیچ کسی به اینجا نمی‌رسه یا عده کمی به اینجا می‌رسن. از بیرون نمی‌شه گفت که کی به این سطح از شعور رسیده و کی نرسیده. راهی برای این که اینو تشخیص بدین وجود نداره و با لطف الهی

نصیب آدم‌ها می‌شه. شما نمی‌تونین کاری کنین که به مرحله بیداری یا به این سطح از شعور برسین. اصلاً کار شما نیست. تنها کاری که از شما بر میاد اینه که پاکسازی بکنین و پاکسازی بکنین و آماده بشین. در اینجا هم قانون جذب لازمه. به همون اندازه‌ای که اولش دبستان رفتن برای کسی که به دانشگاه رسیده لازمه. این هم بخشی از تکامل شماست. بخشی از نردبون بیداریه یا همون طوری که مرحوم دکتر هاوکینز احتمالاً این جوری می‌گفت نقشه شعور انسانی. تعارضی هم با هم ندارن. فقط در سطوح مختلفی از معنویت قرار گرفتن.

همیشه گفتم که قانون جذب مَث قانون جاذبه‌اس. می‌تونین نادیده بگیریدش ولی کارشو می‌کنه. چیزی که هست اینه که همه اصول لازم برای درک زندگی روی اون بنا نشده. ابزار مهم‌تر حس شهوده.

رویکرد عاقلانه‌تر اینه که به حس شهود اجازه کار کردن بدین.

این فصل هم همین جوری به ذهنم رسید. اولش کارم رو متوقف کردم تا یک سیگاری بکشم (در این باره به زودی توضیح بیشتری می‌دم) و ذهنم هم کمی این طرف و اون طرف بره. می‌تونین اسمشو بذارین مراقبه یا ارسال علائم دود به جهان هستی. ولی یک دفعه به ذهنم رسید که یک فصلی هم درباره این که مشاوره معجزات چه جوری به وجود اومد بنویسم. احساس خیلی خوبی بهم دست داد و همه کارهام رو کنار گذاشتم تا اینو بنویسم.

توجه داشته باشین که اصلاً قصد نداشتم که درباره این چیزها در این بخش از کتاب بنویسم. حس شهودم این طور بهم گفت. این خیلی فرق داره. چند سال پیش تصمیم گرفتم ترانه‌ساز بشم چون این چیزی بود که در فهرست کارهایی که باید بکنم قرار داشت. می‌خواستم قبل از این که بمیرم این کار رو هم بکنم. هر چند که قصدش رو داشتم ولی خیلی هم داده یا بار داشتم. نمی‌دونستم چه جوری می‌شه آواز خوند، گیتار زد یا شعر نوشت و مطمئن هم نبودم که بتونم یاد بگیرم. هر چی باشه در دوران مدرسه رفتنم تشخیص داده بودن که به کندی یاد می‌گیرم و در ردیف خاصی در کنار دانش‌آموزهایی که درس‌شون بد می‌بود می‌نشستم. توی دانشگاه هم تقریباً همه درس‌هام رو افتادم. هیچ خودم رو آدم زرنگی نمی‌دونستم پس چطور ممکن بود که بتونم موسیقی یاد بگیرم؟

بدیهه که پاکسازی کردم. اون چهار تا عبارت رو بارها تکرار کردم. حتی احساس ناامیدیم رو هم پاکسازی کردم. به این کار اون قدر ادامه دادم تا ذهنم بازتر شد. موانع درونیم رو که اولش مَث غول بودن به اندازه موش کوچیک کردم و بعدش هم تقریباً به هیچ رسوندم‌شون.

چند تا شعر خوب هم برای ترانه‌ها گفتم. یکی از اونا به کمک هو اوپونو پونو بهم الهام شد و مردم هم ازش خوش‌شون اومد.

چه جوری بدون هیچ تجربه‌ای به هدفم که خواننده شدن و شعر نوشتن بود رسیدم؟

قصدم رو با پاکسازی ترکیب کردم. یعنی قانون جذب رو با هو اوپونو پونو ترکیب کردم.

یک جور معجون معنوی درست کردم که حسابی سر حالم آورد. شما هم وقتی این ماجرا رو می‌خونین می‌بینین که قانون جذب و هو اوپونو پونو با هم در حال کار بودن.

قصه کرده بودم که محصولی تولید کنم. در عین حال پاکسازی هم کردم و به حس شهودم هم اجازه کار دادم. با اون چهار نفری هم که در فصل قبل درباره شون توضیح دادم هم همین کار رو کردم. قصه کردم که جلوی دوربین بهشون کمک کنم. ولی پاکسازی هم کردم و به حس شهودم هم اجازه کار دادم.

پس پاکسازی کنین و به حس شهود هم اجازه کار بدین.

ساده اس، درسته؟ بله، متعادل کننده هم هست. می خواین روی خواسته تون تمرکز کنین. ولی در عین حال نباید هیچ وابستگی، اعتیاد، نیاز یا احساس ناامیدی هم داشته باشین. اگه از این جور بارها داشتن پاکسازی شون کنین تا از دست شون خلاص بشین.

مهم اینه که روحیه "چه باحال می شه اگه" خودتون رو حفظ کنین.

اون قسمتی از قانون جذب که به نظر می رسه مردم بیشتر توش گیر دارن قسمت چطوریشه. مردم قصه یک چیزی رو می کنن و بعدش فکر می - کنن و نگران می شن که حالا چی کار باید بکنن تا اون خواسته عملاً پیداش بشه.

می خوان چه جوریشو بدونن و این اشتباهه.

در کتاب عامل جذب نوشتم که بعد از این که چیزی رو به طور مشخص قصه می کنین باید دیگه بهش گیر ندین و در عین حال بر طبق حس شهودتون عمل کنین. ولی این یعنی چی؟

ماجرایی رو که در زیر می آرم شاید بتونه به روشن شدن قضیه کمک کنه.

در سال ۲۰۱۲ به اتفاق اسکات یورک که مربی منه توی خونه ام با یک بدن ساز مشهور به اسم لو فرینیو جلسه ای داشتیم. چند ساعتی رو که با اون گذروندم برام خیلی چیزها رو روشن کرد. اون آدم باحال و خوش برخوردیه.

هیچ وقت اون روز و اونو فراموش نمی کنم.

بعدش اسکات و من با هم بحث کردیم که حالا نفر بعدی که می خوایم ملاقات کنیم کی باشه.

جواب این سوال خیلی بدیهی بود. خود اون بدن ساز افسانه ای و مشهور یعنی آرنولد اشوارتزنگر. هر دوی ما داستان زندگیشو خونده بودیم و شخصیت اون آدم و چیزهایی که بهشون رسیده بود حسابی ما رو گرفته بود.

فهرست رکوردها و موفقیت هاش خیره کننده اس. اون حتی حالا یعنی در ۶۵ سالگی هم دست بردار نیست. هدفها و علاقه های جدیدی پیدا کرده، کارها و فیلم های جدیدی در پیش داره و می خواد به خیلی چیزهای دیگه هم برسه.

این بود که تصمیم گرفتیم اونو ببینیم. این قصه جدید ما بود.

ولی چه جوری می تونستیم بهش برسیم؟

به این که این اتفاق چه جوری می‌افته چندان فکر نکردیم. براش نقشه نکشیدیم و به این و اون هم زنگ نزدیم تا ما رو به اون معرفی کنن. البته می‌تونستم این کارها رو بکنم. هر چی باشه من کسانی رو می‌شناسم که اونو می‌شناسن. کافی بود دستمو دراز کنم تا یکی منو به اون معرفی کنه.

ولی هیچ کدوم از اون کارها رو نکردم. اسکات هم همین طور.

چرا؟ چون حس شهودمون این طور نمی‌گفت.

وقتی می‌گم "دست ازش بردارین و بر طبق اونچه که حس شهود می‌گه عمل کنین" یعنی این که بهش وابسته نباشین و به نتیجه محتاج نباشین.

این چیزیه که به ایمان نیاز داره. توکل می‌خواد. باید بدونین که خواسته شما در زمان و مکان مناسب خودش تجلی پیدا می‌کنه یا این که چیزی بهتر از اون جاشو می‌گیره. این بود که دست از هر سوالی که راجع به این بود که چه جوری می‌شه اتفاق بیفته برداشتیم. این یعنی وابسته نبودن و البته فقط بخشی از فرموله.

قسمت دیگه فرمول اینه که هر وقت حس شهودتون چیزی گفت بر طبق اون عمل کنین.

یک شب اسکات داشت با آیفونش ور می‌رفت و ایمیل‌هاش رو چک می‌کرد و بچه‌هاش هم بازی می‌کردن و تلویزیون می‌دیدن. یک ایمیلی رو دید که توی عنوانش نوشته شده بود "می‌خوای آرنولد رو ببینی؟"

اسکات باورش نمی‌شد. اولش فکر کرد جوکه یا سر کاریه. ولی وقتی روی ایمیل کلیک کرد دید یک کسی که با سازنده‌های فیلم‌ها کار می‌کنه مجری برنامه اولین نمایش جدیدترین فیلم آرنولد شده. یک جور مسابقه گذاشته بودن که بیست نفر توش برنده می‌شدن و اونا می‌تونستن فیلم رو ببینن و بعدش هم به طور خصوصی خود آرنولد رو ببینن و ازش سوال‌هایی هم بکنن و اونم بهشون جواب بده.

هر چند که اسکات مشکوک بود که بتونه توی اون مسابقه برنده بشه ولی حس کرد که باید کاری بکنه.

اون مجری از هر کسی که می‌خواست توی مسابقه شرکت کنه یک عکس و یک پاراگراف هم توضیح خواسته بود. اسکات هم اون چیزهایی رو که لازم بود تهیه کرد و بعدش هم موضوع رو فراموش کرد. همون شب و چند ساعت بعدش یک ایمیل براش اومد که "شما برنده شدین". بهش گفته بودن که می‌تونه با یکی از دوستانش توی اون برنامه شرکت کنه. این بود که ما با هم به اون برنامه رفتیم و فیلمو دیدیم. با چند نفر دیگه اونجا نشستیم و از آرنولد سوال‌هایی در مورد فیلم، سیاست، اهدافش، آینده‌اش و تمرین‌های ورزشی روزانه‌اش و خیلی چیزهای دیگه پرسیدیم. به اونچه که قصدش رو کرده بودیم رسیدیم!

فهمیدین چه جوری کار می‌کنه؟

یک قصد واضح بکنین که هیچ احساس ناامیدی و نیازی هم توش نباشه. مث بچه‌ها روحیه اعتماد و ایمان داشته باشین و ازش کیف کنین. بعدش موقعیتی براتون پیش میاد که هیچ کسی نمی‌تونسته پیش‌بینی بکنه یا براش نقشه بکشه. کار ما فقط این بود که وقتی موقعیت پیش اومد بر طبق اونچه که حس شهود می‌گفت عمل بکنیم. ما هم همین کار رو کردیم.



قانون جذب این جوری کار می‌کنه.

شما چی می‌خواین؟ چی بحاله و می‌خواین بهش برسین یا داشته باشینش یا انجامش بدین؟

آرنولد گفت که پدرش یادش داده که آدم مفیدی باشه و این توصیه در تمام طول عمرش راهنمای اون بوده. مفید بودن.

شما چه قصدی می‌تونین بکنین که سر حال تون بیاره و در عین حال برای دیگران هم مفید باشین؟ این جوری قانون جذب حسابی به کار می‌افته.

فقط نگران این که چه جوری انجام می‌شه نباشین. هر وقت فکری به سراغ تون اومد بر طبق همون عمل کنین.

حالا قصد مفید شما چیه؟ مشخص کنین و بعد دست ازش بردارین و در عین حال حواس تون هم به موقعیت‌هایی که براتون پیش میان باشه.

وقتی حس می‌کنین که شهود چیزی می‌گه بر طبق همون عمل کنین. این همون چه جوری به واقعیت تبدیل کردن رویاهاست.

اینجاست که هو اوپونو پونو می‌تونه بهتون کمک کنه. چون اگه به نتیجه وابسته باشین یا بهش نیاز داشته باشین باید دست از این حالت تون بردارین. باید در وضعیت صفر باشین تا چه با اونچه که قصدشو کردین و چه بدون اون حال تون خوب باشه.

دکتر هو لن می‌گه که شما اصلاً نیازی به قصد کردن ندارین. این طوری بهمون یادآوری می‌کنه که "فقط باید پاکسازی بکنین تا خدا خودش از طریق شما کارش رو بکنه".

ولی این هنوز هم به نظرم شبیه قصد کردنه.

یک بار ازش پرسیدم "اگه به پاکسازی ادامه بدی ممکنه بعدش یک مرحله عمل کردن هم برات پیش بیاد که لازم باشه اونو هم انجام بدی؟" اون

هم به سرعت جواب داد که "قطعاً همین طوره! وقتی پاکسازی می‌کنی همه چیز رو از سر راه کنار می‌زنی و این جوری صفر می‌تونه بهت بگه که

چی کار بکنی".

در اینجا هم انجام هو اوپونو پونو به معنی اینه که علف‌های هرز ذهن و خاطرات به ارث رسیده رو پاکسازی کنین تا بتونین صدای شهود رو وقتی

که شما رو صدا می‌زنه بشنوین.

حس شهود مٹ یک جور هدایته که از طرف خدا میاد. عمقش هم خیلی بیشتر از ذهن شماست. توی جسم تون حسش می‌کنین. یک جور حس

کلی پیدا می‌کنین که چیزی که بزرگتر از شماست از تون می‌خواد که کاری بکنین. از درون بهتون سیخ می‌زنه.

مثلاً یک بار داشتم با ویل آرنتز که تهیه کننده فیلم پرفروش "اصلاً ما چی حالی مونه"<sup>۹</sup> هستش شام می‌خوردیم. ازش پرسیدم "روی فیلم جدیدی

کار می‌کنی؟" جواب داد "الآن نه، هنوز دستوری بهم نرسیده". منظورشو فهمیدیم. دستور یعنی این که دستوری از صفر بهش بگه که کاری بکنه.

مٹ صحنه‌ای از فیلم "برادران بلوز"<sup>۱۰</sup> می‌مونه که یکی از شخصیت‌هاش می‌گفت "ما در حال انجام ماموریتی که خدا بهمون داده هستیم".

<sup>۹</sup> What the bleep do we know

<sup>۱۰</sup> The Blues Brothers

بعضی از شعرهایی که نوشتم از نوع همون دستورها بودن. حس می‌کردم که یک دفعه از غیب پیداشون می‌شه. حتی موسیقی‌دان‌های حرفه‌ای هم وقتی اونا رو می‌شنون با تعجب می‌پرسن "اون چی بود؟" انگار که چیز کاملاً جدیدی رو شنیدن. در واقع هم همین طوره. هدیه‌ای از طرف حس شهودن. می‌تونستم در برابر اونا مقاومت کنم و ضبطشون نکنم. ولی خواستم که از دستور اطاعت کرده باشم و این بود که اون شعرها رو گفتم.

خیلی از کتاب‌هام هم همین طور بودن. واضحه که قدرتی در پشت کتاب محدودیت صفر بوده که خیلی بزرگتر از من بوده. اون کتاب رو ظرف فقط دو هفته نوشتم. بیشتر حس می‌کردم که متنش بهم دیکته می‌شه تا این که من نویسنده‌اش باشم. یک دست نامرئی به افکارم شکل می‌داد و منو توی نوشتن هدایت می‌کرد. اون تنها کتابمه که خودم دوباره خوندمش چون به نظرم میاد که کس دیگه‌ای نوشته باشه. ولی در واقع خودم تنهایی نوشتمش. (هر چند که اسم دکتر هو لن هم به عنوان نویسنده اومده ولی اون در سمینارها و جلوی جمع خیلی راحت گفت که حتی کتاب رو نخونده.)

یک بار دیگه می‌گم که قصد کردن هیچ اشکالی نداره. ولی راه بهتری برای زندگی کردن وجود داره و اون اینه که به پاکسازی کردن ادامه بدین تا حس شهود به سراغتون بیاد و بعد بذارین که همون چیزی که شهود می‌گه قصد شما باشه. بذارین قصدی که به صورت شهودی بهتون رسیده دستوری باشه که شما انجامش می‌دین. در این حالت تنها چیزی که لازم دارین اینه که بهش وابسته نشین و کاملاً در مقابل هر نتیجه‌ای که به دست میاد تسلیم باشین. کارتونو بکنین و در عین حال پاکسازی هم بکنین.

این همون رمزیه که قفل در بیداری رو باز می‌کنه. این جور می‌خواسته دارین و هم ندارین. هم قصد دارین و هم ندارین. هم چیزی رو می‌خواین و هم نمی‌خواین. در حالی که به دنبال اون قصدی که به صورت شهودی بهتون رسیده هستین دست هم ازش برداشتن.

وقتی به این حد از ایمان برسین که در حالی که نمی‌دونین چی پیش میاد بتونین به هر لحظه و هر چیزی که براتون پیش میاره اعتماد کنین اون وقت یک قدم به صفر نزدیک‌تر می‌شین. اگه این راه رو مشکل می‌دونین بهتره که از هو اوپونو پونو استفاده کنین تا هر چیزی رو که در این راه مداخله می‌کنه پاکسازی کنین. هر جور تردید یا عدم قطعیتی مٹ داده‌هایی توی کامپیوتر شما هستن. اونا رو حذف کنین تا خودتون آزاد بشین. وقتی آزاد شدین می‌تونین هر چیزی رو که تصورش رو بکنین داشته باشین یا انجام بدین. ولی احتمالاً عاقل هستین و ترجیح می‌دین که اون چیزی رو بخواین که خدا براتون می‌خواد.

یادتون باشه که پاکسازی دائمیه که داده‌ها رو از ذهن پاک می‌کنه و اجازه می‌ده که چیزهای بزرگتری در طول مسیر پیدا بشن.

پس پاکسازی و پاکسازی و پاکسازی بکنین.

حتی در اون صورت هم قصد کردن برای آدم‌های نادونه

همیشه نمی‌دونین که فرقی چیه. خیلی راحت هم می‌شه راه رو گم کرد. به خاطر هر چیزی که سر راه‌تون پیدا می‌شه، صرف نظر از این که فکر کنین از طرف نفسه یا از طرف خدا، دعا کنین و پاکسازی کنین. - دکتر ایپالیاکالا هولن

تا حالا چند بار با دکتر گارلند لاندريت که یک روانشناس کوانتومی و انرژی درمانگره و تحقیقاتش در فیلم "اصلاً ما چی حالی‌مونه" نشون داده شده شام خوردم. آدم باحالیه و خیلی هم خوش‌فکره.

توی یکی از گفتگوهایی که با هم داشتیم گفت که فکر و قصد دو چیز متفاوت هستن. این حرفش برام خیلی جالب بود چون با کشف‌هایی که خودم کرده بودم سازگار بود. از شما خواستم که بیشتر توضیح بده. اون گفت "قصد مَث پرده پشت صحنه زندگيه و فکرها جلوی اون میان و می‌رن".

این خیلی به اون تجربه‌ای که خودم از قصد (یا الهام) داشتم شبیه بود. من هم به چیزی که اسمشو گذاشتم وایت‌بورد وارد می‌شم و در حالی که توی اون فضا هستم قصدی می‌کنم. هر فکری هم که به ذهنم برسه مَث ابریه که می‌گذره. نیازی به اونا نیست و چندان توجهی هم بهشون نمی‌کنم.

ولی لاندريت نظرات جدیدتری هم داره که فکر می‌کنم خیلی موثرن. اون در ادامه حرف‌هاش بهم گفت که مردم اگه موقع مراقبه سه تا کار رو بکنن زودتر به نتیجه می‌رسن:

۱- چیزی رو قصد بکنن.

۲- به اون قصدشون گیر ندن.

۳- به چیزهایی مَث "بله، بله، بله" و "دوستت دارم" و "غرق در نعمتم" فکر بکنن.

هر چند که شاید این حرف‌ها براتون چندان با معنی نباشن ولی باید بدونین که لاندريت در صدها کار تحقیقات علمی راجع به مراقبه و نحوه تجلی خواسته‌ها شرکت داشته.

راز موفقیت در این کار به نظر میاد که دو جنبه داشته باشه:

۱- گیر ندادن به قصد از خود قصد کردن مهم‌تره.

۲- افکار و کلمات مثبت یک جور گرداب انرژی درست می‌کنن که مثبت‌ها رو به طرف خودش جذب می‌کنه.

موقع شام درباره این موضوع بیشتر حرف زدیم و هر دومون به این نتیجه رسیدیم که قصد اون قدری که قبلاً فکر می کردیم اهمیت نداره.

البته این که قصد چیز مفیدی رو بکنین خوبه ولی ضروری نیست. اگه بهش گیر ندین و به سراغ انرژی پس زمینه زندگی برین و جمله ها و عبارت های مثبت هم توی فکرتون باشن اون وقت به طور طبیعی به بهترین نتیجه ممکن می رسیدن.

به عبارت دیگه این که یاد بگیرین که معجزه همین لحظه رو ببینین کاری می کنه که بتونین در جریان اون نوع از زندگی قرار بگیرین که در اون معجزه چیزی طبیعی.

اگه به اونجا برسین که دیگه "قصد" می خوانین چی کار؟

هر دومون به این نتیجه رسیدیم که یکی از بهترین راه های رسیدن به لطف خدا شکر کردنه. درباره این موضوع بارها و در جاهای مختلف چیزهایی نوشتم. وقتی برای چیزی، هر چیزی، شکرگزار باشین همون موقع علامتی رو که از اون لحظه میاد تغییر می دین. از همون جور ارتعاش بیشتر جذب می کنین تا با زمان های آینده سازگارتر بشه.

به طور خلاصه اونچه که الان حس می کنین باعث جذب کردن چیزهایی می شه که بعداً تجربه می کنین. اغلب این طور گفتم که اگه الان فکری همراه با احساس دارین ظرف سه روز آینده تجلی پیدا می کنه. در هر حالت کم و بیش آینده تونو با افکار پرنرژی تون ایجاد می کنین.

البته این هم حرف جدیدی نیست. همون قانون جذب و بهتون یادآوری می کنه که مواظب افکارتون باشین. هر چی هم که بیشتر بتونین افکارتون رو دور و بر کلمه ها و عبارت های مثبت - مث "بله، بله، بله" و "دوستت دارم" - بچرخونین سطح ارتعاش تون بالاتر می ره و اون معجزاتی رو که می خوانین جذب می کنین.

ولی این راز هنوز تموم نشده.

یکی از دوستانم یک ایمیلی برام فرستاد و توش نوشت "خدا ازم می خواد که به نوشتن ادامه بدم". ولی اونچه که نوشته بود پر از نکات منفی و قضاوت در مورد دیگران بود. این به نظر خدایی میاد؟

یک دوست دیگه ام یک بار گفت "فرشته نگهبانم نمی خواد که من پول داشته باشم". واقعاً؟ این به نظر چیزی میاد که فرشته نگهبان بگه؟

بذارین قصد پشت پرده شما همون چیزی باشه که می خوانین تجلی پیدا کنه و در عین حال افکارتون در بالاترین سطحی که می تونین تصورش رو بکنین باشن. تا جایی که می تونین به فکر عشق و خوشی و چیزهای مثبت باشین و کلاً خوش بین باشین. برای همین هم هست که اجزای اصلی هو اوپونو پونوی امروزی عبارت هایی مَث "متشکرم" و "دوستت دارم" هستن. اونا بهتون کمک می کنن که در منطقه نزدیک صفر بمونین.

قصد شما مَث یک تکه پارچه سفیده که یک نقاشی روی اون کشیده شده.

اون نقاشی همون چیزیه که می خوانین ایجاد بشه و وقتی به نقاشی نگاه می کنین افکارتون باید به طور کلی مثبت باشن. رفتار کلی تون هم باید این باشه که "خواسته من نه بلکه خواسته تونه که عملی می شه".

هیچ فشار و مهلتی هم در کار نیست.

البته بدیهیه که وقتی چیزی بهتون الهام می‌شه باید بر اساس همون دست به عمل هم بزنین. ولی نیازی ندارین که این کار رو بکنین.

وقتی کتاب عامل جذب رو می‌نوشتم خیلی در مورد این که قصدی داشته باشین تاکید کردم. چون قصده که به انرژی شما جهت می‌ده و این جوری جهت خاصی رو انتخاب می‌کنین. ولی حالا که تقریباً ده ساله که از هو اوپونو پونو استفاده می‌کنم به این نتیجه رسیدم که قصد خودش می‌تونه نوعی محدودیت باشه.

یک بار در یک برنامه رادیویی شرکت کرده بودم و مجری ازم پرسید که می‌خوام سال دیگه این موقع در چه وضعیتی باشم. قبلاً آگه چنین سوالی ازم می‌کردن یک هدف خیلی پر رنگ رو براشون شرح می‌دادم. ولی اون روز فقط گفتیم "اصلاً نمی‌دونم. بر اساس تجربیاتی که از اون چیزهایی که ممکن هستن به دست آوردم می‌دونم که هر چی بگم خودش یک جور محدودیت برام می‌شه. ترجیح می‌دم خدا سورپرایزم کنه".

در هو اوپونو پونوی جدید شما پاکسازی می‌کنین تا صدای خدا رو بشنویین که چی می‌خواد نه این که صدای نفس خودتونو بشنویین.

هر چی باشه مگه نه اینه که خدا بیشتر از شما می‌دونه؟

دکتر هو لن نظر خاص خودشو راجع به قصد داره. یک روز یک نسخه از فیلم راز رو به عنوان هدیه بهش دادم. قبولش کرد و لبخندی زد و گفت "می‌دارمش توی قفسه".

تعجب کردم. ولی به مرور که بیشتر شناختمش بهتر درکش کردم. از نظر اون قصد به معنی محدودیته. اونا هم برنامه هستن. خاطره هستن. احتمالاً آگه ازش بپرسین بهتون این طور توصیه می‌کنه "نیازی به قصد ندارین. بذارین خدا به صورت شهودی بهتون بگه".

ولی فکر می‌کنم که خودش هم یک چیزی رو نفهمیده: میل به تبعیت از شهود خودش یک جور قصد کرده. به عبارت دیگه می‌شه این طوری گفت "قصد دارم از چیزهایی که خدا بهم الهام می‌کنه تبعیت کنم".

این هم خودش یک قصده که البته سطحش بالاتر رفته.

بذارین این طور بهتون بگم: قصد من برای نوشتن این کتاب اینه که خدا از طریق من با شما حرف بزنه. این یک قصد شهودیه. ولی باز هم قصد به حساب میاد و در عین حال از حس شهود میاد. همین الان که دارم این کتاب رو می‌نویسم دائماً دارم از خود برترم می‌پرسم که "می‌خوای اینو بگم؟ این درسته؟" پیوسته دارم می‌نویسم و مراقبم که در همون مسیری باشم که قصد شهودیم برام تعیین کرده.

حس می‌کنم که شاید این موضوع هنوز براتون روشن نشده باشه. اینه که بیشتر توضیح می‌دم.

یک روز که داشتیم با دکتر هو لن توی یک جاده خاکی راه می‌رفتم ازش پرسیدم "فرق بین خاطره و شهود رو از کجا می‌فهمی؟"

به عبارت دیگه از کجا می‌دونین که خواسته‌تون ناشی از نفس یا خاطره یا برنامه‌اس یا این که شهودی از طرف خداست؟

دکتر هو لن فوراً جواب داد که "نمی‌دونین".

"چی کار باید بکنیم که کار درست رو انجام بدیم؟"

جواب داد "پاکسازی. برای هر چیزی که قصد می‌کنم سه بار پاکسازی می‌کنم. اگه بعد از سه بار پاکسازی قصدم هنوز سر جاش باشه در اون صورت انجامش می‌دم".

پاکسازی و پاکسازی و پاکسازی کنین.

eff.ir

## جعبه آرزوها یا جعبه هدیه؟

اولش که شروع کردم دست از کنترل نفسم بردارم گفتم "باشه خدا، من که خودم به تنهایی نمی‌تونم به نتایج عالی برسم. پس تو کمک کن. راهو نشونم بده و من هم انجامش می‌دم". اون موقع بود که آسانسور زندگی رو پیدا کردم و از اون به بعد سوارش هستم. -دکتر جو وایتلی

بیل فیلیپس شخصیت بزرگیه. سه تا کتاب پرفروش نوشته و برنامه مشهور "جسمی برای تمام عمر" حاصل کار اونه. چند تا محصول مغذی هم داره که حسابی زندگی آدم رو تغییر می‌دن. میلیون‌ها دلار هم صرف ایجاد بنیاد "آرزو کنید" کرده. هنوز هم به داره به مردم کمک می‌کنه که به اهدافی که در مورد سلامتی و تناسب اندام دارن برسند.

ده سال پیش که پنج بار پشت سر هم توی برنامه‌اش ثبت نام کردم زندگی‌مو حسابی تغییر داد و بعدش با هم رفیق شدیم. اون کاری کرد که در یک سال تقریباً ۴۵ کیلو وزن کم کنم. بعدش به کمپ تحولش رفتم که آدمو از هر جهت عوض می‌کنه. الان هم که ۶۰ سالمه دارم به کمک اون باز هم وضع جسمیم رو تغییر می‌دم. یک روز به همراه زنش، که اون هم با شرکت در برنامه اون ظرف ۶ ماه ۲۵ کیلو وزن کم کرده، داشتیم ناهار می‌خوردیم که یک دفعه حرف تعجب‌آوری زد.

"همیشه می‌دونستم که برنده حلقه مسابقات فوتبال سوپر بول می‌شم. ولی نمی‌دونستم چه جوری ممکنه چون در هیچ مسابقه مهمی هیچ وقت شرکت نکرده بودم. مربی خیلی از ورزشکارها بودم. می‌دونستم که این اتفاق یک روزی می‌افته ولی اصلاً نمی‌دونستم که چطور ممکنه"

روز ۱۵ جولای سال ۱۹۹۸ و در جریان مراسم اهدای جوایز اسمشو صدا زدن و به خاطر پشتیبانی از تیم قهرمان جایزه حلقه سوپر بول رو بهش دادن. رویای اون تبدیل به واقعیت شده بود.

ولی ماجرا به اونجا ختم نشد. چون سال بعد دوباره عین اون جایزه رو گرفت.

اون گفت "اون باعث شد حس کنم زندگی فقط یک جعبه آرزوهاست".

به نظرم حرفش خیلی جالب بود. باید بیشتر در موردش کند و کاو می‌کردم.

ازش پرسیدم "قصد بردن اون جایزه رو کرده بودی یا این که یک جورهایی آینده رو دیده بودی؟"

بیل خیلی متفکره و مراقبه هم زیاد می‌کنه. متحول شدن رو هم درس می‌ده. می‌دونه زندگی خیلی بیشتر از این چیزیه که با چشم می‌شه دید. نگاهی بهم کرد و لبخندی زد و به سوالم خوب فکر کرد.

من هم سوالم رو بیشتر برایش باز کردم.

"آپرا هم گفته حتی وقتی بچه هم بوده می‌دونسته که روزی مشهور می‌شه. خودم هم همیشه می‌دونستم که روزی نویسنده می‌شم. یک بار هم همین سوال رو از روندا بیرن که تهیه کننده فیلم راز بوده پرسیدم. ازش پرسیدم که قصد ساخت اون فیلم رو داشته یا این که بهش الهام شده بوده. اونم نمی‌تونست با قاطعیت جواب بده. فقط بهم گفت که صداش کردم که بیاد طرفم. ولی فکر اون کار از کجا اومده بود؟ فکر می‌کنی ما قصد اون رویاها رو داریم یا این که فقط به راهی می‌افتیم که سرنوشت‌مونه؟"

بیل گفت "سوال خوبیه".

گفتم "شاید بهتر باشه کمتر برای قصد کردن وقت بذاریم و بیشتر برای دریافت کردن وقت بذاریم."

از این فکرم خیلی خوشش اومد.

اعتقاد دارم که این مساله به قدری مهمه که باید یک بار دیگه تکرارش کنم تا ملکه ذهن تون بشه:

شاید بهتر باشه کمتر برای قصد کردن وقت بذاریم و بیشتر برای دریافت کردن وقت بذاریم.

به مرور که از هو اوپونو پونو بیشتر استفاده کردم و به وضوح بیشتری هم رسیدم برایم بدیهی‌تر شد که زندگی یک جور جریان مخفی هم داره. به عبارت دیگه به نظر میاد که خدا برای هر کدوم از ما نقشه‌ای کشیده و ما هم می‌تونیم توی راهش بیفتیم. اگه خدا می‌خواد ما رو هدایت بکنه ما هم باید ساکت باشیم تا صدای زمزمه اونو بشنویم و سیخونک‌هاش رو حس کنیم. این یعنی این که بیشتر سکوت کنیم و بیشتر مراقبه کنیم و بیشتر به صدای گل‌ها و درخت‌ها گوش بدیم.

یک بار دکتر هو لن رو دیدم که توی یک مزرعه‌ای دست به سینه و ایساده بود. وقتی ازش پرسیدم که چی کار داره می‌کنه گفت "گوش می‌کنم". این کار براش اصلاً غیر معمول نبود. اغلب توی باغ‌ها قدم می‌زد و به صدای گیاه‌ها گوش می‌داد. این یک سنت هاواییه که نه فقط باید به انواع شکل‌های زندگی احترام گذاشت بلکه باید به اونچه که سعی دارن بگن هم گوش بدیم و سرنخ‌هایی رو که می‌خوان به ما بدن بگیریم.

یادتون باشه که واقعیت زندگی الان شما صرفاً همین چیزهایی هستن که دارن اتفاق می‌افتن. به صورت خودکار عمل می‌کنین. آینده شما هم تا حدی قابل پیش‌بینیه چون هر کسی که بدون غرض به وضعیت الان شما نگاه کنه می‌تونه جهت کلی شما رو تشخیص بده. ولی در زیر این برنامه یک مسیر الهی هم وجود داره که منتظره تا شما پیداش کنین.

اغلب ازم می‌خوان که با نگاهی به میدون انرژی آدم‌ها آینده‌شونو پیش‌بینی کنم. این کار ساده‌ایه چون اکثر آدم‌ها داده‌هاشون پیدا هستن. همه می‌تونن باورها و خاطرات اونا رو ببینن. البته همه به جز خودشون. معمولاً داده‌های خودمونو نمی‌تونیم ببینیم چون خیلی بهمون نزدیک هستن.

تعجبی هم نداره که دکتر هو لن می‌تونه کنار مردم بشینه و آینده اونا رو براشون بگه. بیشتر آینده اونا از اون چیزهایی که الان بهش باور دارن تشکیل می‌شه. خاطرات اونا و نه حس شهودشون دارن زندگی‌شون رو شکل می‌دن. توی زندگی اونا داده و نه حس شهوده که مهمه.

اون یک بار در یک سمینار محدودیت صفر ناگهانی گفت که "به مرور که پاکسازی می‌کنین مسیر زندگی تون هم عوض می‌شه".



وقتی هو اوپونو پونو رو انجام می‌دین داده‌هایی رو که توی ذهن ناخودآگاه‌تونه پاکسازی می‌کنین و این جواری آزاد می‌شین تا راهی رو که خدا می‌خواد برین. هر چی بیشتر خودتونو پاکسازی بکنین خود برترتون بهتر می‌تونه شما رو راهنمایی بکنه.

وسط همون ناهاری که با بیل فیلیپس و زنش می‌خوردم زنش ازم پرسید چی شد که اواخر دهه ۱۹۷۰ از آوارگی توی خیابون‌های دالاس در اومدم. خیلی برایش جالب بود که از ورشکستگی و گمنامی به شهرت و ثروت رسیده بودم.

به ماریا گفتم "همه کار کردم. توی کتاب‌خونه کتاب خوندم. به سخنرانی‌های مجانی گوش دادم. روش‌های کمک به خود رو که یاد می‌گرفتم انجام هم می‌دادم. روی خودم و مسائلی که به تصوری که از خودم داشتم مربوط می‌شدن و همین طور روی باورهای محدود کننده‌ام کار کردم."

ولی آخرش به این نتیجه رسیدم که اگه به راهنمای درونی خودم گوش ندم زندگی سخت‌تر می‌شه و بر عکس اگه بهش گوش بدم جریان زندگی روون‌تر می‌شه. این راهنمای درونی همون خداییه که منو به راهم هدایت می‌کنه.

بعد از ده سال که از هو اوپونو پونو استفاده می‌کنم الان دیگه برام کاملاً پیداست که مردم هاوایی ابزاری عالی برای پاکسازی داده‌ها دارن و این طوری می‌شه اون صدای یواشی رو که از درون آدم میاد بشنویم. اسم صاحب صدا رو می‌تونین خدا یا طبیعت بذارین.

و به سادگی گوش کردنه.

من که می‌گم زندگی بیشتر شبیه یک جعبه هدیه‌اس تا جعبه آرزوها.

عاقلاً تر اینه که به جای این که قصدتون رو توی جعبه بذارین نگاهی به داخل جعبه بندازین و ببینین چه هدیه‌هایی توی اون منتظر شما هستن. ترجیح می‌دین که به خدا بگین که چی می‌خواین یا این که هدیه‌هایی رو که خدا براتون آماده کرده دریافت کنین؟ هر چی باشه همون طوری که دکتر هو لن می‌گه "خدا که پیشخدمت آدم نیست".

بیل نمی‌دونست که چه جواری می‌تونه حلقه سوپر بول رو ببره. ولی برد. دو بار هم برد.

من هم نمی‌دونستم که چه جواری می‌تونم نویسنده بشم. ولی شدم.

البته شما می‌تونین برای آرزوها و خواسته‌هاتون دعا کنین و تظاهر کنین که عقل‌تون می‌دونه که چی براتون بهتره. ولی وقتی که خدا منشا همه معجزات و جادوهاست چرا باید چنین کاری بکنین؟

اگه به ندایی که از طرف خدا میاد گوش بدین و اختیار خودتون رو به دست خدا بدین نتایجی که به دست میان خیلی خیره‌کننده‌تر می‌شن.

به پاکسازی ادامه بدین و معجزاتی رو که به شما داده می‌شن قبول کنین.

زندگی شما خودش یک معجزه‌اس.

هدیه رو قبول کنین.

داده‌ها حرف می‌زنن و شما هم حرف اونا رو می‌زنین. پس اختیار اصلاً دست شما نیست. - دکتر ایپالیاکالا هولن

بزرگترین ترست چیه؟

این سوال پر معنا رو ناگهانی ازم پرسید و باعث تعجبم شد. شاید تعجبم به خاطر این بوده که عادت ندارم موقع شام خوردن کسی که همین تازگی‌ها دیدمش و خیلی هم بهش علاقه دارم از این جور سوال‌های فلسفی بکنه. شاید هم دلیلش این باشه که سوال رو لو فرینیو بازیگر فیلم هالک که خودش هم بدنسازه ازم پرسید. یا شاید هم هنوز گیج بودم که چطور شد که در حال شام خوردن با این قهرمان دوران بچگیم هستم. باورم نمی‌شد که قهرمان به این بزرگی - که به بزرگی کوه بود و روحی بزرگ و ذهنی تیز هم داشت - با منه و تازه از این جور سوال‌های متفکرانه هم ازم می‌پرسه.

اون قدر طول کشید تا بهش جواب بدم که بالاخره سیخونکی بهم زد و گفت "بگو دیگه، تو که جوابشو می‌دونی".

گفتم "از شکست خوردن می‌ترسم".

خندید.

در حالی که معلوم بود در کم کرده گفت "می‌ترسی همه چیزت رو از دست بدی".

اعتراف کردم که "فکر نمی‌کردم چنین چیزی توی ذهنم باشه". ولی ظاهراً که بود.

خودش هم گفت که ترس‌هایی داره. قبلاً از سخنرانی در جمع می‌ترسیده. وقتی بچه بوده مشکل شنوایی داشته و خیلی سعی می‌کرده که دیگران حرفش رو بشنون و خودش هم بشنوه. ولی حالا می‌تونه بدون هیچ ترسی در مقابل ده‌ها هزار نفر سخنرانی بکنه.

علاوه بر این گفت که از غرق شدن هم می‌ترسه.

در هو اوپونو پونو ترس هم فقط یک برنامه‌اس. مٹ نرم‌افزار توی مغز می‌مونه. نه خوبه و نه بد. مورنا و همین طور دکتر هو لن اغلب مردم رو به کامپیوتر تشبیه می‌کردن و می‌گفتن که آدم‌ها به ندرت پیش میاد که ذهن‌شون اون قدر خالی باشه که انگار هیچ برنامه‌ای توش نیست. اصلاً نمی‌دونم که مورنا این چیزها رو به صورت شهودی می‌گرفته یا نه. مردم هاوایی اونو مٹ یک سرمایه ملی می‌دونن. ولی این به این معنی نیست که به بیداری رسیده بوده. شرط می‌بندم که اون هم برنامه‌هایی داشته.

ترس‌های لو هم فقط برنامه هستند. مال من هم همین طوره. خوشبختانه با گفتن دعای پاکسازی مورنا می‌شه ترس‌ها رو هم مٹ هر چیز دیگه‌ای به سادگی پاک کرد. بهتره اون دعا رو با صدای بلند و چهار مرتبه بخونین.

با لو درباره هو اوپونو پونو حرف نزدن چون برای صحبت راجع به یک بدن‌ساز حرفه‌ای که مورد علاقه هر دومون بود یعنی استیو ریوز همدیگه رو می‌دیدیم. این بود که حرفی از هو اوپونو پونو زده نشد. ولی اگه این طور می‌شد فرصت پیدا می‌کردم تا برنامه‌های هر دومون رو پاکسازی کنم. در اون صورت احتمالاً جلسه این طور پیش می‌رفت:

اون "من" هستم

از خلا بیرون میام و توی نور می‌رم

من همون خلا هستم

همون خلای که در پشت همه شعورهاست

"من" و "نفس" و "همه" هستم

رنگین کمون رو من روی آب‌ها ایجاد می‌کنم

ذهن‌ها رو هم با ماده به هم متصل می‌کنم

همون نسیم ندیدنی و لمس نکردنی هستم

اتم غیر قابل تشخیص خلقت

اون "من" هستم

ای روح و ای خود برتر، لطفاً منشا احساسات و افکاری که در مورد ترس از دست دادن همه چیز دارم مشخص کن

هر سطح، لایه، ناحیه و جنبه وجودم رو به این منشا برسون

با حقیقت خدایی بررسی کن و حلش کن

در همه نسل‌ها و در طول زمان تا ابدیت

همه وقایع و وابسته‌های اونا به این منشا رو شفا بده

لطفاً این کار رو مطابق خواسته خدا انجام بده تا به زمان حال برسم و پراز نور و حقیقت بشم

آرامش و عشق خدا و همین طور بخشش خودم به خاطر هر درک غلطی که داشتم

بخشش همه آدم‌ها، جاه‌ها، وقایع و شرایطی که باعث این احساسات و افکار شدن

آرامش با تو باشه

همه آرامش من

آرامشی که "من" هست

آرامشی که "من هستم" هست

آرامشی برای همیشه

الآن و برای همیشه و بیشتر از اینها

آرامشم رو به تو می‌دم

آرامشم رو برای تو می‌ذارم

نه آرامش دنیا

بلکه فقط آرامش خودم

آرامش "من"

با یک دعای پاکسازی مت‌همینی که در بالا اومد عملاً هنر جذب نکردن رو تمرین می‌کنین. وقتی برنامه فعالی توی کامپیوتر مغزتون دارین همون چیزهایی رو که دوست‌شون دارین یا ازشون متنفرین یا ازشون می‌ترسین جذب می‌کنه. احساسات‌تونه که اون برنامه رو فعال می‌کنه. ولی اگه از دست اون برنامه خلاص بشین یا غیر فعالش کنین خودتون هم آزاد می‌شین که در همین لحظه زندگی کنین، همین الآن شاد باشین و به خدا هم اجازه بدین که بهتون الهام کنه یا حتی بیدارتون کنه.

نکته مهم در استفاده از هو اوپونو پونوی امروزی اینه که دست از همه برنامه‌ها بردارین تا بتونین با خدایی که بهش صفر هم می‌گن یکی بشین. رمز موفق شدن در این کار هم اینه که هر وقت از وجود برنامه‌ای خبردار شدین پاکسازیش کنین. اگه این کار رو بکنین اون وقت خدا هم به سراغ شما میاد و از طریق شما کارهاش رو می‌کنه.

اگه به اونجا برسین همون طوری که لو فرینیو یک بار بعد از تمرین‌های بدن‌سازیش گفت می‌تونین بگین که "حالا می‌تونم کیکم رو بخورم".

مسئولیت کامل یعنی قبول کردن همه چیز - حتی افرادی هم که وارد زندگیتون می‌شن و مشکلات اونا. چون مشکلات اونا مشکلات شما هم هستن. توی زندگی شما وارد شدن و اگه مسئولیت کامل زندگیتون رو قبول کنین در این صورت باید مسئولیت کامل هر چیزی رو هم که اونا تجربه می‌کنن قبول کنین. - دکتر ایها لیا کالا هو لن

وقتی در یک سمینار هو اوپونو پونو شرکت می‌کنین ازتون می‌خوان که توافق‌نامه‌ای رو امضا کنین که بر اساس اون اجازه ندارین چیزی رو لو بدین. من هم همین کار رو کردم. برای همین هم بود که وقتی کتاب محدودیت صفر رو می‌نوشتیم نمی‌تونستیم همه اسرار رو لو بدم. تا این که اولین سمینار محدودیت صفر رو به کمک دکتر هو لن برگزار کردم و در اون دیگه مجبور نبودم چیزی رو امضا کنم. دیگه مال خودم شده بودن و در نتیجه حالا دیگه می‌تونم اسرار هو اوپونو پونو رو فاش کنم.

در کتاب محدودیت صفر عمدتاً یک روش رو بهتون یاد دادم - یعنی گفتن همون چهار عبارت. اونا مث یک جور ذکر یا دعا یا درخواست هستن.

مهمترین بخش کتاب هم به همون‌ها مربوط می‌شد. در اینجا دوباره اونا رو توضیح می‌دم و بعدش از اونا جلوتر می‌رم.

دیگه وقتشه که شما هم اسرار پیشرفته رو یاد بگیرین.

هر وقت دکتر هو لن رو می‌بینم یاد اصول زیربنایی محدودیت صفر و هو اوپونو پونو می‌افتم:

هیچ کاری نداریم جز این که پاکسازی بکنیم.

هر چی بیشتر پاکسازی بکنین بیشتر می‌تونین شهودهای الهی رو دریافت بکنین.

یا خاطره وجود داره یا شهود و معمولاً هم خاطره (داده) اس.

تنها چیزی رو که باید پاکسازی بکنین اونیه که توی خودتون حس می‌کنین.

تنها هدف رسیدن به آزادی یا بودن در وضعیت صفره.

ولی دونستن اصول کار کجا و زندگی کردن با اونا کجا. برای همین که شاید از کتاب و سی‌دی و دی‌وی‌دی و ابزارها و سمینارها و مربی‌ها و هر

چیز دیگه‌ای که می‌تونیم استفاده می‌کنیم تا بهمون یادآوری بشه که همه اتفاق‌ها توی وجود خود ما می‌افتن.

دنیا از داده ساخته شده و همین داده‌ها هستند که نیاز به پاکسازی دارند. ولی ما فقط توی وجود خودمون می‌تونیم داده‌ها رو درک کنیم. به عبارت دیگه چیزی در خارج از ما وجود نداره. همش درونیه. اینجاست که دچار مشکل می‌شین و باید پاکسازی بکنین.

ولی حالا راه درست پاکسازی چیه؟ اگه پاکسازی مهمترین کاریه که باید بکنیم و مهمترین بخش رسیدن به محدودیت صفره چه جوری باید اونو درست انجام بدیم؟

هر چند که نمی‌شه هیچ راه بخصوصی رو برای پاکسازی معرفی کرد ولی به تجربه دیدم که این پنج تا روش برای خودم و خیلی‌های دیگه که از اونا استفاده کردن خوب بودن:

۱- از چیز اشتباهی خبردار می‌شین. این کار می‌تونه به وسیله یک آدم دیگه یا یک واقعه یا هر چیز دیگه‌ای باشه. این محرکه. قبل از این که محدودیت صفر رو بخونین فکر می‌کردین که مشکل در بیرون از وجود شماست. ولی بعد از خوندن محدودیت صفر فهمیدین که مشکل درون خودتونه. هیچ کسی نمی‌تونه کاری کنه که شما دیوونه یا عصبی بشین. این کاریه که خودتون و بر اساس درکی که از محیط بیرونی دارین در درون خودتون انجام می‌دین. مساله هر چی که باشه اولین مرحله کار اینه که تشخیص بدین که حال خوبی ندارین. عصبانی، عصبی، نگران یا وحشت‌زده هستین یا هر احساس دیگه‌ای دارین که می‌شه اسم ناراحتی روی اون گذاشت.

۲- شروع به پاکسازی اون احساس بکنین. لازم نیست اون فرد دیگه یا فکر یا وضعیت یا چیزی در خارج از وجود خودتون رو پاکسازی کنین. یک بار دیگه می‌گم که مشکل در درون خودتونه. این منم که از وجود مشکل باخبر شدم. پس منم که باید پاکسازی بکنم. راه پاکسازی هم اینه که بگین "دوستت دارم"، "متاسفم"، "لطفاً منو ببخش" و "متشکرم". می‌تونین اونا رو با هر ترتیبی که می‌خواهین بگین. من اونا رو هر وقت که مشکلی رو حس می‌کنم بی‌وقفه و توی دلم می‌گم. همشون رو هم خطاب به خدا می‌گم.

۳- می‌تونین از روش‌های دیگه‌ای هم برای پاکسازی استفاده بکنین. مثلاً دکتر هو لن نحوه درست کردن آب آبی رنگ خورشیدی رو توضیح داده: "یک ظرف شیشه‌ای آبی رنگ بردارین. هر جور رنگ آبی که داشته باشه فرقی نمی‌کنه. آب لوله‌کشی معمولی توش بریزین. بطری رو برای ۱۵ دقیقه تا یک ساعت جلوی نور خورشید یا نور لامپ رشته‌ای (نه مهتابی) بذارین. این کار آب رو خورشیدی می‌کنه. می‌تونین اون آب رو به آب آشامیدنی تون اضافه کنین یا به هر شکل دیگه‌ای ازش استفاده کنین. می‌تونین به حیوون‌های خونگی تون از اون بدین یا باهش آشپزی کنین. من دوست دارم اونو توی ماشین لباس‌شویی بریزم. حتی قبل از این که با ماشین به سفر برم ازش روی لاستیک ماشینم اسپری می‌کنم. آب آبی رنگ خورشیدی یک ابزار پاکسازیه. بخوریدش یا هر کار دیگه‌ای که با آب انجام می‌دین با اون هم انجام بدین.

۴- دیگه به موضوع گیر ندین تا این که بهتون الهام بشه که کاری بکنین. دکتر هو لن یک بار بهم گفت که هر تصمیمی که می‌خواد بگیره سه بار براش پاکسازی می‌کنه. اگه بعد از اون پاکسازی‌ها تصمیمش سر جاش بود انجامش می‌ده. این یعنی این که اگه برای حل مشکلی چیزی به ذهنم برسه قبل از این که دست به عمل بزنم سه بار پاکسازی می‌کنم. این یک راهیه برای این که مطمئن بشم که کاری می‌کنم بر اساس حس شهوده نه بر اساس خاطره.

۵- تکرار کنین. همه دنبال راه میانبر پاکسازی و رسیدن به صفر هستن. خودم هم همین طورم. ولی همین عجله هم به پاکسازی نیاز داره. این که چیزی رو همین الان بخواین یعنی این که خاطره‌ای در کاره و از ما می‌خواد که فوراً کاری کنیم تا رضایتی حاصل بشه. این داده

اس. برای خدا زمان معنی ندارد و هیچ عجله‌ای هم ندارد. این که بخواین چیزی قبل از زمانش اتفاق بیفته خودش موقعیت خوبی برای پاکسازی.

من دائماً پاکسازی می‌کنم چون باعث می‌شه احساس سبکی و شادابی و سلامتی بکنم. این راه سریعی برای اینه که داده‌هایی رو که توی وجودم هستن پاک کنم تا بتونم به خدا نزدیکتر بشم. کار ساده، بی زحمت و بی خرجیه.

هر چند که دکتر هو لن روش‌های مختلفی رو برای پاکسازی یاد داده ولی من اینو هم یاد گرفتم که روش‌های پاکسازی جدیدی رو می‌شه اختراع کرد یا به صورت شهودی بهشون رسید.

مثلاً در آخرین سمینار محدودیت صفر که برگزار کردیم یک کسی گفت که پاکسازی مٹ تخته وایت‌برده. دکتر هو لن از تشبیه اون خیلی خوشش اومد و گفت: "تخته‌ای دست‌تونه که روی اون پر از داده اس. سوال‌های خودتون هم روی اون نوشته شده. پاکش می‌کنیم و همش از بین می‌ره. از این تشبیه خیلی خوشم اومد. از این به بعد ازش به عنوان ابزار پاکسازی استفاده می‌کنم. هر وقت سوالی برام پیش میاد روی وایت‌برد می‌نویسمش. مثلاً می‌نویسم این زندگی چه معنایی داره؟ خب، بعد پاکش می‌کنم. این جور از بین می‌ره. چه باحال! من هم آزاد می‌شم. آزاد."

یک روز دیگه دکتر هو لن کارت ویزیت منو که عکسش توی کتاب محدودیت صفر اومده دید. همونی که عکس ماشینم روشه. بهم گفت که این هم یک ابزار پاکسازی.

پرسیدم "واقعاً؟"

جواب داد "بله، مشکلو توی ذهنت بیار و بعد به صورت ذهنی لبه کارت رو روی اون بکش."

کارت ویزیت من واقعاً ابزار پاکسازی بود؟ اون موقع نمی‌دونستم و هنوز هم نمی‌دونم. ولی دکتر هو لن جوری گفت که انگار حقیقت مسلمه. من هم اغلب از اون کارت برای کمک به خلاص شدن از دست هر مساله‌ای که توی زندگیم پیش میاد استفاده می‌کنم.

حالا به نظر شما سیگار هم می‌تونه ابزار پاکسازی باشه؟

چی؟ سیگار؟ مگه سیگار بد نیست؟

به گفته دکتر هو لن بد نیست. سیگار می‌تونه مٹ چپق صلح باشه. یک بار هم شنیدم که دکتر جوزف مورفی که یکی از نویسندگانه‌های مورد علاقه من در مباحث فکری جدید خلی سیگار می‌کشیده. اون می‌گفته که "دارم با دود علائمی به سمت خدایان می‌فرستم". از اون حرفش خوشم میاد. سیگار کشیدن من هم مٹ یک جور مراقبه شده. آرامش پیدا می‌کنم و در حالت سرخوشی فکر می‌کنم.

این منو یاد اون راهبی می‌اندازه که از استادش پرسید "می‌شه موقع دعا کردن سیگار هم بکشم؟"

استادش هم گفت "نه!"

راهب کمی فکر کرد و گفت "می‌شه موقع سیگار کشیدن دعا هم بکنم؟"

این دفعه جوابش "بله" بود.

همش به درک ما بر می‌گرده.

وقتی داشتم برای پخش آنلاین فیلم‌هایی که از سمینار محدودیت صفر گرفته بودیم تبلیغ می‌کردم به بازدید کنندگان از طریق یک روش پاکسازی جدید نگاه می‌کردم.

فقط کافیه هر مشکلی رو که الان دارین مٹ یک میدون انرژی در نظر بگیرین. در واقع هم همینیه. بعضی‌ها اسمشو می‌ذارن شکل فکری.

بعدش یک چاقو رو در نظر بگیرین و تصور کنین که دارین اون مشکلو می‌برین. به تدریج که انرژی خورد می‌شه می‌تونین عملاً حس کنین که داره حل می‌شه. شما هم می‌تونین همین کار رو بکنین.

اساساً شما می‌تونین از هر چیزی به عنوان ابزار پاکسازی استفاده کنین. حتی این کتاب هم یک ابزار پاکسازیه. توش دعا نوشته شده. وقتی می‌خونیدش شما رو پاکسازی می‌کنه. شاید حسش هم بکنین و شاید هم نه. ولی در هر حال پاکسازی انجام می‌شه.

حتی جلد این کتاب هم ابزار پاکسازی. وقتی نگاهش می‌کنین تقریباً می‌تونین حس کنین که داره بار منفی رو از بانک داده‌های ذهنی شما پاک می‌کنه. هر کسی که جلدشو طراحی کرده حتماً باید اون طرح بهش الهام شده باشه.

به نظر من که این جلد ابزاری قوی برای حذف برنامه‌هاست.

همش بستگی به این داره که به چی باور داشته باشین.

یک روز لیندا منزر که گیتار ساز خیلی مشهوریه گفت که می‌خواد یکی از گیتارهای دست‌ساز و باارزش خودشو بهم هدیه بده. اون موقع سه تا از گیتارهای اونو داشتم و می‌دونستم که گیتارهای شاهکارن. ازش خواستم که یک عکس هم از اون گیتاری که می‌خواد بهم هدیه بده کنه بهم بده. اون عکس رو برای متیو دیکسون که دوست و مشاورمه فرستادم. یک نگاهی بهش انداخت و گفت این گیتار یک ابزار پاکسازیه!

واقعاً این طور بود؟

الآن اون گیتار رو دارم و به خاطر انحنایه‌ای که داره اسموش گذاشتم مریلین. باید هم بگم که یک هاله‌ای رو در اطرافش حس می‌کنم. خیلی دوستش دارم.

ولی آیا واقعاً ابزار پاکسازیه؟

از وقتی دکتر هو لن گفت که کارت ویزیتیم یک ابزار پاکسازیه من هم همون طوری ازش استفاده کردم. راجع بهش توی محدودیت صفر نوشتم و از اون به بعد مردم اغلب ازم می‌خوان که کارتم رو نشونشون بدم.

مثلاً وقتی مسکو بودم یکی از شرکت کنندگان سمینارم ازم خواست که از اون کارت روی اونا استفاده کنم. می‌خواستن که کارت رو بالای سرشون بگردونم. انگار که مثلاً یک جور ابزار مقدسه و قدرت جادویی داره. می‌دونستم که قدرت واقعی نه در من یا کارت بلکه در باور اوناست.



وقتی داشتم روی دومین آلبوم موسیقیم کار می‌کردم تصمیم گرفتم از یک جور تمرین تجسمی هم برای پرفروش شدنش کمک بگیرم. به سراغ یک گرافیکس‌ت رفتم و ازش خواستم عکس منو روی مجله رولینگ استون بذاره. می‌خواستم یک عکس روی جلد مجله واقعی داشته باشم تا هر روز بتونم نگاهش کنم و ذهنم رو برای موفقیت آماده کنم. یادم بود که جک کنفیلد و مارک ویکتور هانسن هم قبل از این که کتاب‌های سوپ جوجه-شون مشهور بشن همین کار رو کرده بودن.

گرافیکس‌ت طراحی جلدی رو که ازش خواسته بودم به نحو عالی انجام داد. هر دفعه که نگاهش می‌کردم لبخندی می‌زد. ارتعاش‌های خیلی خوبی داشت.

همون موقع بود که فهمیدم این هم یک ابزار پاکسازیه. هر بار که بهش نگاه می‌کردم بهم کمک می‌کرد تا هر شکی رو که برای موفقیتیم در موسیقی داشتم پاکسازی کنم.

یادتون باشه که مهم اینه که توی مغزتون و یا مغزتون و برای مغزتون چی کار می‌کنین. مهم پاکسازی داده‌هاست. چون این جوری جا برای خدا باز می‌شه تا اون وارد بشه. هر چیزی رو که واقعاً به شما این حس رو بده که پاکسازی می‌کنه احتمالاً براتون مفیده. دلیلش هم فقط باور شماست. به موضوع اثر دارونما برگردیم. ذهن‌تون به قدری قویه که قدرتشو نمی‌شه اندازه گرفت. وقتی باور داشته باشین که چیزی ابزار پاکسازیه از قدرت ذهن‌تون استفاده می‌کنین. البته یک روز هم به جایی می‌رسین که می‌خواین از مرز ذهن جلوتر برین و یگراست به سراغ صفر برین. به زودی به اون هم می‌رسیم.

یک بار با دکتر هو لن به یک برنامه رادیویی رفته بودم. یکی از شنونده‌ها زنگ زد و با لحن تند و بدی با ما حرف زد. این کارش منو عصبی کرد ولی دکتر هو لن چیزیش نشد. با خودم فکر می‌کردم که "چرا این مردم این کارها رو می‌کنن؟" هنوز درک درستی از موضوع نداشتم. موقع پخش آگهی که رسید به دکتر هو لن گفتم که از بابت این حرف‌هایی که زدن من عذرخواهی می‌کنم. بهش گفتم که انتظار نداشتم که از این جور سوال‌ها از من بکنن. به جای همه ازش عذرخواهی کردم. اون هم گفت "اون آدم‌ها این کار رو نمی‌کنن بلکه برنامه‌هایی دارن" اون آدم‌ها این کار رو نمی‌کنن بلکه برنامه‌هایی دارن.

مث این بود که چراغی توی ذهنم روشن شده باشه و از اون به بعد اون حرفش رو هیچ وقت فراموش نکردم.

هر وقت که سوالی می‌کنیم، از جمله سوال‌هایی که من از خودم می‌پرسم که ابزار پاکسازیه چی هست و چی نیست، این سوال‌ها از یک برنامه یا داده‌ای میان که روی صفر قرار گرفته و تصویر خدا رو مخدوش می‌کنن.

وقتی هم که مردمی که در مقابل ما قرار گرفتن حال‌شون خراب می‌شه و مثلاً گریه و ناله می‌کنن همین طوره. به خاطر یک برنامه یا یک ویروسی که توی میدون انرژی‌شون رفته اون طوری احساس می‌کنن. البته خودشون هم نمی‌دونن چون اختیارشون دست اون برنامه‌اس. اونا میزبان برنامه هستن.

در این جور مواقع از هر ابزار پاکسازی که دارین استفاده کنین یا به صورت شهودی به راهی برای حل کردن مشکل و خلاص شدن از دست اون برنامه برسین.

وقتی داشتم این بخش از کتاب رو براتون می‌نوشتم یکی از دوستانم بهم زنگ زد.

من خیلی شاد و سرحال بودم و داشتم از نوشتن کتاب برای شما حسابی کیف می‌کردم. ولی دوستانم حالش خراب بود. این بود که من با حوصله و با دقت به حرف‌هاش گوش دادم. طولی نکشید که من هم حس کردم حالم خراب شده و توی گرداب اون افتادم. از حال خوب به حال ضعف و ناراحتی افتادم.

چه اتفاقی افتاده بود؟

وقتی دوستانم بهم زنگ زد من وپرووش - یعنی برنامه - رو گرفتم. مٹ بچه‌ها که وقتی به مطب دکتر می‌برن شون وپروس مرض یک بچه دپگه رو هم می‌گیرن. این هم که من سال‌هاست دارم پاکسازی می‌کنم هیچ تاثیری نداشت.

اولش به خاطر اون ناراحت شدم. ولی بعدش فهمیدم که به خاطر ناراحتی خودم باید پاکسازی بکنم.

راز موفقیت اینه که برای هر چیزی پاکسازی بکنین. در هر لحظه و به هر روشی که دوست دارین پاکسازی بکنین. فرقی هم نمی‌کنه که در اون لحظه ناراحت باشین یا نه.

مثلاً الآن که دارین این کتابو می‌خونین شاید با خودتون فکر کنین که "نمی‌خوام روی چیزی پاکسازی بکنم".

"نمی‌خوام روی چیزی پاکسازی کنم".

روی همین پاکسازی کنین.

"این پاکسازی کردن‌ها همش وقت تلف کردنه".

روی همین پاکسازی کنین.

"اگه این پاکسازی کردن‌ها نتیجه نده چی؟"

روی همین پاکسازی کنین.

"اگه این پاکسازی کردن‌ها نتیجه بده چی؟"

روی همین پاکسازی کنین.

الآن حالم خوبه پس پاکسازی نمی‌کنم".

روی همین پاکسازی کنین.

"وقتی حالم خوبه چرا پاکسازی بکنم؟"

روی همین پاکسازی کنین.

"نمی فهمم".

روی همین پاکسازی کنین.

"بیا تو برام پاکسازی کن".

روی همین پاکسازی کنین.

"سیگار که دیگه نمی تونه ابزار پاکسازی باشه".

روی همین پاکسازی کنین.

متوجه منظورم شدین؟

دائماً باید پاکسازی بکنین. هر لحظه. فرقی هم نمی کنه که انگیزه‌ای برای پاکسازی داشته باشین یا نه.

"ولی اگه اوضاع بر وفق مراده پس چرا باید پاکسازی بکنم؟"

پاکسازی بی وقفه راه پیش روی شما رو پاکسازی می کنه.

این روزها زندگی راحتی دارم ولی قبلاً همیشه این طور نبوده. دلیلش هم اینه که خیلی برای پاکسازی وقت گذاشتم. شبانه روز دارم انجامش می -  
دم. حتی همین الان هم که دارم این کلمات رو می نویسم مشغولش هستم. با این کار مَث رفتگر شهرداری هستم که شبها خیابون‌ها رو تمیز  
می کنه تا شما روز بتونین در اونا رانندگی کنین. پاکسازی هم راه منو در طول زندگی تمیز می کنه و اینو در بعضی از ماجراهایی که در ادامه  
براتون می گم می بینین.

یک بار دیگه هم می گم که عملاً هر چیزی می تونه ابزار پاکسازی باشه. من باور دارم که گیتارم "مریلین" یکی از اوناست. به علاوه باور دارم که  
عکس روی جلد آلبوم موسیقیم هم همین طوره. عکس روی جلد این کتاب هم همین طوره. دکتر هو لن هم باور داره که کارت ویزیت من این  
طوره.

پس بالاخره واقعاً چی ابزار پاکسازیه؟

همونی که شما بهش باور دارین.

تنها کاری که باید بکنیم اینه که توی آینه نگاه کنین و عاشق خودتون بشین. مهم نیست که بقیه دنیا چی می‌گن. - دکتر جو وایتلی

حالا یک چیزی می‌گم که احتمالاً براتون خیلی معنی می‌ده.

ساختن شیش تا آلبوم موسیقی در ظرف دو سال اصلاً کار ساده‌ای نبوده. برای این کار افراد حرفه‌ای رو استخدام کردم تا بهم کمک کنن. توی کارگاه‌های ترانه‌نویسی هم شرکت کردم. معلم آواز گرفتم تا نکاتی رو در مورد خوندن و ترانه‌نویسی یادم بده. از یک مشاور هم برای ساخت موسیقی‌های قابل فروش در بازار کمک گرفتم.

وقتی هم که می‌خواستم برای ضبط به استودیو برم نوازنده‌های معروف رو استخدام کردم. حتی سه نفر از برنده‌های جایزه گرمی رو هم استخدام کردم تا در ساختن یکی از آلبوم‌هام بهم کمک کنن.

همه وقت و کار و پولی هم که گذاشتم نتیجه دادن. آلبوم‌هام با استقبال خوبی روبرو شدن. کار حتی به جایی رسید که منو با جانی کش مقایسه کردن و یک وبسایت مخصوص موسیقی‌دان‌ها منو به عنوان بهترین خواننده و ترانه‌ساز سال ۲۰۱۳ معرفی کرد.

اینه که لابد می‌تونین حدس بزنین که وقتی یکی از اعضای خانواده‌ام گفت که از موسیقی‌های من خوشش نمیاد چه حالی بهم دست داد.

اون بهم گفت که می‌خواد صادقانه باهام حرف بزنه. این اغلب علامت انتقادیه که افراد می‌خوان بعدش بکنن. بهم توصیه کرد که به همون کار نویسنده‌گیم بچسبم.

بعدش هم اضافه کرد "از کارهات خوشم نمیاد".

من نظرش رو نخواستم بودم ولی اون احساس کرده بود که باید نظرش رو بهم بگه. با وجود این که پدرم اغلب بهم هشدار می‌داد که مردم در مورد هر چیزی نظر می‌دن ولی من به شنیدن این جور منفی‌بافی‌ها عادت نکرده بودم. پدرم گاهی وقت‌ها بهم می‌گفت که "حتی اعضای خانواده‌ات هم باهات مخالفت می‌کنن".

برام مث یک شوک بود. باورم نمی‌شد. ناراحت و گیج شده بودم. همه وجودم رو لرزوند. پیدا بود که یک دکمه‌ای توی وجودم داشتم که اون فامیلیم اونو فشار داده بود و همین طوری هم باقی موند.

اون مساله چند هفته منو اذیت کرد. حتی با وجود همه روش‌های کمک به خود که بلدم خلاص شدن از دستش سخت بود.

البته اگر اون فامیلیم تجربه‌ای در موسیقی داشت شاید حرف‌هاش ارزش گوش دادن پیدا می‌کردن. به عنوان یک قاعده کلی فقط باید از کسانی مشورت بگیریم که در اون رشته‌ای که شما توش سوال دارین موفق بوده باشن. ولی اون فامیلیم موسیقی‌دان نبود و حتی ساز هم نمی‌زد. تقریباً هیچ چیزی از نظرات من راجع به موسیقی و تاریخ موسیقی و حتی موسیقی عوام پسندانه نمی‌دونه. ولی با این وجود جوری از من ایراد گرفت که انگار می‌دونه که داره چی می‌گه. نظر غیر کارشناسیش حسابی منو آزار داد.

البته نظر هر کسی محترمه ولی در مقابل اون فامیلیم می‌خواستم مٹ تام پتی باشم که وقتی یک خبرنگاری ازش پرسیده بود که وقتی مردم ازش انتقاد می‌کنن چی می‌گه جواب داده بود "ای بابا، راک اند روله دیگه، قرار هم نیست که خوب باشه".

ولی من این قدر راحت نبودم.

یک برنامه یا داده‌ای توی من فعال شده بود و اون فامیلیم هم دکمه‌اش رو زده بود. حتی نمی‌دونستم با حمله‌اش چه جوری مقابله کنم و انتقادهاش که دیگه جای خود داشتن. اینو هم باید بگم که بیشتر دوست‌ها و افراد خونواده‌ام آدم‌هایی دوست داشتنی هستن و ازم حمایت می‌کنن.

اینو هم با مطالعه کتاب‌ها یاد گرفته بودم که قرار نیست همه رو از خودم راضی بکنم و اگر تعداد کمی طرفدار داشته باشم کافیه. حتی در سمینارها و برنامه‌های مشاوره‌ایم هم به مردم یاد دادم که برای پول‌دار شدن فقط کافیه که عده خاصی از مردم شما رو دوست داشته باشن. بی-خیال بقیه افرادی که دوست‌تون ندارن.

ولی زشتی کار اون فامیلیم حسابی نیشم زد. نمی‌تونستم از فکرش بیرون بیام.

دکتر هو لن بهم گفته بود "مساله اون آدم نیست بلکه آشغال‌هاییه که از اون آدم توی ذهنت داری. برای همین هم بود که وقتی توی بیمارستان ایالت هاوایی کار می‌کردم از خودم می‌پرسیدم که چی توی منه که باعث این تبعیض‌ها و عصبانیت‌ها و تنفرها و غیره شده. حالا من گیر افتادم و از خود واقعیم دور شدم ولی می‌خوام به صفر برگردم."

یادم اومد که مساله در مورد اون فامیلیم نیست بلکه برنامه‌ایه که هر دومون داریم. این بود که هدفم این شد که اون برنامه رو پاک کنم تا بتونم آزاد باشم. اگر به اونجا می‌رسیدم دیگه برام اهمیتی نداشت که اون فامیلیم چی گفته و به احتمال زیاد اون هم ساکت می‌شد.

ولی چی کار باید می‌کردم تا این طور بشه؟

وقتی داشتم پاکسازی می‌کردم یادم اومد که اونچه که در دیگران خوش‌مون نمیداد اغلب همون چیزیه که خودمون هم نا خودآگاهانه داریم و ازش خوش‌مون نمیداد.

یاد اون لحظه‌ای افتادم که اون فامیلیم می‌گفت از موسیقی من خوشش نمیداد. اون حرفشو تبدیل به جمله‌ای کردم که احتمال داشت خودم بگم و از خودم پرسیدم "خودم هم در مورد موسیقی همین باور رو دارم؟" به عبارت دیگه آیا من هم بدون این که بدونم از موسیقی خودم خوشم نمیداد؟

هر چند که نمی‌خواستیم اینو قبول کنیم ولی بخشی از وجودم به خوندن و ترانه‌سازی من خیلی ایراد می‌گرفت. بخشی از وجودم با اون فامیلیم هم عقیده بود. تنها کاری هم که اون فامیلیم کرده بود این بود که اونچه رو که خودم هم بهش مظنون بودم داشت می‌گفت. همون طوری که اغلب به دیگران می‌گم محیط بیرونی اغلب تصویری از محیط درونی ماست. اون فامیلیم هم از خیلی جهات خود من بود.

این فکر مهمی بود و من هم ازش خوشم نمی‌اومد. دلم می‌خواست ناراحتیم تقصیر اون فامیلیم باشه. نمی‌خواستیم همه چیز گردن خودم بیفته.

ولی نحوه عملکرد هو اوپونو پونو هم واقعاً همین طوره. قرار نیست به بیرون نگاه کنین بلکه باید توی خودتون رو ببینین.

همون طوری که روانشناس سویسی کارل یونگ گفته "کسی که بیرون رو نگاه می‌کنه خواب می‌بینه و کسی که درون رو نگاه می‌کنه بیداره".

ولی افکاری که راجع به اون وضعیت داشتیم به همون جا ختم نشدن.

بعداً که داشتیم توی سالن ورزشی تمرین می‌کردم به صورت شهودی حس کردم که باید هو اوپونو پونو رو با صدای بلند انجام بدم. این کار برام غیر معمول بود. به ندرت موقع تمرین کردن حرف می‌زنم و دلیلش هم بیشتر اینه که شدت تمرین‌ها به قدریه که به نفس نفس می‌افتم. ولی یک چیزی توی وجودم بهم گفت که "انجامش بده".

یاد حرف‌های اون فامیلیم و احساس بدی که به خاطر اونا پیدا کرده بودم افتادم. در حالی که نسبت به احساساتم آگاه بودم اینا رو با صدای بلند گفتم:

متاسفم که بخشی از وجودم یا برنامه‌ای که توی وجودمه یا از اجدادم اونو گرفتم باعث شده که در مورد خودم و موسیقیم این طور ایراد بگیرم.

متاسفم که عکس العمل شدیدی نشون دادم و یادم رفت که باید آروم باشم.

متاسفم که برنامه‌ای که توی ذهن ناخودآگاهم بود باعث شد که اون فامیلیم اون طور شدید ازم ایراد بگیره.

لطفاً منو ببخش که اون فامیلیم رو فردی بی‌احساس دونستم.

لطفاً منو ببخش که این حساسیت رو به انتقاد شدن دارم.

لطفاً اجدادم رو به خاطر هر کاری که کردن و هر فکری که کردن که باعث شده این باور امروز توی وجود من باشه ببخش.

لطفاً منو به خاطر این که به افکار درونیم بی توجه بودم ببخش.

متشکرم که از این باور و از این داده‌ها آگاهم کردی.

متشکرم که تقاضای منو، برای پاک کردن این داده‌ها از ذهنم و از همه ذهن‌ها، شنیدی.

متشکرم که بهم کمک کردی تا قدر اون فامیلیم رو بدونم که این موقعیت رو بهم داد تا بتونم از این بابت هم پاکسازی بکنم و آزاد بشم.

متشکریم که در تاریکی هم منو به یاد عشق انداختی.

دوستت دارم، اون فامیلیم رو هم دوست دارم، خودمو هم دوست دارم، اجدادمو هم دوست دارم و خدا رو هم دوست دارم که این محدودیت‌های درونی و داده‌ها رو پاک می‌کنه تا بتونم در همین لحظه زندگی کنم و معجزه همین لحظه رو حس کنم و معجزه عشق رو هم حس کنم.

دوستت دارم، دوستت دارم، دوستت دارم، دوستت دارم.

جالب هم این بود که به محض این که با صدای بلند شروع به انجام هو اوپونو پونو کردم تغییری رو توی وجودم حس کردم. در واقع پاکسازی به قدری اساسی بود که دیگه به سختی می‌تونستم به یاد بیارم که اون فامیلیم در مورد من چی گفته بود!

این اغلب در موارد شفای واقعی اتفاق می‌افته. اون واقعه‌ای که ازش شکایت داشتین از بین می‌ره. به سختی می‌تونین به یادش بیارین و اگه هم بتونین این کار رو بکنین هیچ احساسی در موردش ندارین. مث داستانی می‌مونه که خوندین. هر چند که جالبه ولی انگار که برای شما اتفاق نیفتاده. این همون معجزه هو اوپونو پونوئه.

اونچه که از کار روی مساله‌ای که با اون فامیلیم داشت دستگیرم شد اینه که: اگه می‌خوام - سریعاً - به یک شفای واقعی برسم باید عبارت‌ها رو با صدای بلند بگم. نمی‌دونم این به معنی اینه که ذهنم بیشتر درگیر می‌شه یا صدام با ارتعاش‌های دنیا به حالت تشدید در میاد یا این که فرشته-هایی که نمی‌تونن از افکارم باخبر بشن این جوری خواسته منو می‌شنون.

کلارک ویلکرسون در کتابی که در ۱۹۶۸ به اسم "جادوی هاوایی" نوشته گفته که "این طور مشاهده شده و حقیقت الهی هم همینیه که اگه چیزی رو صادقانه و عمیقاً بخواین و با صدای بلند هم اینو بگین همون طور می‌شه"

این جوری بود که گفتن درخواست با صدای بلند به خدا به روش پیشرفته و در عین حال ساده‌ای برای رسیدن به شفا یا نتیجه تبدیل شد.

اون فامیلیم و ایرادهاش دیگه منو اذیت نمی‌کنن. اصلاً هم نمی‌دونم که اون الان از موسیقی‌های من خوشش میاد یا نه. اهمیتی هم نمی‌دم. خودم از موسیقیم خوشم میاد. سعی هم نمی‌کنم که با موسیقی‌دان‌های بزرگ رقابت کنم. فقط سعی دارم چیز جدیدی خلق کنم و از این جهت هم دارم موفق می‌شم.

در سال ۲۰۱۳ ده تا از آهنگ‌های من رو برای اخذ جوایزی کاندید کردن. اینه که برخلاف نظری که قبلاً اون فامیلیم و خودم داشتیم لابد کارم رو دارم درست انجام می‌دم.

پاکسازی برنامه‌ای که هر دومون داشتیم راه رو برای موفقیت من در موسیقی باز کرد.

مث همیشه راه حل اینه که پاکسازی و پاکسازی و پاکسازی بکنین.

وقتی پاکسازی کرده باشین دیگه فکر نمی‌کنین و فقط عمل می‌کنین. - دکتر هو لن

چه جوری می‌تونین با هو اوپونو پونو واقعاً معجزات این دنیایی بکنین؟

در اکتبر سال ۲۰۱۲ به تهیه کننده موسیقی‌هام که ضمناً دوستم هم هست گفتم که دیگه هیچ میلی به ساختن موسیقی‌های جدید ندارم. حس می‌کردم که دیگه چیزی بهم الهام نمی‌شه و دیگه با موسیقی ارتباط برقرار نمی‌کنم. هر چند که از چهار تا آلبومی که تا اون موقع ساخته بودم راضی بودم ولی فکر می‌کردم که دیگه در آینده چیزی نمی‌سازم.

وقتی داشتیم با هم صحبت می‌کردیم توی دلم هو اوپونو پونو هم انجام می‌دادم و اون چهار تا عبارت رو تکرار می‌کردم. کمی هم شک داشتم که شاید دارم خودمو گول می‌زنم. هر چی باشه میل به تخریب خود در همه ما وجود داره و معمولاً هم ما نمی‌دونیم که در حال این کار هستیم. حالا من بودم؟

دوستم گفت که بهتره راهی پیدا کنیم تا میلیم به موسیقی بیشتر بشه. اون نمی‌دونست چه جوری ولی حس می‌کرد که راهی وجود داره.

بلافاصله چیزی بهم الهام شد. راهی برای شروع یک موسیقی جدید سراغ داشتم ولی مطمئن نبودم که بخوام اون کار رو بکنم.

نفس عمیقی کشیدم و گفتم "می‌تونم قصد کنم که تا کریسمس پنج تا آهنگ جدید بسازم".

فقط دو ماه تا کریسمس مونده بود. نوشتن و ضبط کردن پنج تا آهنگ تا اون موقع مٹ معجزه بود. باید کار رو از اول شروع می‌کردم و مشکل هم این بود که به خاطر تموم کردن آلبوم چهارم حسابی از انرژی تخلیه شده بودم.

ولی دوستم هم دست بردار نبود و گفت "اصلاً چرا ۱۰ تا آهنگ رو هدف نگیریم؟"

نفسم بند اومد. این دیگه حتی برای من هم کار شاقی بود. تا همون موقع هم با ساختن چهار تا آلبوم در ظرف دو سال رکوردها رو شکسته بودم. چهار تا معجزه هم خودش خیلی بود.

ولی به هر حال قبول کردم که سعیم رو بکنم.

با هم توافق کردیم که من روی ساخت ۱۰ تا آهنگ اصلی در ظرف دو ماه کار کنم و با هم اونا رو برای آلبوم پنجم ضبط کنیم.



از این که هدفی رو برای خودمون تعیین کرده بودیم که هم ما رو می ترسوند و هم سر حال مون می آورد حسابی انرژی گرفتیم. ما انتظار چیزی رو داشتیم، مطمئن نبودیم، ذهن بازی داشتیم و خیلی هم به انجام اون کار مایل بودیم. اصلاً هم نمی دونستیم که یک آلبوم جدید چه جوری ممکنه از هیچ به وجود بیاد. من که خیلی باید پاکسازی می کردم و به انجام هو اوپونو پونو برای باز شدن راه تکیه کردم.

یادتون باشه که هیچ ایده ای برای آهنگ های جدید نداشتم و علاقه ای هم به موسیقی جدید در خودم حس نمی کردم. فکر می کردم که دیگه از دور خارج شدم ولی این قصد جدید به معنی به وجود اومدن موسیقی های جدید بود. این هدف جدید قوه خیال منو تحریک کرد و ظرف چند روز آهنگ های جدیدی به ذهنم رسیدن.

کار به جایی رسید که نمی تونستم جلوی خلاقیتم رو بگیرم!

می نشستم و با آی پدم کتابی می خوندم و بعدش یک دفعه ایده یک آهنگی به ذهنم می رسید. بلافاصله هر کاری رو که داشتم زمین می داشتم و اون آهنگ رو می نوشتم. (همیشه باید عمل کنین.)

در بقیه مواقع بهم الهام می شد که انواع دیگه شکل های موسیقی رو امتحان کنم. صرفاً آهنگ رو دنبال می کردم تا ببینم چی پیش میاد. از جستجو و کشف کردن و یاد گرفتن خیلی خوشم می اومد. (همیشه از شهود تبعیت کنین.)

ظرف چند هفته بیشتر از یک دوجین آهنگ خوب داشتم. از بین اونا ۹ تا رو که فکر می کردم بهترین انتخاب کردم. جا رو برای دهمی خالی گذاشتم تا باز هم چیزی الهام بشه.

احساس می کردم که آماده ضبط پنجمین آلبومم هستم!

همون کسانی که برای زدن سازهای چهار تا آلبوم قبلی اومده بودن این بار هم به کمک اومدن. در ۱۸ و ۱۹ دسامبر با هم به استودیو رفتیم و ده تا آهنگ جدید رو ضبط کردیم.

بهم این طور گفتن که موسیقی معمولاً به این سرعت و سادگی یا با این همه انرژی و تمرکز جفت و جور نمی شه. ولی وقتی با هم توی استودیو جمع شدیم جا رو برای این که معجزه هایی در مورد آهنگ های من اتفاق بیفتن باز گذاشتیم.

نتیجه هم پنجمین آلبومم شد که یک معجزه دیگه اس.

وقتی سی دی آماده شده اونو توی دستم گرفتم و به موسیقی که خودم نوشته بودم و اجرا کرده بودم گوش دادم. اشکم در اومد.

اون چیزی بود که از هیچ به وجود اومده بود و هنوز هم باعث تعجبم می شه. این که می بینم ترانه هاش تا این اندازه خوب هستن و موسیقیش جالبه و پیامی هم که می ده مناسبه باعث می شه که کمی به خودم پیام و تعجب کنم و شکر کنم.

یک بار از دکتر هو لن درباره عمل کردن پرسیدم. اون گفت "وقتی پاکسازی کرده باشی دیگه سوال نمی کنی بلکه عمل می کنی".

اگه شما دارین فکر می‌کنین پس یعنی باورهای مخالفی دارین و توی ذهن‌تون با اونا کلنجار می‌رین. یکی‌شون این طرفی رو می‌خواد و اون یکی طرف دیگه رو می‌خواد. بهترین حالت اینه که اون قدر پاکسازی کرده باشین که شهود خودش پیداش بشه و میل به عمل هم بعد از اون بیاد. این جوری فوری عمل می‌کنین چون عمل‌تون خالصه. هیچ مداخله‌ای هم توش نیست. یک بار دیگه فکر کردن هم توش نیست.

نمی‌گم که این راهی دائمی برای زندگی کردن مردمه. حتی دکتر هو لن هم برای رسیدن به جواب مراقبه می‌کنه.

وقتی یکی از دوستانم ازم اجازه خواست که از روی کتاب محدودیت یک فیلم بسازه من هم از دکتر هو لن نظرش رو پرسیدم چون اون کتاب مال هر دور ماست. اون هم یک ایمیلی برام فرستاد و گفت "خدا می‌گه نه".

مگه می‌شه با خدا بحث کرد؟

از اونجایی که می‌دونم فرق بین خدا و نفس رو گاهی وقت‌ها به سختی می‌شه تشخیص داد یک بار دیگه ازش همونو خواستم. اون هم یک بار دیگه مراقبه کرد و دوباره گفت نه.

جالب هم این بود که اون هیچ دلیل منطقی برای قبول نکردنش نداشت. من هم گیج شده بودم که اون چرا قبول نمی‌کنه. موقعیت خوبی بود تا بشه کتاب رو فیلم کرد. همیشه آرزوی ساختن فیلم رو داشتم. خیلی اونو می‌خواستم. اینو هم می‌دونستم که دکتر هو لن قبلاً با این کار مخالفتی نداشت چون یک بار گفته بود که دوست داره رابرت دو نیرو توی فیلم در نقش اون بازی کنه. ولی "نه" قاطعانه دکتر هو لن جلوی همه چیز رو گرفت.

من هم قبول کردم ولی گیج شده بودم.

به تدریج فهمیدم که تهیه کننده‌های اون فیلمی که بالقوه قرار بود ساخته بشه خیلی می‌خواستن ازش استفاده ببرن و دست‌کاریش کنن. اونا با چند تا حقه روانشناسی از من خواسته بودن تا نظر دکتر هو لن رو عوض کنم و من هم می‌دونستم که دکتر هو لن پشت پرده کارشون رو می‌تونه ببینه. همون موقع بود که فهمیدم مخالفت دکتر هو لن به این دلیل بوده که بعداً از کار کردن با اون تهیه کننده‌ها پشیمون می‌شیم.

اینارو گفتم برای این که بگم اون هم برای این که به جوابی برسه باید می‌نشسته و مراقبه می‌کرده. اینه که لازم نیست به خودتون سخت بگیرین. مهم اینه که خودتونو دوست داشته باشین. همه ما بهترین کاری رو که می‌تونیم می‌کنیم. اگه اوضاع بر وفق مرادتون پیش نمی‌ره چیزی رو قصد کنین و بعد بخواین که هدایت بشین و مشکل ذهنی‌تون حل بشه. بعدش هم هر کاری رو که لازمه بکنین. یک "نه" شاید ازتون محافظت بکنه و شما رو برای "بله" به یک موفقیت آماده بکنه. باید اعتماد داشته باشین. باید ایمان داشته باشین.

اگه هو اوپونو پونو عصاره‌ای داشته باشه اون عصاره اعتمادده. به خودتون اعتماد داشته باشین. به زندگی اعتماد داشته باشین. به خدا اعتماد داشته باشین. روی اون حلقه قدیمی که به انگشتمه به لاتین نوشته شده "ایمان". این بهم یادآوری می‌کنه که ایمان داشته باشم. اون سکه‌ای هم که روش تصویر یک دونه خردله و اغلب هم عکسشو به دیگران می‌دم یک یادآوری دیگه اس.

هیچ نمی‌دونم که چه وقت از ماجرای باور نکردنی دکتر هو لن فیلمی ساخته می‌شه. ولی ایمان دارم که این اتفاق می‌افته.

فقط نمی‌دونم که چه جوری و چه وقت. اگه با جریان زندگی همراه بشم مَث همون آلبوم موسیقی که - وقتی حوصله نوشتن یا ضبطش رو نداشتم - ساختم معجزه‌ها پیش میان. بر اساس ایده‌هایی که به سراغ تون میان عمل کنین و همیشه همیشه همیشه ایمان داشته باشین.

این راز اتفاق افتادن معجزاته.

یا حداقل یکی از رازهای اونه.

بیاین باز هم چیزهایی رو کشف کنیم...

eff.ir

رازهای بیشتری از وقایع مربوط به محدودیت صفر

پاکسازی تنها راه رسیدن به صفر و شهوده. - دکتر ایپالیاکالا هو لن

دکتر هو لن و من سه تا سمینار هو اوپونو پونو برگزار کردیم و بعدش اون تصمیم گرفت که دیگه سفر نکنه و سخنرانی هم نکنه و بازنشسته بشه. من هم تعجب نکردم چون او اغلب می‌گفت "دلَم می‌خواد به باغچه‌ام برسم ولی خدا مجبورم می‌کنه که از در بیرون برم".

من همیشه فکر می‌کردم که در سمینارها دکتر هو لن نقش آدم خشکی رو بازی می‌کنه و در عوض من باعث خنده مردم می‌شم. بعضی‌ها هم بهم می‌گفتن که تو چقدر باحالی. گاهی وقت‌ها مردم فکر می‌کردن که اون خیلی خشکه ولی من هیچ وقت چنین فکری نکردم. خیلی دوستش داشتم و هنوز هم خیلی دوستش دارم. همیشه هم برای تمرکزی که در کار موقع سمینارها داشت ارزش قائل بودم. بی‌خودی از این در و اون در نمی‌گفت و رک بود.

مثلاً از شرکت کننده‌ها می‌پرسید "اگه دنبال مهمترین مهارت و اساسی‌ترین چیز برای اداره یک کسب و کار باشین اون چیه؟"

بعد از این که چند تا جواب بهش می‌دادن که راضیش نمی‌کرد می‌گفت "بهتون می‌گم مهمترین چیز چیه. اگه اونو نداشته باشین به دردسر می‌افتین. می‌تونین خیلی به ارائه خدمات تون علاقه‌مند باشین. می‌تونین خیلی کارها هم بکنین. ولی مهمترین چیز اینه که ذهن تون مغشوش نباشه. هر وقت که ذهن تون مغشوش نبود اون وقته که همه اتفاق‌ها می‌افتن. اینه که مغشوش نبودن ذهن مهمترین عامله. اگه ذهن تون مغشوش باشه، که اکثر تون هم این طوری هستین، من دیگه هیچ اهمیتی نمی‌دم که چه چیزی عرضه می‌کنین یا خدمات تون چقدر خوبه."

در ادامه هم گفت که عیسی [ع] و بودا ذهن مغشوشی نداشتن. نیازی هم نداشتن که خیلی علاقه‌مند باشن یا اطلاعات بیشتری به دست بیان. ذهن شون مغشوش نبوده و همین مغشوش نبودن بهشون اجازه داده که به شهود برسن. مغشوش نبودن یا همونی که اغلب اسمشو می‌داشت صفر یا خلا هدف اصلیه.

دکتر هو لن یک بار بهم گفت "اگه مردم به خدا اولویت بدن به هر مقدار پولی که در آرزوش هستن می‌رسن."

مَث همون داستان معروفیه که در اول کتاب عامل جذب نوشتم که چرا مردمی که به آمریکای جنوبی رفتن به لحاظ مالی و ثروت به اندازه مردمی که به آمریکای شمالی رفتن موفق نشدن. چرا؟ چون مردمی که به آمریکای جنوبی رفتن به دنبال طلا بودن و مردمی که به آمریکای شمالی رفتن به دنبال آزادی و خدا بودن.

اون‌ا به دنبال خدا بودن.

ذهن آدم پر از داده و برنامه اس. به سختی می‌تونه خودشو با تغییرات عمیقی وفق بده که در اثر پاکسازی و اجازه دادن به خدا، برای این که بهش چیزهایی رو الهام کنه، پیش میان. من که حتی با فکر کردن بهش هم یخ می‌کنم. این همون قدرت مخفی هو اوپونو پونوئه.

دکتر هو لن یک بار گفت "هو اوپونو پونو فقط راجع به اینه که به درون خودتون نگاه کنین تا ببینین چه خبره که چرا بعضی از مردم یا نظرات رو به شکل خاصی می‌بینین. بعدش باید از خودتون بپرسین که آیا می‌خوام دست از اینا بردارم یا نه. وقتی دست ازتون بردارین چیز خیلی خوبی اتفاق می‌افته. دکتر هو لن یک بار گفت "وقتی در صفر باشین بلافاصله این اتفاق می‌افته چون اونجا خونه خدا یا همون «من هستم» هست."

این چقدر می‌تونه ساده باشه؟

می‌تونین باور کنین که به سادگی نفس کشیدن و خوردنه؟

دکتر هو لن توی سمینارها یک روشی رو برای دست برداشتن از داده‌ها نشون داد.

جای راحتی بشینین، هر دو تا پاتون روی زمین باشن و به پشتی صندلی تکیه بدین.

انگشت شست نشونه خدا یا "من هستم" در شماسه. انگشت اشاره نشونه وجود شماسه. خدایی رو که توی شماسه (شست) به انگشت اشاره بچسبونین تا این جوری شما و خدا یکی بشین. بعدش دستتون رو بذارین روی پاتون.

این کار مانع از بهم خوردن ساعت طبیعی بدن در اثر پروازهای طولانی با هواپیما می‌شه. اگه قلبتون نامنظم می‌زنه اونو درست می‌کنه. مهم اینه که ریتم خودتونو به دست بیارین.

حالا در حالی که چشاتون بسته اس به آرامی از بینی نفس بکشین. یک نفس خیلی معمولی.

حالا موقع دم و بازدم این جوری بشمرین: موقع دم تا هفت بشمرین. هفت شماره نفس‌تونو نگه دارین. بعدش هفت شماره بازدم. بعد دوباره هفت شماره نفس‌تونو نگه دارین. این کار رو تکرار کنین. هر دور شامل هفت شماره دم، هفت شماره نگه‌داشتن نفس، هفت شماره بازدم و هفت شماره نگه‌داشتن نفسه. این کلاً می‌شه یک دور. این کار رو هفت دور انجام بدین.

در سمینارهایی که همراه با دکتر هو لن برگزار کردم درباره مزایای خوردن توت فرنگی و بلوبری و حتی شیرینی‌های ام‌اند ام‌اند حرف زدیم. بله، درست شنیدین. شیرینی‌های ام‌اند ام‌اند اولین باری که اینو شنیدم به نظرم عاقلانه نیومد. ولی دکتر هو لن همیشه می‌گه که نیازی نیست که واقعاً شیرینی رو بخورین. فقط کافی‌ه که لیسه بزنین.

ام‌اند ام‌اند رو لیس می‌زنین؟

نمی‌خورینش؟

بعیده.

اگه شما هم مٹ من باشین این کار براتون کمی سخته. این منو یاد یک کسی می اندازه که چون فکر می کرد خنگه رفت پیش روان پزشک. دکتر هم چند تا قرص براش تجویز کرد. اون هم قرص ها رو خورد و برگشت پیش دکتر و گفت "دکتر شاید فقط من این طور احساس می کنم ولی این قرص ها مٹ شیرینی به نظر میان". دکتر روان پزشک هم جواب داد "دیدی، داری کم کم باهوش می شی".

همش بستگی به این داره که به چه چیزی به عنوان ابزار پاکسازی باور داشته باشین. به گفته دکتر هو لن حتی خوردن شکر و شکلات هم می تونه داده ها رو پاکسازی بکنه. اون می گه که اینا فقط به خاطر باور ماست که بد به حساب میان. خودش که نوشیدنی شکلات داغ رو ترجیح می ده. یک بار گفت:

شکلات داغ خاطراتی رو که باعث می شن به پول اولویت بدین پاک می کنه. خب، حالا این چه معنی می ده؟ یعنی این که شما باید اولویت رو به خدا بدین. من شکلات داغ می خورم تا خاطراتی رو که باعث می شن به دنیا و نه به خدا اولویت بدم پاک کنم. لازم نیست کاری بکنین یا چیزی بگین. فقط کافیه اونو بخورین. باید اینو درک کنین که شکلات داغ مشکل نیست. بلکه تجربه ای که از اون دارین مشکله و می تونین دست از اون تجربه ها بردارین.

اگه هر جور مشکلی دارین اونا ناشی از خاطرات هستن نه غذا یا آدم هایی که دور و بر شما هستن. مشکل هیچ ربطی به شکر نداره. هیچ ربطی به این جور چیزها نداره.

درک ما - هر چی که هست - مشکله.

اگه می خواین چیزی بخورین چرا چیزی نخورین که می تونه داده ها رو پاک کنه. مثلاً توت فرنگی، بلوبری، زنجبیل یا شیرینی های ام اند ام؟ حتی پاستیل هم ابزار پاکسازی خوبیه که شما رو در زمان مناسب به جای مناسبی می بره.

از نظر شکاک ها این روش ها ممکنه به نظر کمی عجیب برس ولی در هو اوپونو پونوی امروزی این حرف ها هم داده هستن. چون چیزی در محیط بیرونی وجود نداره.

نمی تونین به فکر چیزی باشین بدون این که اون بخشی از مجموعه داده های توی ذهن شما باشه. هر چی که داره اتفاق می افته داره توی وجود شما اتفاق می افته. پس کیه که به جز شما بتونه در موردشون نظر بده؟

شخصاً حاضرم هر روشی رو که نتیجه می ده استفاده کنم. همون طوری که دکتر هو لن به ما یادآوری می کنه "هدف نهایی اینه که آزاد بشیم. آزاد از چی؟ آزاد از گذشته تا بتونیم همیشه با خدا هماهنگ باشیم."

تجربه شخصی من که می گه با ذهن باز بیشتر از ذهن بسته می شه پیش رفت. اگر هم که بالقوه بتونه منو به آزادی برسونه من که حسابی طرفدارشم.

اگه واقعاً می خواین محدودیت های ذهن تونو آزمایش کنین فکر کنین که ماجرای معروف دکتر هو لن که همه جنایت کارهای روانی بیمارستان رو شفا داد راسته یا دروغ.

یعنی این هم یک دروغ بزرگ بوده که همه رو - از جمله منو - گول زده؟

eft.ir

اون دروغ بزرگ واقعاً اتفاق افتاده؟

جالب‌تر از همه اینکه که اختیار دست ما نیست. اختیار. قصد. همه اینا فقط توهمن. کی انتخاب می‌کنه؟ خاطره و شهود، یکی‌شون خاره و اون یکی گل سرخ. واقعاً. - دکتر ایپالیاکالا هو لن

کسانی که کتاب محدودیت صفر رو خوندن اغلب می‌پرسن که اون ماجرا واقعی بوده.

"دکتر هو لن واقعاً همه بیمارهای روانی و جنایت‌کار رو شفا داده؟ اگه این طور بوده پس چرا تا حالا چیزی ازش توی اخبار نگفتن؟ کجا ثبت شده؟"

خودم هم اولین باری که اون ماجرا رو شنیدم باورش نکردم. ولی بعد از این که تلفنی با دکتر هو لن صحبت کردم باورم شد. بعداً که برای اولین بار توی سمینارش شرکت کردم بیشتر قانع شدم که راست می‌گه. با هم کتاب محدودیت صفر رو نوشتیم و سه تا سمینار هم به اتفاق اون برگزار کردم. این جور هر شکی که توی ذهنم داشتم برطرف شد. می‌دونستم که باور کردن قوی‌تر از باور نکردنه.

هر چی باشه من یک کتاب هم نوشتم که اسمش ایمانه. باور قدرت داره و من هم ترجیح می‌دم به وقوع معجزات باور داشته باشم.

ولی باز هم به عنوان یک نویسنده کتاب‌های غیر داستانی لازم بود که بیشتر بدونم. این بود که وقتی باز هم فرصتی گیر آوردم دوباره در موردش ازش سوال کردم.

اون این طور شروع کرد "آو آکوا (که اسم هاوایی منه که اون بهم داده)، من تنهایی انجامش ندادم و آسون هم نبود."

"حال همه خوب شد؟"

جواب داد "نه، حال بیلی هیچ وقت خوب نشد. اونو به یک بخش دیگه انتقال دادن."

وقتی داشتم برای نوشتن کتاب محدودیت صفر تحقیق می‌کردم با مددکارهای اجتماعی که موقع کار کردن دکتر هو لن در بیمارستان اونا هم اونجا کار می‌کردن تماس گرفتم.

اونا خیلی رک گفتن که وقتی اون حضور داشت چیزی رو حس می‌کردن. ولی اصلاً هم ادعا نکردن که اون نجات دهنده اس. هیچ ویژگی شفا دهندگی رو هیچ وقت بهش نسبت ندادن. هیچ کسی نگفت که بیمارها معالجه شدن و بخش به خاطر کارهایی که دکتر هو لن انجام داده تعطیل شده.



ولی این اصلاً منو متعجب نمی‌کنه.

زندگی به قدری پیچیده‌اس که بالا اومدن نفس من می‌تونه روی نفس کشیدن شما اثر بذاره. ولی شما هیچ وقت عمداً به من نگاه نمی‌کنین و نمی‌گین "هی، به خاطر اون نفست متشکرم."

این هم که رسانه‌ها هیچ وقت هیچ خبری از اون بیمارستان منتشر نکردن باعث تعجبم نمی‌شه. سال‌ها پیش از شبکه خبری ای‌بی‌سی به خونه من اومدن و یک ساعت باهام مصاحبه کردن. درباره خیلی چیزها از جمله کتاب‌هام و کسانی که متحول شده بودن حرف زدم. ولی اونا هیچ‌کدوم از قسمت‌های مثبت حرف‌هام رو نشون ندادن. در عوض قسمت‌های خوبشو بریدن و منو در حالی که چند ثانیه توی جواب دادن بهشون گیر کرده بودم نشون دادن.

اخبار رسانه‌ها جوری طراحی نمی‌شن که خبرهای مثبتی به شما بدن. اونا می‌خوان که شما رو در حالت ترس نگه دارن تا محصولات کسانی رو که در شبکه‌هاشون تبلیغ می‌کنن بخرین. (در حال گفتن این چیزها هم دارم پاکسازی می‌کنم.) برای همین که خبرهای وحشتناک و دردناک و ناخوشایند رو پخش می‌کنن. وقتی هم که چیز بدی در اطراف ما اتفاق نمی‌افته بنگاه‌های خبری به دنبال ماجرای ناخوشایندی در مناطق دیگه یا حتی کشورهای دیگه می‌گردن.

وقتی هم که رسانه‌ها نمی‌تونن خبرهای بد جاری رو به اندازه کافی پیدا کنن خبرهای بدی رو از توی آرشیوشون نشون می‌دن. در واقع باید بگم که وقتی داشتم همین مطالب رو می‌نوشتم یکی از دوستانم زنگ زد و به خاطر این که دیشب منو توی بخش اخبار ای‌بی‌سی نشون داده بودن بهم تبریک گفت. همون بخشی رو که سه سال پیش ضبط کرده بودن دوباره دیشب پخش کردن.

ولی به ندرت می‌تونین خبر مثبتی توی اخبار اونا پیدا کنین. هر چی باشه فکر می‌کنین که عنوان خبر مربوط به خوب شدن بیمارهای یک بیمارستان روانی چی می‌تونه باشه؟

**بیماران روانی بدون هیچ توجیهی شفا یافتند. بیایید جشن بگیریم!**

اگه رسانه‌ها می‌خواستن بگن که دکتر هو لن شفا دهنده اس شاید چنین عنوانی به خبرشون می‌دادن:

**یک آدم عجیب هیچ کاری نمی‌کند و بیماران شفا می‌یابند!**

خلاصه این که رسانه‌ها جوری طراحی نشدن که خبرهای مثبت یا وقوع معجزات رو بگن. اونا بیشتر تمایل دارن که حتی به مثبت‌ترین موارد هم از زاویه منفی نگاه کنن. اگه به اونا می‌گفتم که یک گیتاری دارم که روی چوبش عکس یک آدمیه (واقعاً) بیشتر احتمال داشت که حرف‌هام رو پخش کنن. بعضی‌ها فکر می‌کنن که قیافه اون آدمه مث سرخ‌پوست‌هاست. ولی من فکر می‌کنم که این قدرها هم واضح نیست. رسانه‌ها در این مورد می‌تونن این طور بگن:

**بودا در درون یک گیتار کشف شد!**

یا حتی

عیسی [ع] در درون گیتاری مشاهده شد.

یا شاید

نویسنده حاضر در فیلم راز نجات دهنده را در گیتارش می بیند!

البته داستان معجزه‌آسایی که بر اساس واقعیت باشد باید تا حدی هم واقعیت داشته باشد تا بشه واقعاً ازش استفاده کرد. داستان‌های خیالی یا بدتر از اونا داستان‌هایی که به نظر واقعی میان ولی در واقع خیالی هستن می‌تونن مضر باشن. این مَث استفاده از تمثیل نیست.

خیلی از کسانی که با هیپنوتیزم درمان می‌کنن برای این که به سراغ مسائلی در ذهن ناخودآگاه شما برن از این جور ماجراها تعریف می‌کنن. ولی اون فرق می‌کنه. اون کار دروغ گفتن نیست و فقط قصه گوئییه.

یادم میاد که یک کتابی رو که یکی از نویسنده‌های معروف مطالب کمک به خود راجع به شعبده‌باز مشهور هری هودینی نوشته بود داشتم می‌خوندم. نوشته بود که هودینی در اواخر عمرش دیگه نیازی به حقه‌های شعبده‌بازی نداشته و واقعاً جادو می‌کرده. خیلی تعجب کردم. چون هودینی سال‌های آخر عمرش رو صرف این کرده بود که ثابت کنه جادوی واقعی اصلاً وجود نداره! من به عنوان کسی که مدت‌هاست عضو انجمن شعبده‌بازان آمریکا یعنی همون گروهی که هودینی به راه انداخته بود هستم می‌دونم که هودینی شدیداً مخالف گول زدن مردم بود و خیلی هم آدم منطقی بود.

ولی چرا اون نویسنده توی کتابش به مردم دروغ گفته بود؟ نمی‌دونم. ولی به قدری از دروغ جاهلانه یا عمدیش ناراحت شده بودم که کتابشو توی سطل آشغال انداختم. مدتی هم طول کشید تا تونستم ببخشمش. یکی از دوستانم اون دروغ رو این جور توجیه کرد:

"احتمالاً این داستانو گفته تا تو باور کنی که جادو واقعیت داره".

ولی مساله اینه که اون اشتباهش باعث شده که دیگه به هیچ کدوم از حرف‌هایی که اون نویسنده می‌زنه نتونم اعتماد کنم. اون برام به یک منبع غیر قابل اعتماد تبدیل شد.

من هم نمی‌خواستم ماجرای معجزه دکتر هو لن به ماجرای شبیه به هودینی تبدیل بشه. این بود که باز هم جستجو کردم و به ماجراهایی مَث این رسیدم. اینو با ایمیل برام فرستادن:

جو وایتلی عزیز،

کتاب محدودیت صفر رو در دسامبر ۲۰۰۸ خوندم. من مشاور روش زندگی و راهنمای والدین در زندان زنان هستم. هر هفته هم سه تا کلاس بیست نفره برای زن‌های اونجا برگزار می‌کنم.

بلافاصله بعد از شروع به خوندن کتاب شروع به انجام دادن هو اوپونو پونو کردم. می‌تونستم نتایج فوری اونو توی زن‌های حاضر در کلاس‌ها ببینم. موضوع کتاب رو برایشون توضیح دادم و پنج تا نسخه‌اش رو هم خریدم تا اونا بتونن به نوبت ازش استفاده کنن.

ماجرای خیلی زیادی از تغییر رفتار نگهبان‌ها با اونا برام تعریف کردن. یکی از روزهای هفته پیش زندون کمی ناآروم شده بود و می‌تونستم سر و صداهایی رو که از خارج از کلاس می‌اومد بشنوم. رئیس زندون اومد توی کلاس و از تعجب خشکش زد. نمی‌تونست باور کنه که با وجود اون همه سر و صدایی که توی زندون بود اون کلاس چطور این قدر آروم و بی‌صداست. بعدش بهم گفت "نمی‌دونم داری چی کار می‌کنی ولی هر چی که هست ادامه‌اش بده." بعداً هم بهم خبر داد که رفتار همه زن‌هایی که توی اون کلاس بودن بهتر شده و برای همین هم امتیازهای بی‌سابقه‌ای به اونا داده شده.

اینو هم باید اضافه کنم که دخترهای جوونم و شوهرم هم تغییرات مثبتی داشتن.

خیلی ازت متشکرم که این اطلاعات رو به ما دادی.

سیندی ری هوبر

همه ما آدم‌ها با وظایف شاقی روبرو می‌شیم. همه‌مون چیزهایی داریم که باید پاکسازی‌شون کنیم.

موقعی که داشتیم روی محدودیت صفر کار می‌کردیم یک روز دکتر هو لن به ملاقاتم اومد. با هم از چند تا جاده فرعی گذشتیم تا هتلی رو که تلفنی براش رزرو کرده بودم پیدا کنیم. ولی یک دفعه فهمیدیم گم شدیم و صدای آه کشیدنشو شنیدم. به نظر می‌اومد که داره ناامید می‌شه. گفت "باید هدایت می‌طلبیدم!". ولی در واقع منظورش این بود که من باید به اونجا زنگ می‌زدم. این برخورد خشکش با من نشون می‌داد که خیلی هم با اتفاق‌های دور و برش سازگار نیست.

یک بار دیگه هم پیش اومد که عکسی ازش دیدم که دست در دست زنی داشت کنار دریا قدم می‌زد. به نظر هم خیلی عاشقانه می‌اومد و این در حالی بود که دکتر هو لن حدود ۵۰ سال از اون طرف بزرگتر بود.

البته این به معنی وجود مشکل نیست چون ممکنه اونا عاشق هم باشن. ولی قطعاً علامت اینه که اون هم آدمه.

اما حتی عیسی [ع] هم آدم بوده. اون هم مَث یک آدم عادی زندگی کرده و نفس کشیده و ظاهراً معجزاتی هم داشته. به گفته یکی از نویسندگانش عیسی [ع] هیچ وقت به حقه‌بازی در کارهایی که می‌کرده متهم نشده. به خیلی چیزها متهمش کرده بودن ولی به شعبده‌بازی نه. ظاهراً اون آدمی بوده که به کمک خدا معجزه می‌کرده.

حالا این آدم یعنی دکتر هو لن هم همون کارها رو می‌کرده؟

هر چی باشه آلبرت اینشتاین گفته که "کاملاً ممکنه که ما بتونیم کارهایی بزرگتر از کارهای عیسی [ع] بکنیم چون اونچه که در مورد اون در انجیل نوشته شده دست‌کاری شده."

ولی من نمی‌خوام از جواب دادن به این سوال طفره برم: آیا دکتر هو لن واقعاً به خوب شدن ۹۹ درصد از جنایت‌کارهای بستری در اون بیمارستان روانی کمک کرده؟

من که این طور اعتقاد دارم. ولی چطور می‌شه مطمئن شد؟

ببین این جورى بهش نگاه کنیم: اگه من مخفیانه برای سلامتی شما دعا کنم و یک روزی مریضی شما خوب بشه اون وقت شما اونو در اثر کار من می‌دونین؟ احتمالاً نه. وقتی نمی‌دونستین که من دارم براتون دعا می‌کنم که نمی‌تونین خوب شدن تون رو به خاطر کار من به حساب بیارین.

یک روز به متیو دیکسون الهام شد که کتابی به اسم جذب دیگران بنویسه. در اون کتاب فرض بر اینه که وقتی کسی به شما می‌گه که می‌خواد چیزی بشه یا کاری بکنه یا چیزی داشته باشه شما هم مخفیانه براش پاکسازی بکنین تا بهش برسه. شما هر چیزی رو که توی وجود خودتونه و به ذهن تون می‌رسه پاکسازی کنین تا اون آدم بتونه به خواسته‌اش برسه.

به عبارت دیگه ابزاری برای رسیدن دیگران به خواسته‌هاشون می‌شین. این کار می‌تونه به سادگی گفتن اون چهار تا جمله باشه یا این که می‌تونین از یکی از روش‌های پیشرفته‌ای که از این کتاب یاد گرفتین استفاده کنین یا هر کار دیگه‌ای رو که بهتون برای کمک به اون الهام می‌شه انجام بدین.

حالا یک کمی صبر کنین و فکر کنین: اگه کسی مخفیانه برای چیزی که شما می‌خواین پاکسازی بکنه و شما به اون چیز برسین آیا حاضرین رسیدن به اون خواسته‌تون رو به خاطر کار اون آدم بدونین؟ البته که نه. اصلاً مگه ممکنه؟ شما که اصلاً خبر هم نداشتین که اون داره برای شما کاری انجام می‌ده. اون مخفیانه و به نیت خیر اون کار رو کرده.

همین قضیه هم می‌تونه برای ماجرای دکتر هو لن و اون بیمارستان وجود داشته باشه. اون روی خودش پاکسازی کرد و این کارش یک میدون جذب ایجاد کرد که روی همه اثر گذاشت.

اخبار رسانه‌های معمولی هیچ راهی برای گزارش دادن درباره چنین چیزی ندارن. چون اونا می‌خوان علت و معلول رو به صورت واضح ببینن. اگه دکتر هو لن قرص مخصوص درمان اسب‌ها رو به مریض‌ها داده بود و اونا خوب شده بودن احتمالاً خبرشو در بهترین زمان پخش می‌کردن. (البته احتمالاً مشکلی در قرص‌ها پیدا می‌کردن و خبر اونو می‌گفتن).

خلاصه این که اگه ماجرای کتاب محدودیت صفر رو باور کنین حداقلش اینه که قدرتی نصیب تون می‌شه تا خودتون هم معجزه کنین.

اگه این هم هنوز براتون کافی نیست روی همین هم پاکسازی بکنین.

چه جوری مذهب خودتونو به راه بندازین

عشق منشا زندگیه

دکتر هو لن وسط‌های دومین سمینار محدودیت صفر بلند شد و گفت "بذارین نشون تون بدم که چه جوری می‌شه یک مذهب جدید درست کرد". بعدش به طرف وایت‌برد رفت - همیشه به طرف وایت‌برد می‌ره. به زودی در موردش توضیح می‌دم - و یک نقطه وسط اون صفحه سفید گذاشت.

گفت "یک نفر نسبت به خدا به حالت بیداری می‌رسه. این خالص و شهودیه."

بعدش دایره‌های دیگه‌ای روی صفحه کشید.

"بعدش اون کسی که بیدار شده سعی می‌کنه که تجربه خودشو به دیگران هم بگه. ولی دیگران که اون تجربه رو نداشتن. اینه که درکش نمی‌کنن. البته فکر می‌کنن که می‌فهمن. ولی این طور نیست. اینه که می‌رن به سایر مردم درباره اون بیداری که خودشون تجربه‌اش نکردن آموزش می‌دن. این جوریه که یک مذهب جدید به وجود میاد."

به خوبی منظورشو فهمیدم. هر بار که روی یک کسی که بیداری نصیبش شده بود تحقیق کرده بودم همیشه با مشاهده کارهایی که دنباله‌روهاش انجام داده بودن ناچار شده بودم که سرم رو بخارونم. به نظر می‌اومد که دنباله‌روها هیچ وقت به بیداری نرسیده بودن. به تدریج هم به این نتیجه رسیدم که اکثر مردم مٹ گوسفندن. دنبال بزی که جلوی گله اس راه می‌رن. اون رهبر گروه هم ممکنه در عمل بدونه که داره کجا می‌ره و ممکن هم هست که ندونه.

حالا جایگاه مورنا در بین همه اینا کجا بود؟ دکتر هو لن تقریباً به صراحت می‌گفت که مورنا به بیداری رسیده بوده. اون شاگرد مکتب قدیمی و سنتی هو اوپونو پونو بوده که در اون اختلاف‌ها رو شخصاً و در بین جمع به زبون می‌آرن تا مشکل حل بشه و همه همدیگه رو ببخشن و به آرامش برسن. ولی بیداری مورنا به این معنی نبود که هر کس دیگه‌ای که هو اوپونو پونو رو به روش اون انجام بده به بیداری رسیده.

حالا آیا اون به بیداری رسیده بوده؟ به صورت قطعی نمی‌تونیم بدونیم. فقط می‌تونیم این طوری فرض کنیم و این جوری اون ماجرا جذاب‌تر می‌شه.

خود دکتر هو لن که من خیلی از وقتم رو باهاش گذرونده بودم چی؟ اون به بیداری رسیده؟ به هشیاری چطور؟ یا خودش هم بخشی از گله گوسفنده؟

یک روز صبح وقتی داشتیم با هم قهوه می‌خوردیم گفت "داری موضوع رو می‌فهمی".

نمی‌دونستم چی رو دارم می‌فهمم. چند دقیقه‌ای بود که هیچ حرفی با هم نزنده بودیم. هیچ سوالی به ذهنم نرسیده بود.

در اون سکوت یک گشایشی در قلبم به وجود اومد و انگار که پنجره‌ای باز شد. بعداً اسمشو گذاشتم ساتوری که به معنی نگاه کوتاهی به بیداریه. منظورم این نیست که به بیداری رسیده بودم بلکه شخص دیگه‌ای کاری کرده بود که بیداری رو ببینم. دکتر هو لن بوده؟ یعنی اون باعث ساتوری من شده بوده؟

اعتقاد دارم که اون شاگرد وفادار مورناست و اونچه رو که از اون یاد گرفته انجام می‌ده و با رفتار خاصش حداکثر سعیش رو هم می‌کنه تا پاکسازی بکنه.

این جور پاکسازی کردن این اثر رو داره که آدم رو از درون آروم می‌کنه. وقتی هم که به آرامش برسیم ممکنه یک روز به بیداری هم برسیم. در کتاب دوره آموزشی بیداری این طور نوشتم که بیداری با لطفا خدا نصیب آدم می‌شه. این از اون جور تجربه‌هایی نیست که دکمه‌ای رو بزنین و ایجاد بشه. نمی‌تونین بگین که "اون قدر مراقبه می‌کنم تا به بیداری برسم". این جور اعلام کردن‌ها کار نفسه و نفس باید از سر راه کنار بره تا بیداری پیداش بشه.

حالا برگردیم به موضوع این که چه جوری می‌شه مذهب خودتونو به راه بندازین.

چند سال پیش هو اوپونو پونو رو به تعدادی از دوستانم در جلسه "شورای رهبری متحول‌کننده" معرفی کردم. اون آدم‌ها کسانی بودن که در رشته رشد فردی کله گنده به حساب میان و خیلی‌هاشون در دنیای کمک به خود سرشناسن. بعضی‌هاشون هم ده‌ها سال پیش که ورشکسته و ناشناس و در حال تقلا بودم زندگی منو عوض کرده بودن.

وقتی روی صحنه رفتم تا سخنرانی کنم یک وایت‌برد رو نشون‌شون دادم – این ابزار مورد علاقه من برای نشون دادن زندگیه – و بعد ازشون خواستم که بیان بالا و همه راه‌هایی رو که فکر می‌کنن باهاس می‌تونیم متحول بشیم بنویسن.

بعد از بیست دقیقه که جواب‌ها رو نوشتن ازشون پرسیدم "وایت‌برد چی شد؟"

پر شده بود از نوشته‌های سیاه رنگ. دیگه نمی‌شد سفیدش رو دید.

"می‌خوام بهتون بگم که همین روش‌های تغییر عملاً می‌تونن مانع رسیدن شهود الهی بشن."

بعدش ماجرای دکتر هو لن و بیمارستان روانی و روش انجام هو اوپونو پونو رو براشون تعریف کردم. وقتی داشتم حرف می‌زدم وایت‌برد رو هم به تدریج پاک کردم. وقتی حرف‌هام تموم شدن دوباره می‌شد سفیدی وایت‌برد رو دید.

توضیحی که دکتر هو لن از روش ایجاد یک مذهب می‌ده دقیقاً با رفتار اکثر نویسنده‌ها و اساتید و کارشناس‌های تغییر و غیره جور در میاد و ما هم معمولاً همین طوری هستیم. ولی اگه از سطح بالاتری نگاه کنیم می‌بینیم که اونچه که در واقع می‌خوایم اینه که ذهن‌مون به قدری باز بشه که شهود بتونه توی قلب‌مون زمزمه کنه و ما هم صداشو بشنویم. به عبارت دیگه اگه به این نتیجه برسیم که تنها راه کمک به شخص دیگه‌ای اینه که کیک هویج بخورم (که البته مفیده، باور کنین) در این صورت هر وقت بشنوم که کسی مشکل داره توصیه می‌کنم کیک هویج بخوره.

شاگردهای هو اوپونو پونو هم معمولاً این طوری هستن. یادشون رفته که هو اوپونو پونو هم فقط یکی از ابزارهاست و بهترین و کامل ترین روش کمک به خود یا رسیدن به معنویات نیست. ساخته شده برای این که به شما کمک کنه تا اختلالها رو -یعنی همون چیزهایی رو که دکتر هو لن بهشون می‌گه برنامه - پاک کنین تا جا برای شهود خدایی باز بشه.

موفقیت کتاب محدودیت صفر که به اتفاق دکتر هو لن نوشتم باعث شد که عده خیلی زیادی با هو اوپونو پونو آشنا بشن. ولی متأسفانه گوسفندهای زیادی هم به این راه اومدن. البته قطعاً نمی‌شه گفت که همه این طوری هستن. کسانی هم هستن که صادقانه به اونچه که انجام می‌دن اعتقاد دارن. ولی آیا ممکنه که اونا هم شاگردهای یک آدم بیدار شده‌ای باشن؟ یعنی اون آدم بیدار شده باشه ولی شاگردهاش نشده باشن؟

اگه این طور باشه اون وقت چی براتون باقی می‌مونه. از کجا می‌فهمین که باید از کی دنباله‌روی کنین و چی بخیرین و چی کار بکنین؟

فقط پاکسازی براتون می‌مونه.

وقتی این کار رو می‌کنین داده‌های ذهن رو پاک می‌کنین و این جور بهش اجازه می‌دین که به وضوح برسه. وقتی هم که وضوح پیداش بشه خودتون می‌فهمین.

حالا یک راه دیگه هم برای رسیدن به اونجا براتون می‌گم.

مورنا یک بار به شاگردهاش گفته بود که یک کاغذ بردارین و اسم هر آدم، جا یا چیزی رو که به اون چیزی که دارین به خاطرش پاکسازی می‌کنین مربوطه روی اون بنویسین.

اون گفته بود "این جور ذهن ناخودآگاهتون بهتر موضوع رو درک می‌کنه و شما هم مشکل رو بهتر درک می‌کنین."

بعدش باید دعای مورنا رو روی اون کاغذ بنویسین.

مثلاً فرض کنیم که با کسی در محیط کار مشکل پیدا کردین. اولین کاری که باید بکنین اینه که بدونین مشکل در درون خودتونه و به صورت درک شما از اون شخص دیگه ظاهر شده. دکمه‌ای که زده شده توی وجود خودتونه و اون شخص دیگه تنها کاری که کرده این بوده که اون دکمه رو زده. همون طوری که دکتر هو لن اغلب می‌گه "تا حالا توجه کردین که هر وقت مشکلی دارین شما هم اونجا هستین؟"

بعدش هر چیزی رو که به مشکل مربوطه بنویسین: اسم اون شخص، توضیح شغل تون، اسم شرکت، محل شرکت و هر چیز دیگه‌ای که به ذهن تون می‌رسه. این جور همه اجزای مشکل رو دارین روی اون کاغذ جمع می‌کنین. همون طوری که مورنا گفته بوده این کار به ذهن تون کمک می‌کنه تا موضوع رو بهتر بفهمه.

بعدش در حالی که کاغذ رو دستتون گرفتین دعای مورنا رو ترجیحاً با صدای بلند و حداقل چهار بار بخونین. بعدش هم کاغذ رو پاره کنین یا بسوزونین.

آروم باشین و منتظر باشین تا خدا به جزئیات کار برسه.

اون کارشو می‌کنه.

آیا صفر واقعاً این قدر مهمه؟ برگشتن به وایت‌بورد تا این اندازه لازمه؟

دکتر هو لن وقتی از صفر حرف می‌زنه در واقع می‌خواد راهی برای نشون دادن خدا بهتون نشون بده.

دیگرانی هم هستن که درباره یک جور فرکانس صفر حرف می‌زنن. از نظر من صفر همون جای خالی یا خلائیه که هیچ فکر و باور و داده‌ای نمی-

تونه توش باشه. همون شاهد پس‌زمینه زندگیه که می‌تونه به شهود اجازه بده که از منشا به سمت شما بیاد.

می‌دونم که این مفهوم ممکنه ذهن تون رو کمی تکون بده اینه که بد نیست فرصتی بهم بدین تا براتون توضیح بدم.

سال آخر دبیرستان که بودم یک معلم عالی برای درس جبر نصیبم شد. اسمش ران پوزی بود. سال سوم دبیرستان درس جبر رو افتاده بودم. ولی

وقتی آقای پوزی برای تدریس به مدرسه ما اومد بالاترین نمره‌ها رو گرفتم.

اون جلوی کلاس وایمیستاد و می‌پرسید "صفرها مهمن؟ صفر یعنی هیچ؟"

بعدش عدد ۱ رو روی تخته می‌نوشت و می‌گفت "اگه شیش تا صفر بهم بدین که بذارم جلوی این یک اون وقت به یک میلیون دلار می‌رسم!"

درسته، صفرها مهمن.

ولی اونچه که شما در اینجا می‌خوان اینه که در صفر باشین. بذارین ببرم تون به اونجا.



اولین کاری که باید برای جریان پیدا کردن انرژی بکنین تا به رویاهای بزرگتون برسین اینه که هر کسی رو که هر کاری در همه طول توی زندگی تون کرده ببخشین و از همه مهمتر هم این که خودتون رو هم ببخشین. - دکتر جو وایتلی

دهها سال پیش شاگرد بهاگوان شری راجنیش بودم که بعداً بهش گفتن اشو. اون خیلی شجاع بود و شخصیت بحث برانگیزی هم داشت. من که حس می کردم اون به هشیاری رسیده. اخیراً دو کتاب در موردش خوندم. یکیش رو دندون پزشکی نوشته بود که چند ماهی هم باهاش زندگی کرده بوده و اون یکی رو هم خانمی که مدیر کارهاش بوده و بعدها به زندان افتاده بوده نوشته بود. یکی شون اونو مٹ خدا تجسم کرده بود و اون یکی مٹ شیطان.

به علاوه از علاقمندان مرحوم دکتر دیوید هاوکینز هم بودم. اون یک جور ابزاری درست کرده که اسمشو گذاشته بود نقشه آگاهی و تفکراتش خیلی بهم کمک کردن. بعدش مدت زیادی نگذشت که یک کتاب علمی و دقیق خوندم که به وسیله یکی از علاقمندهای وفادارش نوشته شده بود که زندگی نامه اونو هم نوشته بود. توی اون کتاب ثابت کرده بود که نقشه آگاهی دقیق نیست و آزمایش هایی که روی اون انجام داده بود نشون داده بود که اشکالاتی داره.

حالا کی استاده؟

سوال واقعی اینه و سوال به جایی هم هست.

هر چی باشه توی جامعه ای که ارزش زیادی برای تخصص قائلن احتمال زیادی داره که خیلی از متخصص ها با اطلاعات مختلف و متناقض این طرف و اون طرف برن.

حالا ما به سراغ کی بریم؟ بعیده که اونا مٹ سرخ پوست جوون فیلم کیومار باشن که توی امریکا بزرگ شد و بعدش تظاهر کرد که استاده و تعدادی هم دنباله رو پیدا کرد. بعدش هم نشون داد که متقلبه و گفت که فقط استاد خودشه.

واقعیت اینه که ما گاهی اوقات می تونیم پشت پرده کسانی رو که تحسین شون می کنیم ببینیم. همون طوری که من در مورد راجنیش و هاوکینز دیدم. گاهی وقتها هم نمی تونیم پشت پرده رو ببینیم. اینه که بد نیست که از راهنمای درونی خودمون تبعیت کنیم. هر چی باشه چه جووری می فهمین که به کی باید اعتماد کنین و از کی پیروی کنین؟ مگه نه اینه که آخرش باید به خودتون اعتماد کنین و از خودتون پیروی کنین؟

حالا هو اوپونو پونو چی می خواد بگه؟ هدفش چیه؟

بر اساس سنت هاوایی هو اوپونو پونو یک جور مراسم بخشیدنه.

دکتر هو لن می‌گه ما فقط برای این به اینجا اومدیم که پاکسازی بکنیم. مورنا هم که استادش بوده حس می‌کرده که ما به اینجا اومدیم تا شفا بدیم. گروه‌های مختلفی هم از طرف‌دارهای هونا و هو اوپونو پونو هستن که جواب‌های خاص خودشون رو دارن.

من هم همین طور.

از دیدگاه دنیوی من هو اوپونو پونوی واقعی روشیه تا شما باهاش به آرامش برسین. ابزاریه برای حذف برنامه‌ها و باورها و داده‌های قدیمی تا بتونین در همین لحظه باشین و شهود خدایی رو دریافت کنین. هدف اصلیش هم اینه که همه چیز و همه کس رو همیشه و در همه جا ببخشین.

هر چند که هر روز انجامش می‌دم ولی می‌دونم که این تنها ابزار موجود نیست. بلکه یکی از ابزارهای متعدده.

سال ۲۰۱۳ درباره روشی به اسم فرایند یادآوری سخنرانی کردم. درباره این روش دارم به اتفاق دانیل برت کتابی به همین اسم می‌نویسم. توی اون سخنرانی به یک وایت‌برد بزرگ اشاره کردم و گفتم "این شما بدون برنامه‌هاتون هستین. پاک هستین و در صفر هستین. در اون وضعیت که باشین می‌تونین شهود رو دریافت کنین."

بعدش از شنونده‌ها خواستم که به بدن‌شون توجه کنن. راحت بودن؟ دردی حس می‌کردن؟ براشون توضیح دادم که با وجود این که بدن‌شون رو حس می‌کنن ولی اون آدم‌ها همون بدن‌شون نیستن. بلکه ازش جدا هستن. می‌تونن بدن‌شونو ببینن و همون نباشن.

شما هم می‌تونین همین سوال رو الان درباره بدن خودتون پرسین.

بدیهیه که شما هم بدنی دارین ولی از اون جایی که می‌تونین ببینیدش پس شما اون نیستین.

بعدش ازشون خواستم که به افکارشون توجه کنن. به چی داشتن فکر می‌کردن؟ وقتی من داشتم حرف می‌زدم ذهن‌شون به همه جا داشت می‌رفت.

اونا در یک سطحی داشتن گوش می‌دادن و در سطح دیگه‌ای داشتن اظهار نظر می‌کردن. اگه می‌تونستن به افکارشون توجه کنن پس به این معنی بود که اونا همون افکارشون نیستن. از افکارشون جدا هستن. چون می‌تونستن به اونا توجه کنن.

شما چطور؟ الان که دارین اینو می‌خونین در حال فکر کردن هم هستین. ولی شما افکارتون نیستین. می‌تونین به افکارتون توجه کنین و همین نشون می‌ده که باید متفاوت از افکارتون باشین.

بعدش از شنونده‌ها خواستم که ببینن به لحاظ احساسی در چه وضعی هستن. مثلاً وقتی حرف‌های بامزه می‌زدیم می‌خندیدن. در مواقع دیگه هم احساس‌های دیگه‌ای داشتن. اگه می‌تونستن اون احساس‌ها رو حس کنن پس اونا همون احساس‌ها نبودن. بلکه مشاهده کننده بودن.

حالا باز هم شما چطور؟ شما هم احساس‌هایی دارین. شاید هم وقتی که داشتین این کتابو می‌خوندین به احساس‌های دیگه‌ای دچار شده باشین.

در هر حال اگه احساس‌هایی دارین و می‌تونین اونا رو توضیح بدین پس یعنی این که شما احساساتون نیستین.

ازشون پرسیدم "آگه شما افکارتون یا بدن تون یا احساساتون نیستین پس چی هستین؟" در خیلی از کتاب‌های معنوی کلمه شاهد به معنی نوعی آگاهی زمینه‌ایه. در هو اوپونو پونو به اون زمینه می‌گن الوهیت. بعضی‌ها هم بهش می‌گن خدا. عده‌ای هم اسمشو می‌ذارن طبیعت. دکتر هو لن و من بهش می‌گیم صفر.

صرف نظر از این که چه اسمی روش بذارین اون خدا توی وجودتونه و همون خداست که توی وجود دوست‌ها و افراد خونواده‌تون و همین طور توی مورنا و دکتر هو لن و من هم هست. هدف اصلی اینه که با خدا یکی بشیم. این یعنی هشیاری و بیداری.

وقتی با اون چیزی که همه چیزه یکی بشین یعنی این که با منشا زندگی یکی شدین.

معجزه هو اوپونو پونو هم اینه که راه ساده‌ایه برای این که اونچه رو که بین شما و الوهیت قرار گرفته حذف کنین. وقتی به وایت‌برد اشاره می‌کنم در واقع دارم به یک نشونه اشاره می‌کنم. وقتی هو اوپونو پونو انجام می‌دین به سمت اون وایت‌برد یا خدا حرکت می‌کنین. وقتی با اون یکی بشین به آرامش می‌رسین. وقتی به اونجا برسین در وضعیت صفر هستین.

می‌دونم که بعضی‌ها می‌گن که اون آگاهی زمینه‌ایچه و با این وجود یک بار از پاپ زان پل شنیدم که "اونی که شما بهش می‌گین هیچ همونیه که من بهش می‌گم همه چیز". اون همه چیز همون خداست و خیلی هم شما رو دوست داره. به محض این که برنامه‌هایی رو که صدای خدا رو برای ما مختل می‌کنن و نمی‌ذارن عشق بی‌قید و شرطش رو حس کنیم حذف کنیم اون وقت معجزه لحظه رو تجربه می‌کنیم.

این هدف هو اوپونو پونوئه و معجزه اونه.

حالا دیگه خودتون هستین که باید استاد خودتون بشین.

ما توی دنیایی زندگی می‌کنیم که بر اساس باورها کار می‌کنه. اگه باورهایتونو عوض کنین به دنیای دیگه‌ای می‌رسین. - دکتر جو وایتلی

دکتر هو لن بارها بهم گفته که اگه در صفر باشی اون وقت شهود به سراغت میاد. وقتی پاکسازی نشده باشین فقط خاطره رو دارین. یعنی همون باورها و تجربه‌ها و بقیه داده‌هایی که مانع راه هستن.

یک روز که آروم بودم و داشتم مراقبه می‌کردم بهم الهام شد که ببینم هانگ به چه معنیه. می‌دونم که این کارم به نظرتون بی‌معنیه و اون موقع خودم هم همین نظر رو داشتم. ولی همون طوری که دکتر هو لن یاد داده اگه پاکسازی کرده باشین خدا هم بهتون می‌ده. این بود که من هم همون کاری رو کردم که هر آدمی که این روزها برای خودش احترامی قائله انجام می‌ده. توی گوگل دنبالش گشتم.

معلوم شد که هانگ یک جور آلت موسیقیه و در سال ۲۰۰۰ توسط فلیکس روهنر و سابینا شرر در برن سوئیس اختراع شده. مخترع‌هاش به صراحت می‌گن که این طبل نیست بلکه یک جور آلت کاملاً حدیده.

راستشو بخواین شبیه بشقاب پرنده یا یک جور سفینه فضاییه. صدایی هم داره که انگار مال این دنیا نیست. صداش عجیب و آرامش‌بخشه.

متأسفانه به قدری مشتری داره که چند تا سازنده‌اش نمی‌تونن جواب‌گو باشن و باید ماه‌ها یا سال‌ها برای خریدش توی فهرست انتظار موند. پیدا کردن دست دومش هم تقریباً غیر ممکنه. با این وجود دوتاش رو توی ای‌بی پیدا کردم. اولی یکی از مدل‌های اولیه‌اش بود که به وسیله خود روهنر و شرر ساخته شده بود و قیمت پایه‌اش هم ۸۰۰۰ دلار بود. من هم که می‌دونستم قیمت یک جدیدش حدود ۱۵۰۰ دلار نمی‌خواستم برای یک قدیمیش چند برابر اون پول بدم.

یکی دیگه هم بود که مال یک ایتالیایی بود و به قیمت پایه ۷۰۰ دلار می‌فروختش. یک چیزی توی وجودم بهم گفت که براش تقاضای خرید بذار. من هم همین کار رو کردم و برنده مزایده‌اش شدم.

همون روز یک چکی به مبلغ ۱۲۵۰ دلار دریافت کردم که دقیقاً معادل همون مبلغی بود که برای هانگ توی ای‌بی پرداخت کرده بودم. اولش بهم الهام شده بود که به دنبال معنی هانگ بگردم و بعدش هم توی مزایده برنده شده بودم و حالا هم پولش پیدا شده بود. فهمیدم که قرار بوده که اون مال من بشه.

ولی چرا قرار بوده که مال من بشه؟ وقتی متیو دیکسون رو که معلم گیتار و شریکمه دیدم ماجرا رو براش تعریف کردم. وقتی داشتم باهش حرف می‌زدم یک دفعه فهمیدم که باهش می‌تونم یک آهنگی بزنم و دعای مورنا رو با صدای خودم بخونم. ترکیب دعا با صدای هانگ خیلی آرامش-بخشه و یک ابزار پاکسازی عالیه.

همون طوری که دکتر هو لن گفته وقتی در صفر باشین خدا راه راحتی برای رسیدن به مغز شما داره. من دنبال هیچ ساز جدیدی نمی‌گشتم چه برسه که دنبال هانگ بگردم. اصلاً هم از وجود چیزی به اسم هانگ خبر نداشتم. حتی قصد هم نداشتم که آهنگ جدیدی بسازم. ولی ذهنم رو برای هر چیزی که ممکن بود پیش بیاد باز گذاشته بودم. بعدش هم اون هر چیز پیداش شد.

دکتر هو لن اغلب می‌گه که ما همین الان هم ثروت مندیم ولی اینو نمی‌فهمیم چون داده‌ها روی اونو گرفتن. نگران می‌شیم و بهانه می‌آریم. این و اونو امتحان می‌کنیم و معمولاً هم دلیل این کارمون ترسه. به ندرت هم به معجزه همین لحظه می‌رسیم و به خودمون اجازه می‌دیم که فقط باشیم.

شاید این بتونه مانترای هو اوپونو پونو باشه: "باشید و ثروتمند شوید".

تنها چیزی هم که براش لازمه اینه که به فکر هانگ بیفتین.

در آخر هم باید اینو اضافه کنم که همون طوری که دکتر هو لن می‌گه هدف هو اوپونو پونو آزادی کامله.

وقتی از دست داده و افکار و باورها و برنامه‌ها خلاص بشین اون وقته که آماده دریافت شهود از طرف خدا می‌شین.

هدف من از نوشتن این کتاب اینه که به شما کمک کنم که آزاد بشین.

همه چیز هم از خودتون شروع می‌شه.

آرامش با شما باشه.

س: هر روز چه مدت باید هو اوپونو پونو انجام بدم؟

ج: تمام طول روز. اولش باید براش تصمیم بگیرین. ولی به تدریج براتون تبدیل به عادت می شه. من که همین حالا هم که دارم این کتابو می نویسم انجامش می دم. مث صداییه که همیشه توی سرمه.

س: موقع انجام هو اوپونو پونو به مشکل خاصی فکر کنم؟

ج: اگه دارین بله. اگه ندارین نه.

س: هر روز دارم اون جمله ها رو تکرار می کنم. با وجود این به نظر میاد که اوضاع داره بدتر می شه.

ج: وقتی بطری آبی رو که توش شنه تکون می دین اولش کدر می شه. ولی بعد از این که شن از آب جدا شد می بینین که چیزهای جالبی روی آب شناورن. به پاکسازی ادامه بدین.

س: می تونم برای کس دیگه ای پاکسازی کنم؟

ج: روی درک خودتون از اون آدم پاکسازی کنین. اگه فکر می کنین که اون مشکلی داره مشکل در واقع توی خود شماست. توی خودتون رو پاکسازی کنین.

س: از شکلات چه جوری برای پاکسازی استفاده می کنین؟ می خوریدش؟

ج: بخوریدش. بوش کنین. لیسش بزنین. باهش مراقبه کنین. این از اون چیزهاییه که دکتر هو لن فکر می کنه یک ابزار پاکسازی حسابیه. کسی چه می دونه؟ شاید هم فقط می خواد بهانه ای برای خوردن شکلات داشته باشه.

س: می شه ترتیب گفتن جمله ها رو عوض کنم؟

ج: بله.

س: می شه فقط قسمت "دوستت دارم" رو بگم؟

ج: حتماً.

س: اگه موقع پاکسازی عصبانی بشم چی؟

ج: روی عصبانیت تون پاکسازی کنین.

س: کودک درون چه اسم‌هایی داره؟

ج: هر چی که شما حس می‌کنین همون اسم رو داره.

س: وقتی روی یک کسب و کار یا ملک و امثال اینا پاکسازی می‌کنم آیا باید خودم هم جسماً اونجا حضور داشته باشم تا پاکسازی کنم و باهش حرف بزنم؟ لازمه که آدرسش رو بدونم؟

ج: دونستن آدرس مفیده. عکس هم خوبه. ولی لازم نیست که اونجا باشین.

س: وقتی سوالی دارم به جای این که اونو بپرسم باید صبر کنم و پاکسازی کنم و درک کنم که این من نیستم که سوال داره بلکه خاطره یا داده‌ایه که سوال داره؟

ج: بله.

س: پاکسازی‌های من چه جوری کمک می‌کنه که دنیا به صفر برسه؟

ج: دنیا خود شما هستین. آرامش از خودتون شروع می‌شه. اگه منتظر کس دیگه‌ای هستین که با اومدنش خوشحال بشین معلوم می‌شه که اساس کار رو نفهمیدین و هنوز پاکسازی نشدین. اول روی خودتون کار کنین.

س: از کجا بفهمیم که به صفر رسیدیم؟ اصلاً می‌فهمیم؟ هدف رسیدن به صفره؟ وقتی به اونجا برسیم همونجا می‌مونیم یا این که دائماً باید سعی کنیم؟ دکتر هو لن در وضعیت صفره؟

ج: دیگه سوالی نمی‌پرسین.

س: توی تمرین‌های تنفسی فرقی می‌کنه اگه اونا رو بیشتر از هفت بار انجام بدیم؟

ج: نه.

س: چند هفته اس که دارم هو اوپونو پونو انجام می‌دم ولی هیچ اتفاقی نیفتاده.

ج: هیچی؟ واقعاً؟ از کجا می‌دونین؟ به قدری اتفاق‌های زیادی در دنیای اطراف شما داره می‌افته که اصلاً نمی‌تونین از اونا سر در بیارین. ایمان داشته باشین.

س: دکتر وایتلی و دکتر هو لن کی دوباره سمینار برگزار می‌کنن؟

ج: هر وقت که دکتر هو لن دوران بازنشستگی از این بابت تموم بشه.

س: من گفتن چهار تا جمله و پاکسازی رو شروع کردم. از کجا بفهمم که دارم کار رو درست انجام می‌دم؟

ج: همین که دارین انجامش می‌دین نشون می‌ده که درسته.

س: می‌تونم هو اوپونو پونو رو روی مشکلاتی که در مورد سلامتی دارم انجام بدم؟

ج: بله.

س: از کجا بدونم که روی چی باید پاکسازی بکنم؟

ج: روی همین ندونستن تون پاکسازی بکنین.

س: موقع تمرین‌های تنفسی باید بازدم از دهن باشه یا نه؟ موقع تمرین‌های تنفسی باید روی خاطره یا مشکلی هم که می‌خوایم پاکسازی بشه

تمرکز کنیم یا این که فقط روی نفس کشیدن و نه هیچ چیز دیگه‌ای باید تمرکز کنیم؟

ج: بذارین مشکل توی پس‌زمینه باشه. روی تنفس تون تمرکز کنین.

س: دوست دخترم باهام بهم زد. می‌تونم از هو اوپونو پونو استفاده کنم تا باهاش آشتی کنم؟

ج: نه. ولی می‌تونین ازش استفاده کنین تا احساس ناامیدی و پشیمونی و از دست دادنی که دارین پاکسازی بشه. اون خودش تجسم یک برنامه

درونی شما بوده. می‌تونین یکی دیگه رو پیدا کنین. چند میلیارد نفر آدم روی زمین.

س: هو اوپونو پونو اون آدمی رو که من از دستش ناراحتم شفا می‌ده و اصلاحش می‌کنه؟

ج: نه. شما رو شفا می‌ده. وقتی هم که شما شفا پیدا کنین اون آدم هم شاید عوض بشه.

س: حتماً باید اسم واقعیم رو دکتر هو لن بهم بده؟

ج: نه.

س: اگه اون جمله‌ها رو به زیون فرانسه بگم همون اثر رو دارن؟

ج: بله.

س: بعد از کتاب محدودیت صفر کتاب دیگه‌ای هم در مورد هو اوپونو پونو نوشتین؟

ج: همین کتاب.

س: چطوری می‌تونم از هو اوپونو پونو استفاده کنم تا اوضاع مالییم تغییر کنه؟



ج: هر چیزی رو که در مورد وضعیت مالی تون اذیت تون می کنه پاکسازی کنین. در مقایسه با مردم کشورهای جهان سوم و کسانی که نمی تونن حتی همین کتاب رو هم بخرن شما به هدف تون رسیدین.

س: خیلی می خوام که در مورد هو اوپونو پونو بیشتر یاد بگیرم و این روش پاکسازی رو به دیگران یاد بدم. چطوری می تونم اطلاعات بیشتری کسب کنم؟

ج: چیزی برای یاد دادن وجود نداره. کار هر کسی روی خودشه. بذارین زندگی تون الهام بخش دیگران باشه.

eft.ir