

روش اسرارآمیز بومیان هاوایی

برای کسب ثروت، سلامتی، آرامش و بسیاری موارد دیگر

محدودیت سفر

جو ویتالی

ایووشیتا

ایهالیا کالا هولن

مترجم: زهرا حسنی

محدودیت صفر

روش اسرارآمیز بومیان هاوایی
برای کسب ثروت، سلامتی، آرامش
و بسیاری از موارد دیگر

جو ویتالی

ایهالیا کالا هولن

مترجم: زهرا حسنی

محدودیت

سرشناسه: ویتال، جو، ۱۹۵۳ - م. Vitale, Joe
 عنوان و نام پدیدآور: محدودیت صفر: روش اسرارآمیز یومیان هاوایی برای کسب ثروت، سلامت، آرامش و بسیاری موارد دیگر / جو ویتال و ایها لیا کالا هولن؛ مترجم زهرا حسنی.
 مشخصات نشر: قم: یوشیتا، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری: ۲۰۸ ص.
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۶۹-۶۶-۳
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: عنوان اصلی: Zero limits (the secret Hawaiian system for wealth, health, peace, and more, c. 2007).
 عنوان دیگر: روش اسرارآمیز یومیان هاوایی برای کسب ثروت، سلامت، آرامش و بسیاری موارد دیگر.
 عنوان دیگر: شیوه اسرارآمیز یومیان هاوایی در دستیابی به ثروت، سلامت و آرامش معنوی به صورت فراگیر.
 موضوع: موفقیت -- جنبه های مذهبی
 موضوع: Success -- Religious aspects
 شناسه افزوده: هولن، ایها لیا کالا، ۱۹۳۹ - م.
 شناسه افزوده: Hew Len, Holenakali
 شناسه افزوده: حسنی، زهرا، ۱۳۶۱ شهربور-، مترجم
 رده بندی کنگره: BL۴۵
 رده بندی دیویی: ۲/۲۰۴
 شماره کتابشناسی ملی: ۷۵۹۸۵۷۲
 اطلاعات رگورد کتابشناسی: فیبا

یوشیتا

محدودیت صفر

نویسنده: جو ویتال، ایها لیا کالا هولن

مترجم: زهرا حسنی

ویراستار: مهدی صباغی

ناشر: یوشیتا

ناظر فنی چاپ: محمدجواد گلشنی

طراحی جلد: استودیو کتاب

صفحه آرایشی: زیبا کتاب

تاریخ و نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۶۹-۶۶-۳

قیمت: ۶۸,۰۰۰ تومان

دفتر انتشارات:

بلوار امین، کوچه ۱۷، کوچه سوم، پلاک ۶۱

۰۲۵-۳۲۶۱۷۲۳۷

۰۹۱۲۸۵۴۱۱۸۴

اینستاگرام: yushitapub

فروشگاه اینترنتی کتاب

www.Yushita.com

با لگ کردن پیج رسمی انتشارات در پیست
 یا دسترسی مربوط به این کتاب، در فرجه کش
 ما با شما شریک است.

کتاب حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به انتشارات یوشیتا می باشد.

فهرست مطالب

تقدیر و تشکر

پیشگفتار: جایی که آرامش آغاز می شود

مقدمه مترجم

مقدمه: راز جهان هستی

آغاز ماجراجویی

پیدا کردن عجیب ترین درمانگر دنیا

اولین گفت و گوی ما

حقیقت تکان دهنده درباره نیت ها

استثناها کدام است؟

دوستت دارم

غذا خوردن با خداوند

شواهد

چگونه به نتایج سریع تری برسیم؟

چگونه ثروت بیشتری به دست آوریم؟

ذهن های شکاک می خواهند بدانند

انتخاب نوعی محدودیت است

سیگار، همبرگر و کشتن روح الهی

حقیقت پشت داستان

کلام آخر

درباره نویسنده

هواپونوپونو^۱ هدیه‌ای بزرگ است که به ما امکان می‌دهد
با الهامات درونی خویش ارتباط برقرار کنیم و خواستار آن
باشیم که در هر لحظه خطاهای ما را در افکار، گفتار یا
اعمال مان پاک سازد. اساساً این روش در مورد آزادی و
رهایی کامل از گذشته تاریک است.

مورنا نالاماکو سیمئونا،^۲ استاد هواپونوپونو و خالق هویت
فردی از طریق روش هواپونوپونو است که در سال ۱۹۸۳
توسط نماینده هونگوان جی^۳ در شهر هونولولو^۴ و مجلس
قانون‌گذاری ایالت هاوایی به‌عنوان «گنج زنده ایالت
هاوایی» نام‌گذاری شد.

تقدیر و تشکر

شایسته است از دو نفر که در تهیهٔ این کتاب مرا یاری کردند، تشکر کنم: «مارک ریان» دوست ارزشمندم که اولین بار داستان درمانگر عجیب و غریب را برایم تعریف کرد که می‌خواهید در این کتاب در موردش بخوانید و دکتر ایپه‌الیا کالاهولن^۵ درمانگر غیرمعمول است که بعدها رفاقت عمیقی بین ما برقرار شد. از عشقم، «نریسا^۶» که مهم‌ترین حامی و شریک زندگی‌ام است، بسیار سپاسگزارم. «مت هولت^۷» و دوستان عزیزم در شرکت «جان وایلی و پسران^۸» که برای همکاری، آدم‌های فوق‌العاده‌ای هستند.

«سوزان برنز^۹» ناشر و دستیار اصلی من است که نسخهٔ اولیهٔ این کتاب را تصحیح کرد. تیم اتاق فکر که شامل «جیلیان کولمن ویسر^{۱۰}»، «سیندی کشمن^{۱۱}»، «کریگ پرین^{۱۲}»، «پت ابریان^{۱۳}»، «بیل هیبلر^{۱۴}» و «نریسا ادن^{۱۵}» است، در تهیهٔ این پروژه حمایت کردند. «مارک ویسر^{۱۶}» و «مارک ریان^{۱۷}» اولین خوانندگان این کتاب بودند

که در شکل‌گیری و تألیف این کتاب مرا یاری کردند.
همچنین می‌خواهم از خداوند تشکر کنم که در طول نگارش
این کتاب مرا راهنمایی کرد.
از همه سپاسگزارم.

پیشگفتار: جایی که آرامش آغاز می شود

مورنانا لاما کو سیمئونای عزیز، خالق و اولین استاد برجسته
هویت فردی از طریق روش هواپونوپونو روی میز کارش
پوستری بود که رویش نوشته شده بود: «آرامش از من آغاز
می شود».

از دسامبر ۱۹۸۲ تا آن روز سرنوشت ساز در کیرشهیم ^{۱۸}
آلمان در فوریه ۱۹۹۲ که با او همراه و همسفر بودم، فراتر از
درک معمول، شاهد این آرامش بودم؛ حتی زمانی که میان
هیاهوی آشفتگی اطرافیان در بستر مرگ دراز کشیده بود، آن
سکون و آرامش باورنکردنی اش را به نمایش می گذاشت.
باعث افتخار من است که در نوامبر ۱۹۸۲ این تعالیم را از او
فراگرفتم و به مدت یک دهه، افتخار حضور کنار او را داشتم.
از آن زمان مشغول انجام مراقبه هواپونوپونو هستم.
خوشحالم که با کمک دوستم دکتر جو ویتالی این پیام را به
گوش جهانیان می رسانم.

اما حقیقت این است که این پیام باید از من به دست تو
برسد؛ زیرا همه ما یکی هستیم و همه این اتفاق‌ها درون ما
رخ می‌دهد.

آرامش من،

دکتر ایها لیا کالا هولن

رئیس بازنشسته بنیاد من (رهایی از کائنات)

www.hooponopono.org

www.businessbyyou.com

مقدمه مترجم

کتاب «محدودیت صفر»، به معرفی روش اسرارآمیز بومیان هاوایی، یعنی هواپونوپونو می‌پردازد. این کتاب توسط دکتر جو ویتالی، ستاره فیلم پربیننده «راز» و نویسنده کتاب پرفروش «عامل جذب»، به رشته تحریر درآمده است. جو ویتالی در کتاب «محدودیت صفر»، داستان آشنایی خود را با روان‌شناس مرموزی به نام ای‌هالیا‌کالا هولن بازگو می‌کند. این روان‌شناس توانسته تمام تبهکاران روانی بستری در یکی از بیمارستان‌های هاوایی را شفا دهد. دکتر هولن، بدون ملاقات حضوری و ویزیت کردن بیماران، همه آنها را شفا داده بود. در کتاب «محدودیت صفر»، از راز شفای بیماران روانی توسط دکتر هولن پرده برداشته شده است. کتاب «محدودیت صفر» به ما می‌گوید هواپونوپونو چیست، از کجا آمده و چه پیامی دارد.

اهالی هاوایی، برای حل اختلافات خانوادگی خود از روش پاک‌سازی گروهی استفاده می‌کردند. سال‌ها بعد، یکی از آخرین کاهونا‌های صاحب سبک هاوایی، به نام مورنا

سیمئونا، هواپونوپونوی باستانی را تغییر داد و به عنوان نسخه امروزی هواپونوپونو معرفی کرد. در نسخه به روز شده هواپونوپونو، مسئولیت پاک سازی فقط به عهده خود شخص بوده و نیازی به حضور افراد مرتبط با مسئله نیست؛ درواقع، مورنا معتقد بود همه چیز درون خود شخص در جریان است و ریشه همه مشکلات به درونیات شخص برمی گردد؛ بنابراین، شخص باید با پاک سازی درونیات خود، مسائل و مشکلاتی را که در زندگی خود تجربه می کند، برطرف کند. شخص باید مسئولیت کامل آنچه را که در زندگی خود تجربه می کند بپذیرد و بداند همه چیز از درون او نشأت می گیرد و در دنیای بیرون منعکس می شود. مورنا روحیه بشردوستی داشت و می خواست همه انسان ها از راز رهایی از مشکلات مطلع شوند؛ به همین دلیل، به برگزاری سمینارها و کلاس های آموزشی پرداخت تا این راز را در اختیار عموم قرار دهد. در پی این افشاگری، مورنا توسط برخی محافل هاوایی طرد شد.

در سال ۱۹۸۳، دکتر ایپه‌الیا کالا هولن (یکی از شاگردان مورنا سیمئون)، نسخه ساده‌شده هواپونوپونو را ارائه داد. دکتر هولن می‌گوید:

دقت کرده‌اید هر جا مشکلی هست، شما هم آنجا حضور دارید؟

این امر، به این حقیقت اشاره دارد که جهان ما، مخلوق ماست؛ به بیانی دیگر، ما بازتاب درونیات خود را در جهان خود تجربه می‌کنیم. دکتر هولن، درونیات را که شامل احساسات، خاطرات، باورها و انرژی‌های ما هستند، اطلاعات می‌نامد. او بر این باور است که ما فقط برای پاک کردن این اطلاعات به این جهان آمده‌ایم و کاری نداریم جز پاک کردن اطلاعات تا به تعادل و هماهنگی برسیم. با پاک کردن اطلاعات، جهان بیرون ما نیز پاک می‌شود. همه مشکلاتی که در دنیای بیرون تجربه می‌کنیم، اعم از مشکلات مالی، ارتباطی، سلامتی و...، بیانگر انسدادهای انرژی درونی ما هستند که به پاک شدن و رها شدن نیاز دارند. دکتر هولن می‌گوید که فقط دو چیز بر ما حاکم است:

خاطره یا الهام و فقط یکی از این دو می‌تواند درون ما حضور داشته باشد. برای رسیدن به آرامش درونی باید خاطرات و احساسات منفی و آزاردهنده را پاک و رها کرد تا راه حضور روح الهی یا خداوند درون مان باز شود. با پاک‌سازی، در وضعیت صفر قرار می‌گیریم؛ جایی که هیچ اطلاعات و خاطره‌ای در آن نیست و فقط عشق است و بس.

با حضور روح الهی یا خدا در درون، الهام بر ما جاری می‌شود. الهام، همان نجوای خداوند است. وقتی پاک و رها باشیم، براساس الهام عمل می‌کنیم نه نفس. خاطره، تصویر نفس ماست و الهام، پیام روح الهی ما. دکتر هولن می‌گوید که برای سعادت باید براساس الهام عمل کنیم.

در نسخه ساده‌شده هواپونوپونو، باید با تمرکز بر مشکلی خاص، فقط چهار جمله پاک‌سازی هواپونوپونو را خطاب به روح الهی یا خداوند بگوییم:

«متأسفم؛ لطفاً منو ببخش؛ سپاسگزارم؛ دوستت دارم!»

پس از گفتن چهار عبارت جادویی خطاب به روح الهی، باید نتیجه را رها و به خداوند اعتماد کنیم و براساس الهام‌هایی

که دریافت می‌کنیم، عمل نماییم.

پیام این چهار عبارت را به صورت خلاصه در زیر آورده‌ام:

متأسفم که نسبت به درونیات خود بی‌توجه بودم!

لطفاً مرا ببخش که باعث تجربه کردن این شرایط شدم!

سپاسگزارم که مرا از داده‌های درونم، که منشأ مشکلاتم

هستند، رها می‌کنی!

دوستت دارم که خاطرات و احساسات مرا صفر می‌کنی و مرا

در لحظه‌ی حال و بدون اطلاعات و پاک قرار می‌دهی...!

پیشنهاد می‌دهم کتاب «محدودیت صفر» را مطالعه کنید تا

افق دیدی بسیار متفاوت از آنچه امروزه در اختیار دارید، به

دست آورید و از حقیقتی شگفت‌انگیز مطلع شوید. این روش،

حقیقتاً انقلابی در باورهای‌تان به‌پا خواهد کرد.

زهره حسنی

مقدمه: راز جهان هستی

در سال ۲۰۰۶ مقاله‌ای با عنوان «عجیب‌ترین درمانگر دنیا» نوشتم. موضوع آن در مورد روان‌شناسی بود که به بهبود بخش کامل مجرمان روانی کمک کرده بود، بی‌آنکه حتی یک نفر از آنها را به‌طور تخصصی ملاقات کرده باشد. وی از روش بهبود عجیب و غریب بومیان هاوایی استفاده می‌کرد. تا سال ۲۰۰۴ از او یا روشش هرگز چیزی نشنیده بودم. قبل از اینکه او را پیدا کنم، به مدت دو سال در جست‌وجویش بودم، سپس روش او را فراگرفتم و آن مقاله معروف را نوشتم.

این مقاله در اینترنت سروصدای زیادی به‌پا کرد. گروه‌های خبری این مقاله را تیتتر خبرهای خود قرار دادند و از طریق ایمیل به فهرست بزرگی از افراد از اقشار مختلف جامعه ارسال کردند. تمام مخاطبان وبلاگ

www.mrfire.com آن را دوست داشتند و آن را برای ده‌ها هزار نفر دیگر فرستادند تا اینکه از این طریق به دست

خانواده و دوستان خودم رسید. حدوداً پنج میلیون نفر از آن مقاله بازدید کرده بودند.

هرکس آن را خوانده بود، به سختی آن را باور کرده بود. برخی از آن الهام گرفتند و برخی دچار شک و تردید شدند. همه خواستار اطلاعات بیشتر بودند. این کتاب حاصل خواسته آنها و تلاش من است.

حتی اگر پنج مرحله موجود در کتاب قبلی ام «عامل جذب»^{۱۹} را تجربه کرده باشید، حداقل در نگاه اول امکان دارد درک درستی از این بینش باورنکردنی نداشته باشید که می‌خواهم در اینجا برای شما تعریف کنم. فرایند ساده‌ای که می‌خواهم در این کتاب با شما درمیان بگذارم، نشان می‌دهد چگونه توانسته‌ام بدون تلاش واقعی برای تحقق موفقیت‌های بزرگ به این مهم دست یابم. تعداد معدودی از آنها در اینجا آورده شده است:

در آخر، توانستم برنامه رادیویی «قدرت بازاریابی تکان‌دهنده» را بعد از ده سال تلاش بی‌وقفه با همکاری شرکت نایتینگ کونتنت^{۲۰} به اجرا درآورم.

چگونه توانستم از وضعیت بی‌خانمان و فقر و نویسندگی
پرتلاش به نویسندگی مشهور که خالق پرفروش‌ترین
کتاب‌هاست و به استاد بازاریابی اینترنتی تبدیل شوم، بی‌آنکه
اصلاً برنامه‌ای برای آنها داشته باشم؟

تمایل من مبنی بر جذب یک خودروی اسپرت بی.ام.دبلیو
زد^{۳۱} باعث شد ایده بازاریابی اینترنتی که تاکنون به ذهن
کسی خطور نکرده بود، بر من الهام شود و باعث شود در یک
روز ۲۲۵۰۰ دلار و در طول یک سال ۲۵۰ میلیون دلار
درآمد کسب کنم.

اشتیاق من برای خرید خانه و مهاجرت به حومه تگزاس
هنگامی که ورشکسته شده و طلاق گرفته بودم، باعث شد
حرفه جدیدی را خلق کنم که ظرف یک روز پنجاه هزار دلار
درآمد کسب کردم.

بعد از اینکه دست از شیوه قبل برداشتم و برای دستیابی به
خواسته‌هایم روش جدیدی پیش گرفتم، وزنم ۳۶ کیلو
کاهش یافت.

میل شدید من به نگارش پرفروش‌ترین کتاب باعث شد تا یک کتاب پرفروش درجه یک بنویسم که هیچ‌گاه برای نوشتن آن برنامه و حتی ایده‌ای نداشتم.

حضور من در فیلم پرتلفدار «راز» بدون درخواست، التماس، قصد یا برنامه‌ریزی قبلی صورت گرفت.

حضور من در برنامه زنده تلویزیونی لری کینگ ^{۲۲} در نوامبر ۲۰۰۶ و دوباره در مارس ۲۰۰۷ به وقوع پیوست، بی‌آنکه هرگز قصدی داشته باشم.

هنگام نوشتن این سطور، فیلم‌سازان هالیوود در حال گفت‌وگو در مورد ساخت فیلم براساس کتاب «عامل جذب» هستند و برخی دیگر نیز در حال مذاکره هستند تا برنامه‌ای تلویزیونی مختص به خودم داشته باشم.

این فهرست بی‌انتهاست؛ اما ایده‌های بسیاری به شما القا می‌کند. معجزات بسیاری در زندگی‌ام اتفاق افتاده است؛ اما چرا این معجزه‌ها اتفاق می‌افتند؟!

زمانی بی‌خانمان بودم؛ اما امروز نویسنده پرفروش‌ترین کتاب، چهره‌ای معروف در فضای مجازی و مولتی میلیونر

هستم.

چه اتفاقی در من افتاد که تمام این موفقیت‌ها را خلق کردم؟

بله! رؤیاهایم را دنبال کردم.

بله! تلاش کردم.

بله! پشتکار داشتم.

مگر سایر مردم همین کارها را انجام نمی‌دهند، پس چرا

موفق نمی‌شوند؟

تفاوت در چیست؟

اگر منتقدانه به دستاوردهایی که فهرست کرده‌ام، نگاه کنید،

امکان دارد متوجه شوید که هیچ‌یک از آنها را خودم خلق

نکرده‌ام؛ درحقیقت، آنچه در تمام این موفقیت‌ها مشترک

است، مشیت الهی بوده و گاه هیچ‌تمایلی برای حضور در آنها

نداشتم.

بگذارید این موضوع را به روش دیگری توضیح دهم: در

اواخر سال ۲۰۰۶ سمیناری با عنوان «فراتر از تجلی» برگزار

کردم (www.Beyond)

(Manifestation.com)، که به شدت تحت‌تأثیر

آموخته‌هایم بعد از کشف درمانگر هاوایی و روش اسرارآمیز او بود. در این سمینار از تمام شرکت‌کننده‌ها خواستم تا تمام روش‌هایی را که برای تجلی یا جذب هدفی در زندگی خود می‌شناسند، فهرست کنند؛ مواردی مانند: تلقین، تجسم، قصد کردن، روش‌های آگاهی از بدن، تجسم نتیجه نهایی، نوشتن اهداف و خواسته‌ها، تکنیک رهایی عاطفی (EFT ۲۲) یا تلنجر و موارد بسیار زیادی را بیان کردند. وقتی تمام روش‌های ممکن برای خلق واقعیت مورد نظرشان را نوشتند، از آنها پرسیدم: آیا این روش‌ها همواره بدون استثنا مفید هستند یا خیر؟ همه به اتفاق گفتند: همیشه این روش‌ها به نتیجه نمی‌رسند. از آنها پرسیدم: بسیار خب! چرا نه؟ هیچ‌کس نتوانست با قاطعیت پاسخ دهد. سپس با تجربیاتم آنها را تحت تأثیر قرار دادم. گفتم: تمام آن روش‌ها محدودیت دارند؛ آنها اسباب‌بازی‌هایی هستند که ذهن شما با آنها بازی می‌کند تا فکر کنید این شما هستید که اختیار امور را در دست دارید.

واقعیت این است که شما مسئول نیستید و معجزه واقعی، زمانی رخ می‌دهد که اسباب‌بازی‌ها را رها و به جایی درون خودتان اعتماد کنید که محدودیت صفر وجود دارد.

سپس به آنها گفتم: جایی که شما می‌خواهید در زندگی به آن برسید، آن سوی تمام این اسباب‌بازی‌هاست، آن سوی پیچ‌های ذهن و درست همان‌جا که «الهام الهی» می‌نامیم.

در ادامه، توضیح دادم که حداقل سه مرحله برای زندگی وجود دارد؛ ابتدا قربانی هستید، سپس به سمت اینکه خالق زندگی خود باشید حرکت می‌کنید و در پایان، اگر شانس بیاورید، بنده خالص خدا می‌شوید. در مرحله پایانی، که بعدها در این کتاب درباره‌اش صحبت خواهم کرد، بی‌هیچ تلاشی از جانب شما معجزات حیرت‌انگیزی به وقوع خواهد پیوست.

اوایل امروز در خصوص عضویت در برنامه طلای هیپنوتیزم با متخصص هدف‌گذاری مصاحبه می‌کردم. (برای اطلاعات بیشتر به www.HypnoticGold.com مراجعه کنید.) او تاکنون چندین جلد کتاب نوشته و میلیون‌ها نسخه از آن را فروخته است. می‌داند چطور شیوه هدف‌گذاری را به

مردم آموزش دهد. بیشتر فلسفه او مربوط به اشتیاق شدید برای انجام کار است؛ اما این راهکارها ایراد دارند. از او پرسیدم: وقتی کسی نمی‌تواند انگیزه لازم برای دستیابی به هدف پیدا کند، چه برسد به اینکه آن را کامل نماید، چه پیشنهادی دارید؟ او گفت: اگر می‌دانستم، می‌توانستم تمام مشکلات دنیا را حل کنم.

در ادامه افزود: باید تشنه رسیدن به هدف باشید. اگر تشنه نباشید، اراده لازم برای تمرکز روی هدف و تلاش به‌منظور رسیدن به آن را نخواهی داشت.

پرسیدم: اما اگر به قدر کافی تشنه نباشم، چه؟

– در این صورت به اهداف خود نمی‌رسید.

– چطور تشنه و باانگیزه باشیم؟

جوابی نداد.

و مسئله اینجاست. تمام برنامه‌های خودیاری و هدف‌گذاری در یک نقطه مشخص با شکست روبه‌رو می‌شوند. آنها در برابر این واقعیت نگران‌کننده قرار می‌گیرند که اگر فردی آمادگی دستیابی به هدف را نداشته باشد، نمی‌تواند انرژی

لازم را برای تجلی آن فراهم آورد. تسلیم می‌شوند. همه ما این را تجربه کرده‌ایم، از اول ماه برنامه‌ریزی می‌کنیم و سپس روز دوم همه‌چیز را فراموش می‌کنیم؛ اما وضعیت عمیق‌تری وجود دارد که با این میل آگاهانه همسو نیست. بنابراین با این وضعیت عمیق‌تر که «تشنه» نیست، چه باید کرد؟

دقیقاً همین‌جا در این کتاب روش بومیان هاوایی را فراخواهید گرفت. این روش کمک می‌کند تا ذهن ناخودآگاه خود را پاک‌سازی کنید که مانع تحقق رؤیاها می‌شود؛ همچنین کمک می‌کند تا برنامه‌های پنهان ذهن شما را مدیریت کند که از دستیابی به خواسته‌های خود از جمله سلامتی، ثروت، شادی یا هرچیز دیگر بازمی‌دارد. تمام این اتفاقات درون شما رخ می‌دهد. تمام این مطالب را در کتابی که اکنون در دست دارید، توضیح خواهم داد.

در حال حاضر نقل قولی از کتاب «توهم کاربر»^{۲۴} اثر تور نورتراندرز^{۲۵} را در نظر بگیرید، که ماهیت ذهن پریشان شما

را این گونه خلاصه می کند: «جهان از زمانی آغاز شد که هیچ، خودش را در آینه دید!»

به طور خلاصه، «محدودیت صفر» در مورد بازگشت به وضعیت صفر است؛ جایی که هیچ چیز وجود ندارد؛ اما همه چیز امکان دارد. در وضعیت صفر هیچ تفکر، گفتار، کردار، خاطره، برنامه، باور یا چیز دیگری وجود ندارد؛ فقط هیچ.

اما روزی هیچ خودش را در آینه دید و شما متولد شدید. از آنجا، باورها، برنامه ها، تفکرات، گفتار، کردار و چیزهای دیگر را خلق و به طور ناخودآگاه جذب کردید. بسیاری از این برنامه ها به زمان آغاز خلقت برمی گردند.

تمام هدف این کتاب این است که به شما کمک کند تا لحظه به لحظه زندگی پرهیجان خود را تجربه کنید. از آن زمان، معجزه های مانند مواردی که توصیف کردم، برای تان به وقوع خواهد پیوست. این معجزات فقط به شما اختصاص دارند و به همان اندازه شگفت انگیز، جادویی و معجزه وار خواهند بود.

تجربه من از این رویداد معنوی درخصوص قدرتی که
ماورای درک بشر است، تقریباً غیرقابل توصیف است. فراتر از
رؤیاهایم به موفقیت رسیدم. اکنون مهارتهایی دارم و چنان
به خودم و دنیا عشق می‌ورزم که اغلب کلمات از توصیف آن
عاجزند. دائم در حیرت به سر می‌برم.

بگذارید این‌طور بگوییم: هرکس از دریچه نگاه خود به دنیا
می‌نگرد. تمام مذاهب، فلاسفه، مشاوران، نویسنده‌ها،
سخنرانان و معلمان، جهان را با ذهنیت خاصی درک
می‌کنند. آنچه در این کتاب خواهید آموخت، این است که
چگونه از دریچه جدید به دنیا بنگرید و سایر دریچه‌ها را
بیندید. وقتی موفق شدید، در جایگاهی خواهید بود که آن را
«محدودیت صفر» می‌نامم.

لطفاً بدانید که این کتاب برای اولین بار در تاریخ است که از
نسخه به‌روزشده روش شفابخشی بومیان هاوایی به نام
هواپونوپونو پرده برمی‌دارد؛ اما توجه کنید که این کتاب فقط
تجربه یک نفر، یعنی من را شرح می‌دهد. (آموزش‌ها در

و www.hooponopono.org

www.zerolimits.info فهرست شده‌اند.)

در آخر، تمام ماهیت این کتاب می‌تواند در یک جمله خلاصه شود؛ جمله‌ای که کاربرد آن را خواهید آموخت؛ جمله‌ای که راز اصلی جهان هستی را آشکار می‌کند؛ جمله‌ای که می‌خواهم همین‌الان با شما و تمام عالم درمیان بگذارم: «دوستت دارم».

حالا بلیتی بگیرید و بنشینید. قطار روح شما در حال حرکت است.

خودتان را برای اتفاق جدید آماده کنید.
دوست‌تان دارم.

دکتر جو ویتالی

(اُاُاُکوا)

آستین، تگزاس ۲۶، www.mrfire.com

آغاز ماجراجویی

جهان هستی زمانی آغاز شد که هیچ خودش را در آینه دید.

تور نورتراندرز (توهم کاربر)

برشما باد آرامش، تمام آرامش من

در آگوست ۲۰۰۴، در غرفه‌ای در انجمن ملی همایش سالانه

کاربران هیپنوتیزم فعالیت می‌کردم. از حضور مردم، وقایع،

انرژی و تبادل اطلاعات لذت می‌بردم؛ اما آمادگی اتفاقی را

نداشتم که از آن روز شروع شد و زندگی‌ام را دگرگون

ساخت.

دوستم، مارک ریان با من در غرفه کار می‌کرد؛ همچنین

مارک در زمینه هیپنوتیزم درمانی تخصص دارد و بسیار

روشن‌فکر، کنجکاو، فن بیان خوب و وقتی با موضوع کاوش

زندگی و تمام اسرار آن روبه‌رو می‌شود، کلامش بسیار

تأثیرگذار است. اغلب گفت‌وگوهای ما ساعت‌ها طول

می‌کشید. درباره‌ی الگوهای مان از میلتون اریکسون ^{۲۷} تا

چهره‌های نه‌چندان معروف، در خصوص شیوه‌های درمانی

صحبت می‌کردیم. در طول یکی از این گفت‌وگوها، مارک با

این سؤال مرا غافل گیر کرد: «آیا تابه حال شنیده‌اید که درمانگری بدون دیدن مردم، آنها را شفا دهد؟»

از شنیدن این سؤال تعجب کردم. در مورد روح‌درمانی و درمان از راه دور چیزهایی شنیده بودم؛ اما به نظر می‌رسید مارک به موضوع دیگری اشاره دارد.

«روان‌شناسی که می‌گویند تمام مجرمان روانی بیمارستان را شفا داده؛ اما هرگز یک بیمار را ندیده است.»

– چطور این کار را انجام می‌داد؟

– از روش شفای بومیان هاوایی به نام هواپونوپونو استفاده کرد.

پرسیدم: هواو...چی چی؟

از مارک خواستم این اصطلاح را ده بار تکرار کند. هرگز آن را قبلاً نشنیده بودم. مارک از داستان یا روند کار چیز زیادی نمی‌دانست که به من بگوید. اعتراف می‌کنم که کنجکاو بودم و درعین حال کمی مشکوک شدم. فکر کردم که این موضوع باید یک افسانه محلی باشد. شفا دادن مردم، آن هم بدون دیدن آنها؟ بله، درسته!

مارک در ادامه، داستان زیر را تعریف کرد:

«به مدت شانزده سال در جست‌وجوی خودم در کوه شاستا

[۲۸](#) در کالیفرنیا زندگی کرده بودم. در آنجا دوستی دفترچه‌ای

به من داد که هیچ‌گاه فراموش نمی‌کنم. مقاله‌ای با

کاغذهای سفید با نوشته‌های آبی رنگ که در خصوص

درمانگر هاوایی و روش شفابخشی او بود. در طول این

سال‌ها، بارها و بارها مقاله را خواندم. توضیح نمی‌داد که

درمانگر دقیقاً چه کاری انجام می‌داد؛ اما تأکید می‌کرد که

مردم را با این روش شفا داده است.»

پرسیدم: آن مقاله حالا کجاست؟ می‌خواستم آن را بخوانم.

مارک گفت: نمی‌توانم پیدایش کنم؛ اما یک ندای درونی به

من می‌گوید که درباره‌اش با تو صحبت کنم. می‌دانم که

حرف‌هایم را باور نمی‌کنی؛ اما من هم به اندازه تو مشتاق

هستم. من هم می‌خواهم بیشتر درباره‌اش بدانم.

تا همایش بعد، یک سال گذشت. در طول این ماه‌ها، در

اینترنت بسیار جست‌وجو کردم؛ اما نتوانستم مطلبی در مورد

درمانگری پیدا کنم که بدون ملاقات حضوری، افراد را

درمان کرده باشد. بی شک، اطلاعاتی در مورد درمان از راه دور وجود دارد؛ اما می دانستم که درمانگر هاوایی چنین کاری انجام نداده است. همان طور که می آموختم، متوجه شدم هیچ فاصله ای در این نوع شفادهی وجود ندارد. علاوه بر همه اینها، نمی دانستم چگونه کلمه هاووپونوپونو را بنویسم تا آن را در اینترنت جست و جو کنم؛ بنابراین رهایش کردم. سپس در همایش سالانه هیپنوتیزم در سال ۲۰۰۵، مارک دوباره به موضوع درمانگر اشاره کرد. او پرسید: آیا تابه حال مطلبی درباره او پیدا کرده اید؟

توضیح دادم: نام او را نمی دانم و حتی نمی دانم چگونه می نویسند؛ در نتیجه چیزی در مورد آن پیدا نکردم.

مارک شخصی پیگیر و پرانرژی است؛ بنابراین لپ تاپ را روشن کردیم و به اینترنت وایرلس وصل شدیم و شروع کردیم به جست و جو. طولی نکشید که تنها سایت اصلی هاووپونوپونو را به آدرس

www.hooponopono.org پیدا کردیم. کمی در

سایت جست و جو کردم و چند مقاله پیدا کردم. این مقاله ها

دیدگاهی کلی نسبت به موضوعی که جست‌وجو می‌کردم در اختیار من قرار دادند.

تعریفی از هواپونوپونو پیدا کردم: «هواپونوپونو فرایند رهاکردن انرژی‌های سمی درون شماست تا تأثیر افکار، گفتار، رفتار و اعمال الهی را مشاهده کنید.» اصلاً متوجه منظورش نشدم؛ بنابراین بیشتر جست‌وجو کردم تا به این مطلب رسیدم:

«به زبان ساده هواپونوپونو به معنای اصلاح یا تصحیح اشتباه است. طبق گفته‌های باستانی، خطا از افکاری ناشی می‌شود که به خاطرات دردناک گذشته آلوده است. هواپونوپونو روشی برای رهاکردن انرژی این افکار دردناک یا خطاهایی ارائه می‌دهد که باعث تعادل نداشتن یا بیماری می‌شوند.» بله، جالب است! اما منظورش چیست؟

هنگام جست‌وجوی سایت، اطلاعاتی در مورد روان‌شناس مرموزی یافت‌م که بدون دیدن افراد آنها را شفا می‌داد، فهمیدم که شکل به‌روزشده‌ای از روش هواپونوپونو است

که «شناخت هویت فردی از طریق هواپونوپونو» ^{۲۹} نام دارد.

وانمود نکردم که معنی همهٔ اینها را می‌دانم؛ مارک هم همین‌طور. دوباره شروع به جست‌وجو کردیم. لپ‌تاپ ما مانند اسبی بود که با آن در دنیای بی‌انتهای مجازی می‌تاختیم. در جست‌وجوی پاسخی بودیم. مشتاقانه به دنبال مطالب می‌گشتیم.

مقاله‌ای پیدا کردیم که به‌طور مختصر توضیح داده بود: شناخت هویت فردی از طریق هواپونوپونو: صددرصد، مسئول مشکلات مشتریان هستیم.

نوشتهٔ دکتر ای‌هالیا کالا هولن و چارلز براون ^{۳۰}

در روش‌های سنتی برای حل و بهبود مشکلات، درمانگر کار خود را با این باور آغاز می‌کرد که منبع مشکل درون بیمار است نه درون درمانگر. وی باور دارد مسئولیتش کمک به بیمار برای درمان مشکلش است. آیا می‌توانست این باورها باعث منسوخ شدن حرفهٔ شفابخشی شود؟

به منظور حل مشکلات مهم، درمانگر باید مشتاق باشد تا مسئولیت صد درصدی مشکلات به وجود آمده را بر عهده بگیرد؛ یعنی باید بپذیرد منبع مشکل، افکار اشتباه درون خودش است نه درون بیمار. به نظر می‌رسد درمانگرها هرگز متوجه نیستند که هر زمان مشکلی به وجود می‌آید، همیشه خودشان آنجا حضور دارند.

وقتی درمانگر بپذیرد خودش مسئول صد درصد مشکلات به وجود آمده است، در این صورت مسئولیت تمام حل آن را نیز به عهده خواهد گرفت. با استفاده از روش امروزی هواپونوپونو که روند توبه، بخشش و تحول بوده و عارف اهل لاپائو^{۳۱}، مورنا نالاماکو سیمئونا^{۳۲} ابداع کرده است، درمانگر می‌تواند افکار اشتباه درون خود و بیمار را به افکار بی نقص مملو از «عشق» تبدیل کند.

اشک در چشمان سینتیا^{۳۳} حلقه می‌زند و از روی چال گونه‌اش پایین می‌چکد. به آرامی آه می‌کشد و می‌گوید: «نگران پسرم هستم، دوباره سراغ مواد مخدر رفته.» همان طور که داستان درد خود را بازگو می‌کند، کم‌کم افکار

اشتباه درون خودم را پاک کردم که باعث بروز مشکل او شده است.

از آنجا که افکار اشتباه در درمانگر، خانواده، اقوام و اجداد او با افکار دوست‌داشتنی جایگزین می‌شود، همین‌طور در افکار بیمار، خانواده، اقوام و اجداد او نیز جایگزین می‌گردد. روش امروزی هواپونوپونو به درمانگر امکان می‌دهد به‌طور مستقیم با منبع اصلی ارتباط برقرار کند که می‌تواند افکار اشتباه را به افکار عشق مبدل سازد.

دیگر اشک از چشم‌هایش جاری نمی‌شود. چروک دور لب‌هایش باز می‌شود. لبخند می‌زند و آرامش در چهره‌اش موج می‌زند. می‌گوید: «نمی‌دانم چرا! اما احساس بهتری دارم.» من هم نمی‌دانم چرا؛ درواقع، زندگی رازی است که فقط عشق همه‌چیز را می‌داند. کافی است فقط آن را رها کنید. از عشق، که تمام موهبت‌ها از او سرچشمه می‌گیرد، سپاس‌گزارم.

در حل مسئله به روش امروزی هواپونوپونو، ابتدا درمانگر هویت و ذهن خود را به منبع اصلی، چیزی که دیگران عشق

یا خدا می‌نامند، متصل می‌سازد. با اتصال به این منبع، درمانگر از عشق درخواست می‌کند تا افکار اشتباه درون خود را اصلاح کند که به مشکلاتی برای خودش و سپس بیمار منجر شده است؛ درواقع این درخواست روند توبه و بخشش از سوی درمانگر است، «به خاطر افکار اشتباهی که داشتم و باعث ایجاد مشکلاتی برای خود و برای فرد مقابل شده است، متأسفم، لطفاً مرا ببخش!»

در واکنش به درخواست توبه و بخشش درمانگر، عشق روند مرموز کیمیاگری افکار اشتباه را آغاز می‌کند. در این فرایند اصلاح معنوی، ابتدا عشق احساسات منفی را خنثی می‌کند که باعث بروز مشکلاتی از جمله نفرت، ترس، خشم، سرزنش یا سردرگمی بوده است. در مرحله بعد، عشق انرژی‌های خنثی‌شده از افکار را آزاد می‌کند تا فکر را در حالت خالی، تهی و آزادی واقعی قرار دهد.

سپس عشق، خودش را جایگزین افکار خالی، تهی و آزاد می‌کند؛ در نتیجه، عشق، درمانگر را دوباره از نو به وجود آورده، شفا می‌دهد. همان‌طور که درمانگر دوباره نو می‌شود،

فرد مقابل و تمام کسانی که درگیر مشکلات هستند نیز دوباره نو می‌شوند. هر جا که ناامیدی در مشتری وجود داشته باشد، عشق نیز وجود دارد و آنجا که تاریکی روح او را فراگرفته است، نیروی شفابخشی چون نور عشق وجود دارد. آموزش شناخت هویت فردی از طریق هواپونوپونو به مردم می‌آموزد چه کسانی هستند و چطور لحظه به لحظه با مشکلات دست و پنجه نرم کنند و با عشق دوباره نو شوند و شفا بگیرند. آموزش با دو ساعت سخنرانی رایگان آغاز می‌شود. در مورد اینکه چگونه افکار درون افراد به صورت مشکلات روحی، روانی، عاطفی، جسمی، ارتباطی و مالی در زندگی خود و خانواده‌های‌شان، اقوام، اجداد، دوستان، همسایگان و همکاران بروز می‌کنند، دیدگاهی روشن به شرکت‌کنندگان ارائه می‌دهد. در آموزش آخر هفته، به دانشجویان می‌آموزیم که مشکل چیست، کجا قرار دارد و چگونه با استفاده از ۲۵ روش حل مسئله، مشکلات گوناگون را حل و از خود به خوبی مراقبت کنند. تأکید اصلی این

آموزش براساس پذیرش مسئولیت صددرصد در قبال خود و آنچه در زندگی اتفاق افتاده و حل مشکلات به آسانی است. معجزه روش امروزی هواپونوپونو این است که هر لحظه خودتان را از نو ملاقات می کنید و هر بار که این روش معجزه نوشدن ناشی از عشق را به کار می برید، بیشتر و بیشتر قدردان خواهید شد.

من براساس بینش زیر زندگی نموده و با دیگران ارتباط برقرار می کنم:

۱. دنیای مادی مسبب افکار من است.
۲. اگر افکار من سرطان را باشند، در این صورت باعث بروز سرطان در دنیای واقعی می شوند.
۳. اگر افکار من بی نقص باشند، در این صورت دنیای واقعی مملو از عشق خواهد شد.
۴. صددرصد مسئولیت خلق دنیای مادی را همان طور که هست برعهده می گیرم.
۵. صددرصد مسئولیت اصلاح افکار سرطان را برعهده می گیرم که واقعیت بیمارگونه را ایجاد می کنند.

۶. چیزی به عنوان بیرون وجود ندارد. همه چیز به عنوان افکار در ذهن من است.

من و مارک مقاله را خواندیم و نمی دانستیم کدام نویسنده، درمانگری است که به دنبالش می گشتیم: چارلز براون یا دکتر هولن. نمی دانستیم. نمی توانیم بگوییم و این مورنا که در مقاله به آن اشاره شده، کیست؟ و شناخت هویت فردی از طریق هواپونوپونو یعنی چه؟
به خواندن ادامه دادیم.

تعداد معدودی مقاله یافتیم که آنچه را جست و جو می کردیم برای مان روشن کرد. این مقاله شامل افشای جملاتی مانند: «شناخت هویت فردی از طریق هواپونوپونو مشکلات را نه به عنوان معضل، بلکه به عنوان فرصت قلمداد می کند. مشکلات فقط خاطرات گذشته را تکرار می کند که به ما فرصت دوباره می دهد تا با چشم های الهی بنگریم و با الهامات درونی عمل کنیم.»

کنجکاو بودم؛ اما نمی فهمیدم اینکه مشکلات «تکرار خاطرات گذشته» بودند، یعنی چه؟ این نویسنده ها سعی

داشتند چه چیز را توضیح دهند؟ چگونه هواپونوپونو به درمانگر کمک می‌کند مردم را شفا دهد؟ اصلاً این درمانگر چه کسی بود؟

مقاله دیگری پیدا کردم که دارل سیفورد^{۳۴} نوشته بود، وی گزارشگری بود که درباره ملاقات خود با خالق روش هواپونوپونو یک مقاله نوشته بود. او مورنا نام داشت و کشیش هاوایی یا حافظ اسرار بود. کاری که مورنا برای شفای مردم انجام می‌داد، این است که «از طریق الوهیتی که درون هر انسان است، انسانی که درواقع امتداد خالق الهی است... از خالق الهی که او را برگزیدیم درخواست شفا می‌کرد».

شاید شما الان معنای این جملات را بفهمید؛ ولی من و مارک در آن زمان نفهمیدیم. ظاهراً مورنا برخی کلمات را مانند دعا گفته است که با آن مردم را شفا می‌داد. در ذهنم آن دعا را یادداشت کردم تا آن را پیدا کنم؛ اما درحال حاضر مأموریت دیگری داشتم: یافتن درمانگر و یادگیری روش او برای شفا. اشتیاق من برای دانستن بیشتر و ملاقات درمانگر

روز به روز بیشتر می‌شد؛ حتی اگر چه من و مارک باید به غرفه خود در محل برگزاری همایش برمی‌گشتیم، قید همایش را زدیم و به جست‌وجوی خود ادامه دادیم.

براساس مقاله و اطلاعات موجود در وب‌سایت، حدس زدیم درمانگری که به دنبالش هستیم، نامش ای‌هالیا کالا هولن است. عجب اسمی، حتی نمی‌توانستم تلفظ کنم چه برسد به اینکه بنویسم. نمی‌دانستیم چگونه او را پیدا کنیم. هیچ‌گونه اطلاعاتی برای تماس با او در وب‌سایت نبود. من و مارک تلاش کردیم نام او را در گوگل جست‌وجو کنیم؛ اما این کار هیچ فایده‌ای نداشت. کم‌کم برای‌مان سؤال پیش آمد که آیا این درمانگر فرازمینی، موجودی خیالی یا بازنشسته یا حتی از دنیا رفته است.

لپ‌تاپ را خاموش کردم و به همایش برگشتیم.

اما ماجرا تازه شروع شده بود.

پیدا کردن عجیب ترین درمانگر دنیا

کسی که به بیرون نگاه می کند، خواب و کسی که به درون می نگرد بیدار است.

— کارل یونگ ^{۲۵}

وقتی به خانه ام در حومه شهر آستین در تگزاس برگشتم، نمی توانستم داستان درمانگری را فراموش کنم که بدون دیدن و معاینه کردن، بیماران را درمان می کند. این چه روش بود؟ او چه کسی بود؟ آیا داستان او یک حقه بود؟ به خاطر بیست سال فعالیت در حوزه رشد فردی، که اکثراً در کتاب هایم به ترتیب «ماجراجویی در درون» ^{۲۶} و «عامل جذب» آورده شده، دیگر همه می دانند که باید بیشتر بدانم. همیشه کنجکاو بودم. هفت سال با یک روحانی مباحثه داشتم. با اساتید خودیاری و افراد دانا، نویسندگان و سخنرانان، عرفا و جادوگران ذهن مصاحبه کرده ام. به خاطر موفقیت کتاب های اخیرم، حالا می توانم بسیاری از متخصصان برجسته در زمینه رشد شخصی را دوستان خودم خطاب کنم؛ اما نتوانستم از داستان این درمانگر چیزی سر

در بیاورم. این موضوع فرق می‌کرد. یک موفقیت بزرگ بود.
باید بیشتر بدانم.

بنابراین دوباره به تحقیق ادامه دادم. در گذشته یک کارآگاه
شخصی استخدام کرده بودم تا افراد گمشده را پیدا کند.

وقتی برای کتاب «هفت راز گمشده موفقیت» ^{۲۷} درباره

زندگی نابغه تحقیقات، یعنی بروس بارتون ^{۲۸} می‌نوشتم، یک
کارآگاه شخصی استخدام کردم. برای پیدا کردن دکتر هولن
تصمیم گرفتم یک کارآگاه شخصی استخدام کنم که اتفاق
عجیبی افتاد.

یک روز که در حال تحقیق در مورد دکتر هولن بودم، متوجه
شدم نامش با یک وبسایت مرتبط است. نمی‌دانم چرا در
جستجوی قبلی‌ام این وبسایت را ندیده بودم؛ به هر حال
پیدا کردم.

شماره تلفنی در وبسایت موجود نبود؛ اما توانستم از طریق
ایمیل از دکتر هولن مشاوره بگیرم. شیوه عجیبی به نظر
می‌آمد؛ اما در عصر اینترنت همه چیز اتفاق می‌افتد. وقتی
فهمیدم این روش بهترین راه برای نزدیک شدن به اوست،

از طریق وبسایت برایش ایمیل فرستادم. نمی‌توانم با کلمات هیجانم را توصیف کنم. به‌سختی برای دریافت جواب طاقت آوردم. او چه خواهد گفت؟ آیا پاسخی روشن‌فکرانه خواهد نوشت؟ آیا مرا با ایمیل شفا می‌دهد؟ آن شب به‌سختی خوابیدم. بسیار مشتاق پاسخ او بودم. صبح روز بعد، نوشت:

جو:

به‌خاطر درخواست مشورت ممنونم. مشاوره‌ها همیشه از طریق اینترنت یا فکس انجام می‌شود. کسی که می‌خواهد مشاوره بگیرد، اطلاعاتی را درباره‌ی ماهیت مشکلش در اختیار من قرار می‌دهد؛ یعنی مشکل یا نگرانی‌اش را برایم می‌نویسد. من در مورد مشکلات، تأمل و مراقبه می‌کنم تا دستورات الهی را دریافت نمایم، سپس چیزهایی را که در مراقبه دریافت کرده‌ام از طریق پست الکترونیکی با آن شخص ارتباط برقرار می‌کنم.

می‌توانی در مورد ماهیت کارم در وبسایت

www.hooponopono.org اطلاعات لازم را

کسب کنی.

لطفاً در صورت تمایل با من تماس بگیر تا ببینی چه چیز برای
شما مفید است.

برایت آرامشی فراتر از حد تصور آرزو دارم.

آرامش من

دکتر ایها لیا کالا هولن

نامهٔ عجیبی بود. آیا او با روح الهی صحبت می‌کند؟ آیا و کلا

او را استخدام می‌کنند؟ هنوز آن قدر نمی‌دانستم تا در مورد

روش او قضاوت کنم؛ اما بی‌شک می‌خواستم بیشتر بدانم.

بی‌درنگ تصمیم گرفتم با ایمیل از او مشورت بگیرم. هزینهٔ

این کار ۱۵۰ دلار بود که از نظر من مبلغ ناچیزی بود.

بالاخره می‌خواستم بعد از مدت‌ها جست‌وجو با روان‌شناسی

که معجزه می‌کند حرف بزنم. بسیار هیجان‌زده بودم! در مورد

آنچه می‌خواستم از او بپرسم کمی فکر کردم. از زندگی‌ام

راضی هستم. کتاب‌ها و موفقیت‌هایی که کسب کردم،

ماشین، خانه، شریک زندگی‌ام، سلامتی و شادی که بیشتر

مردم در جست‌وجویش هستند. ۳۶ کیلو وزن کم کرده بودم

و حال بهتری داشتم؛ اما باید حدود هشت کیلو دیگر هم کم کنم. از آنجا که همچنان با موضوع کاهش وزن درگیر بودم، تصمیم گرفتم دربارهٔ این موضوع با دکتر هولن مشورت کنم. همین کار را کردم و ظرف ۲۴ ساعت ایمیلی برایم فرستاد: از پاسخت ممنونم جو.

وقتی ایمیل را خواندم، متوجه شدم: «حالت خوب است.» با بدنت حرف بزن. بهش بگو: «تو را همان طور که هستی دوست دارم. ممنونم که با منی. به هر حال اگر احساس می‌کنی ازت سوءاستفاده کردم، لطفاً مرا ببخش!» سعی کن در طول روز چندین بار با بدنت ملاقات کنی. بگذار این دیدار مملو از عشق و شکرگزاری باشد. «ممنونم که شادی را به من منتقل می‌کنی. ممنونم که نفس می‌کشی و به خاطر تپیدن قلب ازت ممنونم.»

به عنوان یک شریک زندگی به بدنت نگاه کن، نه به عنوان یک خدمتکار. همان طور که با بچهٔ کوچک حرف می‌زنی با بدنت صحبت کن. با او دوست باش. برای اینکه عملکرد بهتری داشته باشد به آب زیادی نیاز دارد. امکان دارد

احساس کنی که گرسنه است، درحالی که می گوید تشنه است.

نوشیدن آب خورشیدی آبی رنگ خاطرات را دگرگون می کند، مشکلات را در ضمیر ناخودآگاه (در کودک درون) حل می کند و به جسم اجازه می دهد رها و به سوی خداوند معطوف شود. یک بطری شیشه ای آبی بردارید و آن را با آب پُر کنید. در آن را با چوب پنبه یا سلفون بپوشانید و حداقل یک ساعت بطری را زیر نور آفتاب یا نور لامپ قرار دهید. آب را بنوشید و بعد از دوش گرفتن یا استحمام خودتان را با آن آب بکشید. می توانید از آن آب برای آشپزی، شستن لباس ها و برای هرچیز که با آب سروکار دارد استفاده کنید. می توانید با آب خورشید آبی رنگ، قهوه یا هات چاکلت هم درست کنید.

ایمیل شما احساس خیلی خوبی دارد، هدیه ای که قابل مقایسه نیست.

شاید بتوانیم به عنوان هم سفری که در حال پاک سازی مسیر به سوی منزل مقصود است، همدیگر را ملاقات کنیم.

برایت آرامشی فراتر از حد تصور آرزو می‌کنم.

آرامش من

ایهالیا کالا

درحالی که از آرامش پیام او لذت می‌بردم، بازهم می‌خواستم بیشتر بدانم. آیا او این‌گونه مشاوره می‌داد؟ آیا این‌گونه مردم را در بیمارستان روانی شفا می‌داد؟ اگر چنین باشد، بی‌شک یک جای کار ایراد دارد. شک دارم کسی ایمیل او را به‌عنوان دستورالعمل کاهش وزن قبول داشته باشد. گفتن اینکه «حالت خوب است» نمی‌تواند راه‌حل دقیقی برای مسائل باشد.

دوباره بهش ایمیل زدم و اطلاعات بیشتری را درخواست کردم. دکتر هولن در پاسخ نوشت:

جو:

آرامش با من آغاز می‌شود.

مشکلات من خاطره‌هایی هستند که در ضمیر ناخودآگاهم پراکنده هستند. مشکلات من با شخص یا مکان یا هر شرایط، هیچ ارتباطی ندارد، بلکه همان چیزی است که

شکسپیر شاعرانه در یکی از غزل‌های خود به‌عنوان
«ناله‌های ازپیش سرداده» به آن اشاره کرده است.
وقتی خاطرات مربوط به مشکلات پراکنده در ضمیر
ناخودآگاهم را تجربه می‌کنم، می‌بینم که حق انتخاب دارد.
می‌توانم با آنها درگیر شوم یا می‌توانم از خداوند بخواهم آنها
را با کیمیاگری رها کند؛ بنابراین، ذهنم را به وضعیت
اصلی‌اش (یعنی صفر) یا تهی یا خالی از هرگونه خاطره
برگرداند. وقتی از خاطرات رها شوم، من همان ذات الهی
می‌شوم؛ درست به همان شکل که خداوند مرا آفریده بود،
دقیقاً مثل خودش.

وقتی ذهن ناخودآگاهم در وضعیت صفر قرار می‌گیرد،
محدودیت زمانی ندارد، بی‌حدومرز است، بی‌انتهای و مرگ
ندارد. وقتی خاطرات در ذهنم پرسه می‌زنند، درگیر زمان،
مکان، مشکلات، عدم قطعیت، هرج و مرج، فکر کردن،
سازگاری و هماهنگی می‌شود. وقتی به خاطرات اجازه
می‌دهم تعیین و تکلیف کنند، وضوح ذهن و هم‌سویی با روح

الهی را رها می‌کنم. هم‌سویی که نباشد، الهام نیست؛ الهام که نباشد، هدفی در کار نیست.

هنگام کار روی خواسته‌های مردم، از خداوند می‌خواهم
خاطرات درون ذهن ناخودآگاهم را دگرگون کند که مانند
برداشت، افکار و واکنش در ذهنم تکرار می‌شوند، سپس
خداوند ذهن خودآگاه و ناخودآگاهم را از الهامات مملو
می‌سازد که به روح من اجازه می‌دهد من نیز همانند او مردم
را شفا دهم.

هنگامی که با خداوند در ارتباط هستم، خاطراتی که در
ضمیر ناخودآگاهم دگرگون می‌شود، در ضمیر ناخودآگاه
دیگران نیز دگرگون می‌شود و این تحول نه فقط در ذهن
انسان‌ها، بلکه در قلمروی جمادات، حیوانات، نباتات و تمام
گونه‌های حیاتی که دیده شده یا ندیده شده، شکل می‌گیرد.
شگفت‌انگیز است وقتی می‌فهمم آرامش و آزادی با من آغاز
می‌شود.

آرامش من

ایهالیا کالا

هنوز حرف‌هایش را نمی‌فهمم. تصمیم گرفتم از او بپرسم: آیا می‌توانم با او همکاری کنم و کتابی در مورد کارهایی که انجام می‌دهد بنویسم؟ به نظر می‌رسید این پیشنهاد راهی منطقی بود تا از روش اسرارآمیزش بیشتر سر دریاورم و از تجربیات او در سال‌هایی که در بیمارستان روانی کار می‌کرد بهره‌مند شوم. گفتم این کار به دیگران کمک می‌کند. بیشتر مسئولیت این کار را خودم برعهده می‌گیرم. ایمیلی برای او فرستادم و منتظر جواب ماندم. او چنین جواب داد:

جو:

«آرامش با من آغاز می‌شود.»

انسان از درک دیگران به عنوان راهی برای کمک به آنها، خاطرات اعتیادآور را به دست آورده است. شناخت هویت فردی از طریق هواپونوپونو دربارهٔ رهایی از این خاطرات درون ضمیر ناخودآگاه ماست؛ تصوراتی که می‌گویند مشکل از بیرون است نه از درون.

هریک از ما با «ناله‌های ازپیش سرداده» آمده‌ایم. خاطرات مشکل‌ساز با مردم، مکان‌ها یا وضعیت آنها ارتباطی ندارند،

بلکه فرصت‌هایی هستند که باید رهایشان کرد.
تمام هدف روش هواپونوپونو برگرداندن هویت فردی و
هم‌نوایی آهنگ ماهیت وجودش با هوش الهی است. در
برقراری این آهنگ اصلی، وضعیت صفر ذهن با آغوش باز
می‌پذیرد و روح مملو از الهامات می‌شود.

تاریخ نشان می‌دهد، مردمی که این روش را به کار
می‌گیرند، می‌خواهند اطلاعات را با این هدف که به آنها
کمک می‌کند، با دیگران نیز درمیان بگذارند. رهایی از فکر
اینکه «من می‌توانم به آنها کمک کنم» بسیار دشوار است.
در کل «توضیح دادن» این روش به مردم، هیچ کمکی به
رهایی آنها از چنگال خاطرات مشکل‌ساز نمی‌کند، بلکه باید
این روش را عملاً انجام دهند.

اگر بتوانیم «ناله‌های ازپیش‌سرداده» را از وجودمان پاک
کنیم، حال‌مان خوب خواهد شد و حال همه و هرچیز دیگر
نیز خوب خواهد شد؛ بنابراین، از مردم می‌خواهیم این روش
را با دیگران درمیان نگذارند؛ در عوض، آنها را تشویق

می‌کنیم تا بار این مسئولیت را رها کنند، ابتدا خودشان این
روش را انجام دهند، سپس با دیگران درمیان بگذارند.
«آرامش با من آغاز می‌شود.»

ایهالیا کالا

بسیار خب! اما همچنان منظورش را نمی‌فهمم.
دوباره برایش نوشتم، آیا می‌توانم تلفنی با او صحبت کنم.
گفتم که می‌خواهم با او مصاحبه کنم. او قبول کرد. قرار
گذاشتیم جمعه بعد با هم صحبت کنیم. آن قدر هیجان زده
بودم که برای دوستم مارک ریان ایمیلی فرستادم و به او خبر
دادم و گفتم که بالاخره می‌خواهم با درمانگر اسرارآمیز
هاوایی، که سال‌ها قبل از او برایم گفته بود، صحبت کنم. او
نیز هیجان زده شد.

هر دو در مورد آنچه قرار است یاد بگیریم، کنجکاو بودیم.
نمی‌دانستیم چه اتفاقی می‌افتد و چه چیز را تجربه خواهیم
کرد.

اولین گفت و گوی ما

هر کس محدودیت‌های دید خود را محدودیت‌های دنیا
می‌پندارد.

— آرتور شوپنهاور

بالاخره در بیست و یکم اکتبر سال ۲۰۰۵ برای اولین بار با
دکتر هولن صحبت کردم. نام کامل او دکتر ایپه‌لیا کالا بود؛
اما به من گفت که او را «ای» صدا کنم. بله! مانند حرف
الفبا. بسیار خب! اولین گفت‌وگوی تلفنی من و «ای» حدود
یک ساعت به طول انجامید. از او خواستم داستان کامل
کارش را به عنوان درمانگر برایم تعریف کند.
او توضیح داد که حدود سه سال در یک بیمارستان دولتی
هاوایی کار می‌کرد. بخشی که مجرمان روانی در آنجا
بستری بودند بسیار خطرناک بود. همه روان‌شناسان نهایتاً
یک ماه طاقت آورده بودند و سپس آنجا را ترک کرده بودند.
کارکنان تماس می‌گرفتند و بهانه می‌آوردند که بیمار هستند
یا بخش را ترک می‌کردند. کارکنان آن بخش از اینکه هر
لحظه مورد حمله بیماران قرار بگیرند، می‌ترسیدند و آنجا را

ترک می کردند. اصلاً جای مناسبی برای زندگی، کار یا حتی ملاقات نبود.

دکتر هولن یا «ای» به من گفت هیچ گاه بیماران را ملاقات نکرده و به آنها مشاوره نداده است. او پرونده های بیماران را مطالعه کرد و درحالی که پرونده ها را بررسی می کرد، روی خودش کار می کرد. همان طور که روی خودش کار می کرد، بیماران یکی یکی شفا می گرفتند.

وقتی به این موضوع پی بردم، ماجرا برایم هیجان انگیزتر شد:

«بعد از چند ماه، بیمارانی که در غل و زنجیر بودند، اجازه داشتند آزادانه راه بروند. بیمارانی که با دارو درمان می شدند، مصرف داروهای خود را کاهش دادند و کسانی که شانسی برای آزادی نداشتند، آزاد شدند.»
تعجب کردم.

او ادامه داد: «کار به اینجا ختم نشد، بلکه کارکنان کم کم از آمدن به سرکار لذت می بردند و غیبت و انصراف آنها نیز کمتر شد. کار به جایی رسید که بیش از حد نیاز نیرو داشتیم؛

زیرا بیماران مرخص می‌شدند و تمام کارکنان بر سر کار خود حاضر بودند. امروز آن بخش تعطیل شده است.» اینجاست که باید آن سؤال ارزشمند را می‌پرسیدم:

«درون خود چه کردید که باعث شد این افراد تغییر کنند؟»

او گفت: «فقط بخشی از وجودم را که با آنها به اشتراک گذاشته بودم پاک کردم.»

- یعنی چی؟ نمی‌فهمم!

دکتر هولن توضیح داد که مسئولیت کامل در قبال زندگی شما به این معنی است که همه وقایع در زندگی شما رخ می‌دهد؛ صرفاً به این دلیل که در زندگی شما هست، مسئولیتش هم با شماست؛ به معنای واقعی، کل جهان هستی، مخلوق شماست.

وای خدای من! هضم این موضوع خیلی دشوار است. پذیرش مسئولیت در قبال آنچه می‌گویم یا انجام می‌دهم یک موضوع و پذیرش مسئولیت در قبال آنچه دیگران در زندگی من می‌گویند یا انجام می‌دهند، موضوع دیگری است.

اما واقعیت این است: اگر تمام مسئولیت زندگی خود را
برعهده بگیرید، در این صورت مسئولیت هر چیز که
می بینید، می شنوید، می چشید، لمس می کنید، یا به هر طریق
تجربه می کنید، با شماست؛ زیرا در زندگی شماست.
بدین معناست که تروریست ها، رئیس جمهور، اقتصاد یا هر
چیز که تجربه می کنید و دوست ندارید، برای شما به شما
بستگی دارد. آنها وجود خارجی ندارند، بلکه تصویری از دنیای
درون شما هستند.

مشکل از آنها نیست؛ از جانب شماست.
و برای اینکه آنها تغییر کنند، باید ابتدا خودتان تغییر کنید.
می دانم درک این موضوع بسیار دشوار است، چه برسد به
پذیرفتن یا زندگی کردن با این حقیقت. سرزنش کردن بسیار
آسان تر از پذیرش مسئولیت است؛ اما همان طور که با دکتر
هولن صحبت می کردم، کم کم متوجه شدم شما از نظر او و
روش هواپونوپونو به معنای دوست داشتن خودمان است.
اگر می خواهید زندگی خود را بهبود ببخشید، باید آن را شما

دهید. اگر می‌خواهید دیگران را درمان کنید، حتی یک مجرم روانی، فقط با شفای خودتان می‌توانید این کار را انجام دهید. از دکتر هولن خواستم نحوه شفا دادن خودش را توضیح دهد. وقتی پرونده‌های این بیماران را مطالعه می‌کرد، دقیقاً چه کاری انجام می‌داد؟

او توضیح داد: «فقط بارها و بارها می‌گفتم متأسفم، دوست دارم!»

– فقط همین؟

– بله، همین!

معلوم می‌شود که دوست داشتن خودتان، بهترین راه برای بهبود خودتان است و همان‌طور که خودتان را بهبود می‌بخشید، می‌توانید دنیای خود را نیز بهبود ببخشید. زمانی که دکتر هولن یا «ای» در بیمارستان کار می‌کرد، با هر مشکل که روبه‌رو می‌شد، به روح الهی می‌سپرد و از او می‌خواست آن را برطرف کند. همیشه به روح الهی اعتماد می‌کرد و همیشه همین کار را انجام می‌داد. از خودش می‌پرسید: «چه چیز درون من وجود دارد که باعث بروز این

مشکل شده است و چگونه می‌توانم این مشکل را در خودم
برطرف کنم؟»

ظاهراً این روش شفابخشی درون، همان روش شناخت
هویت فردی از طریق هواپونوپونو است. به نظر می‌رسد
نسخه قدیمی هواپونوپونو است که به شدت تحت تأثیر
باورهای مبلغان مذهبی هاوایی قرار گرفته باشد. این روش
شامل نیرویی است که به مردم کمک می‌کند از طریق
صحبت کردن با مشکلاتشان آنها را شفا دهند. وقتی
توانستند سرنخ اصلی مشکل را قطع کنند، مشکل نیز
خودبه‌خود ناپدید می‌شود؛ اما شناخت هویت فردی از طریق
هواپونوپونو نیازی به این نیرو ندارد. همه این اتفاقات درون
شما رخ می‌دهد. بسیار کنجکاو بودم و می‌دانستم که به مرور
این مطلب را بهتر درک خواهم کرد.

دکتر هولن در مورد فرایند روش خود از هیچ ابزاری استفاده
نمی‌کند. به او پیشنهاد دادم کتابی بنویسیم؛ اما علاقه‌ای به
این کار نداشت. یک ویدئوی قدیمی در دسترس است که
من سفارش دادم؛ همچنین گفت کتاب «توهم کاربر» نوشته

تور نورتراندرز را بخوانم. از آنجا که من به مطالعه علاقه دارم، فوراً از سایت آمازون این کتاب را سفارش دادم. وقتی به دستم رسید، با اشتیاق تمام آن را خواندم. کتاب استدلال می‌کند که ذهن خودآگاه ما از اتفاقی که می‌افتد کاملاً بی‌اطلاع است. نورتراندرز می‌نویسد: «واقعیت این است که در هر ثانیه میلیون‌ها بیت اطلاعات از طریق حواس مختلف به سمت ما سرازیر می‌شود؛ اما ذهن خودآگاه ما حداکثر در هر ثانیه فقط چهل بیت اطلاعات را پردازش می‌کند. میلیون‌ها میلیون بیت اطلاعات به نوعی به تجربه آگاهانه تبدیل می‌شوند که عملاً هیچ اطلاعاتی را دربر نمی‌گیرند.»

همان‌طور که از گفته‌های دکتر هولن فهمیدم، از آنجا که در هر لحظه، آگاهی درستی از اتفاقات نداریم، تنها کاری که می‌توانیم انجام دهیم این است که همه چیز را به خدا واگذار نموده، به او اعتماد کنیم. این همان پذیرش مسئولیت تمام اتفاقات در زندگی‌مان است. وی می‌گوید کارش مربوط به پاک‌سازی درون خودش است. همان‌طور که به پاک‌سازی

درون مشغول است، دنیا نیز پاک می‌شود؛ زیرا خودش، همان
دنیاست. همه آنچه در بیرون است، وهم و خیالی بیش
نیست.

درحالی که برخی حرف‌های او شبیه عقاید یونگ بود، از این
جهت که آنچه در بیرون می‌بینیم سایه‌ای از خود ماست، به
نظر می‌رسد آنچه دکتر هولن توضیح داد فراتر از اینهاست.
به نظر می‌رسید پذیرفته است که هرچیز انعکاسی از خود
ماست؛ اما همچنین می‌گوید که این مسئولیت به عهده
ماست که با ارتباط با روح الهی هرچیز را که تجربه می‌کنیم،
از درون خودمان بهبود ببخشیم. از نظر او، تنها راه برای
بهبود بخشیدن به مشکلات بیرونی، گفتن «دوستت دارم»
به روح الهی است، که می‌توان آن را خداوند، روح زندگی،
جهان هستی یا هر واژه دیگری برای آن قدرت برتر توصیف
کرد.

لذت بردم. این یک گفت‌وگوی بی‌عیب و نقص بود. دکتر
هولن مرا نمی‌شناخت؛ اما زمان زیادی را به من اختصاص
داد و در این راه کاملاً مات و مبهوت شدم. تقریباً هفتاد سال

داشت و احتمالاً برخی او را به عنوان رهبر روحانی قبول دارند
و برخی دیگر او را دیوانه می نامند.

از اینکه برای اولین بار با دکتر هولن صحبت کرده ام، بسیار
هیجان زده بودم؛ اما باز هم می خواستم بیشتر بدانم. مشخص
بود حرف های او را نمی فهمیدم. مخالفت با او یا نادیده
گرفتن حرف هایش کار آسانی بود؛ اما سؤالی که در ذهنم
پرسه می زد این بود که چطور توانسته با استفاده از روش
جدید خود مجرمان روانی را شفا دهد.

می دانستم که دکتر هولن همایشی در آینده دارد و از او
درباره آن سؤال کردم: «چه چیز از آن همایش خواهم
آموخت؟»

او گفت: «هرچه را که می خواهید.»

بسیار خب! به نظر می رسد شبیه قدیمی ترین شیوه آموزش
دهه ۱۹۷۰ است: هرچیز که دریافت می کنید، همان چیزی
است که قرار بوده دریافت کنید.

پرسیدم: «چند نفر در همایش شما حضور دارند؟»

گفت: «من پاک‌سازی می‌کنم؛ بنابراین، فقط مردمی که
آمادگی حضور دارند، در آنجا حاضر خواهند شد، شاید سی یا
پنجاه نفر. دقیق نمی‌دانم!»

قبل از اینکه گفت‌وگوی ما به پایان برسد، از «ای» پرسیدم:
«منظور از امضای پای ایمیل‌هایش چیست؟»
توضیح داد: «آرامش من یعنی آرامشی که فراتر از حد تصور
است.»

آن روز منظورش را نفهمیدم؛ اما امروز کاملاً درک می‌کنم.

حقیقت تکان دهنده دربارهٔ نیت ها

زندگی درونی و ذهنی ما همان چیزی است که واقعاً برای ما اهمیت دارد؛ اما از نحوهٔ بروز و تأثیر آن بر ذهن خودآگاه اطلاعات و درک نسبتاً ناچیزی داریم.

— بنجامین لیبت، زمان ذهن ^{۳۹}

بعد از نخستین تماس با دکتر هولن، بیشتر مشتاق دانستن شدم. دربارهٔ همایشی می‌خواست چند هفته بعد برگزار کند، از او پرسیدم. هیچ تمایلی به صحبت دربارهٔ این موضوع نداشت. گفت که دائم به پاک‌سازی مشغول است و فقط افرادی که آمادگی دارند در این همایش شرکت می‌کنند. تعداد جمعیت مهم نبود؛ او مشتاق قلب‌های گشوده بود. اعتماد داشت که روح الهی، واژهٔ مورد علاقهٔ او برای قدرتی بالاتر و برتر از همهٔ ما، زمام تمام امور را به دست خواهد گرفت.

از دوستم مارک ریان پرسیدم، همان که نخستین بار دربارهٔ دکتر هولن با من صحبت کرده بود؛ آیا می‌خواهد در همایش شرکت کند. به او پیشنهاد دادم که به‌عنوان هدیه به‌خاطر

آشنایی من با این معجزه و معجزه‌گر، هزینه شرکت او در
همایش را پرداخت خواهیم کرد. البته مارک هم پذیرفت.
قبل از سفر، کمی بیشتر تحقیق کردم. برایم سؤال بود که آیا
روش این درمانگر با روش هونا^{۴۱} (درمانگر معروف هاوایی)
ارتباط دارد؟! همان‌طور که تحقیق می‌کردم، متوجه شدم این
دو روش هیچ ارتباطی با هم ندارند. هونا اسمی است که
مکس فریدم لانگ،^{۴۲} نویسنده‌ای که به کارآفرینی موفق
تبدیل شد، روی روش هاوایی‌ها گذاشت که درباره رابطه با
ارواح بود. وی ادعا می‌کرد وقتی در هاوایی به عنوان معلم
مدرسه مشغول به کار بوده، این آیین اسرارآمیز را از دوستانی
فراگرفته است که اهل هاوایی بودند. در سال ۱۹۴۵ انجمن
هونا را تأسیس کرد و بعدها مجموعه‌ای از کتاب‌ها را منتشر
کرد که یکی از معروف‌ترین آنها «راز پنهان در پشت
معجزات^{۴۳}» بود. درحالی‌که روش لانگ بسیار چشمگیر بود،
اما با درمانگری که در جست‌وجویش بودم، هیچ ارتباطی
نداشت. کم‌کم به این نتیجه رسیدم که لانگ از روش دکتر
هولن هیچ اطلاعی ندارد.

همان طور که به مطالعه و جست‌وجو ادامه می‌دادم، عطش کنجکاوی من هم بیشتر می‌شد. بی‌صبرانه منتظر روزی بودم که پرواز کنم و درمانگر را از نزدیک ملاقات نمایم. با پرواز به لس‌آنجلس رفتم و مارک را ملاقات کردم، سپس به کالاباس ^{۴۳} در کالیفرنیا ^{۴۴} رفتم. مارک قبلاً کالیفرنیا را به من نشان داده بود و اوقات خوشی را با هم سپری کرده بودیم؛ اما این بار می‌خواستیم مردی را ملاقات کنیم که درباره‌اش زیاد شنیده بودیم. من و مارک موقع صرف صبحانه غرق گفت‌وگو بودیم، تنها چیزی که می‌خواستیم، حضور در همایش بود.

وقتی به سالن برگزاری رسیدیم، با صفی حدود سی نفر روبه‌رو شدیم. تلاش کردم روی انگشتان پایم بایستم تا بتوانم از بالای سر همه درمانگر را ببینم. می‌خواستم آن مرد اسرارآمیز را ببینم. می‌خواستم دکتر هولن را ببینم. بالاخره خودم را به درِ ورودی رساندم و با دکتر هولن احوال‌پرسی کردم.

او گفت: «سلام جوزف!» و دستش را به طرف من دراز کرد.
باوجود این که آرام صحبت می کرد، باجذبه و بااقتدار بود.
کفش ورزشی و تیشرت راحت و کت معمولی پوشیده بود؛
همچنین یک کلاه بیس بال به سرش بود که بعدها فهمیدم
علامت اختصاصی خود اوست.
به دوستم گفت: «سلام مارک!»

گفت و گوی کوتاهی درباره پروازمان داشتیم و این که چقدر
طول کشید تا از تگزاس به لس آنجلس برسیم. بلافاصله
بهش علاقه مند شدم. چیزی در اعتماد به نفس و شیوه
سالمندی او وجود داشت که باعث شد بیشتر به او نزدیک
شوم.

دکتر هولن دوست دارد به موقع شروع کند. به محض شروع
همایش مرا صدا زد: «جوزف! وقتی اطلاعاتی را از رایانه ات
پاک می کنی، کجا می رود؟»

گفتم: «نمی دانم!» و همه با صدای بلند خندیدند. مطمئن
هستم آنها هم نمی دانند.

از حضار پرسید: «وقتی اطلاعاتی را از رایانه پاک می کنید، کجا می رود؟»

یک نفر با صدای بلند فریاد زد: «سطل زباله.»
دکتر هولن گفت: «دقیقاً! اما هنوز در کامپیوتر شماست و فقط ظاهراً از چشم شما پنهان شده است. خاطرات شما هم همین طور است. آنها هنوز در وجود شما هستند. کاری که باید انجام دهید این است که آنها را برای همیشه پاک کنید.»

به نظرم این موضوع جذاب بود؛ اما نمی دانستم منظورش چیست یا موضوع قرار است به کجا ختم شود. چرا باید خاطرات را برای همیشه پاک کنم؟ دکتر هولن توضیح داد: «شما دو روش برای زندگی کردن دارید، زندگی با خاطرات یا زندگی با الهامات قلبی. خاطرات، برنامه های قدیمی هستند که مدام در ذهن تکرار می شوند. الهامات قلبی از روح الهی سرچشمه می گیرند و از جانب او شما را راهنمایی می کنند. اکنون که می خواهید با الهامات قلبی زندگی کنید، تنها راه برای شنیدن پیام الهی و دریافت الهامات درونی این

است که تمام خاطرات را پاک کنید. تنها کاری که باید انجام دهید پاک کردن است.»

دکتر هولن زمان زیادی صرف کرد تا دربارهٔ این که روح الهی همان وضعیت صفر ماست، توضیحات کاملی ارائه دهد؛ وضعیت صفر همان جایی است که ما محدودیت صفر داریم. در آنجا هیچ خاطره، هیچ هویت و هیچ چیز جز روح الهی وجود ندارد. در زندگی ما خاطراتی دربارهٔ تجربهٔ وضعیت محدودیت صفر وجود دارد؛ اما بیشتر مواقع ذهن مان مملو از افکار بیهوده است؛ همان افکاری که خاطرات نامیده می‌شوند و مدام در ذهن ما پرسه می‌زنند.

دکتر هولن ادامه داد: «وقتی در بیمارستان روانی کار می‌کردم و پروندهٔ بیماران را بررسی می‌کردم، دردی درون خودم احساس می‌کردم. این همان خاطرهٔ مشترک بین من و آنها بود؛ همان برنامه‌ای بود که باعث شده بود بیماران این گونه رفتار کنند. هیچ کنترلی روی خودشان نداشتند. آنها در خاطراتشان گیر کرده بودند. همان طور که آن خاطره را احساس می‌کردم، شروع می‌کردم به پاک کردن.»

مدام مشغول پاک‌سازی بودم. شیوه‌های متعددی برای پاک‌سازی به ما ارائه داد که بیشتر آنها را نمی‌توانم اینجا بگویم؛ زیرا محرمانه هستند. برای آموزش تمام آنها باید در کارگاه آموزشی هواپونوپونو شرکت کنید (برای دریافت اطلاعات بیشتر به وب‌سایت

www.hooponopono.org مراجعه کنید)؛ اما

روشی که اینجا می‌خواهم برای‌تان بگویم همان روشی است که دکتر هولن بیشتر استفاده کرده و هنوز هم استفاده می‌کند و من نیز امروزه آن را به کار می‌برم: فقط چهار جمله ساده را بی‌وقفه و خطاب به روح الهی تکرار کنید:

«دوستت دارم!»

«متأسفم!»

«لطفاً مرا ببخش!»

«ممنونم!»

همان‌طور که اولین جلسه همایش را پشت سر می‌گذاشتیم، جمله «دوستت دارم» به بخشی از گفت‌وگوی ذهنی‌ام تبدیل

شد. دقیقاً همان طور که گاهی اوقات با صدای آهنگی در
ذهن تان از خواب بیدار می شوید، من نیز با صدای «دوستت
دارم» در ذهنم بیدار می شوم. خواه این کار من آگاهانه بود یا
نه، به هر حال این صدا در ذهنم بود. احساس خوبی بود.
نمی دانستم چگونه همه چیزها را پاک می کند؛ اما در هر حال
آن را بیان می کردم. چگونه می توانست جمله «دوستت
دارم» از هر نظر بد باشد؟

در بخش دیگری از همایش، دکتر هولن دوباره مرا خطاب
کرد و پرسید: «جوزف! چطور فرق بین خاطره و الهامات
قلبی را تشخیص می دهی؟»

سؤالش را متوجه نشدم و گفتم: نمی دانم!

– از کجا می دانی کسی که به سرطان مبتلا شده است،
خودش آن را به خودش داده یا روح الهی به عنوان چالش به
او داده تا خودش به آنها کمک کند؟

برای لحظه ای سکوت کردم. سعی کردم سؤال را در ذهنم
تجزیه و تحلیل کنم. از کجا می دانی اتفاق از ذهن شما
سرچشمه گرفته یا از روح الهی؟

گفتم: «نمی دانم!»

دکتر هولن ادامه داد: «من هم نمی دانم و به همین دلیل همواره باید پاک سازی کنید. باید همه چیز را پاک کنی؛ چون نمی دانی کدام خاطره یا الهام، الهی است. آن قدر باید به پاک سازی ادامه دهی تا به نقطه محدودیت صفر برسی، که همان وضعیت صفر است.»

دکتر هولن می گوید که ذهن ما درک ناچیزی از جهان دارد و این درک نه تنها ناقص است، بلکه مبهم است. این مفهوم را درک نمی کردم تا اینکه کتاب «ذهن سرکش» ^{۴۵} اثر گای کلکستون ^{۴۶} را خواندم.

کلکستون درباره آزمایشی می نویسد که نشان می دهد قبل از اینکه به طور آگاهانه تصمیم بگیریم کاری انجام دهیم، مغز ما به ما می گوید چکار کنیم. بنجامین لیبت ^{۴۷}، که در حوزه عصب شناسی تخصص دارد، در یکی از آزمایش های معروف خود، افراد را به دستگاه الکتروانسفالوگرام (ای.ای.جی) وصل کرد که اتفاقات ذهن آنها را نشان می داد. آزمایش نشان داد قبل از اینکه فرد آگاهانه قصد داشته باشد کاری انجام دهد،

موجی از فعالیت مغزی اتفاق می‌افتد و این امر حاکی از آن است که قصد از ضمیر ناخودآگاه انسان سرچشمه می‌گیرد و سپس وارد ضمیر خودآگاه می‌شود.

کلکستون می‌نویسد: «لیبت کشف کرد که قصد حدود یک‌پنجم ثانیه قبل از شروع حرکت فرد ظاهر می‌شود؛ اما موج فعالیت مغزی حدود یک‌سوم ثانیه قبل از قصد ظاهر شده بود!»

ویلیام ایروین ^{۴۸} در کتاب خود با عنوان «چرا آنچه را می‌خواهیم، می‌خواهیم» می‌نویسد: «آزمایشاتی از این دست نشان می‌دهد انتخاب‌های ما به روش منطقی و آگاهانه شکل نمی‌گیرند؛ در عوض، آنها از ذهن ناخودآگاه ما سرچشمه می‌گیرند و وقتی درنهایت به سطح خودآگاه می‌رسند، خود را مالک آنها می‌دانیم.»

بنجامین لیبت، کسی که آزمایش‌های جنجالی و افشاگرانه‌ای انجام می‌داد، در کتاب خود به نام «زمان ذهن ^{۴۹}» می‌نویسد: «ضمیر خودآگاه نمی‌تواند جلوی کارهایی را

بگیرد که به‌طور ناخودآگاه انجام می‌شود. فقط حرکت آخر را می‌تواند آگاهانه کنترل کند.»

به عبارت دیگر، امکان دارد به نظر برسد اشتیاق شما به برداشتن این کتاب، ناشی از انتخاب آگاهانه شما باشد؛ اما اول مغز شما سیگنالی برای برداشتن این کتاب به شما می‌فرستد و سپس ذهن خودآگاه شما با قصد اعلام‌شده اقدام می‌کند، چیزی مانند «این کتاب به‌نظر جالب است. فکر می‌کنم آن را بردارم». شما می‌توانید انتخاب کنید کتاب را به دلایل منطقی برندارید؛ اما نمی‌توانید جلوی سیگنال اولیه را بگیرید که شما را به انجام آن ترغیب می‌کند.

می‌دانم باور این موضوع دشوار است. به گفته کلکستون: «هیچ قصدی در ضمیر خودآگاه ما شکل نمی‌گیرد؛ هیچ برنامه‌ای وجود ندارد. قصدها هشدارهایی هستند که در گوشه و کنار ضمیر خودآگاه چشمک می‌زنند تا نشان دهند چه چیزی امکان دارد اتفاق بیفتد.»

به‌نظر می‌رسد قصد واضح چیزی بیشتر از هشدار واضح نیست.

سؤالی که ذهن مرا آزار می‌داد این است: «فکر از کجا می‌آید؟»

درک این موضوع دشوار است. از آنجا که در کتاب «عامل جذب»، موضوع قدرت قصد را مطرح نمودم و در «فیلم راز» درباره آن صحبت کردم، به این نتیجه رسیدم که قصدهای ما انتخاب ما نیستند و این موضوع بسیار تکان‌دهنده بود. به نظر می‌رسید آنچه تصور می‌کردم وقتی قصد می‌کنم و آن را انجام می‌دهم، صرفاً بیان انگیزه‌ای بود که از قبل در مغزم بوده است.

سپس این سؤال مطرح می‌شود که چه چیز یا چه کس مغز مرا وادار می‌کند این قصد را ارسال کند؟ درواقع بعدها از دکتر هولن پرسیدم: «چه کسی مسئول است؟» خندید و گفت: «عاشق این سؤالم.»

خب! جواب چه بود؟

اعتراف می‌کنم که هنوز درباره موضوع قصد، گیج هستم. با غلبه بر ذهنم و اصرار بر قصد مبنی بر کاهش وزن توانسته بودم ۳۶ کیلو وزنم را کاهش بدهم. آیا خودم قصد کاهش

وزن داشتم یا فقط برای کاهش وزن به سیگنال مغزم پاسخ می‌دادم؟ آیا الهام الهی بود یا یک خاطره؟ به دکتر هولن ایمیل زدم و سؤال‌های خودم را پرسیدم. او نیز جواب داد: در حالت صفر، مشکلی وجود ندارد. نیازی به قصد کردن نیست.

نگرانی در مورد کاهش وزن صرفاً تکرار خاطرات است و این خاطرات جایگزین وضعیت صفر می‌شوند. برای بازگشت به وضعیت صفر، نیاز دارید تا روح الهی خاطرات مربوط به نگرانی وزن را پاک کند.

تجربیات ما فقط از دو منبع سرچشمه می‌گیرند: الهام از روح الهی و خاطره‌ای که در ذهن ناخودآگاه ذخیره شده است. الهامات قلبی، تازه و جدید و خاطرات، قدیمی هستند. از حضرت عیسی (ع) نقل شده است: «ابتدا به جست‌وجوی قلمرو خودت (وضعیت صفر) بپرداز، باقی امور (الهامات قلبی) خودبه‌خود اضافه خواهند شد.»

وضعیت صفر جایگاه تو و روح الهی است... «جایی که تمام نعمت‌ها، ثروت، سلامتی و آرامش از آنجا و از سوی او

سرازیر می شود».

آرامش من

دکتر هولن

آن طور که متوجه شدم، دکتر هولن در جست و جوی قصدهای گذشته و رسیدن به وضعیت صفر است؛ جایی که محدودیت صفر وجود دارد. از آنجا خاطره یا الهامات قلبی را تجربه می کنید. نگرانی در مورد کاهش وزن خاطره است. تنها کاری که باید انجام دهید این است که آن را دوست داشته باشید و ببخشید و حتی از آن تشکر کنید. با پاک سازی، اطمینان حاصل می کنید که روح الهی فرصتی را برای الهامات قلبی فراهم می آورد.

آنچه ظاهراً حقیقت دارد این است که میل من به پر خوری، که باعث چاقی در زندگی ام شده، خاطره ای است که از ضمیر ناخود آگاهم سرچشمه می گیرد. تا زمانی که آن را پاک نکنم، همان جا خواهد ماند و مدام در ذهنم پرسه خواهد زد. وقتی این خاطره به اوج رسید، باید از انتخاب خود آگاه باشم: انتخاب بین پر خوری کردن یا نکردن. این نبرد در سراسر

زندگی طول می کشد. اصلاً هم خوشایند نیست. بله! با نه گفتن به میل پرخوری می توانید تمایل به پرخوری را کنار بگذارید؛ اما واضح است که این کار انرژی و تلاش زیادی می طلبد. با گذشت زمان، نه گفتن به پرخوری می تواند به عادت جدیدی تبدیل شود؛ اما برای رسیدن به این مرحله باید از جهنم گذر کنید!

درعوض، با پاک سازی خاطرات، این میل کم کم ناپدید خواهد شد؛ دیگر میل به پرخوری درون شما طغیان نمی کند و فقط آرامش باقی خواهد ماند.

به طور خلاصه، قصد در مقایسه با الهامات درونی قدرت کمی دارد. تا زمانی که قصد انجام کاری را داشتیم، درحال مبارزه با چیزی بودم که وجود داشت؛ به محض اینکه تسلیم الهامات قلبی شدم، زندگی ام دگرگون شد.

هنوز مطمئن نبودم که آیا تمام امور دنیا واقعاً این گونه است و همچنان در مورد قدرت قصد تردید داشتیم؛ بنابراین تصمیم گرفتم به تحقیقاتم ادامه دهم.

شام را با راندا برن ^{۵۰} خوردم؛ وی خالق و تولیدکننده فیلم
پرطرفدار «راز» ^{۵۱} بود. از او سؤالی پرسیدم که خیلی مشتاق
جوابش بودم. پرسیدم: «آیا خودت ایده ساخت فیلم را خلق
کردی یا این ایده را دریافت کردی؟»
می دانستم که به او الهام شده بود تا فیلمی معروف بسازد
که آوازه اش دهان به دهان همه جا چرخیده است. (برای
اطلاعات بیشتر به این وبسایت مراجعه کنید
www.thesecret.tv)

به من گفت که ایده فیلم، ناگهانی و ظرف چند ثانیه به
ذهنش خطور کرده و پیش پرده فیلم را هم ظرف ده دقیقه
ساخته است. معلوم شد به او الهام شده است که منجر به
ساخت قوی ترین فیلم در کل تاریخ شد.
اما می خواستم بدانم آیا ایده خود فیلم به او الهام شده بود یا
بنابر دلایلی که حس کرده بود، آن را ساخت. دغدغه اصلی
من در مورد قصدها همین سؤال بود. آیا نیتها را بیان
می کردیم که باعث ایجاد تغییر شوند یا ایده هایی را دریافت
کردیم که بعدها اسم آنها را قصد گذاشتیم؟ این همان سؤالی

بود که سر میز شام از راندا پرسیدم و او مدت طولانی سکوت کرد. به دوردست‌ها خیره شد و با تعمق در سؤال من، در جست‌وجوی جواب بود. در پایان گفت: «مطمئن نیستم! بی‌شک این ایده به من الهام شده؛ اما من این فیلم را ساختم. من آن را خلق کردم؛ بنابراین من باعث ساخت این فیلم بودم.»

جواب او واضح بود. ایده به او الهام شده بود، از آنجا که فیلم بسیار پرمحتوا و خوش‌ساخت است و در زمینه تبلیغات و بازاریابی بسیار درخشان عمل کرده است، فقط باور دارم که همه این اتفاقات از روح الهی سرچشمه می‌گیرد؛ بله! کاری بود که باید انجام می‌شد و راندا این کار را انجام داد؛ اما خود ایده ناشی از یک الهام قلبی بود.

جالب اینجاست که بعد از چندماه از نمایش فیلم، نام آن همچنان بر سر زبان‌ها بود. راندا به تمام ستاره‌هایی که در این فیلم بازی کرده بودند، نامه‌ای فرستاد و به آنها گفت: «فیلم اکنون در مسیر خودش ادامه دارد.» به جای بیان کردن قصد و اهداف، به تماس‌ها پاسخ می‌داد و از فرصت‌ها

استفاده می‌کرد. کتابی براساس فیلم نوشته شد. لری کینگ براساس ایده‌های موجود در فیلم یک برنامه ویژه دو قسمتی ساخت و نسخه صوتی آن را روانه بازار کرد.

وقتی در وضعیت صفر قرار دارید، جایی که محدودیت صفر وجود دارد، نیازی به قصد کردن ندارید؛ زیرا به سادگی دریافت و عمل می‌کنید و معجزات رخ می‌دهند.

با این حال می‌توانید الهامات را متوقف کنید.

راندا می‌توانست به وسوسه ساخت فیلم نه بگوید. به نظر می‌رسد همان جایی که حق انتخاب به میان می‌آید. وقتی ایده انجام کاری به ذهن شما خطور می‌کند، خواه از الهامات قلبی سرچشمه گرفته باشد یا خاطرات، اگر از انگیزه آن آگاه باشید، می‌توانید انتخاب کنید که آن را انجام دهید یا ندهید.

به گفته جفری شوارتز ^{۵۲} در کتاب قدرتمندش به نام «ذهن و مغز»، ^{۵۳} میل خودآگاه شما، یعنی همان قدرت انتخاب شما می‌تواند انگیزه‌ای را که در ضمیر ناخودآگاه شما شروع شده است، نپذیرد؛ به عبارت دیگر، امکان دارد انگیزه برداشتن این کتاب را داشته باشید، اما اگر بخواهید می‌توانید

بر این انگیزه غلبه کنید. این همان اختیار است که شوارتز آن را «اختیار نداشتن» تعبیر می‌کند.

او می‌نویسد: «سال‌ها بعد لیبت این ایده را پذیرفت که اختیار برای افکاری که در مغز طغیان می‌کنند حکم نگهبان را دارد؛ ولی چندان به پیامدهای اخلاقی آن توجه نداشت.»

ویلیام جیمز^{۵۴}، روان‌شناس افسانه‌ای، بر این باور بود که اختیار بعد از ایجاد انگیزه برای انجام کار و قبل از انجام آن به وقوع می‌پیوندد. دوباره حق انتخاب دارید و می‌توانید بله یا خیر بگویید. برای دیدن این انتخاب به ذهنی کاملاً آگاه نیاز دارید. آنچه دکتر هولن به من می‌آموخت، پاک‌سازی تمام افکار بود، خواه این افکار از الهام قلبی یا خاطره سرچشمه گرفته باشند، بنابراین در این لحظه بهتر می‌توانستم انتخاب کنم که چه چیز درست است.

کم‌کم فهمیدم وزنم کاهش یافته است؛ زیرا تصمیم گرفتم از خاطره یا عادت‌هایی که باعث می‌شود بیشتر غذا بخورم و کمتر ورزش کنم، پیروی نکنم. تصمیم گرفتم از انگیزه‌های بیهوده صرف‌نظر کنم که به توانایی‌ام در حق انتخاب یا انتخاب

نکردن لطمه وارد می‌کرد؛ به عبارت دیگر، میل من به
پرخوری، خاطره بود، نه یک الهام قلبی؛ براساس برنامه بود
و از روح الهی سرچشمه نمی‌گرفت. برنامه را نادیده
می‌گرفتم یا با آن مقابله می‌کردم. آنچه از حرف‌های دکتر
هولن برداشت کردم این است که به برنامه عشق بورزید تا
زمانی که کاملاً انجام شود و فقط روح الهی باقی بماند.
هنوز کاملاً این موضوع را درک نمی‌کردم؛ اما با جان و دل
گوش می‌کردم تا مبدا از مطلبی غافل شوم؛ زیرا موضوعی
کاملاً جدید بود. نمی‌دانستم بعد از این چه چیز در انتظار من
است.

استثناها کدام است؟

من روایتی هستم از آنچه به خیالت می‌بینی.

— بایرون کیتی ^{۵۵}

همهٔ جنگ‌ها روی کاغذ هستند.

همایش آخر هفته بسیار عمیق‌تر از حد انتظارم بود. دکتر هولن توضیح داد هرچیز که جست‌وجو می‌کنید و هرچیز که تجربه می‌کنید، همه و همه درون شماست. اگر می‌خواهید چیزی را تغییر دهید، باید از درون خودتان شروع کنید، نه از بیرون. ایدهٔ اصلی، پذیرش مسئولیت است. نباید کسی را سرزنش کنید؛ زیرا شما مسئول تمام اتفاقات هستید. شخصی پرسید: «اما اگر شخصی مورد تجاوز قرار گیرد، چطور؟ یا اگر شخصی دچار سانحهٔ رانندگی شود، چطور؟ ما که مسئول همهٔ این اتفاقات نیستیم، هستیم؟»

وی پرسید: «آیا تاکنون متوجه شده‌اید که موقع وقوع مشکل، آنجا حضور دارید؟ دقیقاً مسئولیت صددرصد همه چیز با شماست؛ بدون استثنا. هیچ راه فراری وجود ندارد که به

شما اجازه دهد از زیر چیزی که دوست ندارید، فرار کنید.

شما مسئول تمام اتفاقات هستید؛ تمام و کمال.»

حتی زمانی که در بیمارستان روانی کار می‌کرد و با افراد قاتل و متجاوز سروکار داشت، مسئولیت تمام کارها را برعهده گرفت. متوجه شد آنها براساس برنامه یا خاطره رفتار می‌کردند. برای کمک به آنها، ابتدا باید آن خاطره را از بین ببرد. تنها راه برای انجام این کار، پاک‌سازی بود. دقیقاً

منظور دکتر هولن همین بود، حتی وقتی می‌گفت بیماران را به‌طور تخصصی در درمانگاه ویزیت نکرده است. وی فقط پرونده‌های بیماران را مطالعه می‌کرد. همان‌طور که مشغول بررسی پرونده‌ها بود، به آرامی می‌گفت: خدایا! «دوستت دارم»، «متأسفم»، «لطفاً مرا ببخش» و «سپاسگزارم».

کارهای لازم برای کمک به بیماران را انجام می‌داد تا آنها را به وضعیت صفر برگرداند. همان‌طور که دکتر هولن این جمله‌ها را تکرار می‌کرد، بیماران شفا می‌گرفتند. دکتر هولن ادامه داد: «به زبان ساده، هواپونوپونو به معنای «درست کردن» یا «اصلاح خطا» است. «هو» در زبان بومیان هاوایی

به معنای «باعث» و اوپونوپونو به معنای «کمال» است. طبق گفته‌های هاوایی‌های باستان، خطاها از افکاری ناشی می‌شوند که به خاطرات دردناک گذشته آلوده شده‌اند. هواپونوپونو روشی برای آزادسازی انرژی افکار دردناک یا خطاها ارائه می‌دهد که باعث تعادل نداشتن یا بیماری می‌شود.» به‌طور خلاصه، هواپونوپونو صرفاً روشی برای حل مشکلات است؛ اما تمام این کارها درون شما انجام می‌شود. مورنا، کشیش محبوب هاوایی این روش جدید و به‌روزشده را ابداع کرد که در نوامبر ۱۹۸۲ روش خود را به دکتر هولن آموخت. دکتر هولن شنیده بود که فرد «معجزه‌گری» در بیمارستان‌ها، دانشگاه‌ها و حتی سازمان ملل سخنرانی می‌کند. دکتر هولن، مورنا را ملاقات کرد و شاهد شفای دخترش از بیماری مهلک بود و سپس همه‌چیز را رها کرد تا با کمک مورنا مطالعه کند و روش ساده شفای او را بیاموزد. از آنجا که دکتر هولن در آن زمان در ازدواجش با مشکلات بسیاری روبه‌رو بود، تصمیم گرفت خانواده خود را ترک کند. این اتفاق چندان هم دور از انتظار نبود. در طول تاریخ، افراد

زیادی هستند که خانواده خود را ترک کردند تا با استاد
روحانی به مطالعه و مکاشفه بپردازند. دکتر هولن نیز
می‌خواست روش مورنا را بیاموزد.

اما اصلاً روش‌های عجیب و غریب مورنا را قبول نداشت.
وی در کارگاه آموزشی مورنا ثبت‌نام کرد و بعد از سه ساعت
از کلاس خارج شد. می‌گفت: «او با ارواح صحبت می‌کند و
به نظر می‌رسد دیوانه است؛ بنابراین کلاس را ترک کردم.»
دکتر هولن یک هفته بعد برگشت و شهریه کلاس را دوباره
پرداخت کرد و قصد داشت تا آخر کلاس بنشیند. باز هم
نتوانست. همه چیزهایی را که مورنا آموزش می‌داد از نظر
هولن، که در دانشگاه آموزش دیده بود، بسیار دیوانه‌وار و
مسخره بود و دوباره کلاس را ترک کرد.

دکتر هولن به من گفت: «برای سومین بار در همایش مورنا
شرکت کردم و این بار تا آخر، سر کلاس حاضر شدم. هنوز
فکر می‌کردم دیوانه است؛ اما چیزی در حرف‌های او بود که
با قلب من صحبت می‌کرد؛ بنابراین تا زمان مرگش در سال
۱۹۹۲ او را همراهی کردم.» به گفته دکتر هولن و دیگران

روش درونگرایی مورنا معجزه می‌کرد. دعای او تا حدودی فقط با ذکر گفتن، خاطرات و برنامه‌ها را پاک می‌کرد. می‌دانستم که می‌خواهم آن مناجات را یاد بگیرم و تا زمانی که به خواسته‌ام نرسم آرام نمی‌گیرم.

مورنا در مقاله‌ای که برای کتاب «من یک برنده‌ام»^{۵۶} نوشت، به روش خود اشاره کرد: «از دوسالگی از روش قدیمی استفاده کرده‌ام و این روش را ارتقا دادم؛ اما هنوز ماهیت قدیمی خود را حفظ کرده است.»

مابل کتز^{۵۷} در کتاب کوچک خود به نام «آسان‌ترین راه»^{۵۸} می‌گوید: «هواپونوپونو روش بخشش، توبه و تحول است. هربار که از این روش‌ها استفاده می‌کنیم، مسئولیت تمام امور را به عهده می‌گیریم و برای خودمان طلب بخشش می‌کنیم. می‌آموزیم هرچیز که در زندگی ما رخ می‌دهد، انعکاسی از برنامه‌های خودمان است.»

خیلی دلم می‌خواست بدانم روش امروزی شناخت هویت فردی از طریق هواپونوپونو چه تفاوتی با هواپونوپونوی باستانی دارد. دکتر هولن این‌گونه توضیح داد:

روش باستانی هواپونوپونو:

۱. حل مسئله درون فرد صورت می گیرد؛

۲. فقط تو و روح الهی در آن دخیل هستید؛

۳. شما فقط حضور فیزیکی دارید؛

۴. به درگاه الهی توبه می کنید؛

۵. از درگاه الهی طلب بخشش می کنید.

روش امروزی شناخت هویت فردی از طریق هواپونوپونو:

۱. حل مسئله با مشارکت افراد صورت می گیرد؛

۲. عضو ارشد گروه، در حل مسئله تمام افراد گروه

میانجی گری می کند؛

۳. تمام افراد گروه باید در جلسه شرکت کنند؛

۴. هر یک از اعضای گروه باید با یکدیگر توبه کنند و عضو

ارشد گروه مداخله می کند تا اختلافی پیش نیاید؛

۵. هر فرد باید از تمام افراد گروه طلب بخشش کند.

در روش باستانی هواپونوپونو، عضو ارشد که در زمینه حل

مسئله آموزش دیده است، وظیفه دارد اطمینان حاصل کند

که تمام اعضای گروه فرصت دارند مشکلات خود را بیان

کنند. اینجاست که در روش هواپونوپونوی باستان، کار به مشاجره کشیده می‌شود؛ زیرا هر فرد با دید متفاوتی به مشکلات نگاه می‌کند. اعتراف می‌کنم که روش امروزی و جدید آن را بیشتر دوست دارم؛ چون تمام اتفاق‌ها درون فرد رخ می‌دهد. اصلاً به فرد دیگری نیاز ندارید. به نظر من، این روش منطقی‌تر است. از آنجا که شاگرد اساتیدی همچون دبی فورد^{۵۹} نویسندهٔ پرفروش کتاب «نیمهٔ تاریک وجود»^{۶۰} بودم، که خودشان پیرو مکتب یونگ بودند، از آن زمان فهمیدم که محل تغییر، درون خود انسان است، نه بیرون یا در وجود فردی دیگر.

دکتر هولن ادامه داد: «به مورنا توصیه شد که سه بخش خویشتن وجود را، که عامل اصلی هویت فرد را تشکیل می‌دهد، به روش امروزی هواپونوپونو بیفزاید. این سه بخش، که در تمام مولکول‌های زنده جاری است، یونی هیپیلی،^{۶۱} (کودک/ناخودآگاه)، یوهان^{۶۲} (مادر/خودآگاه) و آماکوا^{۶۳} (پدر/فراآگاه) نام دارد. وقتی این «خانوادهٔ درونی» به ترتیب در یک راستا قرار می‌گیرند، فرد نیز با روح الهی

هماهنگ می‌شود و با این تعادل زندگی به جریان می‌افتد؛
بنابراین، هواپونوپونو کمک می‌کند تعادل ابتدا در وجود فرد
و سپس در تمام مخلوقات برقرار شود.»
او در ادامه دربارهٔ این روش شگفت‌انگیز بیشتر توضیح
می‌دهد:

«هواپونوپونو واقعاً بسیار ساده است. از نظر هاوایی‌های
باستان، همهٔ مشکلات از افکار ناشی می‌شوند؛ اما داشتن
فکر به تنهایی مشکل‌زا نیست؛ پس ایراد از کجاست؟ مشکل
این است که همهٔ افکار ما مملو از خاطرات دردناک است؛
خاطراتی از آدم‌ها، مکان‌ها یا موارد دیگر.

عقل به تنهایی نمی‌تواند همهٔ مشکلات را برطرف کند؛ زیرا
وظیفهٔ عقل صرفاً مدیریت است. مدیریت کارها راهی برای
حل مشکلات نیست. باید آنها را رها کنید! وقتی روش
هواپونوپونو را انجام می‌دهید، آنچه اتفاق می‌افتد این است
که روح الهی افکار دردناک را از شما می‌گیرد؛ آنها را خنثی
یا پاک می‌کند. شما آدم‌ها، مکان یا موارد دیگر را پاک
نمی‌کنید، بلکه انرژی مرتبط با آدم‌ها، مکان یا موارد دیگر را

خنثی می کنید؛ بنابراین، اولین مرحله هواپونوپونو،
پاک سازی انرژی است.»

اکنون اتفاق شگفت انگیزی در حال وقوع است. نه تنها انرژی
خنثی، بلکه کاملاً آزاد می شود؛ بنابراین وضعیت جدیدی
ایجاد می شود. بودایی ها آن را خلأ می نامند. گام نهایی این
است که اجازه دهید روح الهی وارد شود و خلأ را مملو از نور
کند.

«برای انجام روش هواپونوپونو لازم نیست بدانید مشکل
دقیقاً چیست. تنها کاری که باید انجام دهید این است که به
مشکلاتی توجه کنید که به طور جسمی، روحی و عاطفی
تجربه می کنید. وقتی به این موضوع دقت می کنید،
درمی یابید که مسئولیت شما پاک سازی و گفتن «متأسفم،
لطفاً مرا ببخش» است.»

همان طور که در مورد مورنا تحقیق می کردم، دی وی دی های
مصاحبه او را نیز پیدا کردم، در آخر دعایی پیدا کردم که
برای شفای مردم می خواند، خواه آنها را دیده یا ندیده باشد.
مناجاتی که می خواند چیزی شبیه این بود:

«ای خالق الهی، پدر، مادر، پسری که یکی هستید... اگر من، خانواده‌ام، اقوام و اجدادم از ابتدای خلقت تاکنون شما، خانواده شما، اقوام و اجداد شما را با افکار و گفتار، کردار و اعمال خود آزرده و ناراحت کرده‌ایم، از شما طلب بخشش می‌کنیم. اجازه دهید این طلب بخشش تمام خاطرات منفی، موانع، انرژی‌ها و ارتعاشات منفی را پاک، خالص، آزاد و رها گرداند و این انرژی‌های ناخواسته را به نور خالص تبدیل کند... و این اتفاق می‌افتد.»

مطمئن نبودم که این روش چطور افراد را شفا می‌دهد؛ اما می‌دانستم این روش برپایه بخشش است. ظاهراً مورنا و دکتر هولن باور داشتند که با طلب بخشش، مسیر شفا و بهبودی را هموار می‌کنیم. آنچه مانع سلامتی ما بود، چیزی به جز کمبود عشق نبود. بخشش درها را به روی عشق باز می‌کند.

از شنیدن تمام این ماجراها شگفت‌زده شدم. نمی‌دانستم روش هواپونوپونو چطور می‌توانست به شفای من، شما یا بیماران روانی کمک کند؛ اما همچنان به صحبت‌های دکتر

هولن گوش می‌دادم. دکتر هولن در ادامه توضیح داد که باید تمام مسئولیت زندگی خود را به‌عهده بگیریم؛ بدون استثنا، بدون بهانه، بدون هیچ راه گریز.

پرسید: «می‌تونی تصور کنی اگر همه ما می‌دانستیم که صد درصد مسئول زندگی خود هستیم، چه اتفاقی می‌افتاد؟» ده سال پیش با خودم عهد بستم که اگر بتوانم یک روز را بدون قضاوت کسی پشت سر بگذارم؛ خودم را به یک بستنی شکلاتی مهمان کنم؛ آن قدر بزرگ باشد که با خوردنش مریض شوم؛ اما هیچ‌گاه نتوانستم این کار را انجام دهم. بارها پیش آمده که جلوی خودم را گرفتم؛ ولی هرگز ۲۴ ساعت طول نکشیده که دوباره قضاوت کردم.»

خب، فهمیدم که او هم انسان است. می‌توانستم با اعترافات او رابطه برقرار کنم. با وجود اینکه روی خودم کار کرده‌ام، هنوز مردم یا موقعیت‌ها مرا آزار می‌دهند که آرزو می‌کنم کاش تغییر می‌کردند. درست است که امروزه خیلی بهتر می‌توانم در مقابل مشکلات زندگی‌ام دوام بیاورم، اما هنوز نمی‌توانم در هر شرایط با مسائل، عاشقانه برخورد کنم.

دکتر هولن پرسید: «اما چطور به مردم بگویم که صددرصد مسئول مشکلات مان هستیم؟ اگر می‌خواهید بر مشکلات غلبه کنید، باید روی خودتان کار کنید؛ برای مثال، اگر با فردی مشکل داری، فقط از خودت بپرس؛ چه چیز در من وجود دارد که باعث می‌شود او مرا آزار دهد؟ مردم فقط در زندگی شما حضور دارند تا شما را آزار دهند! اگر می‌دانستید، می‌توانستید شرایط را بهبود ببخشید. چطور؟ ساده است. با گفتن: بابت تمام اتفاقات متأسفم. لطفاً مرا ببخش!»

او در ادامه توضیح داد که اگر ماساژ درمانگر هستید و فردی با کمردرد پیش شما بیاید، سؤالی که باید از خود بپرسید این است: «چه چیز درون من است که به‌صورت کمردرد در این شخص بروز کرده؟»

این نوع نگاه به زندگی، روشی جدید و گیج‌کننده است. این روش توضیح می‌دهد که چگونه دکتر هولن توانست مجرمان روانی را شفا دهد. او روی آنها کار نکرد؛ بلکه روی خودش کار کرد.

او در ادامه می‌گوید که قلب همه ما پاک و بدون برنامه، یا
خاطره یا حتی الهامات درونی است. این همان وضعیت صفر
است. محدودیت صفر اینجاست؛ اما در طول زندگی،
برنامه‌ها و خاطراتی را کسب می‌کنیم، درست مثل افرادی
که سرما می‌خورند. وقتی سرما می‌خوریم، وضعیت ما بد
نیست، فقط باید هر کار انجام دهیم تا ویروس را از بدن مان
بیرون کنیم. برنامه‌ها هم همین‌طور هستند. آنها را می‌گیریم.
وقتی برنامه را در دیگری می‌بینیم، متوجه می‌شویم که
خودمان نیز آن را داریم. تنها راه رهایی از برنامه‌ها
پاک‌سازی است.

دکتر هولن اظهار داشت: «هرکسی که مایل است
لحظه‌به‌لحظه مسئولیت زندگی‌اش را برعهده بگیرد، راهی
برای رهایی از مشکلات و بیماری‌هایش نیز وجود دارد. در
روش هواپونوپونوی هاوایی‌های باستان، فرد در
جست‌وجوی عشق الهی است تا خطاهای درون خود را
اصلاح کند. می‌گویید متأسفم. لطفاً مرا به‌خاطر هر آنچه

دروهم می‌گذرد و باعث بروز مشکل شده است ببخش، سپس
عشق الهی خطاهای درون او را دگرگون می‌کند.»
او اضافه کرد: «هواپونوپونو هر مشکل را نه به‌عنوان معضل،
بلکه به‌عنوان فرصت در نظر می‌گیرد. مشکلات فقط خاطرات
گذشته را تکرار می‌کنند و به این دلیل ظاهر می‌شوند تا
فرصت بیشتری برای نگرستن با چشم‌های عشق و عمل به
الهامات را فراهم آورند.»

در اینجا از ذکر جزئیات دقیق کارگاه آموزشی معذورم. جدی
می‌گویم. مجبور شدم توافق‌نامهٔ عدم افشای برخی مطالب را
امضا کنم. این کار بیشتر به‌علت حفظ حریم خصوصی
شرکت‌کنندگان بود؛ اما می‌توانم بگویم: این موضوع دربارهٔ
پذیرفتن مسئولیت کامل زندگی است.

می‌دانم قبلاً آن را شنیده‌اید. من هم شنیده‌ام؛ اما هرگز آن را
به‌طور جامع و کامل که در کارگاه آموخته‌ام، نمی‌دانستید.

مسئولیت کامل به معنی پذیرش کامل آن است، حتی
مسئولیت افرادی که وارد زندگی شما می‌شوند و باعث بروز
مشکلات هستند؛ زیرا مشکلات آنها، مشکل شماست. آن

افراد در زندگی شما هستند و اگر مسئولیت کامل زندگی خود را به عهده گرفتید، در این صورت باید مسئولیت کامل هر آنچه آنها تجربه می کنند را به عهده بگیرید (از شما می خواهم دوباره این جمله را بخوانید).

این مفهوم روشن فکر گیج کننده است و ذهن را به چالش می کشد. به کارگیری این روش، تحولی بی سابقه در زندگی شما ایجاد می کند؛ اما حتی درک مفهوم پذیرفتن تمام مسئولیت فراتر از توان ماست، چه برسد به پذیرش آن. اما وقتی این مفهوم را پذیرفتید، سؤال بعد در مورد نحوه تحول شماست، طوری که بقیه جهان هستی نیز در امتداد شما تغییر کند.

مطمئن ترین راه، گفتن جمله «دوستت دارم» است. این جمله کلیدی است که قفل شفا را می گشاید؛ اما باید این جمله را در مورد خودتان به کار ببرید، نه در مورد دیگران. مشکل دیگران همان مشکل شماست، به یاد داشته باشید کار روی آنها کمکی به شما نخواهد کرد. آنها نیازی به شفا ندارند،

بلکه شما نیاز دارید. شما باید خودتان را شفا دهید. شما منبع تمام تجربیات جهان هستید.

این اصل روش امروزی هواپونوپونو است.

برای مدتی این جمله را ورد زبان خود قرار دهید.

درحالی که این جمله را تکرار می کنید، من نیز خواهم گفت «دوستت دارم».

یکی از نکات مهم این همایش این است که یا در حال عمل به خاطرات هستید یا عمل به الهامات قلبی. اکثر ما براساس خاطرات مان زندگی می کنیم. از آنها آگاه نیستیم؛ زیرا اساساً از جریان امور آگاهی نداریم.

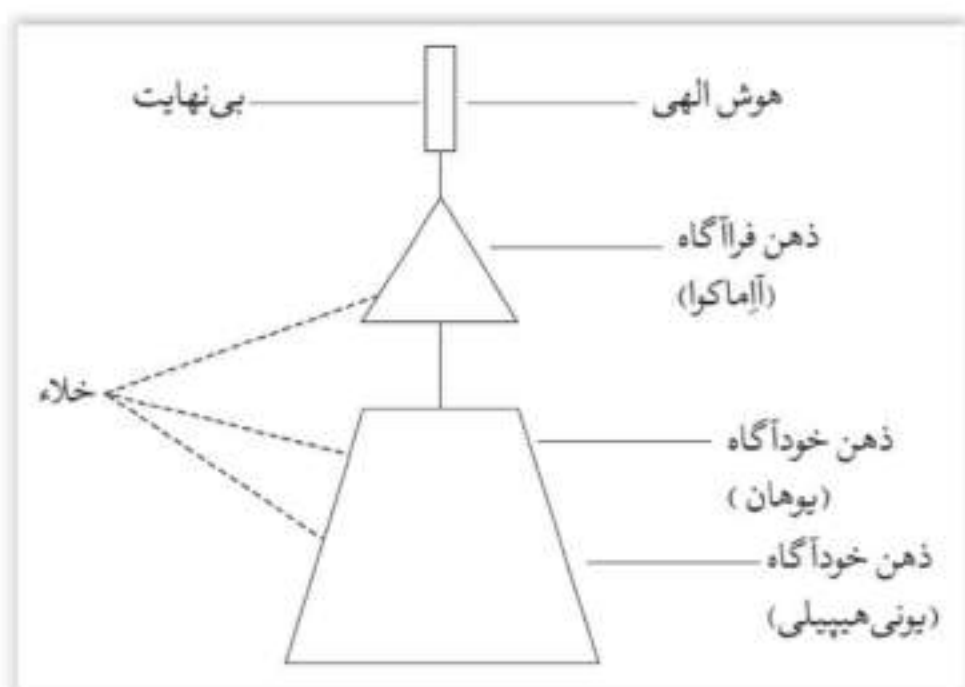
در این شیوه نگرش به جهان هستی، روح الهی پیامی از عالم بالا به ذهن شما می فرستد؛ اما اگر خاطرات در ذهن شما پرسه بزنند که تقریباً همیشه ذهن شما را فراگرفته اند، این الهام قلبی را دریافت نمی کنند، چه برسد به عمل به آن؛ در نتیجه، از جانب روح الهی کلامی به شما الهام نمی شود؛ زیرا آن قدر مشغول گوش کردن به گفت وگوهای ذهنی هستید که نمی توانید صدای ندای الهی را بشنوید.

دکتر هولن برای اثبات ادعای خود، دلایلی را به تصویر کشید (نمودار حالت خلأ را ببینید). یکی از آنها رسم مثلث بود. او گفت که شما مثلث هستید. در مرکز، روح الهی قرار دارد که همان وضعیت صفر یا محدودیت صفر است. الهامات قلبی را از جانب روح الهی دریافت خواهید کرد، اما خاطره، برنامه‌ای در ضمیر ناخودآگاه انسان است. خاطره چیزی شبیه باور است؛ برنامه‌ای است که وقتی به وجود آن در دیگران پی می‌بریم، آن را با آنها در میان می‌گذاریم. چالش ما پاک کردن تمام این برنامه‌هاست تا به وضعیت صفر برگردیم، جایی که الهامات قلبی بتوانند در آنجا فرمانروایی کنند.

دکتر هولن زمان زیادی را صرف کرد تا توضیح دهد خاطرات مشترک هستند. وقتی چیزی در وجود دیگران می‌بینید که دلخواه شما نیست، شما نیز همان را در وجود خودتان می‌بینید. کار شما پاک‌سازی آن است. وقتی پاک‌سازی کردید، از وجود آن فرد نیز پاک می‌شود و در آخر، از کل جهان هستی پاک خواهد شد.

دکتر هولن اضافه کرد: «یکی از سرسخت‌ترین برنامه‌ها در جهان هستی، نفرت زنان از مردان است.» همچنان به پاک‌سازی ادامه می‌دهم و این کار مانند کندن علف‌های هرز در چمنزار بزرگ است. هر علف هرز یکی از پایه‌های برنامه است. نفرت عمیق و دیرینه‌ای از مردان در وجود زنان نهادینه شده است.

برای رهایی از نفرت باید به آن عشق بورزیم.



می‌توانستم به حکمت ماجرا پی ببرم. به نظر می‌رسید مانند الگو یا نقشه دیگری از جهان هستی است. هر روان‌شناس، فیلسوف و هر مذهبی یک نقشه دارد؛ اما من به این نقشه علاقه‌مندم؛ زیرا به نظر می‌رسد می‌تواند کل کره زمین را

شفا دهد. اگر دکتر هولن بتواند تمام مجرمان روانی را شفا دهد، چه چیزی دیگری امکان دارد؟

اما دکتر هولن اشاره کرد که روش هواپونوپونو کار آسانی نیست و به مداومت نیاز دارد. «این روش مانند روش مک‌دونالد نیست. یک پنجره رستوران فست‌فود نیست که فوراً سفارش خود را دریافت کنید. خداوند کار پذیرش سفارش‌های شما را به عهده ندارد. باید همواره بر پاک‌سازی تمرکز کنید، فقط پاک‌سازی.»

داستان‌های مردمی را تعریف کرد که با استفاده از روش پاک‌سازی کارهایی را انجام دادند که از نظر دیگران غیرممکن بود. یکی از داستان‌ها دربارهٔ مهندس ناسا بود که برای رفع مشکل یکی از موشک‌هایش، به او مراجعه کرده بود.

دکتر هولن توضیح داد: «از زمانی که پیش من آمد، حدس زدم که من بخشی از مشکل هستم؛ بنابراین پاک‌سازی کردم. به موشک گفتم: «متأسفم!» بعدها وقتی مهندس

دوباره برگشت، گفت که موشک خودبه‌خود هنگام پرواز درست شده است.»

آیا هواپونوپونو بر موشک اثر کرده است؟ دکتر هولن و مهندس این‌طور فکر می‌کنند. وقتی با مهندس صحبت کردم، گفت امکان ندارد موشک خودبه‌خود درست شود. اتفاق دیگری باید افتاده باشد، چیزی شبیه معجزه. از نظر مهندس، همان پاک‌سازی بود که با کمک دکتر هولن انجام شده بود.

نمی‌توانستم بگویم که داستان را باور کرده‌ام؛ اما باید اعتراف کنم که توضیح دیگری برای آن ندارم.

در زمان استراحت در همایش، مردی به سمت من آمد و گفت: «یک بازاریاب معروف اینترنتی است که هم نام شماست.» نمی‌دانستم که دارد شوخی می‌کند یا جدی می‌گوید، بنابراین پرسیدم: «واقعاً؟»

– بله! او کتاب‌های زیادی نوشته و در حال حاضر کتابی در مورد بازاریابی معنوی و هیپنوتیزم می‌نویسد. آدم باحالی است.

گفتم: «خودم هستم.»

مرد خیلی خجالت کشید. مارک ریان که گفت و گوی ما را شنیده بود، گمان می کرد دارد شوخی می کند. فرقی نمی کرد که مردم از شهرت من در فضای مجازی آگاه بودند یا نه؛ زیرا در همین همایش هم بسیار شناخته شده بودم؛ چون دکتر هولن در طول همایش آن قدر اسم مرا صدا زد که حضار فکر می کردند من تافته جدا بافته هستم. فردی پرسید: «آیا با دکتر هولن نسبتی داری؟» گفتم: «نه!» و پرسیدم: «چرا چنین فکری کردی؟» گفتم: «نمی دانم! به نظر می رسد او فقط تو را می بیند.»

از اینکه اسم مرا صدا می زد، احساس بدی نداشتم. از این همه توجه او خوشحال بودم و تصور کردم به اعتماد به نفسم کمک می کند؛ زیرا دکتر هولن می دانست کتاب های زیادی نوشته ام و در اینترنت طرفداران زیادی دارم. مطمئن هستم بخشی از وجود او می دانست که اگر من این پیام شفا را دریافت کنم، می توانم به دیگران نیز کمک کنم. نمی دانستم آن زمان روح الهی به او الهام شده بود که مرا تعلیم دهد تا

به یک رهبر دینی تبدیل شوم؛ اما نه رهبری برای جهان؛
بلکه رهبری برای خودم.

دوستت دارم

وقتی به اصل خود برمی گردید، نمی توانید هرچیز که تمام و کامل و مناسب خودتان است، انکار کنید. وقتی به اصل خودتان برمی گردید، ناخودآگاه در راه افکار، گفتار، کردار و اعمال الهی به کمال می رسید. وقتی به افکار سمی اجازه می دهید در ذهن شما پرسه بزنند، خودبه خود دچار نقصان می شوید و بیماری، سردرگمی، نفرت، اضطراب، قضاوت و فقر را تجربه می کنید.

— دکتر ایها لیا کالا هولن

پیام دکتر هولن را به بهترین نحو ممکن به خاطر سپردم؛ اما هنوز می خواستم چیزهای بیشتری یاد بگیرم. همیشه برای درک و «دریافت» ایده های جدید با آغوش باز استقبال می کنم؛ درحالی که در صندلی های ردیف اول همایش نشستم، کم کم احساس کردم تنها کارم در زندگی گفتن «دوستت دارم» به همه چیزهایی است که با آنها مواجه می شوم؛ خواه آن چیز به نظرم خوب باشد یا بد. هرچه بیشتر بتوانم برنامه های محدودیت را از بین ببرم، بیشتر می توانستم

به وضعیت صفر نزدیک شوم و آرامش را برای کره زمین به
ارمغان بیاورم.

مارک پیام همایش را به خوبی درک نمی کرد. می خواست این
پیام را با رویکرد منطقی توجیه کند. برای من روشن شد که
ذهن هیچ تصویری از آنچه اتفاق می افتد، ندارد؛ بنابراین
تلاش برای یافتن توضیح منطقی با شکست روبه رو می شود.
دکتر هولن بارها تأکید کرد که پانزده بیت اطلاعات در ذهن
خودآگاه موجود است؛ اما پانزده میلیون اتفاق در هر لحظه
رخ می دهد. فرصتی برای درک تمام عواملی که در زندگی ما
نقشی برعهده دارند، نداریم. باید رها کنیم. باید به روح الهی
توکل نماییم.

اعتراف می کنم بیشتر این مطالب دیوانه کننده به نظر می رسد.
فردی از میان حضار گفت روی دیوار حفره ای دیده که
مردگان از آن عبور می کردند.

دکتر هولن پرسید: «آیا می دانی چرا چنین چیزی را
می بینی؟»

فرد دیگری گفت: «چون در مورد ارواح قبلاً صحبت کرده بودیم.»

دکتر هولن تأیید کرد: «دقیقاً، با صحبت درباره ارواح، آنها را به سوی خودت جذب کرده‌ای. نمی‌خواهید که به آن دنیا بروید. در همین لحظه و در این دنیا، کارهای زیادی برای انجام دادن دارید.»

تاکنون هیچ روحی ندیده‌ام و در مورد کسانی که دیده بودند هم تردید داشتم. فیلم «حس ششم»^{۶۴} را دوست داشتم، ولی فقط به‌عنوان فیلم. نمی‌خواستم ارواح در زندگی‌ام ظاهر شوند و با من حرف بزنند.

ظاهراً این امر برای دکتر هولن عادی است. داستان کار در بیمارستان روانی را تعریف کرد و اینکه نیمه‌شب‌ها صدای سیفون توالت را می‌شنید که خودبه‌خود کشیده می‌شود. او گفت: «اینجا مملو از ارواح بود. بسیاری از بیماران سال‌ها پیش در این بخش مرده بودند و نمی‌دانستند که مرده‌اند؛ اما هنوز آنجا بودند.»

– هنوز آنجا حمام می‌کنند؟

- ظاهراً همین‌طور بود.

اما آیا این موضوع عجیب و غریب نبود؟! دکتر هولن در ادامه توضیح داد: «اگر با فردی صحبت کردید و متوجه شدید چشم‌های او با هاله‌ای از ابر سفید اطراف مردمک را فراگرفته، بدانید تسخیر شده است.»

وی توصیه کرد: «حتی سعی نکنید با او صحبت کنید؛ در عوض، فقط به پاک‌سازی خودتان بپردازید و امیدوار باشید پاک‌سازی شما، او را از گمراهی نجات دهد.»

من کاملاً روشن فکر هستم؛ اما این گفت‌وگو درباره ارواح سرگردان و روح انسان‌های تسخیرشده که نیمه‌شب از توالت استفاده می‌کنند، حتی باورش هم برای من دشوار بود. هنوز سردرگم هستم. می‌خواستم از رازهای نهایی شفابخشی سر دریاورم تا بتوانم برای کسب ثروت، سلامتی و شادی به خودم و دیگران کمک کنم. هرگز انتظار نداشتم برای دستیابی به این هدف، مجبور بشوم به جهان‌های نامرئی و ناشناخته قدم بگذارم.

در یکی از قسمت‌های همایش، روی زمین نشستیم و تمرین‌هایی را برای آزاد کردن انرژی بدن مان انجام دادیم. دکتر هولن مرا صدا زد و گفت: «وقتی به این زن نگاه می‌کنم، یاد گرسنگی مردم سریلانکا می‌افتم.»

من هم به او نگاه کردم؛ اما فقط زنی را دیدم که روی زمین در حال انجام حرکات کششی است.

دکتر هولن گفت: «چیزهای زیادی برای پاک کردن داریم.» با اینکه گیج شده بودم، بسیار کوشیدم تا آنچه را فهمیده‌ام اجرا کنم. آسان‌ترین کار این بود که همیشه بگوئید «دوستت دارم». من هم همین کار را کردم. یک روز عصر که به دستشویی رفته بودم، احساس کردم به عفونت ادرار مبتلا شده‌ام. درحالی که عفونت را احساس می‌کردم، به روح الهی گفتم: «دوستت دارم». خیلی زود موضوع را فراموش کردم و صبح بعد دیگر اثری از عفونت ادرار ندیدم.

مهم نبود این اتفاق خوب، بد یا متفاوت بود، همچنان در ذهنم «دوستت دارم» را تکرار می‌کردم. با تمام وجودم

تلاش می کردم هرچیز را در لحظه پاک کنم؛ خواه از آن
اتفاق آگاه بودم یا نبودم. بگذارید از نحوه کارم، مثالی بزنم:
روزی شخصی ایمیلی برایم فرستاد که مرا ناراحت کرد. در
گذشته وقتی با چنین شرایطی مواجه می شدم، روی
موضوعات حساس عاطفی خودم کار می کردم یا می کوشیدم
دلیل ناراحتی را از آن شخص بپرسم؛ اما این بار تصمیم
گرفتم روش دکتر هولن را امتحان کنم.
به آرامی گفتم: «متأسفم» و «دوستت دارم». آن را به
شخص خاصی نمی گفتم. فقط داشتم روح عشق را
برمی انگیزتم تا مشکلاتی را که در شرایط بیرون ایجاد شده
یا جذب کرده بود، درون خودم شفا دهم.
در عرض یک ساعت ایمیل دیگری از آن شخص دریافت
کردم. به خاطر پیام قبلی اش از من عذرخواهی کرده بود.
به یاد داشته باشید من برای دریافت آن ایمیل عذرخواهی،
هیچ اقدام بیرونی انجام ندادم؛ حتی جواب ایمیل او را هم
ندادم؛ باوجوداین، با گفتن «دوستت دارم»، به نوعی درون
خودم برنامه پنهان محدودیت مشترکمان را شفا دادم.

انجام این روش همیشه به معنای نتیجه فوری نیست. هدف دستیابی به نتیجه نیست؛ بلکه دستیابی به آرامش است. وقتی شروع می کنید به گفتن «دوستت دارم»، در وهله اول به نتیجه دلخواه خود می رسید؛ برای مثال، روزی یکی از کارمندانم ناگهان ناپدید شد. قرار بود روی یک پروژه مهم در یک بازه زمانی مشخص کار کند. نه تنها کار را تمام نکرد، بلکه به نظر می رسید به طور کامل از روی کره زمین محو شده است.

از این موضوع ناراحت بودم. گرچه آن زمان از روش دکتر هولن اطلاع داشتم، گفتن «دوستت دارم» وقتی با همه وجودم می خواستم بگویم «می کشمت»، بسیار دشوار بود. هرزمان که به کارمندم فکر می کردم، عصبانی می شدم؛ اما همچنان به گفتن «دوستت دارم»، «لطفاً مرا ببخش» و «متأسفم» ادامه می دادم. مخاطب خاصی نداشتم. فقط می گفتم که گفته باشم. بی شک عشقی هم احساس نمی کردم؛ درحقیقت، انجام این روش سه روز طول کشید تا باعث شد در درونم به کمی آرامش برسم.

و در این زمان کارمندم تماس گرفت.
او در زندان بود. با من تماس گرفت و تقاضای کمک داشت.
به او کمک کردم و از زمانی که با او در تماس بودم،
همچنان «دوستت دارم» را تمرین می کردم؛ درحالی که
نتیجۀ مثبتی نمی دیدم؛ اما همین که درونم احساس آرامش
می کردم، خوشحال بودم. در آن زمان کارمندم نیز احساس
آرامش می کرد. درست در همان زمان از زندانبان خواست تا
از تلفن استفاده کند و با من تماس بگیرد. وقتی داشتم با او
تلفنی صحبت می کردم، توانستم جواب های مورد نیاز را برای
تکمیل پروژه دریافت کنم.

وقتی که در اولین کارگاه آموزشی روش هواپونوپونو دکتر
هولن شرکت کردم، از کتاب «عامل جذب» من تعریف کرد.
به من گفت که اگر خودم را پاک سازی کنم، امواج کتابم
همه جا را فراخواهد گرفت و وقتی دیگران کتاب را می خوانند
آن را احساس خواهند کرد. به طور خلاصه، همان طور که من
پیشرفت می کردم، خوانندگان کتابم نیز پیشرفت خواهند کرد.

پرسیدم: «کتاب‌هایی که قبلاً به فروش رفته و اکنون در دسترس خوانندگان است، چطور؟» کتاب من پرفروش‌ترین بود و چندین بار به چاپ رسیده و با جلد شومیز منتشر شده بود. نگران همه کسانی بودم که قبلاً کتابم را خوانده بودند. دکتر هولن توضیح داد: «این کتاب‌ها بیرون نیستند، بلکه درون تو هستند»، یک‌بار دیگر با حکمت عرفانی او ذهنم به باد فنا رفت.

به‌طور خلاصه، «هیچ بیرونی» وجود ندارد. برای توضیح این روش پیشرفته با عمقی که سزاوار آن است، به یک کتاب کامل نیاز است؛ به‌همین دلیل دارم با رضایت دکتر هولن این کتاب را می‌نویسم. هر وقت می‌خواهید در زندگی خود در تمام امور پیشرفت کنید، از مسائل مالی گرفته تا روابط شخصی، کافی است بگویید: «دوستت دارم». فقط باید یک مکان را جست‌وجو کنید: درون خودتان.

تمام شرکت‌کنندگان در همایش از حرف‌های دکتر هولن سر درنیاوردند. با نزدیک شدن به پایان همایش در آخرین روز، با

سؤال‌های‌شان دکتر هولن را بمب‌باران کردند؛ سؤال‌هایی با
رویکرد منطقی مانند:

«چگونه پاک‌سازی من می‌تواند روی شخص دیگر تأثیر
بگذارد؟»

«جایگاه اختیار در اینجا کجاست؟»

«چرا این همه تروریست به ما حمله می‌کنند؟»

دکتر هولن ساکت بود. به نظر می‌رسید فقط به من نگاه
می‌کند که در ردیف آخر نشسته بودم. ناامید به نظر می‌رسید.

با توجه به اینکه تمام پیام او این بود که در بیرون چیزی

وجود ندارد و همه‌چیز در درون است، احتمالاً احساس

می‌کردم درک نکردن دیگران از این موضوع نشانی از درک

نکردن خودش باشد. آهی کشید. فقط می‌توانم تصور کنم که

با خودش می‌گفت: «متأسفم! دوست دارم!» متوجه شدم

بسیاری از شرکت‌کنندگان در همایش نام هاوایی داشتند؛ اما

به نظر نمی‌رسید اهل هاوایی باشند. من و مارک در این باره از

آنها سؤال کردیم. به ما گفتند: «اگر احساس نیاز کنید، دکتر

هولن می‌تواند نام جدیدی برای شما انتخاب کند.» هدف

این بود که در راه پاک‌سازی و ادغام با روح الهی در وضعیت صفر، با خویشتن جدیدی هم‌ذات‌پنداری کنیم.

از قدرت نام جدید باخبر بودم. در سال ۱۹۷۹ نام من سوامی آناند مانجوشری^{۶۵} بود. در آن زمان استادم، باگوان شری راجنیش^{۶۶} این نام را برای من انتخاب کرده بود. در آن دوره از زندگی‌ام، زمانی که هنوز با گذشته‌ام دست‌وپنجه نرم می‌کردم، با فقر مبارزه می‌کردم و در جست‌وجوی معنا بودم، این نام به من کمک کرد تا زندگی جدیدی را شروع کنم. هفت سال از این اسم استفاده کردم؛ بنابراین از اینکه دکتر هولن می‌خواست یا می‌توانست به من نام جدیدی بدهد، تعجب نکردم.

وقتی درباره نام جدید از دکتر هولن پرسیدم، او گفت با کمک روح الهی نام را انتخاب می‌کند. وقتی به او الهام شد، به من خواهد گفت. یک روز بعد از اولین همایش برایم

نوشت:

جو:

یک روز، ابری دیدم که در ذهنم پرسه می‌زد. کم‌کم شکلش
تغییر کرد، به آرامی به رنگ زرد ملایم درآمد، سپس مانند
کودکی که هنگام بیدار شدن از خواب، بدنش را کش
می‌دهد، خود را کش داد و ناپدید شد. همان‌طور که ناپدید
می‌شد نام اُاکوا «خداگونه» ظاهر شد.

امروز این نقل قول را در یکی از ایمیل‌ها دریافت کردم:
«پروردگارا! به من زندگی ببخش و قلبی مملو از شکرگزاری
به من عطا کن».

برایت آرامشی فراتر از حد تصور آرزومندم.

آرامش من

ایهالیا کالا

نام اُاکوا را دوست داشتم؛ اما نمی‌دانستم چطور آن را تلفظ
کنم؛ بنابراین برای دکتر هولن ایمیلی فرستادم و درخواست
کمک کردم. آنچه او نوشت به شرح زیر بود:

جو:

ا مثل آب

ا مثل اِه

ک مثل کتاب

او مثل اتوبوس

آرامش من

ایهالیاکالا

توانستم آن را تلفظ کنم و از اسم جدیدم لذت بردم. هیچ‌گاه در محافل عمومی از آن استفاده نکردم؛ اما وقتی برای دکتر هولن نامه می‌نوشتم از آن استفاده می‌کردم. بعدها وقتی وب‌سایت اینترنتی خود (www.JoeVitale.com) را راه‌اندازی کردم، با رمز عبور آااا کوا به آن وارد می‌شدم. تنها افراد معدودی کنجکاو می‌شدند؛ باوجوداین، این نام را دوست داشتم؛ زیرا با استفاده از این واژه، که برای من به معنای شکافتن ابرها برای دیدن نور خداوند بود، احساس می‌کردم برای پاک‌سازی و بلاگم از روح الهی درخواست کمک می‌کنم.

درحالی‌که آموزش‌های آخر هفته جمله «دوستت دارم» را در ذهنم نهادینه می‌کند، اما حداقل برای مدتی، بیشتر از این‌ها اطلاعات می‌خواستم. به دکتر هولن ایمیلی نوشتم و پرسیدم

آیا می‌تواند به تگزاس بیاید و برای دوستانم دربارهٔ روش
هواپونوپونو صحبت کند. هدفم این بود که از او اطلاعات
بیشتری بگیرم. از دکتر هولن خواستم با پرواز به تگزاس
بیاید و مدتی پیش من بماند؛ درحالی که پیش من است،
می‌خواستم در مورد آنچه می‌داند، از جمله اینکه چطور
توانست مجرمان روانی بیمارستان را شفا بدهد، اطلاعات
بیشتری بگیرم. دکتر هولن موافقت کرد و برایم نوشت:
جو:

ممنونم که وقت گذاشتی و برایم ایمیل فرستادی. مجبور
نبودی؛ ولی این کار را انجام دادی. سپاسگزارم.
می‌خواهم پیشنهاد بدهم که دیدار غیررسمی در آستین در
ماه فوریه را به شکل یک مصاحبه برگزار کنی. شاید این
مصاحبه بتواند نوعی بررسی روش‌های حل مشکل باشد که
در کتاب خود با نام «ماجرای جویی درون»^{۴۷} که دربارهٔ
اعترافات خبرنگاری از دنیای درون است، بگنجانی. بدین
ترتیب کار تو فراتر از یک مصاحبه‌کننده است و من فراتر از
یک مصاحبه‌شونده خواهم بود.

وضوح در انتقال اطلاعات به هر نوع که باشد، بسیار مهم است؛ برای مثال، اینکه خود مشکل چه چیز می‌تواند باشد، بیشتر باعث ابهام می‌شود تا علت بروز آن. چگونه شخصی می‌تواند مشکلی را برطرف کند، وقتی نمی‌داند دقیقاً مشکل کجاست؟ مشکل را کجا جست‌وجو کند تا بتواند راه‌حلی برای آن پیدا کند؟ در ذهن؟ ذهن چیست؟ یا در بدن (جایی که بیشتر مردم فکر می‌کنند)؟ یا در هر دو؟ شاید هیچ‌یک از اینها نباشد.

حتی سؤالی وجود دارد دربارهٔ اینکه چه کس یا چه چیزی مشکل را حل می‌کند.

همان‌طور که در کتاب خود اشاره کرده‌ای، حتی وقتی شخصی تلاش می‌کند با استفاده از روش‌هایی همچون گفتمان مشکلات را حل کند، اجتناب از قضاوت، امری دشوار است. آیا قضاوت‌ها یا باورها مشکل اصلی هستند؟ اجازه دهید مشکل اصلی بایستد تا همه آن را ببینیم. مصاحبهٔ دوستانهٔ ما دربارهٔ خوب یا بد، درست یا اشتباه، روش‌ها یا مفاهیم نبود؛ بلکه روشی برای دستیابی به

ابهاماتی است که همواره با آنها روبه‌رو می‌شویم. من و تو اگر فقط ذره‌ای از آب را زلال کنیم، در این صورت خدمت بزرگی کرده‌ایم.

البته، هر لحظه طنین و جزرومد خاص خود را به همراه دارد. در پایان، همان‌طور که بروتوس ^{۶۸} در نمایشنامه «ژولیوس سزار» شکسپیر می‌گوید: «ما تا پایان روز منتظر خواهیم ماند تا ببینیم چه رخ می‌دهد»؛ پس ما نیز منتظر خواهیم ماند. نظرت را دربارهٔ پیشنهاد مصاحبه‌ام بگو. من مانند بروتوس تا آخر منتظر نمی‌مانم.

آرامش من

ایهالیا کالا

فوراً به دوستانم اعلام کردم که با دکتر هولن قرار شام گذاشتم. فکر کردم پنج یا شش نفر از مردم امکان دارد حضور داشته باشند؛ ولی تقریباً صد نفر علاقه نشان دادند و هفتادوپنج نفر با صرف هزینه برای شام، یک صندلی رزرو کردند.

دکتر هولن از من خواست فهرست اسامی که قرار است در
ضيافت شام شرکت کنند، برايش بفرستم. او مي‌خواست همه
را پاک‌سازی کند. منظورش را نفهميدم؛ اما فهرست را
برایش فرستادم. در جواب برايم نوشت:
اَّاَکوا به خاطر فهرست ممنونم.

این کار فقط برای پاک‌سازی است، فرصتی برای پاک‌سازی
همه چیز و قرار گرفتن در پیشگاه الهی؛
پس ای روح، با اندوه از دست‌دادن بندهات زندگی کن؛
و بگذار آن سرو، درونت را محکم کند؛
ناخالصی‌هایت را با دعا در درگاه خداوند پاک بگردان؛
از درون سیراب شو، بی‌آنکه ثروتمند باشی؛
بنابراین از مرگ تغذیه کن، مرگی که از انسان تغذیه می‌کند؛
و مرگ وقتی مرد، مرگ دیگری نخواهد بود.

بر تو باد آرامش

ایهالیا کالا

وقتی دکتر هولن به آستین رسید و او را به خانه آوردم، فوراً
از من سؤال‌هایی دربارهٔ زندگی‌ام پرسید.

او این گونه شروع کرد: «کتابی که درباره زندگی ات نوشتی (منظورش ماجراجویی درون بود)، نشان می‌دهد برای یافتن آرامش کارهای زیادی را انجام داده‌ای. کدام یک واقعاً مؤثر بوده است؟»

کمی فکر کردم و گفتم: «همه آنها ارزشمند بودند؛ اما شاید روش انتخاب، مهم‌ترین و قابل اطمینان‌ترین باشد.» توضیح دادم که این روشی است برای آزمودن باورها تا بفهمیم چه چیز واقعی است.

«وقتی از باورها می‌پرسید، چه چیز باقی می‌ماند؟» پرسیدم: «چه چیزی باقی می‌ماند؟ مشخص است که وضوح انتخاب باقی می‌ماند.»

پرسید: «این وضوح از کجا ناشی می‌شود؟» تردید داشتم که متوجه شود.

ناگهان پرسید: «چرا یک شخص می‌تواند ثروتمند و درعین حال نادان باشد؟»

از شنیدن این سؤال تعجب کردم. می‌خواستم توضیح دهم که «ثروت» و «نادانی» دو مقوله منحصر به فرد نیستند. آیه

نازل نشده است که بگوید فقط فرشتگان ثروتمند هستند.

شاید یک شخص منفور در مورد پول به وضوح رسیده باشد؛ بنابراین می‌تواند ثروتمند باشد و همچنان منفور باقی بماند؛ اما نتوانستم در آن لحظه کلمات را کنار هم بچینم.

اعتراف کردم: «نمی‌دانم، فکر نمی‌کنم برای ثروتمند شدن لازم باشد شخصیت خودت را عوض کنی. فقط باید باورهایی داشته باشی که پذیرای ثروت باشد.»

پرسید: «این باورها از کجا می‌آیند؟»

از آنجا که در کارگاه‌های آموزشی او شرکت کرده بودم، پاسخ دادم: «باورها برنامه‌هایی هستند که افراد در طول زندگی کسب می‌کنند.»

او با گفتن اینکه من با نوشته‌هایم مردم را هیپنوتیزم می‌کنم، موضوع بحث را عوض کرد. او داشت باب گفت‌وگو را دربارهٔ کتاب هواپونوپونو که قرار بود بنویسم، باز می‌کرد.

پرسیدم: «آیا آماده‌ای با هم کتاب را بنویسیم؟»

گفت: «بگذار ببینم آخر هفته چطور پیش می‌رود.»

پرسیدم: «نظرت در مورد شام امشب چیست؟» همیشه می‌خواستم شرایط را طوری مدیریت کنم که مطمئن شوم همه چیز به خوبی پیش می‌رود و طرف مقابلم به آنچه می‌خواهد، می‌رسد.

پرسید: «هرگز برنامه‌ریزی نمی‌کنم. فقط به خداوند توکل می‌کنم.»

پرسیدم: «شما می‌خواهید اول صحبت کنید یا من؟ یا در مورد چه چیزی صحبت کنیم؟ مقدمه‌ای داری که برایت بخوانم؟»

او گفت: «خواهیم دید، برنامه‌ریزی نکن.» این کار باعث ناراحتی من شد. دوست داشتم بدانم از من چه انتظاری دارد. دکتر هولن داشت مرا به سمت تاریکی هل می‌داد یا شاید به سمت روشنایی. در آن زمان مطمئن نبودم. او ادامه داد و سخنان عاقلانه‌ای گفت که تاکنون نشنیده بودم:

«آنچه ما انسان‌ها در لحظه به لحظه زندگی‌مان از آن غافل هستیم، مقاومت مداوم در برابر زندگی است. این مقاومت

همواره ما را از هویت فردی، آزادی، الهامات و بالاتر از همه، از خود خالق الهی جدا می‌کند. به زبانی ساده، ما آواره‌هایی هستیم که بی‌هدف در بیان ذهن‌مان سرگردان هستیم. ما نمی‌توانیم به دستور حضرت عیسی که فرمودند: «مقاومت نکن» عمل کنیم. از اصل دیگر که می‌گوید: «آرامش از تو آغاز می‌شود» غافل هستیم.

وی افزود: «مقاومت ما را در وضعیت ثابت نگرانی، فقر ذهنی، جسمی، مالی، مادی و معنوی نگه می‌دارد. برخلاف شکسپیر، ما غافل از این هستیم و به‌جای اینکه در وضعیت سیال باشیم، همواره در وضعیت مقاومت هستیم. برای هر ذره اطلاعات در ضمیر خودآگاه، حداقل یک میلیون اطلاعات در ضمیر ناخودآگاه‌مان تجربه می‌کنیم و این مقدار برای نجات ما بی‌فایده است.»

شب جالبی در پیش داشتیم.

او می‌خواست سالنی را ببیند که قرار بود شام امشب را برگزار کنیم. محل برگزاری، سالنی بزرگ در بالاترین طبقه هتل در مرکز شهر آستین، در تگزاس بود. مدیر هتل فرد متشخصی

بود و اجازه داد از سالن دیدن کنیم. دکتر هولن پرسید: «آیا می‌توانیم چند دقیقه اینجا تنها باشیم؟» مدیر پذیرفت و سالن را ترک کرد.

دکتر هولن از من پرسید: «متوجه چه چیز شدی؟»
به اطراف نگاه کردم و گفتم: «این قالیچه‌ها باید شسته شود.»

پرسید: «چه چیز احساس می‌کنی؟ درست یا غلط وجود ندارد. آنچه شما دریافت می‌کنی شاید چیزی نباشد که من دریافت می‌کنم.»

سعی کردم آرام باشم و در لحظه تمرکز کنم. ناگهان شلوغی، خستگی و تاریکی زیادی احساس کردم. مطمئن نبودم این چه حسی بود و چه معنایی داشت؛ اما آن را به دکتر هولن گفتم.

او گفت: «این سالن خسته است. مردم می‌آیند و می‌روند و هرگز اینجا را دوست نداشتند. این سالن به قدردانی نیاز دارد.»

فکر کردم این موضوع کمی عجیب بود. آیا سالن مانند
انسان است؟ احساس دارد؟
خب! بگذریم.

«این سالن می گوید نامش شیلاست.»

«شیلا؟ اسم سالن این است؟ شیلا می خواهد بداند ما از او
قدردانی می کنیم.» نمی دانستم چه بگویم.

او گفت: «ما باید برای برگزاری شام امشب، از او اجازه
بگیریم؛ بنابراین من از شیلا می پرسم که آیا این کار از نظر
او اشکالی ندارد.»

پرسیدم: «او چه گفت؟» با پرسیدن این سؤال، کمی احساس
حماقت کردم.

- می گوید که با این کار موافق است.

به یاد آوردم که هزینه پیش پرداخت هتل قابل برگشت
نیست، گفتم: «خوب است!»

او در ادامه توضیح داد: «یک بار در تالار گفت و گو بودم و

داشتم برای سخنرانی آماده می شدم. در حال گفت و گو با

صندلی ها بودم و پرسیدم: «آیا کسی در سالن هست که اسم

او را فراموش کرده باشم؟ آیا کسی مشکلی دارد که باید به آن پردازم؟»

یکی از صندلی‌ها گفت: «می‌دانید! امروز روی من پسری نشسته بود که در همایش قبل مشکل مالی داشت و حالا فقط مرگ را احساس می‌کنم!»

بنابراین مشکل را پاک کردم و ناگهان دیدم صندلی صاف شد، سپس شنیدم: عالی شد! من آماده پذیرایی از نفر بعد هستم!»

یعنی حالا او دارد با صندلی‌ها صحبت می‌کند؟
به نوعی با ذهن باز گوش می‌دادم تا در مورد روش عجیب و غریب او بیشتر بدانم. وی در ادامه توضیح داد:
«آنچه واقعاً سعی می‌کنم انجام دهم این است که به خود سالن آموزش دهم. به سالن و هرچیز که در آن است می‌گویم: آیا می‌خواهید نحوه انجام هواپونوپونو را یاد بگیرید؟ به هر حال، به زودی می‌خواهم اینجا را ترک کنم. آیا بهتر نیست خودت این کار را انجام دهی؟ برخی گفتند: بله! برخی گفتند: نه! و برخی دیگر گفتند: ما خیلی خسته‌ایم!»

به یاد آوردم بسیاری از فرهنگ‌های باستان، هرچیز را زنده

تلقی می‌کردند. جیم پث فایندر اوینگ ^{۶۹} در کتاب

«پاک‌سازی» ^{۷۰} توضیح می‌دهد مکان‌ها اغلب دارای

انرژی‌های درونی هستند. آن‌قدر هم عجیب نیست که تصور

کنیم اتاق‌ها و صندلی‌ها هم احساس دارند. این ایده، ذهن را

خلاق‌تر می‌کرد. اگر علم فیزیک صحت داشته باشد، چیزی

جز انرژی وجود ندارد و چیزی را تشکیل می‌دهد که ماده

می‌نامیم؛ بنابراین، صحبت کردن با سالن و صندلی‌ها امکان

دارد راهی برای تغییر انرژی به شکلی واضح‌تر و جدید باشد.

اما آیا صندلی‌ها و سالن هم پاسخ می‌دهند؟

در آن زمان اصلاً آمادگی نداشتم.

دکتر هولن از پنجره به مرکز شهر نگاه می‌کرد.

ساختمان‌های عظیم، مرکز شهر و افق به نظرم زیبا بودند.

اما از نظر دکتر هولن زیبا نبود!

او گفت: «سنگ مزار می‌بینم، شهری پر از مردگان.»

از پنجره به بیرون نگاه کردم؛ اما نه آرامگاهی دیدم و نه

مرگی! فقط یک شهر می‌دیدم. بار دیگر فهمیدم که دکتر

هولن در هر لحظه از هر دو نیم کره مغزش استفاده می کند؛
بنابراین می توانست ساختمان ها را به استعاره هایی تشبیه کند
و همان طور که آنها را می بیند با آنها صحبت کند؛ اما من
نمی توانستم. فقط ظاهر فیزیکی ساختمان ها را می دیدم.
شاید حدود سی دقیقه در سالن هتل بودیم. تا آنجا که
فهمیدم، دکتر هولن در اطراف سالن قدم می زد و به
پاک سازی مشغول بود، طلب بخشش می کرد و به شیلا
عشق می ورزید. همچنان به پاک سازی، پاک سازی و
پاک سازی مشغول بود.

در همین لحظه با کسی تماس گرفت. به او گفت که الان
کجاست و سالن را برایش توصیف کرد و از او خواست تا
احساسش را بگوید. ظاهراً آن شخص احساسات دکتر هولن
را تأیید کرده بود. بعد از پایان تماسش، پشت میز نشستیم و
با هم صحبت کردیم.

او به من گفت: «دوستم می گوید تا زمانی که این سالن را
دوست داشته باشیم، به ما اجازه خواهد داد مراسم شام را
اینجا برگزار کنیم.»

«چگونه دوستش داشته باشیم؟»

او جواب داد: «فقط می‌گوییم دوستت داریم.»

احمقانه به نظر می‌رسید. به سالن بگویید «دوستت دارم»؟! اما تمام تلاشم را کردم. قبلاً به این نتیجه رسیده بودم که نیازی نیست واقعاً «دوستت دارم» را احساس کنی تا تأثیر بگذارد، فقط باید آن را بگویید؛ پس این جمله را می‌گفتم. بعد از مدتی که این جمله را تکرار کردی، کم‌کم آن را هم احساس می‌کنی.

بعد از چند دقیقه سکوت، دکتر هولن سخنان حکیمانه‌تری بیان کرد:

«آنچه هر فرد به صورت خاطرات یا الهامات قلبی دارد، بر همه چیز، از انسان‌ها گرفته تا اشیا و حیوانات و گیاهان تأثیر فوری می‌گذارد. وقتی خاطره‌ای در ضمیر ناخودآگاه توسط روح الهی به وضعیت صفر تبدیل می‌شود، تمام خاطرات در اذهان ناخودآگاه انسان به صفر تبدیل می‌شود، در همه آنها!»
قبل از اینکه ادامه دهد، کمی تأمل کرد:

«بنابراین، آنچه لحظه به لحظه در وجود شما اتفاق می افتد، در همان لحظه در تمام موجودات اتفاق می افتد. درک این موضوع بسیار شگفت انگیز است. جالب تر اینکه می توانید از خداوند بخواهید این خاطرات را در ضمیر ناخودآگاه شما به صفر تبدیل کند و آنها را در وجود تو و تمام موجودات با افکار، گفتار، رفتار و اعمال الهی جایگزین نماید.»

شما بودید به این موضوع چه جوابی می دادید؟ به تنها چیزی که می توانستم فکر کنم «دوستت دارم» بود.

غذا خوردن با خداوند

روش امروزی هواپونوپونو، فرایند توبه، بخشش و تحول است. درخواستی برای عشق الهی است تا انرژی‌های سمّی را آزاد و با عشق الهی جایگزین کند. عشق الهی با جاری شدن در ذهن، این امر را تحقق می‌بخشد و ابتدا با ذهن معنوی یا ضمیر فراآگاه شروع می‌شود. سپس در فکر و ضمیر خودآگاه جاری می‌شود و آنها را از انرژی‌های فکری آزاد می‌کند. در آخر، به ذهن عاطفی و ضمیر ناخودآگاه راه پیدا نموده، افکار را از احساسات سمّی خالی می‌کند و از عشق الهی سرشار می‌شود.

— دکتر ایها لیا کالا هولن

بیش از هفتاد نفر در ضیافت شام دوستانه من و دکتر هولن حضور داشتند. حتی فکرش را هم نمی‌کردم این همه به این استاد عجیب و غریب علاقه‌مند باشند. آنها از آلاسکا، نیویورک و جاهای دیگر با پرواز به آستین آمده بودند. برخی از اکلاهاما [۷۱](#) با ماشین آمده بودند. اصلاً دلیل حضور این همه جمعیت را نمی‌فهمیدم. برخی از آنها کنجکاو بودند.

برخی دیگر طرفدار کتابم «عامل جذب» بودند و می‌خواستند در گام بعدی با من همراه باشند.

هنوز نمی‌دانستم چه بگویم، هنوز نمی‌دانستم از کجا شروع کنم. به نظر می‌رسید دکتر هولن با این شرایط مشکلی نداشت. او پشت یکی از میزها شامش را خورد و همه به حرف‌های او گوش می‌دادند. تجربه بعد، در مورد دوستم سیندی کشمن ^{۲۲} است (کسی که تصمیم گرفت اولین فردی باشد که در فضا ازدواج می‌کند، به www.firstspacewedding.com مراجعه کنید).

شنبه، ۲۵ فوریه سال ۲۰۰۵ برای شنیدن سخنرانی دکتر هولن به مرکز شهر آستین رفتم. موقع شام کنار او نشستم. پیام او این بود که صد درصد مسئولیت زندگی خود را به عهده بگیریم. برخی تغییرات قدرتمند انرژی را احساس می‌کردم. خانمی که سر میز ما نشسته بود، داشت مردی را سرزنش می‌کرد که موقع حمله آسمی با بیمارستان تماس نگرفته بود. دکتر هولن لحظه‌ای سکوت کرد و گفت:

«من فقط به موضوع شما علاقه‌مندم و شنیده‌ام که باید آب فراوانی بنوشید. این کار به مشکل آسم شما کمک خواهد کرد.»

انرژی خانم فوراً از حالت سرزنش به تشکر و سپاسگزاری تبدیل شد. از دیدن این صحنه بسیار شگفت‌زده شدم؛ زیرا متوجه شدم که در سکوت داشتم او را قضاوت می‌کردم و با خودم می‌گفتم: «او مقصر است». خودم را می‌بینم که می‌خواهم از افراد سرزنشگر دور شوم. آنچه دکتر هولن انجام داد این بود که انرژی منفی را بگیرد و آن را به عشق و انرژی مثبت تبدیل کند،

سپس بطری آب را برداشتم و به آن اشاره کردم و به دکتر هولن گفتم:

«آب این هتل خیلی هم خوب نیست!»

دکتر هولن به من گفت: «آیا متوجه شدی چکار کردی؟» وقتی این جمله را گفتم، فوراً متوجه شدم که به آب انرژی منفی فرستادم. وای! بار دیگر به خاطر آگاهی از کاری که داشتم انجام می‌دادم، سپاسگزاری کردم.

او به من می گفت که چگونه در همه حال مشغول پاک سازی
خودش است، به این معنی که وقتی آن خانم داشت
همسرش را سرزنش می کرد، دکتر هولن از خودش پرسید:
«چه اتفاقی درون من افتاده که این خانم با چنین موضوعی
مواجه شده است؟ چگونه می توانم مسئولیت صددرصد آن را
برعهده بگیرم؟»

سپس انرژی اش را به درگاه الهی فرستاد و گفت:
«سپاسگزارم، دوستت دارم، متأسفم». گویی به قلب او الهام
شد و او ندایی را شنید که می گوید: «بگو به او که آب
بیشتری بنوشد.»

همچنین به من گفت: «می دانم چطور پاک سازی کنم تا هم
او به آنچه نیاز دارد برسد و من هم آنچه نیاز دارم به دست
آورم.»

وقتی پاک سازی می کنم، دیگران را همان طور خواهم دید که
خداوند می بیند.

از دکتر هولن پرسیدم آیا من هم می توانم به آنچه که او
رسیده است، برسم. او گفت به من الهام شده است که

خداوند این توانایی را قبلاً در درون شما قرار داده است.
این بهترین تأییدی بود که تاکنون شنیده‌ام.

به‌طور کلی، پیامی که امشب فهمیدم این بود:

۱. شاهد بودم که چطور دکتر هولن انرژی آن خانم را از
شکوه به تشکر و سپاسگزاری تبدیل کرد.

۲. فهمیدم که چطور در مورد آن خانم و آب قضاوت کردم.

۳. به روشی که دکتر هولن برای پاک‌سازی خودش به کار
می‌برد پی بردم و اینکه آن قدر قدرتمند است که همه ما
می‌توانیم از آن استفاده کنیم.

۴. همیشه به یاد داشته باشم و بگویم «سپاسگزارم» و
«دوستت دارم».

هنگام صرف شام توضیح دادم که چگونه از درمانگر
اسرارآمیز که تمام بیماران بستری در بخش روانی بیمارستان
را درمان کرده بود، مطلع شدم. همه نگاه‌ها به من خیره شد.
از مردم خواستم هنگام گفت‌وگو بین من و دکتر هولن، سؤال
خود را مطرح کنند، گفت‌وگویی که بسیار شبیه به

گفت و گوی سقراط و افلاطون بود، فقط اینکه من اصلاً
شباهتی به افلاطون نداشتم.

دکتر هولن با این جمله شروع کرد: «مردم سؤال‌هایی از من
می‌پرسند، از جمله: «خب باورها چه؟ عواطف و احساسات
چه؟» من با این چیزها سروکار ندارم. من با این حرف‌ها
وقتم را تلف نمی‌کنم؛ اما وقتی از من می‌پرسید، مجبورم به
آنها جواب بدم! اما این کار مثل این است که دستم را روی
شعله بگیرم و وقتی دستم سوخت، فوراً دستم را بکشم؛
بنابراین وقتی با چنین موضوعی مواجه می‌شوم، حتی قبل از
وقوع آن، از پرداختن به آن خودداری می‌کنم.»

«درست قبل از ورودم به سالن که سالن مقدسی هم است،
قبل از اینکه وارد شوم با سالن صحبت کردم. اسمش را
پرسیدم؛ زیرا او هم اسمی دارد، سپس به سالن گفتم: ایرادی
ندارد وارد سالن شوم؟ سالن جواب داد: مشکلی ندارد،
می‌توانید بیایید؛ اما فرض کنیم سالن می‌گفت: نه، شما
[ببخشید] گستاخ هستید! در این صورت، بهتر است به خودم
نگاهی بیندازم و کاری که لازم است انجام دهم تا وارد سالن

شوم. وقتی وارد سالن شدم همان جمله معروف پزشکان را شنیدم: «خودت را شفا بده»؛ بنابراین می‌خواستم اطمینان حاصل کنم که وقتی وارد می‌شوم حداقل برای لحظه‌ای کاملاً شفا گرفته و مشکلات را برطرف کرده‌ام.»

حرف او را قطع کردم تا فرصتی را برای حضار فراهم آورم. می‌خواستم همه بدانند که دکتر هولن کیست و ما به چه دلیل اینجا هستیم. کارهایی که انجام می‌دادیم فی‌البداهه و بدون برنامه‌ریزی بود. به حاضرین در سالن توصیه کردم آرام باشند و در جای خود بنشینند. وقتی با دکتر هولن هستید، اصلاً نمی‌توانید حدس بزنید چه خواهد گفت یا چکار خواهد کرد.

او از حاضرین پرسید: «چرا فردی به سرطان سینه مبتلا می‌شود؟» هیچ‌کس نتوانست جواب دهد. خود او هم همین‌طور. او اشاره کرد که میلیون‌ها بیت اطلاعات در هر لحظه وجود دارد؛ اما ما فقط از بیست بیت اطلاعات آگاهیم. این موضوع تکراری بود؛ اما پیام اصلی او این بود: ما سرنخی نداریم.

او توضیح داد: «علم با قطعیت نمی‌داند در زندگی ما چه می‌گذرد؛ حتی علم ریاضی به‌خاطر وجود صفر ابهام دارد. چارلز سیف^{۷۳} در بخش پایانی کتاب خود به نام «صفر: زندگی‌نامه یک ایده خطرناک» به این نتیجه می‌رسد که همه دانشمندان می‌دانند جهان هستی از هیچ به وجود آمده و به سوی هیچ که از آنجا آمده است، باز خواهد گشت. جهان از صفر شروع شده و به صفر ختم می‌شود.»

دکتر هولن در ادامه می‌گوید: «بنابراین من جهان ذهنم را به صفر رسانده‌ام. هیچ اطلاعاتی در آن نیست. حتماً عناوین مختلفی را شنیده‌اید که برای این روش انتخاب کرده‌اند: خلاء، تهی، خالص. اهمیت نمی‌دهم که چه نامی برای آن انتخاب می‌کنید. اکنون ذهن من به وضعیت صفر رسیده است. مهم نیست چه اتفاقی می‌افتد، حتی وقتی از آن آگاه نیستم.

روشی که می‌خواهم درباره آن صحبت کنم، رسیدن به وضعیت صفر به طور مداوم است تا بتوانم در این وضعیت باقی بمانم.»

می‌توانستم ببینم که اکثر مردم در سخنان دکتر هولن غرق شده‌اند؛ اما برخی دیگر مثل من همچنان در تاریکی به سر می‌بردند. دکتر هولن در ادامه گفت: «فقط وقتی ذهن شما در وضعیت صفر است می‌تواند خلق کند و این همان الهام درونی است. الهام درونی به زبان هاوایی «ها» نامیده می‌شود.»

اگر به هاوایی رفته باشید، می‌دانید که «ها» به معنی الهام درونی، «وای» به معنی آب و «ای» به معنی خداوند است؛ بنابراین هاوایی یعنی الهام درونی و آب الهی و این همان معنای کلمه هاوایی است. خود کلمه هاوایی یک روش پاک‌سازی است؛ بنابراین هر جا که باشم، برای مثال، قبل از ورود به سالن با خودم می‌گویم: چه چیز را باید پاک‌سازی کنم که از آن بی‌اطلاع هستم؟ می‌دانم که از آنچه در حال وقوع است، بی‌اطلاع هستم؛ بنابراین اگر روش پاک‌سازی را که «هاوایی» نامیده می‌شود، به کار ببرم، در این صورت به اطلاعاتی می‌رسم که از آن آگاه نبودم و مرا به وضعیت صفر برمی‌گرداند.

«فقط در وضعیت صفر... و نکته‌ای که باید بدانید این است که در یک لحظه ذهن فقط می‌تواند به یکی از دو استاد خدمت کند؛ یا به آنچه در ذهن شما می‌گذرد خدمت می‌کند یا به الهامات خدمت می‌کند. آنچه در ذهن شما می‌گذرد خاطره نامیده می‌شود.»

ماجرا داشت جذاب‌تر می‌شد. از اینجا به بعد، دکتر هولن عمیق‌تر به سخنانش ادامه داد:

«هوش الهی جایی است که تمام الهامات از آنجا سرچشمه می‌گیرد و آن فقط درون شماست نه در بیرون! نیازی نیست بیرون به دنبالش بگردید. نیازی نیست در وجود دیگری به دنبالش باشید. در حال حاضر فقط درون شماست!» مرحله بعدی ذهن فراآگاه است. این موضوع به اندازه کافی ساده و آسان است. بومیان هاوایی آن را «آماکوا»^{۷۴} می‌نامند. «آ» به معنی فراتر از زمان و مکان و «ماکوا» به معنی روح الهی یا خداوند است. به طور کلی آماکوا به این معناست که بخشی از وجود شما فراتر زمان و مکان است و محدودیتی

ندارد. آن بخش دیگر از وجود شما دقیقاً می‌داند که چه اتفاقی خواهد افتاد.

«سپس شما دارای ضمیر خودآگاه هستید که هاوایی‌ها آن را «یوهان»^{۷۵} می‌نامند. بعد از آن، ضمیر ناخودآگاه است که مردم هاوایی آن را «یونی‌هیپیلی»^{۷۶} می‌نامند.

بنابراین، یکی از مهم‌ترین مواردی که باید بدانید این است که از خود سؤال کنید، من کیستم؟ بنابراین، آنچه می‌گویم و آنچه با شما درمیان می‌گذارم، این است که هویت شما از سه عنصر ذهنی تشکیل شده است. نکته بسیار مهم که باید اکنون بدانید این است که ذهن تهی است! بنابراین ذهن در وضعیت صفر به سر می‌برد. پس شما که هستید؟ شما یک وجود الهی (وضعیت صفر) هستید؛ پس چرا می‌خواهید به وضعیت صفر برسید؟

وقتی در وضعیت صفر هستید، همه چیز در دسترس است! همه چیز! به این معنی که شما در تجلی روح الهی خلق شده‌اید. می‌خواهم در این مورد شفاف باشم؛ زیرا حرف‌های

عجیبی می‌شنوم؛ اما از شما می‌خواهم که با روح الهی خود را پاک کنید.

پس شما تجلی روح الهی هستید؛ یعنی از خلأ و بی‌نهایت خلق شده‌اید. به محض اینکه می‌خواهید از شر افکار مزاحم خلاص شوید و ذهن خود را خالی کنید، فوراً وجود شما سرشار از الهامات قلبی می‌شود. اکنون ذهن شما آزاد است؛ حتی نیاز نیست بدانید ذهن شما آزاد است؛ زیرا بیشتر مواقع از آن بی‌اطلاع هستید. «کجاست؟ کجاست؟ من پاک‌سازی کرده‌ام. بیا و بگو کجاست؟ بیشتر تلاش خواهم کرد.» بیشتر مواقع از آن بی‌اطلاع هستید.

«وقتی ذهن خودآگاه در مسئله‌ای گیر بیفتد، بیشتر درگیر می‌شود. هاوایی‌ها آن را «کوکای پاآ» ^{۷۷} می‌نامند. آیا کسی می‌داند کوکای پاآ به چه معناست؟ معنی آن یبوست ذهنی است.»

یک نفر پرسید: «اما اگر مشکل از جانب فرد دیگر باشد، آن‌گاه شما می‌گویید باز هم من باید خودم را اصلاح کنم؟»

دکتر هولن اظهار کرد: «اگر با فرد دیگر مشکل دارید، در این صورت مشکل تو به آن شخص مربوط نمی‌شود! بلکه مشکل، خاطره‌ای است که با آن مواجه می‌شوید و به آن واکنش نشان می‌دهید؛ درواقع این همان مشکل شماست و به آن شخص ارتباط ندارد.»

«اکنون با افرادی سروکار داشتم که از زن یا شوهر خود متنفر بودند. یک بار خانمی گفت: می‌خواهم به نیویورک بروم. فرصت‌های بهتری در آنجا خواهم داشت، سپس شنیدم که روح الهی می‌گوید: «او هر جا برود، همین سرنوشت با او همراه است!»

سپس دکتر هولن توضیح داد که وقتی فردی برای درمان با او تماس می‌گیرد، او به خودش نگاه می‌کند، نه به شخصی که تماس گرفته است.

«برای مثال، اخیراً از دختری که مادر نود و دو ساله داشت، تماس داشتم. او گفت: چندین هفته است که مادرم کمردرد شدیدی دارد؛ درحالی‌که او با من صحبت می‌کرد، از روح الهی این سؤال را پرسیدم: چه اتفاقی در من افتاده است که

این درد را در آن خانم ایجاد کرده‌ام؟ و سپس پرسیدم:
چگونه می‌توانم مشکل درونم را برطرف کنم؟ جواب آمد و
هرآنچه گفته بود، انجام دادم.»

«حدود یک هفته بعد آن خانم با من تماس گرفت و گفت:
حالا مادرم حال بهتری دارد! این موضوع به این معنی نیست
که مشکل دوباره تکرار نخواهد شد؛ زیرا اغلب دلایل
متعددی وجود دارد که به‌نظر می‌رسد همان مشکل است؛ اما
من همچنان روی خودم کار می‌کنم، نه روی دیگران.»
شخص دیگری دربارهٔ جنگ میان کشورهای خارجی سؤال
کرد. می‌خواست بداند که آیا او مسئول جنگ‌های جهانی
است؛ به بیان دقیق‌تر، می‌خواست بداند دکتر هولن در این باره
چه می‌گوید.

دکتر هولن با قطعیت اعلام کرد: «اوه! من خودم را مسئول
می‌دانم!» هر روز به پاک‌سازی مشغول بودم؛ اما نمی‌توانم
بگویم می‌خواهم پاک‌سازی انجام دهم و از آن مراقبت کنم.
تنها خداوند می‌داند که چه اتفاقی خواهد افتاد؛ اما من سهم
خودم را که پاک‌سازی کردن است انجام می‌دهم، مانند

پاک‌سازی که در بیمارستان روانی انجام دادم. ما دیگر در
هاوایی برای کسانی که آدم می‌کشند، بیمارستان روانی
نداریم. من سهم خودم را به بهترین نحو ممکن انجام دادم.
شاید اگر کمی بیشتر پاک‌سازی می‌کردم، حتی نتایج بهتری
هم می‌گرفتم؛ اما من یک انسان هستم و تا جایی که
می‌توانم تلاش می‌کنم.»

واضح بود که دکتر هولن خسته شده است و تصمیم گرفته
بود ختم جلسه را اعلام کند. همگی اوقات خوبی را سپری
کردیم؛ اما ماجرای آن شب به اینجا ختم نشد.

صبح روز بعد از سخنرانی و ضیافت شام در سالن، چندین نفر
از جمله خودم، دکتر هولن، الیزابت مک کال ^{۷۸} (نویسنده
کتاب تائوی اسب‌ها ^{۷۹}) و چند نفر دیگر مشغول صرف
صبحانه بودیم. هر موقع کنار دکتر هولن هستم، کم‌کم از
درون احساس آرامش می‌کنم. شاید در وضعیت صفر قرار
می‌گیرم. شاید هم نه. چه کسی می‌داند؟!

اما در آن لحظه، ناگهان به من الهام شد که آخر هفته
همایشی را برگزار کنم و نام آن را «تجلی آخر هفته»

بگذارم. نمی‌دانستم این ایده از کجا آمده است. حداقل در آن
زمان نمی‌دانستم. اکنون می‌دانم که الهامی از طرف خداوند
بوده است؛ اما هنگام صرف صبحانه، احساس کردم ایده
خوبی است؛ ولی نمی‌خواستم!

با پروژه‌ها، سفرها، پیشرفت و ترقی، مسابقات بدنسازی و...
مشغول بودم و به اندازه کافی سرم شلوغ بود. به کار یا
فعالیت دیگری نیاز نداشتم. سعی کردم در مقابل این ایده
مقاومت کنم. تصمیم گرفتم منتظر شوم و ببینم آیا از شر این
ایده خلاص می‌شوم یا نه.

نه‌خیر! انگار دست‌بردار نبود. هنوز تا سه روز بعد در ذهنم
بود. دکتر هولن به من گفت که اگر بعد از چندین روز
پاک‌سازی هنوز این ایده وجود دارد، پس به آن عمل کن؛
بنابراین بدترین ایمیل زندگی‌ام را نوشتم و آن را به
مخاطبانم ارسال کردم. با کمال تعجب دیدم که بعد از سه
دقیقه از ارسال ایمیل، فردی تماس گرفت و برای شرکت در
همایش ثبت‌نام کرد. انگار پشت میز کامپیوترش نشسته بود
و فقط منتظر ایمیل من بود.

باقی ثبت‌نام‌ها به همین آسانی انجام شد. فقط می‌خواستم ۲۵ نفر در همایش شرکت کنند. خودم این محدودیت را در نظر گرفته بودم؛ زیرا احساس کردم با ۲۵ نفر راحت‌تر می‌توانم صحبت کنم تا دو هزار و پانصد نفر؛ علاوه‌براین، قبلاً هرگز همایش برگزار نکرده بودم؛ درحقیقت، نمی‌دانستم چطور برگزار کنم.

در مورد ال‌هامات و نگرانی‌هایم با دکتر هولن صحبت کردم. او گفت: «تنها توصیه من این است که برنامه‌ریزی نکن.» توضیح دادم: «اما همیشه برنامه‌ریزی می‌کنم. متن سخنرانی را می‌نویسم و آنها را در قالب برنامه کامپیوتری و بروشور تهیه می‌کنم. وقتی می‌دانم سخنرانی‌ام را از کجا شروع کنم و کجا تمام کنم، حس بهتری دارم.»

او مخالفت کرد و گفت: «وقتی حال بهتری خواهید داشت که به خداوند اعتماد کنید تا از شما مراقبت کند. این مشکل را هم پاک‌سازی می‌کنیم.»

منظورش را فهمیدم؛ زیرا این موضوع را خودش تجربه کرده است؛ یعنی اینکه خود او به پاک‌سازی نیاز دارد. همه چیز

مشترک است. وقتی از این موضوع آگاه شدیم، می‌فهمیم که تجربه شما تجربه من و تجربه من تجربه شماست. تمام تلاشم را به کار گرفتم تا برای همایش برنامه‌ریزی نکنم. یک لحظه در مقابل ترس‌هایم تسلیم شدم و برای همه بروشور تهیه کردم؛ اما از آن استفاده نکردم و هرگز به آن نگاه نکردم. هیچ‌کس هم به آن اهمیت نداد. سخنرانی‌ام را با این جمله شروع کردم: «نمی‌دانم در این همایش چکار باید بکنم.» همه خندیدند.

گفتم: «واقعاً نمی‌دانم چه بگویم.» دوباره همگی خندیدند. سپس در مورد دکتر هولن، روش هواپونوپونو و مفهوم جمله «خودتان واقعیت خودتان را خلق می‌کنید» که فراتر از تصور آنهاست، توضیح دادم.

گفتم: «وقتی کسی در زندگی شماست که دوستش ندارید، خودتان او را خلق کرده‌اید. اگر خودتان واقعیت خودتان را خلق کنید، در این صورت شما آنها را نیز خلق می‌کنید.»

آخر هفته فوق‌العاده‌ای بود. حتی امروز، وقتی به عکس
دسته‌جمعی همایش آن روز نگاه می‌کنم، عشقی را احساس
می‌کنم که همه ما در آن سهیم هستیم. می‌توانید این عکس
را در پایگاه اینترنتی زیر ببینید

(www.BeyondManifestation.com)

اما این ماجرا برای من آغاز کار بود.
هنوز چیزهای زیادی بود که باید می‌آموختم.

شواهد

باید در تاریکی غرق شوید تا با نورتان بدرخشید.

— دبی فورد، نیمه تاریک وجود

افراد زیادی در آن ضیافت شام و همایش «تجلی آخر هفته»

به پیشرفت غیرمنتظره‌ای دست یافتند. در این فصل

می‌توانید داستان‌های واقعی آنها را بخوانید؛ بنابراین می‌توانید

قدرت روش هواپونوپونو را درک کنید.

داستان لوئیس گرین ^{۸۰}:

جوی عزیز!

می‌خواهم بار دیگر به خاطر برگزاری همایش عصر آن روز با

دکتر هولن تشکر کنم؛ همچنین از سوزان عزیز هم متشکرم

که تدارک شام را برعهده داشتند و برای من که گیاه‌خوار

هستم، غذای مخصوصی از هتل هایت ^{۸۱} سفارش دادند. از

همنشینی و آشنایی با شما و نریسا، همچنین از سایر افرادی

که سر میز ما بودند، بسیار لذت بردم.

احساس فوق‌العاده‌ای داشتم که در صندلی ردیف جلو نشسته

بودم و از نزدیک به سخنان دکتر هولن گوش می‌کردم. او

هنگام مشاوره و پاسخ به سؤال‌های من بسیار مهربان و
باسخاوت بود.

دو هفته بعد از آن ضیافت شام، تجربیات بسیار
شگفت‌انگیزی را کسب کردم که با کمال میل با شما درمیان
می‌گذارم. نکته‌ای که باید به خودم یادآوری می‌کردم این
است که دکتر هولن از روح الهی درخواست پاک‌سازی
می‌کرد تا به من کمک کند. من نیز سعی می‌کردم تا آنجا
که به یاد می‌آورم از روش هواپونوپونو استفاده کنم و در این
راه همچنان از دعاهايش بهره‌مند بودم.

درست بعد از گوش دادن به فایل صوتی همایش، درخواست
نوشتن شرح داستان‌های دکتر هولن را دریافت کردم.
اولین تجربه‌ای که می‌خواهم بگویم ایمیلی از طرف سوزان
است که در آن پاسخ‌ها و داستان‌هایی دربارهٔ آن ضیافت شام
با دکتر هولن را شرح داده است. جالب اینکه کتاب «گمشده
راهنمای زندگی» را خریدم و فایل صوتی شما و دکتر هولن
را نیز ضبط کردم. داشتم برای چندمین بار به آن فایل صوتی

گوش می‌کردم که ناگهان ایمیل سوزان را در صندوق ورودی‌ام پیدا کردم.

دادخواست حقوقی من بدون هیچ تبلیغی، ملی شد! دومین تجربه‌ام کاملاً باورنکردنی است. قبل از سفرم به آستین در بیست‌وسوم فوریه، دادخواست جدیدی برای تشکیل پرونده داشتم؛ اما نتوانستم قبل از سفرم مدارک لازم را جمع‌آوری کنم و به ادارهٔ پست تحویل بدهم؛ بنابراین صبح روز بعد (بیست‌وچهارم فوریه) مدارک را از ادارهٔ پست آستین ارسال کردم. مرسوله بی‌هیچ دلیل خاصی در ادارهٔ پست گم شد و تا دوشنبه ششم مارس برای ثبت به مقصد نرسید.

من عضو فهرست وکلای کانون حمایت از حقوق مصرف‌کنندگان در سطح کشور هستم. بعدازظهر جمعه گذشته، وکیلی از ایالت کنتیکت ^{۸۲} آمریکا خلاصه‌ای از پرونده‌ای را ارسال کرد که در شهر اوکلاهاما، یکی از شهرستان‌های کانادا ثبت شده بود. او می‌خواست بداند آیا همکارانم در تولسا ^{۸۳} پرونده را ثبت کرده‌اند یا نه. نزدیک

بود از ترس سخته کنم؛ چون این پرونده من بود. به او ایمیل زدم و با دفتر کارش تماس گرفتم تا ببینم چگونه این موضوع را فهمیده، سپس یک ساعت در اینترنت مشغول جست‌وجو بودم؛ اما موفق نشدم.

خانم وکیل ایمیلی برایم فرستاد و توضیح داد که عضو یک سرویس اینترنتی به نام خدمات خبری دادگاه به آدرس (www.courthousenews.com) است که

بازرسان نیمه‌وقت (احتمالاً سری) دارد که پرونده‌های حقوقی و نظرات آنها را در سراسر کشور کنترل می‌کند و تحولات مهم و چشمگیر را در پرونده‌ها گزارش می‌دهد. خلاصه یک پاراگراف پرونده در ستون سمت راست صفحه اول وبسایت درج شده بود و من هیچ تبلیغی در این خصوص انجام نداده بودم. جالب این که پدر موکلم در اوایل همان روز به دفتر کارم مراجعه کرده بود و باید به او اطمینان می‌دادم که پرونده ما برای ارائه در دادگاه هیچ کم‌وکسری ندارد؛ حتی تصور هم نمی‌کردم که از بین هزاران پرونده که هر روز ثبت می‌شود، پرونده من خبرساز شود.

میهمانی که در آخرین دقایق ترتیب داده بودم، تعداد رکورد
حاضران را شکست.

من عضو هیئت‌مدیرهٔ انجمن گیاه‌خواران محلی هستم و
جلسات ماهانهٔ ما معمولاً در دومین شنبهٔ هر ماه برگزار
می‌شود. وقتی با رئیس هیئت‌مدیره برای محل برگزاری
جلسات ماه مارس مشورت می‌کردم، متوجه شدم هیچ
توافقی انجام نشده است. داوطلبانه این مسئولیت را به‌عهده
گرفتم. روز سه‌شنبه بیست‌وهشتم فوریه، به بهترین
رستورانی که در فهرست خود یادداشت کرده بودم، رفتم؛ اما
متوجه شدم صاحب رستوران تا روز جمعه سوم مارس خارج
از شهر است. برایش پیام گذاشتم تا وقتی به شهر برگشت، با
من تماس بگیرد.

اما این کار فایده‌ای نداشت.

روز بعد، چهارشنبه اول مارس به رستوران تایلندی رفتم که
فقط چند ماه پیش افتتاح شده بود. با مدیر رستوران صحبت
کردم و از او خواستم آیا می‌تواند شام سلف‌سرویس برای
گیاه‌خواران تدارک ببیند. از روی تجربه‌ام گفتم که حضور

بسیست نفر قطعی است؛ ولی بهتر است برای سی نفر غذا
تهیه کند. مدیر رستوران گفت می‌تواند این کار را انجام دهد؛
اما باید صد دلار ودیعه بدهم تا اطمینان حاصل کند که اگر
غذا اضافی آمد و کسی در رستوران حاضر نشد، رستوران
ضرر نکند. منوی رستوران را برداشتم که شامل غذاهای
فوق‌العاده‌ای بود: سوشی سبزیجات، سوپ، چهار نوع
پیش‌غذا، دسر و چای فقط هشت دلار. او گفت که با صاحب
رستوران هماهنگ خواهد کرد و من باید چک ودیعه را واریز
کنم.

دوم مارس، مبلغ را واریز کردم. ایمیلی به رئیس هیئت‌مدیره
فرستادم و به او اطلاع دادم می‌تواند خبرنامه ما را بخواند و
آن را برای خانم وکیل ارسال کند. تاریخ ضیافت شام، روز
شنبه یازدهم مارس بود و از هیئت‌مدیره خواستم جلسه را در
ساعت پنج عصر پنج‌شنبه، نهم مارس برگزار کند.

رئیس هیئت‌مدیره ما معمولاً خبرنامه را چند روز قبل یا بعد
از اول ماه منتشر می‌کند. بیشتر مردم خبرنامه را از طریق
ایمیل و برخی دیگر از طریق صندوق پستی دریافت

می‌کنند؛ همچنین خبرنامه را به فروشگاه‌های عرضه مواد غذایی سالم و کتابخانه‌ها نیز ارسال می‌کنیم. این بار رئیس، زمان کافی برای تهیه خبرنامه نداشت؛ بنابراین ایمیل مرا به جای خبرنامه روز یک‌شنبه پنجم مارس منتشر کرد و این گونه بود که خانم وکیل مطلع شده بود. نسخه چاپی خبرنامه را با کارت پستال دوشنبه‌ها ارسال می‌کنیم و دیگر هیچ اعلامیه عمومی نداشتیم. کم‌کم به این فکر افتادم که اگر شانس بیاوریم، شاید بیست نفر در ضیافت شام شرکت کنند.

روز دوشنبه چند نفر جواب مثبت دادند. روز سه‌شنبه چند نفر دیگر هم به ایمیل‌ها پاسخ دادند؛ بنابراین پیش خودم گفتم: «حداقل ودیعه سیزده نفری که پرداخت کرده بودیم، تشریف خواهند آورد»؛ با این حال، روز چهارشنبه تعداد زیادی از دعوت‌شدگان پاسخ مثبت دادند که تا آخر آن روز تعدادشان به ۳۷ نفر رسید. فکر کردم با این شرایط حتماً با مشکل مواجه خواهیم شد، پس با مدیر رستوران تماس گرفتم و از او پرسیدم: «ظرفیت رستوران چقدر است؟» گفت: «۶۵ نفر.» تا

روز پنج‌شنبه پاسخ‌ها همچنان سیر صعودی داشتند و تا پایان مهلت تعیین‌شده، ۵۵ نفر پاسخ مثبت دادند. آن روز خیلی کارایی نداشتیم؛ چون بسیار هیجان‌زده بودم و هر چند دقیقه یک‌بار ایمیل‌هایم را بررسی می‌کردم و تمام حواسم روی این کار بود (عامل جذب). با مدیر رستوران تماس گرفتم و پرسیدم می‌تواند این جمعیت را مدیریت کند و او گفت: «حتماً.»

عصر پنج‌شنبه‌ها به کلاس کابالا ^{۸۴} می‌روم؛ اما آن شب تا ساعت نه سرکار بودم. به تلفن‌ها و ایمیل‌ها جواب می‌دادم و حتی بیشتر به ثبت درخواست‌های رزرو مشغول بودم. تعداد به ۶۷ نفر رسید. کم‌کم نگران شدم که با این سیل جمعیت چکار کنم. ناگهان فکر بکری به ذهنم خطور کرد. به این فکر کردم که آیا می‌توانم کسانی که دیرتر جواب داده‌اند و بسیار مایل هستند که در ضیافت شام شرکت کنند، کمی دیرتر بیایند. روز جمعه و شنبه پاسخ‌های بیشتری دریافت کردم و ما به عدد خیره‌کننده ۷۵ رسیدیم.

مراسم با موفقیت برگزار شد. برخی از کسانی که نوبت رزرو کرده بودند نیامدند، برعکس کسانی آمده بودند که از قبل رزرو نکرده بودند. مردم در رستوران بسیار پرشور و پرانرژی بودند؛ زیرا قبلاً هماهنگی کامل صورت گرفته بود و به تعداد میهمانان صندلی سفارش داده بودیم. افرادی که آن شب برای اولین بار غذای سلف سرویس تایلندی می خوردند، احساس خیلی خوبی داشتند. برخی از پیشکسوت‌هایی که بیش از ده سال عضو این مؤسسه بودند، گفتند: «ضیافت امشب رکورد گیاه‌خواران اوکلاهما را شکست.» جالب اینکه تعداد صندلی‌ها به تعداد میهمانان بود. افرادی بودند که فقط برای شام آمده بودند با اشتیاق در برنامه‌های دیگر آن شب نیز شرکت کردند؛ حتی برای کسانی که دیرتر آمده بودند، صندلی به تعداد کافی در دسترس بود. افراد حاضر در رستوران بسیار خوشحال بودند؛ زیرا تاکنون در چنین ضیافتی شرکت نکرده بودند.

معجزه ماشین کرایه‌ای

برای رفتن به آستین ماشین کرایه کردم؛ زیرا نمی‌خواستم
اتومبیل خودم دچار فرسودگی شود. قیمت‌ها را مقایسه کردم
و فهمیدم هزینه کرایه از چهارشنبه تا دوشنبه به اندازه هزینه
کرایه برای یک هفته است. قیمت مناسبی را برای کرایه
یک ماشین متوسط پیدا کردم که به نظرم راحت‌تر از یک
خودروی کوچک بود. وقتی به آژانس کرایه اتومبیل رسیدم،
متوجه شدم وسیله نقلیه زیادی ندارند. به‌طور اتفاقی متوجه
شدم دو شورلت نارنجی‌رنگ داشتند که ظاهر بسیار خوبی
هم داشت. وقتی به پشت پیشخوان رفتم، به من گفتند که
هیچ ماشین مناسبی ندارند تا به من کرایه دهند. پرسیدم: آیا
می‌توانم شورلت را کرایه کنم؟ اگرچه به دلایلی یک ماشین
سایز بزرگ محسوب می‌شود، آنها گفتند: «بله!» فکر کردم
جالب خواهد بود که برای رفتن به آستین این ماشین
نارنجی‌رنگ را کرایه کنم؛ زیرا نارنجی، رنگ یکی از
دانشکده‌های دانشگاه تگزاس است که در آن فارغ‌التحصیل
شده بودم.

وقتی از آژانس به محل کارم رفتم، متوجه شدم درحالی که ماشین ظاهری شسته و رفته دارد، از داخل بسیار تاریک و شیشه جلوی ماشین دید خوبی ندارد؛ بااین حال، برای رفتن به محل کارم و انجام برخی کارهای دیگر به ماشین نیاز داشتم. نمی توانستم تا پایان روز آن را برگردانم. با آژانس تماس گرفتم تا ماشین را با یک ماشین معمولی تعویض کند؛ اما آنها گفتند که چنین ماشینی را در اختیار ندارند و شاید فردا صبح شانس بهتری داشته باشم.

در طول شب و همچنین صبح، وسایلم را جمع کردم. وقتی بیرون رفتم تا چمدانم را داخل ماشین بگذارم، ناگهان دیدم در صندلی عقب فرورفتگی دارد؛ البته، قصد نداشتم هزینه ای بابت بیمه اضافه پرداخت کنم و نیز یادم نمی آید که روز قبل چنین فرورفتگی را دیده باشم. فکر کردم کلاه سرم گذاشتند. دوباره فکر کردم که یک هفته با همین روال ادامه می دهم تا این مشکل را برطرف کنم. خیلی دیرتر از آنچه برنامه ریزی کرده بودم، یعنی حدود ساعت ۱۲:۳۰ ظهر پنجشنبه حرکت کردم و ساعت ۶:۳۰ عصر به آستین رسیدم.

خیلی زود عصر روز شنبه، ساعت پنج فرارسید. یک ساعت قبل از شروع همایش با جو و دکتر هولن در هتل «هیات ۸۵» بودم. موضوع فرورفتگی ماشین تمام ذهنم را درگیر کرده بود و به فکر راه چاره‌ای بودم. در مرکز خریدی در شمال آستین بودم و تلاش می‌کردم تا دوربین دیجیتالی یک بار مصرف را پیدا کنم؛ اما موفق نشدم. وقتی به سمت ماشین برگشتم، هوا در حال تاریک شدن بود و باران بی‌وقفه می‌بارید. در یک تقاطع قبل از اینکه وارد خیابان شلوغی شوم، ترمز کردم. یک ضربه ناگهانی را احساس کردم. یک اتومبیل از پشت به ماشین زده بود. فوراً گفتم: «اوه لعنتی! اول آن تورفتگی، حالا هم این.» هنوز برای شام یک ساعت وقت داشتم و هزینه شام را قبلاً پرداخت کرده بودم. در این مدت باید دوش می‌گرفتم و لباس‌هایم را عوض می‌کردم. مهم‌تر از همه، ترافیک سنگین اطراف هتل بود، آن هم در عصر روز شنبه. بعد از گرفتن قبض پارکینگ از ماشین پیاده شدم. مرد جوان سیاه‌پوستی مرا در خیابان دید و گفت: «لاستیک‌هایم، باید لاستیک‌هایم را عوض کنم. نتوانستم

ماشین را متوقف کنم.» با خودم گفتم: «از نظر من که وکیل هستم، دلیل خوبی نیست. متأسفم، ماشین کرایه است.» با هم به پشت شورلت رفتیم تا خسارت را بررسی کنیم. هر دو نگاه کردیم و از شدت تعجب، مات و مبهوت شدیم. مرد سیاه‌پوست گفت: «ضربه نخورده! ضربه نخورده! خدایا متشکرم!»

با خودم گفتم که حتماً شوخی می‌کند؛ اما وقتی با چشم‌های خودم دیدم، نتوانستم باور کنم. به طرز عجیب و غریبی سالم بود، هیچ ضربه‌ای نخورده بود. ظاهراً این ماشین با پلاستیک انعطاف‌پذیر ساخته شده بود. می‌دانستم که دارم عصبانی می‌شوم؛ اما نمی‌خواستم گیر بدهم و مسئله را بزرگ کنم. می‌خواستم به هتل برگردم. با هم خداحافظی کردیم و از هم جدا شدیم. موفق شدم خودم را به ضیافت شام برسانم و سر میز جو و نریسا بنشینم.

روش هواپونوپونو را در مورد ضربه در ماشین با جدیت تمام انجام دادم. چند ساعت قبل از تحویل ماشین، هیچ‌کار دیگری در رابطه با این مسئله انجام ندادم. به دفترچه تلفنم

نگاه کردم و شماره تعمیرگاهی را پیدا کردم که بدون رنگ
فرورفتگی را تعمیر می‌کند. تعمیرکار هزینه را حدود ۹۵ دلار
برآورد کرد؛ اما گفتم که تعمیر آن چند ساعت زمان خواهد
برد. این کار باعث می‌شد جریمه شوم و نمی‌خواستم این
اتفاق بیفتد. پرسیدم: «حالا چکار کنم؟» جوابی واضح
شنیدم: «صادق باش! با آژانس تماس بگیر و واقعیت را بگو.
اگر خواستند هزینه تعمیر را حساب کن.» حداقل مبلغ آن را
می‌دانستم. با آژانس تماس گرفتم و مسئول آژانس به من
گفت که ماشین را به تعمیرگاه نبرم. آنها می‌خواستند سوابق
ماشین و محل ضربه را بررسی کنند. گفتم: «بسیار خب!»
ماشین را به تعمیرگاه برگرداندم و در جایگاه پارک کردم.
خانمی که مسئول خدمات مشتری بود، شماره پلاک و
قسمت‌های دیگر ماشین را بررسی کرد. ماجرا را برایش
تعریف کردم و او مرا به دفتر فرستاد. متوجه شدم پسری که
پشت تلفن با او صحبت کردم، مشخصات ماشین را وارد
کامپیوتر کرده بود. فرورفتگی قبلاً در سوابق ماشین ثبت

شده بود. من مقصر نبودم. خدایا شکرت! حالا با خیال راحت
به خانه می‌روم!

شغل رؤیایی خواهرم به او پیشنهاد شد
یک هفته بعد از همایش با جو و دکتر هولن، خواهرم با من
تماس گرفت. او اکنون معاون یکی از بخش‌های شرکت
بزرگ و معروف است. کارفرمایی با او تماس گرفت تا ببیند
آیا به شغل رؤیایی‌اش علاقه دارد یا نه. او نمی‌خواست
جزئیات تلفن را به من بگوید. در عوض، شرح وظایف شغل
مورد علاقه‌اش را که از شرکت دریافت کرده بود، برایم
ایمیل کرد. یکه خوردم. آن شرکت صاحب یک برند معروف
است و اگر نام شرکت را بگوییم، شما به همه چیز پی خواهید
برد. چند ماه بعد، خواهرم استخدام شد!

معجزه دیگر

در حالی که در اکتبر ۲۰۰۶ در یک همایش سه‌روزه انجمن
نخبگان شرکت می‌کردم، راهکار جادویی جو برای

شفابخشی جلوی سیل اشک‌هایم را گرفت. اشک‌هایم در
طی تمرینی که «بودن با مردم» یا چیزی شبیه به آن نام
داشت، جاری شد. مدیر همایش «بودن با مردم» تمام
شرکت‌کننده‌ها را به چهار ردیف تقسیم کرد و سپس به
نوبت، بی‌آنکه حرفی بزنیم، باید به چشم‌های هر ردیف نگاه
می‌کردیم، من ردیف سوم بودم.

مدیر همایش از ردیف اول خواست تا روی صحنه بروند و
روبه‌روی ما بایستند؛ درحالی که روی صندلی‌های مان نشسته
بودیم، آنها به ما نگاه می‌کردند. ما هم به آنها نگاه
می‌کردیم، سپس از ردیف دوم خواستند که روی صحنه
بروند و به فاصلهٔ سی سانتی‌متر از ردیف اول و روبه‌روی آنها
بایستند. سه دقیقه به چشم‌های یکدیگر نگاه کردند، سپس
از ردیف دوم خواستند تا صحنه را ترک کنند و در
صندلی‌های‌شان بنشینند. دوباره ردیف اول که روی صحنه
بودند به ما که در صندلی‌های مان نشسته بودیم نگاه کردند و
ما نیز به آنها روی صحنه نگاه می‌کردیم.

هرچه به زمان نوبتم روی صحنه نزدیک‌تر می‌شد، بیشتر دچار استرس می‌شدم؛ اما دلیل آن را نمی‌دانستم. کم‌کم دست‌هایم عرق کردند و روی صندلی‌ام آرام و قرار نداشتم. کاری که باید انجام می‌دادم ساده به نظر می‌رسید. همیشه در تمام زندگی‌ام در زمان گفت‌وگو با غریبه‌ها و دوستان، ارتباط چشمی خوبی داشتم. می‌دانستم بهتر می‌شوم. سپس به یاد آوردم که در اولین همایش انجمن نخبگان، مدیر اولین تجربه همین تمرین را با ما در میان گذاشت. او گفت که وقتی بیست سال قبل به عنوان یک شرکت‌کننده، این تمرین را انجام می‌داد، پاهایش آن‌قدر می‌لرزیدند که یکی از دستیاران همایش، کتش را بین زانوهای او قرار داد تا جلوی صدای برخورد زانوهایش را بگیرد. وقتی به حرف‌های او فکر می‌کردم، دلم می‌خواست همایش را ترک کنم. به خودم گفتم نیازی نیست به این تمرین ادامه دهم، در نگاه کردن به چشم‌های دیگران موفق هستم! اما می‌دانستم اجازه ندارم اتاق را ترک کنم؛ بنابراین روی

صندلی‌ام نشستم، درحالی که همچنان دست‌هایم عرق می‌کرد و آرام و قرار نداشتم.

بالاخره روی صحنه رفتیم، از ردیف ما خواسته شد که به فاصلهٔ سی سانتی‌متر از ردیف دیگر بایستیم و به چشم‌های آنها نگاه کنیم. مجبور نبودم به پنجاه نفر نگاه کنم. فقط باید به یک نفر نگاه می‌کردم! ذهنم مشغول بود. همان‌طور که به هم نگاه می‌کردیم، مدیر همایش دربارهٔ روش سه دقیقه‌ای خودشناسی صحبت می‌کرد. در ده ثانیه‌ی اول بی‌اختیار گریه کردم و دلیلش را نمی‌دانستم. نمی‌توانستم جلوی اشک‌هایم را بگیرم. هربار به فرد مقابلم نگاه می‌کردم، هق‌هق‌کنان گریه می‌کردم. ناگهان شنیدم: «ردیف سوم، از سمت چپ صحنه را ترک کنید». به فرد مقابلم گفتم: «متشکرم» و صحنه را ترک کردم.

چه بلایی سرم آمده بود؟! قرار بود به ندای درونی‌ام گوش کنم؛ اما اصلاً صدایی نشنیدم! فقط کلافه بودم، هیچ کلمه‌ای نشنیدم. چیزی یاد نگرفتم! این چه نوع تمرینی است؟! گیج شدم، خجالت کشیدم، رفتم تا به تجربه‌ام بیشتر

فکر کنم، چون تمرین روی صحنه همچنان ادامه داشت.

«ردیف سه، لطفاً بایستید و از سمت راست روی صحنه بروید». با خودم گفتم: «وای! دوباره! خسته شدم!»

حالا ردیف من روی صحنه رو به حضار ایستاده بود. این بار سه دقیقه کامل دوام آوردم؛ زیرا به کسانی که به من نگاه می کردند، نگاه نمی کردم. حالا از ردیف چهارم خواسته شد به روی صحنه بروند و حالا فرد جدیدی به فاصله سی سانتی متر روبه روی من ایستاده بود. این بار با یک زن سالمند مهربان روبه رو بودم که با کمرویی به من لبخند می زد. به خودم گفتم: «بسیار خب! این بار هم می توانم دوام بیاورم»؛ اما به محض این که تمرین شروع شد، سیل اشک هایم نیز سرازیر شد. هر بار که به چشم های آن خانم نگاه می کردم، اشک هایم سرازیر می شد و از او رو برمی گرداندم. او تلاش می کرد تا به من تسلی دهد و به من می گفت: «همه چیز درست می شود.» برای این اشک های بی وقفه و بی دلیل توضیحی نداشتم و کاملاً گیج بودم و خجالت می کشیدم. مدیر همایش از ما خواست تا به آنچه در

سرم‌ان بود و آنچه با خودمان می‌گفتیم، گوش کنیم؛ اما صدایی در سرم نبود.

ناگهان به یاد آوردم که می‌توانم به جای گوش کردن به صدای سرم، با افکار دیگر سرم را پر کنم. صدای درونی من با من گفت‌وگو نمی‌کرد. وقتی افکار را وارد سرم کردم، اوضاع بهتر از قبل شد. فوراً به طرف مقابلم نگاه کردم و با خودم گفتم: «متشکرم، دوستت دارم، متشکرم، متأسفم، دوستت دارم، متشکرم.» خیلی زود آرام شدم و از عشق و محبت نسبت به زنی که روبه‌رویم ایستاده بود، لبریز شدم. بی‌آنکه قطره‌ای اشک بریزم، به او نگاه می‌کردم.

با کمال تعجب، طرف مقابلم شروع کرد به گریه کردن. اشک‌هایش از صورتش سرازیر شدند و سرش را به آرامی عقب و جلو می‌برد و زیر لب زمزمه می‌کرد: «حالا تو اشک مرا درآوردی.» من همچنان افکار ذهن خودم را به سوی او می‌فرستادم: «متشکرم. دوستت دارم. متأسفم. لطفاً مرا ببخش. متشکرم»، سپس آن خانم را به بیرون صحنه هدایت کردند و بار دیگر من در مقابل پنجاه نفر ایستادم تا به من و

ردیف من نگاه کنند و ما را ارزیابی نمایند؛ اما حالا آرامش
درونی داشتم و می‌توانستم به مردمی که به من نگاه
می‌کنند، نگاه کنم؛ درحقیقت، به دنبال نگاه آنها بودم. فقط
به مردمی نگاه می‌کردم که داشتند مرا نگاه می‌کردند.
احساس خیلی خوبی داشتم! می‌توانستم با غریبه‌ها ارتباط
برقرار کنم! همه را دوست داشتم و صمیمانه از آنها قدردانی
کردم.

به‌زودی تمرین به پایان رسید و همایش ادامه یافت. بعد از
آن استراحت کوتاهی داشتیم. خانم مهربانی که آخرین فرد
مقابل من بود، مرا پیدا کرد و دربارهٔ تجربه‌مان با هم صحبت
کردیم. به او گفتم: «واضح بود که از آدم‌ها می‌ترسیدم؛ اما
هرگز این موضوع را نمی‌دانستم.» او به من گفت: «احساس
کردم که واقعاً مدت‌هاست همدیگر را می‌شناسیم» و
همایش به او نیز بسیار کمک کرده؛ چون متوجه شده بود به
سختی می‌تواند با دیگران ارتباط برقرار کند. خب! واضح بود
که باید روش شفابخشی را با او درمیان می‌گذاشتم که باعث
شده بود وقتی روی صحنه بودم جلوی اشک‌های مرا بگیرد.

او شروع کرد به گریه کردن. ما همدیگر را در آغوش گرفتیم
و از هم جدا شدیم و به استراحت کوتاه‌مان ادامه دادیم.

نریسا اُدن ^{۸۶}

TheVideoQueen.com

اوایل امسال، متوجه شدم یکی از کارمندانم بیشتر از سهم
خودش از کمپسیون فروش دریافت می‌کند. این مقدار به
مبلغ صدها دلار ضرر برای من و کسب و کار کوچک من
تمام شده بود. او نمی‌خواست مسئولیت این کار را به‌عهده
بگیرد. این خانم بسیار سخت‌کوش بود و با حقوقی که از من
می‌گرفت، بعید بود به سراغ شغل دیگری برود. دلم برایش
می‌سوخت؛ اما از دستش عصبانی و ناراحت بودم. بعد از
گذشت چند روز، به‌جز در موضوعات مرتبط به کار، با هم
صحبت نمی‌کردیم و به‌سختی می‌توانستم نگاهش کنم.
نمی‌دانستم باید چکار کنم. موضوع را با جو درمیان گذاشتم،
آنچه بعداً اتفاق افتاد بسیار شگفت‌انگیز بود. جو بابت تماسم
از من تشکر کرد، سپس گام‌های مشخصی ارائه داد تا بتوانم

انرژی درونم را پاک کنم. ابتدا، باید درک می‌کردم که خودم چنین شرایطی را به وجود آورده‌ام، این کار آسانی نبود؛ اما برای اجرای این روش ضروری بود، سپس باید خودم، کارمندم و انرژی‌های پیرامون آن مشکل را می‌بخشیدم. در مرحله بعد، باید اهدافم را با موقعیتی که می‌خواهم خلق نمایم، هماهنگ کنم و شروع کنم به تکرار کردن کلمات شفابخش دکتر هولن: «متأسفم. لطفاً مرا ببخش. دوست دارم». نتیجه فوق‌العاده بود. بعد از اتمام مراحل، یادداشت زیر را برای جو نوشتم:

جوی عزیز!

پیشنهادهای شما بسیار مفید بود. بعد از خواندن پیامت، از ویمبرلی [۷۷](#) تا آستین را رانندگی کردم و تمام مراحل را که شرح داده بودی، اجرا کردم. واقعاً شگفت‌زده شدم. خیلی طول کشید تا بفهمم که خودم مسبب این مشکلات بودم و سپس خودم، کارمندم و انرژی اطرافم را بخشیدم. اهدافم را تعیین کردم و روش شگفت‌آور شفابخش هاوایی‌ها را چندین

بار تکرار کردم. وقتی به آستین رسیدم، احساس کردم بار سنگینی از روی قلبم برداشته شده بود. بعد از اینکه به پیشنهادهای جو عمل کردم، انرژی کاملاً از درون من آزاد شد. اثری از عصبانیت و ناراحتی هم نبود. حالا در محیط کار با کارمندم رابطه خوبی دارم. سوزان، اگر کسی از من بپرسد که آیا این روش واقعاً مفید است، می‌گویم کاملاً مفید است!

ویکتوریا شفر ^{۸۸}

ناشر، انتشارات پدال رنک، ویمبرلی، تگزاس

این نامه نیز اعترافی دیگر از دنیز کیلونسکی ^{۸۹} در شروپورت ^{۹۰} از ایالت لویزیانا است ^{۹۱}.

این رؤیایی است که در اکتبر ۲۰۰۶ به من الهام شد و با روش هواپونوپونو به تحقق پیوست. دنیایی بدون زندان را دیدم؛ زیرا با وجود فلسفه هواپونوپونو دیگر نیازی به وجود زندان نبود. سادگی پیام هواپونوپونو که دکتر هولن، جو، خودم و سایر کسانی که این روش را تمرین

می‌کنند، در برنامه‌ها و همایش‌های سراسر دنیا به اشتراک گذاشته شده بود. این برنامه‌ها به مردم، به‌ویژه بچه‌ها آموزش می‌دهد که چطور به خودشان و دیگران عشق بورزند.

خودم را در رؤیایم دیدم که یکی پس از دیگری همایش برگزار می‌کنم و هزارن هزاران نفر در آن حضور دارند. در این همایش‌ها، به آنها انگیزه می‌دادم که به یاد داشته باشند چه کسی هستند و به ماهیت الهی وجود خویش پی ببرند، برای رسیدن به این مرحله چه کاری باید انجام دهند و به یاد داشته باشند که طبیعت واقعی انسان‌ها فقط عشق ورزیدن است.

در این رؤیا، نوجوانی را دیدم که اسلحه را به سوی سر جوان دیگری از گروه دیگر نشانه گرفته بود و او را تهدید می‌کرد. جوان در معرض تهدید به‌تازگی در همایش من در مدرسه‌اش شرکت کرده بود. او درباره کلمات معجزه‌کننده صحبت می‌کرد و از گروهش می‌خواست که این کلمات را تکرار کنند؛ اما آنها به حرف‌های او توجه نداشتند!

در این همایش، او به ذات واقعی خود پی برده بود. او الهامات قلبی‌اش را با اعضای گروهش در میان گذاشت و دوستانش از حرف‌های او احساس خطر کردند؛ زیرا این راهکار بیش از اندازه ساده به نظر می‌رسید.

ببینید! این جوان وقتی در همایش شرکت کرده بود، روی صحنه آمد و به شکم من شلیک کرد. همان‌طور که روی زمین دراز کشیده بودم، خون از بدنم جاری شده بود و دیگر جانی نداشتم، خواستم جوان را پیش من بیاورند و او را در آغوش گرفتم و آهسته در گوش او گفتم: «لطفاً مرا ببخش. دوستت دارم» و در دستان او جان دادم و با تمام عشقی که در وجودم بود او را در آغوش گرفتم. در آن لحظه، پیام من به جوان الهام شد. همان‌طور که او جسم بی‌جان مرا در آغوش گرفته بود، با گریه و زاری زمزمه می‌کرد: «لطفاً مرا ببخش. دوستت دارم.» در این لحظه، انرژی حیات به بدنم برگشت و هردوی ما مملو از نور طلایی زیبا شدیم که به قدری قدرتمند بود که تمام اطرافیان ما و حتی کسانی که

چندین کیلومتر از ما فاصله داشتند، می‌توانستند عشقی را که ما با هم خلق کرده‌ایم احساس کنند.

همان‌طور که توجه اطرافیان به این انرژی معطوف شده بود، این انرژی همچنان بزرگ و بزرگ‌تر می‌شد و همه‌جا را فراگرفته بود؛ اما هنوز کسی آن را باور نمی‌کرد. این داستان دربارهٔ جوانی بود که حالا، جوان شروری اسلحه را به سوی سر برادرش نشانه گرفته است. این جوان شرور تمایلی به این عشق ندارد و نمی‌خواهد آن را دریافت کند. جوان نجات‌یافته به او گفت: «لطفاً مرا ببخش، دوستت دارم» و او را در آغوش گرفت و طوری به او عشق می‌ورزید که گویی تاریک‌ترین بخش‌های وجودش را دوست دارد و او را در آغوش گرفته است.

بعد این اتفاق افتاد! آن دو نفر مملو از نور طلایی انرژی عشق شدند و جوان شرور محو این انرژی شده بود و با آغوش باز آن را دریافت کرد. وقتی این انرژی را دریافت کرد، به دیگری گفت: «لطفاً مرا ببخش، دوستت دارم برادر، لطفاً مرا ببخش». حدس بزنید چه اتفاقی افتاد؟

هر دو با نور طلایی انرژی عشق که رفته رفته بزرگ تر می شد، احاطه شدند. همان طور که این انرژی تمام فضا را در برگرفته بود، تمام اعضای گروه این انرژی را احساس کردند و به آن توجه کرده و از آن استقبال کردند. این انرژی طلایی عشق تمام خیابان های اطراف و حتی کیلومترها دورتر را فراگرفته بود. این نور طلایی عشق به تک تک آدم ها الهام شد و این انرژی روز به روز گسترش یافت و حتی به دورترین نقاط جاری شد تا اینکه همه کره خاکی لبریز از عشق شدند.

این همان عصر طلایی است، عصر عشق؛ به همین دلیل روش هواپونوپونو به ما هدیه شده است تا به یاد بیاوریم که چه کسی هستیم و بدانیم که ذات حقیقی وجود ما عشق ورزیدن است. همه ما می خواهیم که دوست مان بدانند. رؤیای زیبایی است، این طور نیست؟ می توان داستان هواپونوپونو را به فیلم زیبایی تبدیل کرد. به فیلم «به دیگری نیکی کن»^{۹۲} و تأثیری که روی مردم جهان گذاشته

است، فکر می‌کنم. اکنون جهان آمادهٔ فیلم هواپونوپونو
است.

در هفت روز اول بعد از بازگشت از اولین همایش «تجلی
آخر هفته» جو ویتالی، به‌سختی می‌توانستم تعداد معجزاتی را
که در زندگی‌ام اتفاق افتاده است حساب کنم؛ مانند یک
اسفنج، همه انرژی، درس‌ها و پیام‌ها را جذب کردم و نتایج
همچنان به سرعت برق در زندگی‌ام نمایان می‌شد.
تعدادی از نتایج ملموس را در اینجا نام می‌برم: مشتری‌های
جدید دسته‌دسته به سراغم می‌آیند. به نظر می‌رسد
قراردادهای جدید از غیب می‌رسند. معامله‌های مخاطره‌آمیز
بی‌شماری به من پیشنهاد می‌شد. اکنون که دارم این نامه را
می‌نویسم، فهرست گزینه‌های انتخابی من بیش از سه برابر
افزایش یافته است. از من خواسته شده تا برای تعدادی از
چهره‌های مشهور برنامه بسازم. به‌سختی می‌توانم با
ایده‌هایی که به‌طور شگفت‌انگیز به من الهام شده‌اند، همراه
شوم؛ ایده‌هایی که از عالم غیب به من الهام می‌شوند.

وقتی فکر می‌کنم، می‌بینم که تا سه ماه پیش، در حرفه
خودم کاملاً ناشناخته بودم.

همه این اتفاقات، بی‌هیچ اجبار، سعی و تلاش واقعی از
جانب من رخ داده است. همه این اتفاقات به معنی واقعی
کلمه به‌آسانی، بی‌هیچ تلاشی، به‌وفور به سوی من سرازیر
شده است. وقتی ایده‌ای به من الهام می‌شود، فوراً اقدام
می‌کنم و از نتایج مثبت آن شگفت‌زده می‌شوم.
به‌طور مداوم از روش آسان هواپونوپونو برای رشد کسب و
کارم استفاده کرده‌ام و همان‌طور که به پاک‌سازی مداوم
افکارم مشغول هستم، بسیار مشتاقم تا ببینم بعد از این
چه چیز را خلق می‌کنم.
با تشکر از شما، جو و دکتر هولن

سپاسگزار همیشگی شما: امی اسکات گرنت ^{۹۳}

<http://thesuccessmethod.com>

<http://newsuccess.org>

جوینس مک‌کی ^{۹۴} این‌طور ماجرای خود را شرح می‌دهد:

در طول یک سال گذشته، به حرفه جدیدی مشغول شدم:
پرستار بودم. مادرم سال‌ها پیش خانه خود را ترک کرد تا
نزدیک دخترانش زندگی کند. تا حدودی به دلیل وجود
چالش‌هایی در زندگی ما این‌طور تصمیم گرفت. اندکی بعد از
آن، مادر قوی و محکم و بااراده من به نارسایی قلبی و
سرطان ریه مبتلا شد. او تصمیم گرفت روزهای باقی‌مانده
عمرش را با دخترانش سپری کند. تصمیم گرفت در ۸۸
سالگی به دنبال درمان سرطان نباشد؛ بنابراین پزشکان
متخصص گفتند که زمان زیادی نخواهد داشت.
در ماه مه سال گذشته، در همایش «تجلی آخر هفته» جو
ویتالی شرکت کردم و از دکتر هولن و روش هواپونوپونو
مطالب زیادی آموختم. گیج شده بودم. شنیدن نتایج
خیره‌کننده در مورد مجرمان روانی وقتی به پاک‌سازی درون
خود مشغول بودند، به شدت مرا تحت تأثیر قرار داد.
جهان هستی بسیار بخشنده است و وقتی دانش‌آموز آمادگی
دارد، معلمی برای هدایت او می‌فرستد. زمان مناسبی بود.

سؤال اصلی من این بود که «چگونه می‌توانم به روند مرگ
مادرم کمک کنم؟»

می‌خواستم به همه دنیا بگویم و اعتراف کنم که من مسئول
همه زندگی‌ام هستم، همه زندگی‌ام، از جمله بیماری مادرم؛
بنابراین آنچه را که آموخته بودم، به کار گرفتم. به درونم
رجوع کردم و مدام پاک‌سازی می‌کردم.

نتایجی که من و مادرم دریافت کردیم، ساده و درعین حال
فوق‌العاده بود. مادرم ذهنی پاک و جسمی بدون درد داشت و
تا آخر عمرش توانست از خودش مراقبت کند. اگرچه هنگام
تهیه داروهای مورد نیاز با بحران‌های کوچکی مواجه شدیم،
اما مادرم توانست این شرایط را در محیط آرام خانه سپری
کند و نیازی به بستری شدن در بیمارستان نداشت. این
لحظات داشت جدایی از مادر را به ما آموزش می‌داد و ما را
برای آخرین موقعیت، یعنی رفتن مادر به جهان دیگر آماده
می‌کرد.

بزرگ‌ترین هدیه این بود که مادر توانست «زمان بیشتری»
را زندگی کند. او بیشتر از پیش‌بینی‌های پزشکان زندگی

کرد. مادرم هر روز صبح با شوق فراوان بیدار می شد و با خوشحالی با من احوالپرسی می کرد و می گفت: «حدس بزن چی شده، یک روز دیگر هم دارم!» ما وقت داشتیم به هم عشق بورزیم و اوقات خوبی را با هم سپری کنیم. آن قدر وقت داشتیم تا خودمان را برای رفتن او آماده کنیم. دیگر از مرگ مادرم نمی ترسیدم. او می دانست کجا می خواهد برود و من نیز می دانستم. وقتی شاهد آخرین لحظات دشوار نفس کشیدنش بودیم، لطف خداوند را دیدیم و ترسی نداشتیم.

وای! چه موهبتی!

روش هواپونوپونو همراه با دعاهایم روش زندگی مرا تغییر داد. احساس قدرتی که تجربه کردم و هنوز هم تجربه می کنم، شگفت انگیز است. دانستن اینکه می توانم نه تنها در زندگی ام، بلکه در زندگی دیگران نقش فعالی داشته باشم، مرا راهنمایی می کند تا همواره، لحظه به لحظه به جست و جوی منبع همه جهان، نور الهی بروم.

نمونه ای دیگر:

وقتی در ماه مه ۲۰۰۶ در همایش «تجلی آخر هفته» شرکت کردم، هنوز از نظر عاطفی و مالی درگیر قرارداد ۱.۲ میلیون دلاری با شرکت نفتی مولتی میلیاردي بودم که در میانه راه فسخ شد. این اتفاق به دلیل مشکلات داخلی متعدد شرکت نفت رخ داد. در کل مسیر بازگشت به خانه و تا چند روز بعد از آن می گفتم: «دوستت دارم؛ متأسفم؛ لطفاً مرا ببخش؛ سپاسگزارم!» چند روز بعد از رسیدن به خانه، احساس ضعف به همراه سرفه و عطسه داشتم. می دانستم بدنم در حال رها کردن انرژی های منفی است.

چند روز بعد، با یک متخصص بازاریاب بحثی داشتم و در حین گفت و گو در بدنم و در درک از شرایط قرارداد با شرکت نفت تغییراتی را احساس کردم. وی از من پرسید:

«بزرگ ترین مبلغی که در طول یک سال، مشتری برای کمک به کاهش درد موجود در محل کارش برایم واریز کرده، چقدر بوده است.»

به او گفتم: «۶۰۰۰۰۰ دلار.» او گفت: «خب! جایگاه خوبی داری. می توانی با این پول برای خودت یک قصر بسازی.»

چند نفر می‌توانند چنین ادعایی بکنند؟» یک لحظه، توانستم به‌جای نیمه‌ خالی به نیمه‌ پر لیوان نگاه کنم. به‌جای توجه به ۲۰۰۰۰۰ دلاری که برایم واریز نکرده بودند، توانستم به ارزش ۶۰۰۰۰۰ دلاری که داشتم، پی ببرم.

می‌توانستم ببینم که تمرکز به جنبه‌های مثبت، شور و اشتیاق جدیدی در من ایجاد کرد و باعث شد ایده‌ها یک‌به‌یک به من الهام شوند. جرقه‌ای در من روشن شد و از رویدادی که درونم شکل می‌گرفت بسیار شگفت‌زده بودم. مثل این بود که نوری وجود مرا در بر گرفته بود که بسیار فراتر از جسمم، همه‌ اطرافم را هم فرا گرفته بود. دو سال تمام احساس می‌کردم قربانی هستم و از دست افرادی که در شرکت نفت کار می‌کردند عصبانی بودم؛ اما در یک لحظه از آنها تشکر کردم.

چند روز بعد، دردی در پای چپم حس کردم. نمی‌دانستم بفهمم که چه رویدادی رخ داده بود. همه‌ روش‌ها از جمله ماساژ، حرکات کششی و حمام آب گرم را امتحان کردم، سپس به دکتر طب چینی مراجعه کردم. او از بدنم حال مرا

«می‌خواند» و به من گفت که تحت فشار زیادی بوده‌ام و این درد به کیسه صفرا یا همان عصبانیت مربوط است. انرژی در بدنم گیر کرده و به درد منجر شده است. چهار دوره انرژی‌درمانی انجام دادم تا خشم درونی‌ام را رها کنم و درد از بدنم خارج شود.

بدن من عصبانیت مربوط به شرکت نفتی بزرگ را در خودش نگه داشته بود و وقتی باورهایم نسبت به این موضوع تغییر کرد، انرژی آماده بیرون آمدن بود. فقط در بدنم گیر کرده بود!

ماه‌ها بعد از این تجربه، متوجه شدم فردی که در شرکت نفت، به او دستور داده بودند تا قرارداد شرکت را با من فسخ کند، از فسخ کردن قرارداد با شخص دیگر خودداری نموده و شغلش را رها کرده بود. آن بخش با ورشکستگی مواجه شد و خدماتی که فراهم آورده بودم، در بخش دیگری مورد استفاده قرار گرفت.

پاک‌سازی انرژی راه را برایم هموار کرد تا کتابم را به پایان برسانم و وبسایت جدیدم را راه‌اندازی کنم. کتاب

الکترونیکی‌ام فرصت‌هایی را ایجاد کرده است که هرگز
تصورش را هم نمی‌کردم.

آرزو داشتم به دیگران یاد بدهم که چگونه از شر خطاهای
کار با کامپیوتر خلاص شوند. این فرصت به من داده شد تا
در حال حاضر ارگونومیست ^{۹۵} سه وب‌سایت معروف باشم و به
سؤال‌هایی در زمینه ارگونومی پاسخ دهم و برای کتاب‌های
الکترونیکی، خدمات و سایر برنامه‌ها بازاریابی کنم.

شرکت‌های بزرگ در حال مذاکره با من هستند تا به
کارمندان آنها مشاوره بدهم و به آنها بیاموزم که چگونه
مشکلات را برطرف کنند. قراردادهای کوچک و کوتاه‌مدت
هستند؛ بنابراین برای رسیدگی به الهاماتی که همچنان بر
من نازل می‌شوند وقت کافی دارم.

علاوه بر این، اکنون به عنوان مربی رسمی استراتژی جذب،
قانون جذب را آموزش می‌دهم.

پیشرفتی که اندکی بعد از آن همایش «تجلی آخر هفته»
کسب کردم، بی‌شک به روش هواپونوپونو مربوط است. این
پاک‌سازی به من کمک کرد تا ایده‌های قدیم را به فراموشی

بسپارم و فضایی برای پرورش ایده‌های جدید ایجاد کنم.
توضیح دیگری در این زمینه نیست.

وندی یانگ ^{۹۶}

معجزه‌ای دیگر

یکی از بزرگ‌ترین موانعی که به‌عنوان مداخله‌گر به
مشتریانم برای از بین بردن یا کنار آمدن با آن کمک می‌کنم،
درام است. در کتاب پیشگویی سلسنتین ^{۹۷} نوشته جیمز
ردفیلد ^{۹۸} مفهوم «درام‌های کنترلی ^{۹۹}» به این صورت
تعریف شده است: «ما باید با روش خاص خودمان دیگران را
کنترل کنیم. به‌یاد داشته باشید که بینش چهارم نشان
می‌دهد انسان‌ها همیشه کمبود انرژی را احساس کرده‌اند و
سعی می‌کنند با کنترل دیگران، انرژی جاری میان آنها را به
دست بیاورند.» با ترکیب این مفهوم و الگوی مداخله‌گرایانه
توانستم در مواردی که مشتریان از هدف یا نتیجه کارشان
منحرف می‌شوند، در راستای روشم از الهامات قلبی کمک
بگیرم. جو ویتالی اولین کسی بود که روش هواپونوپونو را به

من معرفی کرد، گرچه شاید خودش از این موضوع مطلع نباشد؛ از سوی دیگر، با مفهوم درام و درام‌های کنترلی سروکار دارم و به عنوان مداخله‌گر به یک ابزار متعادل‌سازی نیاز دارم تا نه فقط مشتری را درک کنم بلکه به او کمک کنم تا از منابعش به‌طور کامل استفاده کند.

«بازگشت به وضعیت صفر» ابزاری برای برقراری تعادل بود که تا قبل از آشنایی با دکتر جو ویتالی و ورود به دنیای دکتر هولن، هنوز کاملاً آن را نمی‌شناختم. در دنیای غرب، به‌ویژه در ایالات متحده آمریکا، فرهنگ جریان اصلی ما و پیام‌های فراگیر آن، ما را از خودمان دور کرده و به سوی دنیای فریبنده و پرزرق و برق مصرف‌کننده سوق داده است. عبارت «از صفر تا ۶۰» نمی‌تواند تعریف دقیقی از حرکت عاطفی در دنیای مصرف‌کننده باشد.

روش هواپونوپونو کمک کرد تا بفهمم شفا و رضایت واقعی فرد ناشی از حرکت «از ۶۰ تا صفر» است. بسیاری از مفاهیم متافیزیکی، مفهوم «جدایی» را دربرمی‌گیرند؛ اما به نظر من مفهوم کاملی و دقیقی نبود. در برخی موارد تلاش برای

دستیابی به جدایی کامل احمقانه به نظر می‌رسید؛ اما حالا با
مفهوم بازگشت به وضعیت صفر، مفهوم واقعی جدایی و
نحوه رسیدن به آن را درک می‌کنم.

ده ماه پیش ستارهٔ بخت و اقبال من درخشید و دکتر هولن را ملاقات کردم. دکتر جو ویتالی بالای هتل هایت که مشرف به رودخانهٔ کلورادو [نمی](#) است، با دکتر هولن مصاحبه می کرد. در وجودم و در زندگی خانوادگی ام تغییرات زیادی به وجود آمده است. والدین و همسر من به یکباره الگوهای رفتاری شان را تغییر دادند و متوجه شدند رؤیاهای شان تا حد زیادی به واقعیت تبدیل شده است. پدر و مادر همسر من برای دوران بازنشستگی خود یک خانهٔ نیم میلیون دلاری خریدند. این خانه در یکی از آرام ترین مکان های است که تاکنون دیده ام (درست انتهای خیابان منزل دکتر جو ویتالی). مادرم با مشکلات روحی و جسمی بسیاری دست و پنجه نرم کرده است، دوباره ازدواج کرد و از این رابطه عاشقانه بسیار هیجان زده است. خود من به طور ناگهانی در حرفه ام به درآمد چشمگیری دست یافتم که دیدگاهم را تغییر دادند، دیدگاهی که به من اجازه نمی داد تا بزرگ ترین نقاط قوت خود را پرورش دهم و به نمایش بگذارم. در آخر، پدرم در ۷۲ سالگی به درآمد دلخواهش دست یافت؛ زیرا مجبور بود هر شش

هفته یک‌بار از هوستون [۱.۱](#) تا خلیج پرودهو [۱.۲](#) در آلاسکا (که پنجمین شهر نزدیک به قطب شمال در دنیاست) سفر کند. یکی از قدیمی‌ترین دوستانم خانه و زندگی‌اش را کاملاً فروخت و به آستین آمد و در حال حاضر شرکت خود را تأسیس کرده است و به شیوه‌ای کاملاً متفاوت زندگی می‌کند. بالاخره برادر خانمم به منزل خودش اسباب‌کشی کرد. خواهر خانمم و همسرش از حومه شهر به خانه رؤیایی‌شان نقل مکان کردند. خواهرزاده‌ام که امسال به دبیرستان می‌رود، به تازگی در یک سریال تلویزیونی پربیننده حضور داشته و برای فیلم «بازگشت ملکه» [۱.۳](#) نامزد دریافت جایزه شد و به مادرش سودآورترین فرصت شغلی زندگی‌اش را پیشنهاد کردند. همه این وقایع از فوریه ۲۰۰۶ آغاز شد، از زمانی که با روش هواپونوپونو آشنا شدم و یکی پس از دیگری به ثمر رسید. ناگهان زندگی روزمره من مملو از تجربیاتی شد که بعد از گذراندن هفده سال زندگی جدی و خسته‌کننده دوباره رنگ و بوی شادی و طراوت به خودش گرفت.

زندگی یک عادت است و من عادت زندگی خوب را
آموخته‌ام.

من به هیچ وجه در زمینه هواپونوپونو متخصص نیستم. این
روش هنوز برایم بسیار جدید است و نمی‌توانم پیش‌بینی کنم
که چه تجربیاتی را در زندگی‌ام به دست خواهم آورد. از دکتر
ویتالی سپاسگزارم که راز روش دکتر هولن را افشا کرد که
خودش از طریق شرکت در سخنرانی دکتر هولن حدود
چندین ماه گذشته به این مهم دست یافته بود. چه در زندگی
شخصی‌ام با همسر زیبایم و چه در کسب و کارم، دستیابی
به وضعیت صفر، مسئولیت‌پذیری صددرصد، عذرخواهی و
طلب بخشش، انتخاب‌های قدرتمندی هستند که تأثیر
بسزایی در زندگی‌ام داشته‌اند. ممنونم جو، متشکرم دکتر
هولن.

بروس برنز ^{۱۰۴}

www.YourOwnBestGood.com

جوی عزیز!

می‌خواستم از شما بابت دعوت دکتر هولن به آستین بسیار تشکر کنم. برنامه بسیار پرباری بود و مرا با مفاهیم جدیدی درباره زندگی و نحوه تأثیرگذاری قوانین جهان هستی بر سلامتی و شادی‌ام آشنا کرد. لطفاً اجازه دهید موضوع را به‌طور کامل برای‌تان تعریف کنم.

اول از همه، می‌خواهم بگویم که بی‌شک در خصوص روش‌های هواپونوپونو مهارت ندارم؛ بنابراین اگر نمی‌توانم مفهوم را به‌خوبی به شما برسانم، عذرخواهی می‌کنم. اکنون آنچه را در آن ضیافت شام تجربه کردم با شما درمیان می‌گذارم.

دکتر هولن در مورد موضوعی بسیار مهم، یعنی هنر دستیابی به وضعیت صفر، بسیار صحبت کردند؛ درواقع، به نظر می‌رسد این مهم‌ترین قسمت هواپونوپونو باشد. از آنجا که سال‌های زیادی در زمینه هنرهای رزمی فعالیت می‌کردم و مربی کی‌گونگ [۱۰۵](#) بودم، توانایی پاک‌سازی ذهن، یعنی رفتن به وضعیت صفر را یکی از عالی‌ترین موهبت‌های بشر می‌دانم.

دکتر هولن اهمیت زندگی با آغوش باز، پاک‌سازی واکنش‌های درونی و رفتن به وضعیت صفر را به ما یادآوری کرد. با دیدگاه دکتر هولن نسبت به زندگی موافق بودم و از دیدار فرد دیگری روی این کرهٔ خاکی، که عقاید مشترکی با من داشت، بسیار خوشحال بودم.

در هنر و ورزش کی‌گونگ (ورزش پرانرژی هنرهای رزمی درونی) روش بسیار ویژه‌ای برای تنفس و جریان انرژی درونی بدن ما وجود دارد. مربیان هنرهای رزمی باستانی دریافتند قوانینی در طبیعت وجود دارد که روی بدن ما تأثیر می‌گذارد و وقتی یاد می‌گیریم چطور انرژی درون‌مان را به حرکت درآوریم، می‌توانیم به سلامتی و هوشیاری کامل دست یابیم. این فرایند اغلب مدار میکرو کیهانی نامیده می‌شود.

(اساساً گفته می‌شود وقتی نفس می‌کشیم، انرژی موجود در تنفس از قسمت قفسهٔ سینه به انتهای شکم هدایت می‌شود که این ناحیه به دان تین [۱۰۶](#) معروف است، سپس انرژی را از ستون فقرات و عاقبت از پشت به بالا و قفسهٔ سینه

هدایت می‌کنیم. این فرایند مداوم در انرژی بدن ما مدار
میکرو کیهانی را ایجاد می‌کند که سلامتی و هشیاری ما را
بهبود می‌بخشد.)

وقتی دکتر هولن برای شرح روش هواپونوپونو و نشان دادن
چگونگی جریان بهتر ارتباط و هوشیاری میان مردم در جهت
دایره‌وار از نمودار استفاده کرد، بی‌درنگ متوجه شباهت روش
هواپونوپونو با مدار کیهانی شدم؛ درحقیقت، درک این
موضوع که تمام اتفاقات عالم با این جهت‌های دایره‌وار
ارتباط دارد، برایم بسیار هیجان‌انگیز بود؛ زیرا قبلاً هرگز به
این موضوع پی نبرده بودم.

از طریق نمودار دکتر هولن فهمیدم که چگونه بیشتر مواقع
سعی می‌کنیم ارتباطی دو سویه و خطی با مردم برقرار کنیم؛
با یکدیگر صحبت می‌کنیم، بحث می‌کنیم، مذاکره می‌کنیم،
تهدید می‌کنیم و موارد دیگر، همه این اتفاقات در جهت
افقی رخ می‌دهد.

با این حال، متوجه شدم که انسان‌ها با حرکت در جهت کاملاً
متفاوت، می‌توانند بیشترین تغییر و عمیق‌ترین ارتباط را با

دیگران برقرار کنند و این جهتی دایره‌وار است. به نظر من، نمودار دکتر هولن نشان داد که با رفتن به وضعیت صفر (در پایین‌ترین سطح آگاهی ذهن)، می‌توانیم واکنش‌ها و وابستگی نسبت به آنچه درک می‌کنیم را رها نماییم، سپس می‌توانیم به سمت ذهن فراآگاه حرکت کنیم و درنهایت به آگاهی الهی برسیم. روح الهی می‌تواند نیت پاک و عشق‌ورزی ما را به فرد مقابل القا کند و درحقیقت آن را مخفیانه به پس‌زمینه ذهن خودآگاه آنها سوق دهد تا امکان ارتباط خالص و بی‌ریا را برقرار کند.

تنها چیزی که می‌توانم بگویم این است که این روش منحصر به فرد است؛ برای مثال، هفته گذشته در یک جلسه کاری بودم و شخصی که آن سوی میز نشسته بود خواستار مطالباتی بود که به نظرم ناعادلانه و خودخواهانه بود. از شدت عصبانیت همه عضلاتم سفت و منقبض شده بودند، فوراً آن نمودار و مزایای جهت دایره‌وار را به یاد آوردم؛ بنابراین تصمیم گرفتم دست از جنگیدن بردارم و رها کنم.

ابتدا نفس عمیقی کشیدم و به وضعیت صفر رسیدم. به طور
درونی احساس کردم سطح آگاهی‌ام در حال افزایش است
(درست مانند تمرین کی گونگ که قبلاً توضیح دادم) و
بی‌درنگ وضعیتم تغییر کرد. اگر آنچه را درونم احساس
می‌کردم بر زبان می‌آوردم، در این صورت می‌گفتم: «دوستت
دارم و از تو حمایت می‌کنم. لطفاً مرا به خاطر
سخت‌گیری‌هایم ببخش! چگونه می‌توانم به شما کمک کنم
تا احساس امنیت کنید و به هر دوی‌مان کمک کند تا به
آنچه می‌خواهیم برسیم؟»
اتفاق شگفت‌انگیز بعدی رخ داد: دوستم (من دیگر آن فردی
را که آن سوی میز بود دشمن یا یک تهدیدکننده
نمی‌دانستم) کم‌کم تغییر کرد، با آغوش باز شرایط مذاکره را
پذیرفت؛ گویی دست از مجادله با کشمکش‌های درونی
برداشته بود؛ حتی ظرف پانزده دقیقه توانستیم برای معضل
قبل‌ی خود راه‌حلی پیدا کنیم؛ راه‌حلی که برای هر دوی‌مان
مناسب بود؛ راه‌حلی که هرگز نمی‌توانستم با طرز فکر قبلی‌ام
تصور کنم.

همان طور که اسرار زندگی آشکار می شود، کم کم می بینید
چطور همه چیز با هم مرتبط هستند. همه چیز ناشی از
قوانین کیهانی است و یکی از این قوانین مسیر دایره وار
است. به یاد دارم که در فیلم راز گفتید: «جهان هستی
سرعت را دوست دارد»؛ می خواهم مطلبی به آن اضافه کنم:
جهان هستی مسیر دایره وار را هم دوست دارد و وقتی
می دانید دایره در کدام جهت می خواهد حرکت کند، بی شک
جریان زندگی هم آرام تر می شود.
پس دوباره از تو تشکر می کنم، جو. نموداری که دکتر هولن
برای توضیح روش هواپونوپونو به کار برد، بسیار مفید بود.
دیدن این فرایند در قالب نمودار، بینش عالی و ابزار
فوق العاده ای را به من هدیه کرد تا درک کنم چه زمانی
به جای رها کردن باید به مسائل رسیدگی کنم و به موقعیت ها
در وضعیت صفر پاسخ بدهم.

ارادتمند شما

آقای نیک «تریستان» تروسکات، سنسی ^{۱۰۷}

www.SenseiTristan.com



هرروز بعد از برگزاری همایش «تجلی آخر هفته» در ماه مه
با خودم می‌گویم: «دوستت دارم، متأسفم، مرا ببخش،
سپاسگزارم!»

تغییر زیادی رخ نداده است که بتواند به‌آسانی قابل مشاهده
باشد و آن را دسته‌بندی کرد یا به‌شدت خوشحال شد؛ زیرا
در حال حاضر زندگی فوق‌العاده‌ای دارم.

البته، بد نبود اگر پول زیادی داشتم که می‌توانستم به راحتی
به دیدن دختران و خانواده‌ام در کویینزلند [۱۰۸](#) و برادرم در
پاریس بروم و شوهرم را با قطار به سفر رؤیایی‌اش ببرم.
دوست دارم شهرت داستان‌هایم در سراسر جهان بیچد؛ اما
همه اینها در مقایسه با آنچه اکنون دارم، بسیار ناچیز است.
تغییرات نامحسوس باورنکردنی است. وقتی می‌گویم:

«متأسفم»، واقعاً نسبت به آنچه در لحظه در ضمیر

خودآگاهم جریان دارد احساس مسئولیت می‌کنم. دیگر

نمی‌توانم خودم را از افرادی جدا کنم که مخالف من هستند.

هرگز چنین پیوندی را حس نکرده بودم!
به‌خاطر کاری که در عراق دارم انجام می‌دهم، متأسفم! من
از برقراری تماس تلفنی متنفرم؛ اما دارم با مردم در سراسر
کشور تماس می‌گیرم تا بتوانم کارهایی را که دارم در عراق
انجام می‌دهم تغییر دهم. این کار به من کمک می‌کند
احساس بهتری داشته باشم؛ چون احساس می‌کنم بخشیده
شده‌ام و بسیار سپاسگزارم.

خاموشی در جاده دیر کانیون ^{۱۰۹}
اواخر بعدازظهر، در سکوتی ناگهانی
قطع صدای برق
می‌تواند انسان‌ساز باشد
احساس می‌کردم مانند جریان برق وجود دارم
هیچ نوری در اتاق‌ها، در خانه‌ها، در بالا و پایین خیابان‌ها
نیست

هیچ خبری از آمدن برق نیست
ما در وان آب داغ حمام کردیم
بیرون از خانه نوشیدنی و پنیر خوردیم

با لحنی کاملاً آرام با هم صحبت کردیم

و به تماشای ستارگان نشستیم

خاموشی در جاده دیر کانیون در آرويو گرند ^{۱۱۰} ایالت

کالیفرنیا

خاص و مرفه، بنابراین شباهتی به خاموشی در بوفالو و بغداد

ندارد

^{۱۱۱} ایولین کول

^{۱۱۲} نویسنده کتاب ذهن کامل

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

بعد از اینکه روش هواپونوپونو را از دکتر هولن و دکتر

ویتالی فراگرفتم، متوجه شدم تنها کارم پاک‌سازی مداوم

است. وقتی پاک‌سازی می‌کنم و به وضعیت صفر برمی‌گردم،

کسب و کارم نیز به آرامی پیش می‌رود. همواره به

پاک‌سازی مشغول هستم و به وضعیت صفر برمی‌گردم، دکتر

هولن به من آموخت که چگونه این کار را انجام دهم.

همسرم را به ملاقات دکتر هولن و دکتر ویتالی بردم و همان شب متوجه شدیم وجه اشتراک بسیاری داریم و با هم قرار گذاشتیم. هشت ماه گذشته و حتی بیشتر از قبل عاشق هم هستیم. راز موفقیت، بودن در کنار همفکر، بخشش و دگرگونی است. دکتر هولن و دکتر ویتالی بابت معرفی روش هواپونوپونو در همایش از شما سپاسگزارم! همچنین به دلیل فراهم آوردن بهترین مکان برای ملاقات عشق زندگی‌ام بسیار سپاسگزارم.

کریس استوارت ^{۱۱۳} «پسر موفق»

www.TheProsperityGuy.com

بعد از ماه‌ها رانندگی در جاده به دلیل تهیه برنامه مستند، رانندگی تا آستین درست مانند رفتن به تعطیلات بود. پشت سر گذاشتن هوستین ^{۱۱۴} بیش از مرخصی ۲۴ ساعته از دنیای جذاب و فراگیر تهیه‌کنندگی برایم معنا داشت. شب سرنوشت‌سازی بود که حتی قبل از آغاز سخنرانی دکتر جو ویتالی، واقعیت زندگی‌ام را دگرگون کرد.

از آخرین بار که به یکی از سخنرانی‌های دکتر هولن در خصوص روش هواپونوپونو گوش داده بودم، چند ماه گذشته بود؛ دقیق‌تر بگویم یک‌سال و نیم! حتی اگرچه قبلاً دکتر جو ویتالی را ملاقات نکرده بودم، از این واقعیت که دکتر هولن را به مکانی آورد که می‌شد تا آنجا را رانندگی کرد و می‌توانستم در آن همایش شرکت کنم، بسیار سپاسگزار بودم.

همان‌طور که مناظر و شهرهای کوچک تگزاس به سرعت از کنار پنجرهٔ خودرویم می‌گذشتند، بخش‌های دیگر سخنرانی هواپونوپونو به ذهنم خطور کرد و مطالبی را که فراموش کرده بودم، دوباره به یاد آوردم. یاد اولین باری افتادم که حرف‌های دکتر هولن را گوش کرده بودم و لحظه‌ای که دعای گشایش را به زبان هاوایی خواند و لرزه به جانم انداخت. به یاد آوردم که چطور بعد از دو هفته از اولین تمرین هواپونوپونو قرارداد یک کتاب را امضا کردم؛ درواقع فقط با حضور در کنفرانس ناشران و گفت‌وگو با آنها و ارائهٔ کارت ویزیتیم. دو روز بعد، ناشری با من تماس گرفت و از

من خواست برای کتابی که در دست تألیف است، نظراتم را
ارائه دهم. من فقط تا پایان ماه با او قرارداد داشتم.
همان طور که به آستین نزدیک می‌شدم، به گذشته‌ها، درست
شش ماه پیش فکر می‌کردم. زمانی که دامپزشکی در
مونترال خبر ناراحت‌کننده‌ای را گفت که گربهٔ عزیزم مایا به
غدد لنفاوی روده مبتلاست. برایم جای سؤال بود که آیا
آن قدر زنده می‌ماند تا او را از درمانگاه مرخص کنم. وقتی
مایا مرخص شد، دکتر تصور کرد خوشبختانه من چند هفته
برای خداحافظی با او فرصت دارم. برای کمک با روش
پاک‌سازی، با دکتر هولن تماس گرفتم. از او خواستم هرچیز
را که این موجود کوچک از من گرفته، پاک‌سازی کند.
اکنون یک‌سال و سه‌ماه از روز معاینه مایا می‌گذرد، باور
نمی‌کردم که آن زمان آماده عزیمت قریب‌الوقوع او بودم؛
گربهٔ نازنینم که ماه‌ها و کیلومترها بعد همچنان هم‌سفر من
در جاده‌هاست.
دیدار دوبارهٔ دکتر هولن در آستین مانند این بود که آنچه زیر
آب بود به سطح آمد، دقیقاً مانند یکی از تجربه‌های

«بازگشت به زندگی»؛ درعین حال، مانند شیرجه‌ای سریع در عمیق‌ترین تمرینی بود که زندگی‌ام را تغییر داد. طی ۲۵ سال تجربه در همه‌چیز از جمله آیین بودا، سنت‌های مذهبی سلطیک‌ها، روان‌درمانی سنتی، تحلیل رؤیا (که در آن ماهر بودم)، انرژی‌درمانی و حتی ویکا [۱۱۵](#) تحقیق و جست‌وجو کردم.

اکنون بار دیگر در آستین بودم، رو در روی هواپونوپونو، فلسفه و سنتی که به‌طور کلی لوح سفید روح انسان را از هر نوع عمل، رویه و فعالیت‌های تجزیه و تحلیل بی‌پایان پاک می‌کند که مدت‌ها قبل از آن با کوشش فراوان در این زمینه مطالعه کرده بودم. همهٔ این تلاش‌ها به‌منظور درک و اصلاح خودم و زندگی‌ای که برای آن آفریده شده‌ایم تا زندگی کنیم، بود. باید اعتراف کنم که بخشی از وجود من آماده بود تا به کسانی که هرگز قبلاً با هواپونوپونو مواجه نشده بودند، بگویند: «در حال حاضر این روش را انجام می‌دهم»؛ اما کم‌کم پاک‌سازی را شروع کردم و خاطرات و افکار پوچ در ذهنم ناپدید شدند.

قبل از آنکه دکتر ویتالی عصر آن روز دکتر هولن را معرفی کند، الهامی مانند صاعقه در ذهنم درخشید و باعث شد از پشت میزم بلند شوم و به سمت اتاق بانوان بروم. به سختی می‌توانستم جلوی اشک‌هایم را بگیرم. در آن لحظه در آستین، در اتاقی که چشم‌انداز زیبایی به آسمان مرکز شهر داشت، هواپونوپونو همه وجودم را احاطه کرد و در آن لحظه شفافیت خاصی داشتم. وقتی فهمیدم که دیگر نمی‌خواستم با گروه فیلم‌سازی همراه باشم، مهم نبود چه اتفاقی می‌افتد. شش هفته بعد، من و گربه عزیزم به سمت غرب در لس‌آنجلس حرکت کردیم و خانه جدیدی در شهر توپانگا کانئون در ایالت کالیفرنیا خریدیم. درست زمانی رسیدیم آنجا که شخصی که قصد داشت آن خانه را اجاره کند، به‌طور ناگهانی از تصمیمش منصرف شد.

هفت ماه دیگر سپری شد و درست هفته گذشته تغییر چشمگیر دیگری در زندگی‌ام به‌وقوع پیوست. جمله‌ای را خواندم که دکتر هولن نوشته بود: «وضعیت صفر، ستون اصلی خانه است.» به پاک‌سازی خودم مشغول شدم و دیگر

آن آدم سابق نبودم و حالا می‌توانم بگویم که در این کار موفق هستم.

ممنونم از اینکه این فرصت را در اختیارم قرار دادی که از آغاز زمان سفرم به آستین در ماه فوریه با تغییرات، الهامات درونی و بازتاب‌های مربوط به روش هواپونوپونو آشنا شوم.

الیزابت کی مک‌کال ^{۱۱۶}

قبل از یادگیری و اعمال روش هواپونوپونو، در بسیاری از بخش‌های زندگی‌ام با مشکلات بسیاری مواجه شده بودم: شوهری که من و توانایی‌هایم را در ایجاد کسب‌وکار پررونق نادیده گرفت؛ کاری که با موفقیت بسیار فاصله داشت و احساس کردم در تحقق رؤیاها و اهداف بزرگم بسیار تنها هستم.

وقتی در آن آخر هفته رؤیایی در ضیافت شام با دکتر جو ویتالی، آن روش را فراگرفتم، با خانم جوانی آشنا شدم که اهداف و علایقی مشابه من داشت و توافق کردیم با هم یک کسب‌وکار مشترک راه بیندازیم. این کار پرمخاطره بسیار

موفقیت‌آمیز بود و ظرف مدت دو ماه به تدریج کارم رونق گرفت. در حال حاضر، روی پروژه دیگری کار می‌کنیم. احساس می‌کنم انگار سال‌هاست دوست صمیمی هستیم. بهترین و بیشترین تغییر چشم‌گیر این است که درست در عرض چند هفته حتی قبل از اینکه کارم رونق بگیرد، رابطه‌ام با شوهرم بسیار تغییر کرد. هر زمان که خللی در رابطه‌ی مان به وجود می‌آمد از این روش استفاده می‌کردم و ناگهان شوهرم دوباره به سراغ کتاب‌های الکترونیکی‌ام می‌رفت و از من سؤال‌هایی می‌پرسید و تجربه شخصی‌اش را با من در میان می‌گذاشت. او در محل کارش مسئولیت‌های بیشتری را به عهده گرفت و دوباره به خودش افتخار می‌کند و عشق می‌ورزد که تأثیرات چشمگیری بر روابطمان دارد!

متشکرم

[کری کینگ ۱۱۷](#)

[نویسنده کتاب اتاق خواب قرمز ۱۱۸](#)

www.redhotbedroom.com

خالق کتاب فضاهای شاد

www.joyfulspaces.com

هواپونوپونو در زمان به عقب سفر می کند

من عاشق حیوانات هستم

خیلی زیاد

فقط نگران خودم نیستم

تنها به خودم اهمیت نمی دهم

بلکه همه حیوانات را دوست دارم

سال ها پیش، یکی از دوستانم مرا به سایت نجات حیوانات

معرفی کرد:

www.theanimalrescuesite.com

شما می توانید با مراجعه به این سایت برای حیواناتی که در

پناهگاه نگهداری می شوند، غذا تهیه کنید. کافی است فقط

دکمه «به حیوانات نیازمند غذا بده» را کلیک کنید، هر

کلیک شش کاسه غذا برای حیوان گرسنه فراهم می آورد. با

یک کلیک در روز می توانید کمک بزرگی بکنید. از پنج سال

گذشته تا کنون، هرروز، بی هیچ مشکلی به این سایت
مراجعه کرده‌ام.

صبح یک روز شنبه، مشغول پاک کردن ایمیل‌هایم بودم و از
اینکه وظیفه خودم را در قبال کمک به حیوانات نیازمند انجام
داده بودم، احساس بسیار خوبی داشتم. به‌طور اتفاقی
تصویری را دیدم که یکی از حامیان سایت به اشتراک
گذاشته بود. آنچه من دیدم، تصویر حیوانی در قفس بود که
سعی می‌کرد با چنگ و دندان راهی از میان میله‌های
قفسش باز کند. آن‌قدر بیمار و نحیف به نظر می‌رسید که
حتی موهای کرکی زیبایش نمی‌توانستند درد چهره‌اش را
پنهان کنند؛ درواقع، به‌قدری وحشتناک شکنجه شده بود که
حتی نمی‌توانستم بفهمم چه نوع حیوانی است. خرس بود یا
راکون! صادقانه بگویم، نمی‌توانستم حدس بزنم. راستش
نمی‌خواستم از نزدیک نگاهش کنم. ترس‌هایم به من
می‌گفتند که با نگاه کردن فقط دارم به خودم یادآوری
می‌کنم که چقدر درد در جهان وجود دارد و در این مورد
کمک زیادی نمی‌توانم بکنم؛ باوجوداین، اکنون برای داشتن

احساسات بهتر، راه دیگری به غیر از بستن چشم‌هایم به‌روی دردها دارم.

نیاز شدیدی را برای نگاه کردن به آن تصویر احساس کردم. می‌توانستم صدای حیوان را بشنوم که مرا صدا می‌زد و از من می‌خواست که بیدار شوم و توجه کنم. همان‌طور که از نزدیک نگاه می‌کردم، در کمال تعجب فهمیدم که آنچه دارم می‌بینم تصویر خرس‌هایی است که بیشتر از ده‌سال در قفس زندانی شده‌اند.

خرس‌ها در قفس‌هایی زندگی می‌کنند که فقط کمی از خودشان بزرگ‌تر است تا به آسانی زهره آنها را بگیرند. زهره از طریق بریدگی در شکم خرس و بعد در کیسه صفرا استخراج می‌شود؛ جایی که زهره بعد از ترشح شدن توسط کبد از طریق مجرای صفراوی وارد صفرا و در آنجا ذخیره می‌شود. لوله‌ای در محل بریدگی قرار می‌دهند تا زهره در آن جمع شود یا میله فلزی داخل صفرا قرار می‌دهند تا مایع صفرا یا همان زهره به داخل ظرف بریزد. از هر خرس دوبار در روز حدود ده تا بیست میلی‌لیتر زهره گرفته می‌شود.

جامعه جهانی حمایت از حیوانات گزارش می کند که در حین گرفتن زهره، محققان شاهد ناله آنها، کوبیدن سر به میله های قفس و جویدن ناخن های شان بوده اند. آمار مرگ و میر بین ۵۰ تا ۶۰ درصد است. وقتی بعد از چند سال تولید زهره در خرس ها متوقف می شود، به قفس دیگری منتقل می شوند که آن قدر آنها را گرسنه نگه می دارند تا بمیرند یا به خاطر پنجه ها و صفرای شان آنها را می کشند. پنجه خرس ها خوراک لذیذی محسوب می شود.

http://en.wikipedia.org/wiki/Bile_bear

دچار حالت تهوع شدم و با واکنشی تند عصبانیتم را از این شکارچیان غیرقانونی وحشی خالی کردم. فوراً خودم را کنترل نمودم و به خودم یادآوری کردم که سرزنش کردن و تأسف خوردن، هرگز دیگران را تغییر نداده و خوشبختانه به لطف دکتر هولن و دکتر ویتالی، راه حل بهتری در کوله بار تجربیاتم دارم که می توانم به کار ببرم: هواپونوپونو!

کم کم این عبارات را زمزمه کردم: «متأسفم؛ لطفاً مرا ببخش؛ دوستت دارم؛ سپاسگزارم!» همان طور که این

عبارات را بارها و بارها تکرار می‌کردم، تجسم کردم که قلب نگهبانان خرس‌ها مملو از عشق، درک و دلسوزی شد. دیدم که همه آنها سرشار از نور الهی شدند؛ زیرا کلمات من بر قلب آنها اثر کرده بود و می‌توانستند با آگاهی خودشان ارتباط برقرار کنند. با بالا رفتن سطح هوشیاری‌شان، فهمیدند که بابت خون‌های آلوده روی دست‌های‌شان، کسی به‌جز خودشان مقصر نیست. تصور کردم که همه آنها از این شکنجه روحی به زانو درمی‌آیند و به خدا و خرس‌ها التماس می‌کنند تا آنها را برای شکنجه و عذابی که به این موجودات زیبا تحمیل کردند، آنها را مورد لطف رحمت و مغفرت قرار دهند، سپس دیدم تمام خرس‌ها را آزاد کردند و به آنها دارو دادند و از آنها مراقبت کردند که به شدت به آن نیاز داشتند و دوباره آنها را آزاد کردند.

بسیاری از افراد از جمله خودم نمی‌دانستیم که قرن‌هاست از زهره خرس استفاده می‌شود. امروزه از آن در تهیه برخی نوشیدنی‌ها، شامپو و دارو استفاده می‌شود. عمق فاجعه آن قدر عمیق است که فقط شامل پاک‌سازی در لحظه نمی‌شد،

بلکه به پاک‌سازی زمان‌های گذشته و قرن‌های پیشین نیز پرداختم. به‌اندازهٔ صدها سال درد برای درمان وجود داشت. این تجربه مرا به زحمت انداخت. آن روز تا ساعت‌ها نمی‌توانستم روی موضوع دیگری تمرکز کنم و مدام تکرار می‌کردم: «متأسفم؛ لطفاً مرا ببخش؛ سپاسگزارم؛ دوستت دارم!»

سنگینی این درد، غیرقابل اجتناب و انکارناپذیر بود. ناراحتی تمام وجودم را فراگرفته بود و غصه می‌خوردم؛ گویی من یکی از کسانی بودم که خرس‌ها را زندانی کرده و کلید زندان‌شان در دستان من بود.

من و همسرم یک روز از هفته را «روز قرار» در نظر گرفته‌ایم. در این روز، همسرم مرا به دیدن فیلم دعوت می‌کند؛ اما این بار حال خوشی نداشتم و دلم نمی‌خواست از خانه بیرون بروم. می‌دانستم که منطقی نیست بگویم: «نه، ممنونم. این بار حوصله ندارم. نگران خرس‌ها هستم!» به کار پاک‌سازی خودم ادامه دادم و با همسرم قرار سینما گذاشتم. به دیدن فیلم «شانزده بلوک» [۱۱۹](#) با بازیگری

بروس ویلیس ^{۱۲۰} رفتیم. نمی دانستم موضوع این فیلم با آنچه در حال تجربه اش هستم، همسو است. پیام مهم فیلم این بود: «آدم ها می توانند تغییر کنند.»

در تمام طول فیلم، من تمرین هواپونوپونو را انجام می دادم. در یک صحنه، متوجه شدم اتوبوسی در پس زمینه تصویر وجود دارد، تبلیغی که در یک طرف اتوبوس بود که تصویر یک خرس کوچک را نشان می داد زیرش نوشته بود: «به او عشق بورزید.»

آموزش قبلی ام به من نشان داد که این اتفاق «رؤیای در حال بیداری» بود. آموزش های فعلی ام می گوید: «به کاری که در حال انجام آن هستی، ادامه بده؛ چون در مسیر درستی قرار گرفته ای!» آیا جهان هستی با ما این گونه سخن می گوید؟

حداقل من دوست دارم این طور فکر کنم. این موضوع نکته مهم دیگری را به من یادآوری کرد که نگهبانان خرس ها برای اینکه تغییر کنند به عصبانیت من نیاز نداشتند، آنها فقط به عشقم احتیاج داشتند. خرس ها نیز

به نیروی عشقم نیاز داشتند. جهان هستی به نیروی عشق ما
احتیاج دارد. عشق ورزیدن به موقعیت خطرناک، زشت یا
توهین آمیز تنها کاری است که می توانیم انجام دهیم؛ به
شرطی که به دنبال شفاعت و تغییر همیشگی باشیم.
انجام این کار همیشه آسان نیست؛ اما با عشق همیشه کارها
آسان خواهد شد.

همان طور که رفته رفته حساسیتم کمتر و روز آرام آرام به شب
نزدیک می شد، حالت تهوع، نگرانی، گناه، درد و اندوهی که
پیش از آن احساس می کردم فروکش کرد؛ باین حال، آن روز
آن قدر به تمرین هواپونوپونو ادامه دادم تا اینکه خوابم برد.
مدت زمان زیادی نگذشته بود که یک روز درحالی که از
جلوی تلویزیون رد می شدم، شنیدم که گوینده از نجات یک
خرس در این اواخر خبر داد. با تمام وجود می دانستم که این
خبر برای من است و مهر تأییدی بر این واقعیت که ما واقعاً
می توانیم بدون توجه به محل زندگی مان، در هر نقطه از این
جهان هستی تغییر ایجاد کنیم. بله! حتی وقتی در حال
تماشای فیلم و خوردن ذرت هستیم.

با تشکر از دکتر جو ویتالی و دکتر هولن و همه کسانی که
پیش از شما پیام هواپونوپونو را برای ما به ارمغان آوردند تا
بیدار شویم و بدانیم قدرت آن را داریم که همه دنیا را شفا
بدهیم و دگرگون کنیم. کار ما در اینجا تازه شروع شده است.
لطفاً بیاید همواره به یاد داشته باشیم:

به هیچ کس آسیب نرسانیم

به همه چیز عشق بورزیم

به همه کس عشق بورزیم

هواپونوپونو در طول زمان سفر می کند....

سوزان بورنز ^{۱۲۱}

www.ThankYouth.com

یک عمر جست و جو به دنبال درمان آسم به پایان رسید...
در یک غروب اسرارآمیز، پس از پنجاه سال بیماری آسم و
حساسیت، به طور ناگهانی و معجزه وار این شرایط تغییر کرد.
تاریخ دقیق آن بیست و پنجم فوریه سال ۲۰۰۶ بود.

اوایل آن روز، درحالی که در رستورانی در آستین، که غذای
تگزاسی-مکزیک می‌کند، در حال استراحت بودم و غذا
می‌خوردم، ناگهان نیرویی در وجودم احساس کردم. اوه!
حس خیلی مبهمی داشتم؛ مثل اینکه درونم اتفاقی در حال
وقوع بود و کسی داشت درون من کاری انجام می‌داد. موجی
از عشق مرا فراگرفت و سپس به خوردن ناهار ادامه دادم.
آن عصر در سالن ملاقات هتل فضایی سرشار از انرژی
احساس می‌شد، هیجانی که قابل وصف نبود. در آخر، دکتر
هولن که سخنران بود پشت میز من نشست. در حین خوردن
ناهار از تجربه‌ی آسمی که داشتم صحبت کردم و قرار شد
هنگام سخنرانی این موضوع را نیز مطرح کند.

خب! من با مدل شفابخشی معنوی هونا ^{۱۲۲} بومیان هاوایی
آشنایی داشتم؛ اما نه آن روش شفابخشی و طلب بخشش و
فلسفه‌ای که دکتر هولن به‌طور مفصل توضیح داده بود. وی
به ما گفت که با خواندن اسامی همه‌ی ما و پاک‌سازی و با ما
«یکی‌شدن» بر پاک‌سازی همه‌ی شرکت‌کنندگان در آن
ضیافت شام کار می‌کند.

برای خطاهایی که خودش و اجدادش آگاهانه یا ناخواسته در گذشته یا حال انجام داده‌اند، همچنین برای ما و پیشینیان ما و همهٔ کسانی که از آغاز خلقت تاکنون وجود داشته‌اند، به تک‌تک آنها عشق می‌ورزد و طلب بخشش می‌کند. وای! چیزهای زیادی باید پاک‌سازی شود تا او و ما بتوانیم به رابطهٔ واقعی خود با روح الهی برسیم.

روز بعد، پرده از معجزهٔ بعدی دکتر هولن برداشته شد. هنگام صرف ناهار، من با مربی‌ام (از گروه آموزشی مربیان اجرایی دکتر جو ویتالی) و همسرش ملاقات کردم؛ زیرا من از خارج شهر آمده بودم و قبلاً هرگز همدیگر را ملاقات نکرده بودیم. مجبور بودم تا رستوران چند قدم پیاده بروم و متوجه شدم که در تمام طول راه نیازی به اسپری آسم ندارم. این رویداد مهم، اولین و عجیب‌ترین نشانه بود. آنها گفتند که از رستوران تا پارکینگ فاصله زیادی است و من گفتم که شاید دیگر آسم ندارم! به نظر می‌رسید واقعاً همین‌طور بود. آن روز من افتخار داشتم که با دکتر هولن غذا بخورم و سپس در مورد روش شفابخشی هواپونوپونو و قدرت آن در

رابطه با آسم در زندگی ام صحبت کردیم. اکنون می توانم این
روش را با دیگران در میان بگذارم و به کسانی که این
مشکل را دارند کمک کنم. همچنین او به اهمیت نوشیدن
آب قبل از هر وعده غذا تأکید کرد تا سموم بدن را از بین
ببرد و محیط خانه را پاک سازی کند.

خب! همه چیز به خوبی پیش می رفت. تقریباً شش ماه از آن
زمان می گذرد و اگرچه به برونشیت مبتلا شدم، ولی بدون
دارو می توانم زندگی کنم. هرگز به اسپری یا داروی آسم نیاز
نداشتم و سینه ام خس خس نکرده است. از آن زمان اوقاتی را
با حیوانات خانگی ام سپری می کنم و هنوز به حساسیت مبتلا
نشدم. ریه های من کاملاً پاک شدند و می توانم به طور عمیق
و کامل نفس بکشم و این اولین بار است که چنین حس
خوبی را تجربه می کنم. واقعاً شگفت انگیز است!

دکتر هولن! اگرچه شما این کار را شفا بخشی و خودتان را
یک شفا بخش نمی دانید و باور دارید که جهان هستی و روح
من این پاک سازی را انجام دادند، از شما ممنونم. همچنین
ممنونم از دکتر جو ویتالی که دکتر هولن و آن شب جادویی

شفابخشی را با ما سهیم شدند! برای همیشه از شما
سپاسگزارم.

مارتا اسنی ^{۱۲۳}

www.translimits.com

معجزه‌ای دیگر:

مرد ایرلندی

ده سال پیش، در زمینه هواپونوپونو مطالعات خودم را آغاز
کردم. بعد از سال‌ها مطالعه در روش‌های شرقی در زمینه
شفابخشی، هنرهای رزمی و انرژی درمانی به درک جامعی از
روند حل مسئله‌هاوایی رسیدم.

در جست‌وجوی درک مفهوم و روشی روشن فکر با مشکلات
زیادی مواجه شدم و از آنجا که ایرلندی هستم، همیشه به
دنبال اثبات قضیه بودم (منظورم دیدن نتیجه‌ای است که
پشت کلمات پنهان است). از آنجا که در جنوب بوستون در
ماساچوست بزرگ شده‌ام، میان مردمی سخت‌کوش و طبقه
کارگری ایرلند، جایی که صدای شلیک اسلحه و آژیر پلیس

مانند آواز پرندگان داخل شهر خیلی عادی شده است. در این شرایط هرگز فرصت درک و کشف مسائل متافیزیکی از جهان هستی برایم فراهم نبود؛ بنابراین، به محض اینکه فرصت حضور در این سخنرانی رایگان را به دست آوردم، از این موقعیت استفاده کردم تا به درک مردم هاوایی از زندگی پی ببرم.

آنچه من فهمیدم، بسیار متفاوت بود. بسیاری از روش‌ها از انرژی استفاده می‌کنند، درست مانند حرکت مهره‌های شطرنج؛ اما روش هواپونوپونو مرا از این موضوع آگاه کرد که چگونه عناصر منفی را که مانند موقعیت مشکل‌ساز در درونم ظاهر می‌شود، پاک‌سازی کنم؛ یعنی همه مهره‌ها را از روی صفحه شطرنج بیرون ببرم. دست کم می‌توانم بگویم کنجکاو شده بودم. بسیاری از مفاهیم در آن زمان در ذهنم پرسه می‌زدند؛ زیرا همه این نظریه‌ها برایم جدید بودند؛ اما در پایان سخنرانی، متوجه شدم دو ابزار رایگان به عنوان هدیه به من داده شده است که تا آنجا که می‌توانم در طول

روز و هنگام تمرینات ماساژ از آنها استفاده کنم تا تأثیر آنها را در زندگی‌ام ببینم.

در گذشته، تویی‌نا^{۱۲۴} که نوعی ماساژدرمانی چینی است، انجام می‌دادم و با گذشت زمان، دیدگاهم در مورد روش‌های درمانی تغییر کرد. قبل از انجام روش هواپونوپونو، از خطاهایی که درون افراد رخ می‌دهد بر پایه روش‌های آسیایی و شرقی در زمینه انرژی درمانی درک کاملی داشتم؛ اما همان‌طور که از این ابزارها استفاده می‌کردم، متوجه شدم درکم از چگونگی و علت ایجاد مشکلات تغییر کرده و با آموزش‌های قبلی من مطابقت ندارد؛ زیرا مناطقی را درمان می‌کردم که با مشکلاتی که بیمار گزارش می‌کرد، ارتباط نداشت. همان‌طور که به پاک‌سازی مشغول بودم، بیماران نتایج فوری را برای مشکلات متعدد گزارش می‌دادند. نیازی به گفتن نیست؛ یافته‌هایم را به چالش کشیدم تا بتوانم تصویر بزرگ‌تری از هنر هاوایی‌ها را ببینم که در حال شکوفا شدن است. در بهار سال بعد، در یک دوره آموزشی کامل

شرکت کردم و تمرین‌ها و روش‌ها را به‌طور واقعی در زندگی‌ام به‌کار گرفتم.

روزی از مشتری سابقم تماسی دریافت کردم. وی کارآموز روان‌شناسی است و من او را «جی» می‌نامم. جی خیلی نگران بود و از من خواست بیمار او را ببینم (من بیمار را کا می‌نامم). کا در تشخیص بالینی به اختلال دوقطبی مبتلا بود و بارها اقدام به خودکشی کرده بود. وی در چندین موقعیت دیگر نیز جان خود را به خطر انداخته بود. به جی گفتم: «چه کاری می‌توانم برای تو انجام دهم؟» او خندید و گفت: «می‌دانم که می‌توانی به او کمک کنید. باید بهش کمک کنید. اگر این کار را انجام ندهید، او خواهد مرد.» بنابراین پذیرفتم. در پایان تماس، جی گفت که یک‌بار کا به ماساژدرمانگر حمله کرده است. از خودم پرسیدم: «برای کمک به این زن چه کاری باید انجام دهم؟»

عصر همان روز وقتی به خانه رفتم، نشستم و فکر کردم که چه کاری می‌توانم انجام دهم. چگونه می‌توانم تغییرات مؤثری را ایجاد کنم؟ بعد از کمی تأمل، هواپونوپونو!

هو او پونو پونو! صدای مبهمی در ذهنم می پیچید؛ بنابراین از
ابزارهای قبلی استفاده کردم. قبل، در حین و بعد از هر جلسه
درمان تلاش های زیادی انجام می دادم و هرگز از این راز با
کا حرفی نزدیم. در طول جلسات مان، اتاق درمان مملو از
شادی و خنده بود و آرامش خاصی در هوا جریان داشت.
به طور خلاصه، کا کاملاً دگرگون شده بود و حالا زن موفق
است که می تواند به خوبی زندگی اش را سروسامان دهد. او
مصدق کامل این نظریه است: «اگر مسئولیت صد درصد
زندگی خود را به عهده بگیریم، شرایط واقعاً تغییر می کند.»
روش ماساژدرمانی من نیز تغییر کرده است و در این زمینه
بسیار پیشرفت کرده ام. دیگر به ندرت بیمارانم را لمس
می کنم. در حال حاضر، در جاده زندگی در حال رانندگی هستم
و هرازگاهی با موانعی روبه رو می شوم، از این که پاک سازی
مرا به کدام جاده هدایت کرده است، تعجب می کنم. ساده
است؟ نه! اما برای همه موقعیتهایی که پیش آمده و باعث
شد متوجه شوم من چه کسی هستم، واقعاً ارزش قائل
هستم.

پس از سال‌ها کار داوطلبانه در «بنیاد من، آزادی جهان»
دیدگاهم بسیار ساده است:

همیشه مسائل مختلفی در زندگی انسان رخ می‌دهد؛ از جمله
مسائل خانوادگی، استرس، عقاید مختلف یا جنگ. در ابتدا
پذیرش این واقعیت دشوار بود. حالا به‌جای گفتن: «چرا
من؟» که باعث می‌شود احساس گناه کنم، می‌گویم: «من
مسئول هستم» بی‌آنکه احساس گناه کنم. فقط از روش
هوآپونوپونو استفاده می‌کنم و اجازه می‌دهم خداوند اختیار
امور را در دست بگیرد.

این کار بسیار دشوار است. گفتم دشوار؟ اما ایمان دارم راحتی
و آرامش در راه است. فقط نمی‌توانم کلیت این موضوع را
درک کنم؛ زیرا واقعیت‌های زیادی به‌طور هم‌زمان کنار ما
وجود دارند. ما نباید با سؤال‌هایی در زمینه چرا، چطور و چه
زمانی، وقت خود را تلف کنیم، بلکه باید عمل نماییم.
با انجام این کار، موانع را از سر راه خود برمی‌داریم. به‌محض
اینکه پا را از وجود خودمان فراتر می‌گذاریم و از مسائلی
چون سرزنش، واکنش‌های ناگهانی، ناله کردن و گلایه

کردن صرف نظر می کنیم، مشکل هم از جلوی دید ما ناپدید می شود؛ یعنی فرصت داریم مشکلی را که درون خودمان است رها کنیم. اگر ما خودمان را سرزنش کنیم، ارتباطمان با خودمان قطع می شود (درست مانند اینکه قبض برق را پرداخت نکنید و برق قطع شود).
فرصت انتخاب ما این است که نه مغرور باشیم و نه افسرده؛ بلکه بدون قضاوت در قبال باارزش ترین موهبت الهی، یعنی خودمان، به کارمان ادامه دهیم.
اگر در راه پاک سازی ام دچار لغزش شوم، دوباره برمی خیزم، خودم را پاک می کنم و از نو شروع می کنم. یک بار دیگر به خودم فرصت می دهم تا تأثیرات این روش را ببینم.

متشکرم

برایان ام کولینز [۱۲۵](#)

چگونه به نتایج سریع تری برسیم؟

شما به خداوند می‌گویید: «لطفاً مرا ببخش!» اما خداوند به شنیدن آن نیاز ندارد، بلکه شما به شنیدن آن نیاز دارید.

— دکتر ای‌هالیا کالا هولن

با وجود همه شواهدی که در فصل قبل خواندید، هنوز تردید داشتم. به دکتر هولن گفتم همیشه نمی‌توانم از راه

پاک‌سازی به نتایج فوری برسم. او گفت: «اگر می‌توانستید

نتایج پاک‌سازی خود و دیگران را ببینید، در این صورت

شگفت‌زده خواهید شد و بیشتر پاک‌سازی می‌کنید. شما

خطاهای تمام دنیا را در روح خودت داری، من هم

همان‌طور». وی افزود: «شکسپیر بینش باورنکردنی دارد:

ای روح مسکین من

که در کمند این جسم گناه‌آلود اسیر آمده‌ای

و سپاهیان طغیان‌گر نفس، تو را در بند کشیده‌اند!

(غزل شماره ۱۴۶)

شکسپیر خاطرنشان می‌کند که منطق (عقل) باعث جنون،

آشفته‌گی و ابهام می‌شود:

منطق قدیم شکار شد؛ اما موفق نشد
نفرت ورزید، به سان نفرت از شکارچی
از عمد چنین کرد تا صاحب خویش را دیوانه سازد
(غزل شماره ۱۲۹)

شکسپیر مشکلات خاطرات را بیان می کند:
وقتی در لحظات شیرین سکوت
گذشته را به یاد می آورم
چیزهای بسیاری که جستم و نیافتم آهی می کشم
و وقت عزیز را با ناله‌ای نو از کهنه‌اندوهی به پایان می برم
...

می توانم شکوه‌های گذشته‌ام را از نو سردهم
شرح ناله از پیش سرداده‌ام را بازگویم
چنان که گویی تا کنون سر نداده‌ام
(غزل شماره ۳۰)

مورنا هدف از موهبت زندگی از سوی روح الهی را این چنین
بیان می کند:

پاک کردن، پاک سازی، پاک سازی و یافتن مدینه فاضله.
کجا؟ درون خودتان.

شکسپیر و مورنا پیام آورانی هستند که بینش خود را از راز
آفرینش وام گرفته اند.

من به نوبه خودم فردی روشنگر محسوب می شوم؛ حداقل
شخصی به نام جو ویتالی یا حتی در حد آاکوا بودم؛ اما هنوز
ماهیت آنچه را که دکتر هولن تلاش می کرد به من بگوید
درک نمی کردم؛ اما تسلیم نشدم. مطالبی را که در کتاب
قبلی ام نوشته بودم به یاد آوردم: «سردرگمی حالتی فوق العاده
قبل از وضوح است.»

خب! من در آن «حالت فوق العاده» بودم.

بسیاری از درمانگران نزد دکتر هولن آمدند و از اینکه
نمی توانند به مردم کمک کنند گله کردند و ناراحت هستند.
می توانستم درک شان کنم. یک دروه مربیگری معجزات را در

سایت www.miraclescoaching.com شروع

کردم و از مربیانم خواستم درک کنند که راه شفا بخشیدن
دیگران با بهبود خودشان آغاز می شود؛ درواقع دیگران

ایرادی نداشتند. دکتر هولن در قالب ایمیلی این گونه توضیح داد:

دانشجویی در کلاس شناخت هویت فردی از طریق هواپونوپونو، که در اواخر هفته گذشته در کالاباساس ^{۱۲۶} در ایالت کالیفرنیا برگزار شد، همان طور که در جلسه بعد از ظهر سخنرانی می کردم، ناگهان با صدای بلند فریاد زد:

«خدای من! حالا می دانم چرا وقتی بیمارانم را درمان می کنم، دردی در معده ام احساس می کنم. من آگاهانه مشکلات آنها را به دوش می کشم؛ اما مجبور نیستم. حالا می توانم با پاک سازی مشکلات را برطرف کنم.»

آن دانشجو به بخشی از بینشی رسیده بود که شفاگرها به آن نرسیده بودند. آن نکته مهمی که آنها درک نکرده بودند این بود که بیمار مشکلی ندارد. نه مشکل از بیمار است و نه از شفاگر. همان طور که شکسپیر گفت: «مشکل، پریشانی های قدیمی است که از نو آغاز شده اند و عمر عزیز ما را هدر می دهند.»

مشکل، خاطرات اشتباهی هستند که در ضمیر ناخودآگاه ما
پرسه می‌زنند؛ خاطراتی که بین بیمار و شفاگر مشترک است.
شناخت هویت فردی از طریق هواپونوپونو، فرایند حل
مسئله توبه، بخشش و تحول است که هر کس می‌تواند
شخصاً آن را انجام دهد. این روش، فرایند درخواست از روح
الهی است تا خاطرات اشتباه را در ضمیر ناخودآگاه به صفر
تبدیل کند، به هیچ!

پس این موضوع به خودتان مربوط است. خاطرات اشتباه در
ضمیر ناخودآگاه شما مشکلات را تکرار می‌کنند. این مشکل
می‌تواند اضافه‌وزن باشد یا فرزندان یا هر چیز دیگر. ذهن
آگاه یا عقل از آن کاملاً بی‌اطلاع است. عقل نمی‌داند چه
اتفاقی قرار است بیفتد.

باوجوداین، هواپونوپونو از روح الهی درخواست می‌کند تمام
خاطرات اشتباه را که در ضمیر ناخودآگاه انسان پرسه می‌زنند
به وضعیت صفر تبدیل کند.

نکته‌ای که باید بیان شود این است که انتظارات و نیت‌ها
هیچ تأثیری بر روح الهی ندارند. روح الهی در زمان مناسب و

به شیوه خودش کارها را انجام می‌دهد؛ درحالی که هنوز تمام مطالب گفته‌شده را نمی‌فهمم، به نیروی گفتن «دوستت دارم» پی برده‌ام. به‌اندازه کافی مفید است. گفتن آن در همه جا و همه وقت چه ضرری می‌تواند داشته باشد؟ واقعاً هیچ، صفر.

همان‌طور که دکتر هولن یک‌بار توضیح دادند: «گشودن راه برای ورود ثروت الهی در وهله اول به پاک کردن خاطرات نیاز دارد. تا زمانی که خاطرات (موانع / محدودیت‌ها) در ضمیر ناخودآگاه‌مان حضور دارند، مانع از این است که خداوند برکت روزانه‌ی مان را به ما عطا کند.»

کم‌کم احساس کردم «دوستت دارم» پاک‌سازی و ابزار مورد نیاز برای ارتباط با جهان هستی است. از آنجا که من کارآفرین هستم و توانایی دارم نتیجه کارم را ببینم، با یکی از همکارانم، پت اُبرایان، ^{۱۲۷} درباره تَهِیّه یک فایل صوتی از نحوه اجرای این روش صحبت کردم. او به سرعت پذیرفت؛ درحالی که برای این چهار واژه موسیقی می‌ساخت تا آنها را

ضبط کند، من هم در حال طراحی وبسایت بودم. می‌توانید
به سایت زیر مراجعه کنید:

www.milagroresearchinstitute.com/iloveyou.htm

این وبسایت و فایل صوتی برای من و پت، درآمد
خیره‌کننده‌ای داشت؛ اما بهتر از میزان فروش، این واقعیت
بود که ما داشتیم مردم را از قدرت ساده‌پاک‌سازی درون
مطلع می‌کردیم. تصور کنید هزاران نفر با هم می‌گویند:
«دوستت دارم!»

مارک ریان، همان دوستی است که برای اولین بار درباره
درمانگر اسرارآمیزی گفت که مجرمان روانی را شفا داده بود؛
در ساخت برنامه‌ای براساس گفته‌های دکتر هولن نیز با من
همراه بود.

من و مارک یک دی‌وی‌دی با زیرنویس تهیه کردیم. ایده،
ایجاد تغییرات به‌آسانی و بی‌دردسر است. کاری که شما باید
انجام دهید این است که دی‌وی‌دی را در دستگاه بگذارید و
به تماشای فیلم بنشینید. آنچه شما می‌شنوید، درواقع

داستان‌هایی از زبان من و مارک به‌همراه موسیقی است.
آنچه در ضمیر خودآگاه خود می‌بینید، تصاویر زیبایی از
جزیره‌ها و ابرهاست. آنچه نمی‌توانید در ضمیر خودآگاه‌تان
ببینید، پیام‌های ناآگاهانه‌ای است که چند لحظه روی صفحه
نمایش ظاهر می‌شوند؛ این پیام‌ها مانند تلگراف‌هایی به
ضمیر ناخودآگاه‌تان هستند. آنها کلماتی را که برای رهایی از
هرگونه کینه‌توزی نیاز دارید، برای لحظه‌ای روی صفحه
نمایش شما ظاهر می‌کنند تا بتوانید عشق را احساس کنید.
این دی‌وی‌دی برای کمک به مردمی طراحی شده است تا
موانع منفی درون‌شان را پاک کنند. همان‌طور که پاک‌سازی
می‌کنند، این سعادت را پیدا می‌کنند تا وضعیت صفر را
تجربه کنند.

همان‌طور که به پاک‌سازی مشغول هستم، ایده‌ها یکی پس
از دیگری به ذهنم خطور می‌کنند. من اسم آن را بازاریابی
الهام‌بخش می‌نامم. در گذشته، سعی می‌کردم با ترکیب
ایده‌ها و محصولات موجود، برنامه دیگری را تهیه کنم؛ اما
حالا دریافتم که اگر به ایده‌ها اجازه دهم خودجوش تراوش

کنند، در این صورت مفیدتر هستند و استرس کمتری را
تحمل می‌کنم. همه کاری که باید در آن زمان انجام
می‌دادم، اقدام کردن براساس آن ایده‌ها بود. من و پت به
این ترتیب به ایده فایل صوتی «دوستت دارم» رسیدیم.
همچنین من و مارک دی‌وی‌دی همراه با زیرنویس را تهیه
کردیم. ایده‌ها در ذهنم چشمک زدند و من براساس آنها
اقدام کردم.

اگر لحظه‌ای تأمل نموده، به نتایج این کار فکر کنید، مات و
مبهوت می‌شوید. همه حرفم این است که پاک‌سازی مداوم
مهم‌تر از هر کار دیگری است. همان‌طور که پاک‌سازی
می‌کنید، سرشار از ایده‌هایی می‌شوید که برخی از آنها
می‌توانند شما را بسیار بسیار ثروتمند کنند.

دکتر هولن چندین روش ابداعی خود را برای پاک‌سازی
مداوم ارائه می‌دهد. یکی از این روش‌ها نمادی است که یک
روز به او الهام شده است؛ آن نماد به شکل زیر است:



او این نماد را روی کارت ویزیتش چاپ کرد و از آن برچسب و دکمه تهیه کرده است. برای اطلاعات بیشتر به سایت زیر مراجعه کنید:

www.businessbyyou.com

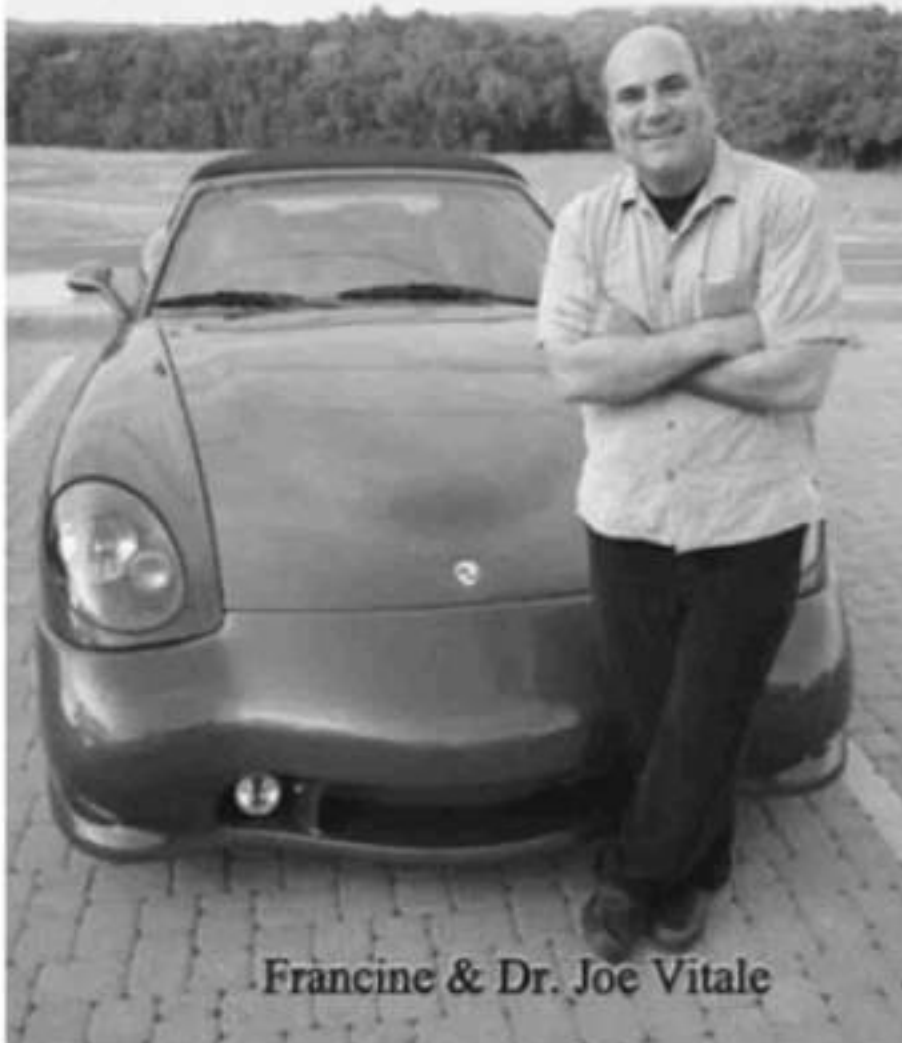
او می گوید واژه «Ceeport» به معنای پاک کردن، پاک سازی و بازگشت به مبدأ است؛ یعنی همان وضعیت صفر.

از آنجا که امروزه متقاعد شده ام پاک سازی تنها راه رسیدن به نتایج فوری است، از دو سنجاق که این نماد را روی آن چاپ کرده ام به لباسم وصل می کنم؛ همچنین این نماد را به عنوان برچسب روی هر چیز قرار می دهم، از ماشین گرفته تا کامپیوترم، کیف پول و وسایل ورزشی ام. اگر این کار عجیب نبود، حتی یک برچسب روی پیشانی ام می چسباندم؛ البته، می توانستم برای همیشه آن را خالکوبی کنم.

یک روز وقتی دکتر هولن به ملاقات من آمد تا دربارهٔ این کتاب صحبت کنیم، کارت ویزیت جدیدم را به او نشان دادم. یکی از دوستانم عکسی از من گرفت که جلوی ماشین جدیدم ایستاده بودم، مدل این ماشین جی.تی.ال.ام پانوز اسپرنتو [۱۲۸](#) ۲۰۰۵ بود، اتومبیلی اسپرت و لوکس و فوق‌العاده گران‌قیمت که خارج از آتلانتا تولید می‌شود. می‌دانستم که در این عکس کاملاً با اعتماد به نفس به نظر می‌رسم و تصویر گویای ثروت فراوان نیز هست؛ اما نمی‌دانستم که این تصویر چقدر می‌تواند تأثیرگذار باشد. می‌توانید عکس من و فرانسیس را روی کارت ویزیت‌م ببینید.

*What are you
attracting?*

MrFire.com
(512) 847-3414



Francine & Dr. Joe Vitale

دکتر هولن بعد از چند لحظه نگاه کردن به عکس گفت:
«این یک ابزار پاک‌سازی است. تو می‌توانی با کشیدن آن

روی چیزها، افراد یا خودت، خاطرات و افکار منفی را
پاک‌سازی کنی.»

چه حق با او باشد و چه نباشد، حس بهتری نسبت به کارت
ویزیتم داشتم و مشتاق شدم آن را میان مردم پخش کنم.
فوراً کارت را روی بدنم کشیدم تا انرژی‌های منفی اطرافم را
پاک کند. دکتر هولن لبخندی زد و خندید.

دکتر هولن گفت که آرم شرکت خودرو پانوز که از تاجی با
علامت بین‌یانگ ^{۱۲۹} و شبدری با سه گلبرگ تشکیل شده
است نیز ابزار پاک‌سازی است. او به رنگ‌های قرمز روشن،
سفید و آبی و شبدر سبزرنگش خیره شد و گفت: «این
نمادی قدرتمند برای پاک‌سازی است.» از آنجا که من
عاشق ماشین پانوزم هستم و زیاد رانندگی می‌کنم، فکر
کردن به اینکه همان‌طور که پشت فرمان نشسته‌ام و مرا
پاک‌سازی می‌کند، باعث می‌شود لبخند بر لبانم نقش ببندد.
و زیباترین چیز در مورد کارت ویزیتم این است که عکس
ماشینم با تاج پانوز روی کاپوتش کاملاً مشخص است. پس
کارت ویزیتم ابزار پاک‌سازی است که دوبرابر قدرت دارد.

اطمینان دارم که چنین صحبت‌هایی باعث می‌شود مردم فکر کنند دکتر هولن عقلش را از دست داده است؛ اما آیا شما هم فکر می‌کنید او دیوانه است؟! نتایجی که من و دیگران با ابزارهای پاک‌سازی «مسخره» مانند کارت ویزیتیم یا نماد Ceeport دریافت کردیم واقعی است. اگر باور نمی‌کنید، فهرست کردن موارد دیگر، تفاوت چندانی نخواهد داشت؛ از این گذشته، شنیدن دربارهٔ افرادی که نماد Ceeport را در دفتر کارشان می‌چسبانند تا میزان فروش را افزایش دهند، احتمالاً احمقانه و در بهترین حالت، خرافات به نظر می‌رسد. خب شاید این همان تلقین باشد؛ چون باور دارید اثر می‌گذارد، پس مؤثر است. اگر این‌طور باشد، من می‌گویم این کار را ادامه دهید.

برای مثال، ماروین ^{۱۳۰} (فروشنده‌ای که در فصل بعد درباره او بیشتر خواهیم خواند)، همهٔ رکوردهای فروش ماشین‌های لوکس را شکسته است. او به من گفت که برچسب Ceeport را همه‌جا می‌چسباند.

او گفت: «من این برچسب‌ها را زیر میزم، روی سقف، روی کامپیوترم، روی قوری قهوه، زیر ماشین‌هایم، در نمایشگاه اتومبیل، در سالن انتظار و خیلی جاهای دیگر می‌چسبانم؛ حتی برای خرید این برچسب‌ها تخفیف هم نمی‌خواهم. بیش از صد برچسب می‌خرم و آنها را همه جا می‌چسبانم.»

شاید اعتقاد او به این ابزار پاک‌سازی باعث شده است که تأثیرگذار باشد. شاید هم خود این ابزارها مؤثر هستند.

چه کسی می‌داند؟

یک‌بار پزشکی به من گفت: «تمام داروها به تلقین نیاز دارند.»

اگر کارت ویزیت‌م یک تلقین باشد، در این صورت بسیار ارزان‌تر از روش‌های درمانی است.

می‌گویم اگر مؤثر است، انجامش دهید.

پاک کنید و پاک کنید و پاک کنید.

چگونه ثروت بیشتری به دست آوریم؟

من خودم هستم!

همایش بعدی‌ام با دکتر هولن متفاوت از همایش قبلی بود.
درحالی‌که پیام او همان پاک‌سازی برنامه‌ها و خاطرات بود،
روش جدیدش حتی آسان‌تر و سریع‌تر بود. او یک توپ
بیسبال را در دستش گرفت و پرسید: «هدف بازی چیست؟»
یک نفر گفت: «امتیاز گرفتن.»

دیگری گفت: «برنده شدن.»

من گفتم: «تمرکز کردن روی توپ.»

دکتر هولن با لهجه غلیظ هاوایی‌اش پاسخ داد: «دقیقاً! برای
برنده شدن و امتیاز گرفتن باید همیشه روی توپ تمرکز
کنید. اما توپ بیسبال زندگی شما کجاست؟»
همه ساکت شدند.

یک نفر گفت: «نفس کشیدن.»

یک نفر دیگر گفت: «این لحظه.»

دکتر هولن فهمید که ما مطلب را به خوبی درک نکرده‌ایم؛ بنابراین پاسخ داد: «توپ بیسبال همان روح الهی است. شما باید روی رفتن به وضعیت صفر، تمرکز کنید. نه خاطرات و برنامه‌ها.»

پاک‌سازی، پاک‌سازی، پاک‌سازی.

حضور شما در این جا یک دلیل دارد و آن اینکه می‌توانید پاک‌سازی کنید یا نکنید. شما می‌توانید انتخاب کنید؛ اما نمی‌توانید نتیجه را تعیین کنید. باید به خداوند اعتماد کنید تا آنچه به صلاح شماست انجام دهد. آیا شما بهتر از خداوند به مصلحت خویش آگاه هستید؟ به هیچ وجه!

پس بیایید پاک کنید و پاک کنید و پاک کنید.

به دکتر هولن گفتم: «هدفم این است که با اراده خداوند همسو باشم.»

– خوش به حالت جوزف!

نیت‌ها همان محدودیت‌ها هستند. تو تصمیم می‌گیری که در ردیف جلوی پارکینگ ماشینت را پارک کنی. شما آن را نیت

می‌کنی. اما خداوند یک متر آن طرف‌تر به تو جا می‌دهد.
چرا؟ زیرا شما به پیاده‌روی بیشتری نیاز دارید.
پس بیایید پاک کنید، پاک کنید، پاک کنید.
دو روز دیگر را با دکتر هولن سپری کردم. سیزده نفر دیگر
در اتاق حضور دارند. همه تمرکز روی نحوه بروز مشکلات
است.

دکتر هولن در ادامه افزود: «مشکلات همواره همراه شما
هستند.» با اینکه با این عبارت مخالف بودم، آن را همه‌جا
نوشتم. پاک‌سازی. پاک‌سازی. پاک‌سازی.
او گفت: «مشکلات همان تکرار خاطرات هستند؛ درواقع
خاطرات به‌نوعی همان مشکلات هستند. آنها فقط به شما
تعلق ندارند، بلکه مشترک هستند. تنها راه رهایی از خاطرات
این است که به خداوند عشق بورزید. خداوند می‌شنود و
پاسخ می‌دهد؛ اما به بهترین‌وجه در زمان مناسب هرچه
صلاح بداند همان را انجام می‌دهد. شما پاک‌سازی را
انتخاب می‌کنید؛ اما نمی‌توانید نتیجه را رقم بزنید. نتیجه
نهایی در دستان خداوند است.»

حرف‌های او را درک نمی‌کردم؛ اما به پاک‌سازی ادامه دادم.
ماروین، یکی از کسانی بود که از فیلیپین آمده بود و
درحالی‌که لبخند بر لب داشت، بلند شد و توضیح داد که او
هر سال ماشین‌های لوکس را به ارزش ۱۵۰ میلیون دلار
می‌فروشد، بی‌آنکه برای فروش آنها تلاش بکند. همه کاری
که انجام می‌دهد پاک‌سازی است.

او با لهجه انگلیسی‌اش ادامه داد: «همه کاری که در طول
روز انجام می‌دهم، گفتن «دوستت دارم» است. هم‌زمان که
به حرف مردم گوش می‌دهم، پاک‌سازی می‌کنم. همه کاری
که انجام می‌دهم پاک‌سازی است. همیشه در حال
پاک‌سازی هستم.»

با تردید پرسیدم: «هیچ نیتی نداری؟» با خودم فکر کردم از
آنجا که شغلش فروشندگی است، پس حداقل قصد دارد
ماشین‌ها را بفروشد.

او پاسخ داد: «هرگز! هیچ انتظاری ندارم. فقط سر کار می‌روم
و پاک‌سازی می‌کنم.»
پاک کنید. پاک کنید. پاک کنید.

دو روز تمام را صرف شنیدن داستان‌هایی دربارهٔ پاک‌سازی
آدم‌های عادی مثل خودم و شما کردم؛ اما پذیرفتن این
موضوع برای همه دشوار است. مگر می‌شود فقط پاک‌سازی
کنید و بگویید «دوستت دارم» و دنیا تغییر کند؟ بعد شما
ماشین‌های بیشتری بفروشید و پول بیشتری به‌دست آورید؟
باور نکردنی است!

دکتر هولن می‌گوید: «شما مسئول تمام اتفاقات زندگی
هستید. همهٔ این اتفاقات درون شما رخ می‌دهد؛ همهٔ
اتفاقات. بدون استثنا. شما یا باید پاک‌سازی کنید یا آن را رها
نمایید.»

آیا باید تروریسم را پاک‌سازی کرد؟
پاک کنید. پاک کنید. پاک کنید.
آیا باید مسائل اقتصادی را پاک‌سازی کرد؟
پاک کنید. پاک کنید. پاک کنید.
همه مشکلات را باید پاک‌سازی کنید.
پاک کنید. پاک کنید. پاک کنید.

دکت هولن می گوید: «اگر مشکلی در زندگی شما وجود دارد،
پاک کردن آن به شما بستگی دارد.»

وقتی در زمان استراحت به خانه تماس گرفتم تا ببینم نریسا
و حیوانات خانگی مان چکار می کنند، نریسا با گفتن اینکه
تمام روز را صرف کرده تا مرا غافلگیر کند، بسیار متعجب
شدم. او بسیار سرش شلوغ بود. بعید بود برای من وقت
بگذارد.

پرسیدم: «حالا چیه؟»

- یه سوپرایز بزرگ!

- بگو بهم.

او گفت: «حتی اگر یک میلیون سال هم بگذرد، هرگز

نمی توانی حدس بزنی!»

گفتم: «مجبورم نکن حدس بزنی. عمرم به یک میلیون سال
نمی رسد!»

قبل از این که به شما بگویم او چه گفت، بگذارید کمی به

عقب برگردم. نریسا به خاطر پروژه های بسیاری که در دست

داشت، دچار استرس شده است. او نمی تواند به همه

کارهایش رسیدگی کند. او در حال کار کردن روی یک برنامه ویدیویی برای من و یک برنامه دیگر برای مشتری بود. وی برنامه نرم افزاری جدیدی را نوشته است که می خواهد آن را تبلیغ کند. همچنین در نبود من به خانه و حیوانات رسیدگی می کند. او به ندرت وقت دارد برای روز خودش برنامه ریزی کند، چه رسد به اینکه روی پروژه های خودش کار کند؛ بنابراین تصور کنید وقتی به من گفت، چقدر شگفت زده شدم!

او گفت: «کشوهای لباس های را بیرون آوردم و مرتب کردم و دوباره سر جایش گذاشتم.»

پاک سازی. پاک سازی. پاک سازی.

تعجب کردم. مرتب کردن کمد لباس های من جزو

برنامه های او نبود، حتی جزو برنامه های خودم هم نبود.

«همه لباس ها را بیرون آوردم، کشوها را بیرون آوردم،

کشوها را دوباره مرتب کردم، لباس ها را آویزان کردم، حتی

لباس هایی را که داخل کمد روی هم جمع شده بودند آویزان

کردم و لباس های روی زمین را دوباره مرتب نمودم.»

شو که شدم! انگار یک چک پنج میلیون دلاری هدیه گرفته باشم.

باور نکردنی بود.

پرسیدم: «چی باعث شد این کارها را انجام دهید؟»

جواب داد: «مدتی بود که می‌خواستم این کارها را انجام دهم.»

با خودم گفتم: «می‌خواست این کار را انجام دهد؟ شاید؛ اما او اصلاً وقت نداشت. گویی معجزه شده است.»

دکتر هولن می‌گوید: «وقتی خاطرات را پاک می‌کنید، آنچه باقی می‌ماند فقط الهامات درونی است. ظاهراً به نریسا هم الهام شده بود لباس‌های مرا مرتب کند. این یک تشبیه و دلیلی است که نشان می‌دهد پاک‌سازی درونی به نتایج بیرونی منجر می‌شود.»

شما نمی‌توانید تعیین کنید که نتایج بیرونی چه خواهد بود. دوباره، حق انتخاب با شماست؛ اما تصمیم‌گیری در مورد نتایج در دست شما نیست.

سپس من و دکتر هولن در سالن هتل مانند استاد و شاگرد نشستیم. فقط با این تفاوت که او مرا به چشم استاد می‌بیند.
- جوزف! تو یکی از ده نفر اصلی بندگان برگزیده خداوند هستی.

- آیا من؟

به خودم افتخار کردم؛ اما اعتراف می‌کنم که نمی‌دانستم درباره چه چیز صحبت می‌کند.

او توضیح داد: «تو اینجا هستی تا روح الهی را در مردم بیدار کنی. نوشته‌های تو مردم را هیپنوتیزم می‌کند. این یک موهبت الهی است؛ اما وظیفه دیگری هم داری.»
- وظیفه دیگر؟

پاک کنید. پاک کنید. پاک کنید.

او می‌گوید: «تو (ع) هستی، آیا می‌دانی منظورم چیست؟»
سر نخ‌ی نداشتم، پس چیزی به او نگفتم.

او ادامه داد: «تو عیسی هستی، وظیفه سنگینی روی دوش تو گذاشته شده؛ هدف تو همان تغییر است.»

همان طور که او صحبت می کرد، با خودم فکر کردم که بهتر است این حرف ها را پیش خودم نگه دارم. هیچ کس باور نخواهد کرد. من هم بودم باور نمی کردم. دوباره تکرار می کنم: پاک کنید. پاک کنید. پاک کنید. دکتر هولن گفت: «وقتی نزد مورنا بودم، با تأمل به سال هایی که از استاد کاهونا روش امروزی هواپونوپونو را آموخته بود که امروزه همان روش را آموزش می دهم، پنج سال اول فکر کردم که مورنا دیوانه است؛ اما دیگر از آن فکر، خبری نیست.»

شیوه تدریس دکتر هولن، شاعرانه، خیال پرداز و پراکنده است. به نظر می رسد هم زمان از دو نیم کره مغزش استفاده می کند؛ درحالی که همه ما فقط از یک نیم کره مغزمان استفاده می کنیم. یک لحظه به من می گوید که من وظیفه تغییر دادن را به عهده دارم و لحظه دیگر از مورنا می گوید. این به نوبه خود، نوعی هیپنوتیزم است. فقط به او خیره شده بودم. می خواستم بیشتر بدانم.

وی افزود: «جوزف! دور سر تو تاج گلی است که از نمادهای ثروت مانند عقاب تشکیل شده است.» او چیزی می‌دید که نه می‌توانستم ببینم و نه احساس کنم.

به دلایلی احساس کردم انگشتی را که به دست دارم باید به او نشان دهم. این انگشت از طلا بود و ۲۵۰۰ سال قدمت داشت و به دوره روم باستان برمی‌گشت. او دستش را دراز کرد و من انگشت را کف دستش گذاشتم. توضیح دادم: «روی انگشت کلمه لاتین حک شده است.

Fidem به معنی ایمان است.»

دکتر هولن همان‌طور که به انگشت نگاه می‌کرد، ساکت بود. به نظر می‌رسید در حال دریافت الهامات درونی بود؛ درحالی‌که به انگشت خیره شده بود، من هم کاملاً ساکت بودم.

دکتر هولن گفت: «تو در گذشته سخنران بزرگی بودی؛ اما به شما حمله کردند و شما را به قتل رساندند. این انگشت این خاطره را برای تو شفا می‌دهد.»

جالب است. گاه تصور می‌کنم در گذشته یک سخنران افسانه‌ای بودم؛ اما امروزه از سخنرانی در جمع می‌ترسم؛ زیرا در آن تصورات دیدم که بعد از یک سخنرانی کشته می‌شوم. فکر می‌کردم که این خاطره، طراحی ذهن خودم است، نه مربوط به زندگی گذشته‌ام. دکتر هولن با نگاه کردن به آن انگشتر به‌نوعی به آن خاطره رسید.

اعتراف می‌کنم: «به‌ندرت آن انگشتر را دست می‌کنم.»
او گفت: «همیشه دستت بکن.»

دکتر هولن به انگشتر خیره شد و گفت: «شگفت‌انگیز است. این انگشتر در دست شفاگری بوده است که ارزش جمله «خودت را بشناس» را می‌دانست.»

مجذوب حرف‌های دکتر هولن شده بودم. وی مانند دریایی آرام در توفانی از واقعیت است؛ درحالی که جهان هستی در گردش است، به نظر می‌رسد او ساکت و آرام است. با قلبش صحبت می‌کند، هرچه را که اتفاق می‌افتد می‌پذیرد. به من خیره شد و به پاهایم نگاه کرد. به شدت تحت تأثیر من قرار گرفته بود.

سپس گفت: «جوزف، خدای من! من باید در برابر تو زانو
بزنم. تو مانند خدایان هستی.»

پاک کنید. پاک کنید. پاک کنید.

او در آموزش آخر هفته به من و سایر افراد یادآوری می‌کند
که «ما فقط برای پاک‌سازی اینجا حضور داریم. همیشه و
بی‌وقفه همهٔ خاطرات را پاک کنید تا خداوند بتواند آنچه را
به‌خاطرش به این دنیا آمده‌ایم، الهام کند.»

پاک کنید. پاک کنید. پاک کنید.

در طول دروهٔ آموزشی متوجه شدم فقط روی پاک‌سازی
یکی از کتاب‌هایم کار کرده‌ام. فقط برای کتاب «عامل
جذب» وقت گذاشته بودم و به آن عشق می‌ورزیدم، که به
فهرست پرفروش‌ترین کتاب‌ها اضافه شد؛ اما برای عشق
ورزیدن به کتاب‌های دیگر وقت نگذاشته بودم. کتاب دیگرم
«در هر دقیقه یک مشتری متولد می‌شود» فروش خوبی
نداشت. وقتی به دلیل آن پی‌بردم، بسیار شوکه شدم؛ پس به
همین دلیل، این کتاب مانند سایر کتاب‌هایم فروش خوبی
نداشت.

وقتی در اولین دوره آموزشی شرکت کردم، یاد گرفتم که می‌توانم از پاک‌کن انتهای مداد برای کمک به پاک‌سازی استفاده کنم. می‌توانستم با ضربه‌های پاک‌کن خطرات را پاک کنم. این پاک‌کن اگر نتواند خطرات را پاک کند، حداقل نماد خوبی برای پاک کردن است. در آن زمان، نوشتن نسخه جدید کتاب «گمشده راهنمای زندگی» [۱۳۱](#) را شروع کردم و مداد را روی آن می‌گذاشتم. برای چندین ماه، هرروز با مداد روی آن ضربه می‌زدم. هر زمان که از کنار کتاب رد می‌شدم، مکشی می‌کردم و با پاک‌کن انتهای مداد روی کتاب ضربه می‌زدم. شاید بگویید دیوانه هستم؛ اما این کار یک تلنگر روانی بود که به من کمک کند تا همه خطرات درباره کتاب را پاک کنم. خب، این کتاب به سرعت فروش رفت و تا چهار روز در صدر جدول فروش قرار گرفت. شرکت‌های مهم هزاران نسخه از آن را خریدند. فروشگاه‌های وال مارت [۱۳۲](#) در آمریکا آن را تهیه کردند و مجله «روز زن» به عنوان کتابی برجسته از آن یاد کرد.

اما روی کتاب «در هر دقیقه یک مشتری متولد می‌شود»

۱۳۳ هیچ پاک‌سازی انجام ندادم. آن هم به چاپ رسید و در فهرست پرفروش‌ترین‌ها قرار گرفت؛ اما جزو ده کتاب برتر انتخاب نشد؛ همچنین یک کار تبلیغاتی بزرگ برای کمک به فروش بیشتر کتاب ترتیب دادم. با این کار توانستم توجه برخی افراد را جلب کنم؛ اما بی‌درنگ مشتاق خرید کتاب نبودند. این قضیه را با دکتر هولن درمیان گذاشتم.

او توصیه کرد: «کتاب را در ذهنت در یک لیوان آبمیوه فرو ببر. می‌دانم که این تصور احمقانه است؛ اما کتاب را در آب فرو کن و تاریخ امروز را یادداشت کن، سپس ببین چه اتفاقی می‌افتد.»

همچنین با سؤالی درباره اپراوینفری مرا غافلگیر کرد.

– می‌خواهی به دیدن اجرایش بروی؟

من من کنان گفتم: «گاهی وقت‌ها دوست دارم. در آن زمان هنوز اجرای زنده لری کینگ را ندیده بودم؛ بنابراین به نظر می‌رسید اجرای اپرا کاملاً هیجان‌آور باشد.

او توصیه کرد: «باید پاک‌سازی کنی تا انرژی شما آزاد شود.»

پاک کنید. پاک کنید. پاک کنید.

او توضیح داد: «دو نویسنده پاک‌سازی نکردند و به وضعیت صفر نرسیدند.»

گفتم: «من نمی‌خواهم این اتفاق برایم بیفتد.»

او گفت: «وقتی به دیدن اجرای اپرا می‌روی، این امر به اراده او برمی‌گردد نه به خواسته تو.»

گفتم: «خیلی عمیق به نظر می‌رسد.»

– شما باید این تصور را که مردم کاری را به خاطر شما انجام می‌دهند رها کنید. آنها هرکار را برای خودشان انجام می‌دهند. تنها کاری که باید انجام دهید پاک‌سازی است. پاک کنید. پاک کنید. پاک کنید.

قبل از اینکه در این سفر از دکتر هولن جدا شوم، دوباره از او درباره سال‌هایی که در سِمَت روان‌شناس در بیمارستان روانی گذرانده بود پرسیدم. او به من گفت: «می‌خواهم

یک چیز را واضح بگویم، این کار آسانی نبود و آن را به
تنهایی انجام ندادم.»

در حالی که می خواستم بیشتر بدانم او را ترک کردم.
پاک کنید. پاک کنید. پاک کنید.

به نظر می رسد هر کس روش هواپونوپونو را انجام می دهد،
داستان هیپنوتیزمی برای گفتن دارد؛ برای مثال:
دکتر هولن عزیز:

من در همایش اخیر هواپونوپونو در فیلادلفیا حضور یافتم.
می خواهم با قلبی آکنده از عشق و فروتنانه از شما تشکر
کنم که راه بازگشت به خانه را به من یادآوری کردید. من
برای همیشه از خداوند، شما و همه کسانی که در امر
آموزش شما را یاری کردند سپاسگزارم.

آنچه در اینجا آورده ام، داستان هایی در واکنش به دوره های
آموزشی تان است. از شما می خواهم این داستان را با کسانی
که در مورد قدرت هواپونوپونو تردید دارند، سهیم شوید. اگر
فکر می کنید سهیم شدن آن با دیگران مفید است، لطفاً این

کار را انجام دهید. اگر جالب نبود، پس صرف نظر کنید و
شاید همین تشکر من کافی باشد.

با تشکر صمیمانه از همه شما

باشد که خداوند به همه شما آرامش، بینش، سلامتی و طول
عمر عطا کند تا پاک سازی کنید و به خانه برگردید.

با عشق و محبت فراوان

دانا هاین ^{۱۲۴}

شرح همایش هواپونوپونو در فیلادلفیا

دکتر هولن کارگاه آموزشی را با سخنرانی و کشیدن نمودار
آغاز کرد. او کیهان شناسی هواپونوپونو را به تصویر کشید. از
ما پرسید: «شما چه کسی هستید؟ آیا می دانید؟» ما با

همدیگر واقعیت باور نکردنی، جاودانه، بیکران، جامع، کامل،
تهی، خالی و صفر خود و خود واقعی مان را که آرامش از آنجا
سرچشمه می گیرد، کشف کرده ایم. او آن را «خانه» می نامد،
سپس دریافتیم که ماهیت مشکل از کجاست. دکتر هولن
پرسید: «آیا تاکنون متوجه شده بودید که هر کجا مشکلی

هست، شما نیز آنجا حضور دارید؟ آیا این موضوع چیزی را به شما نمی‌گوید؟» او مانند سقراط پیر، ما را با این فرایند درگیر کرد و با پرسش و پاسخ، ما را به چالش می‌کشید. نمی‌دانستم که دکتر هولن زیرکانه این خاطرات و قضاوت‌های پنهان را نمایان می‌کرد تا آنها را پاک و دگرگون کند.

گیج شده بودم، دستم را بلند کردم و سؤال‌هایم را پرسیدم و نظراتم را بیان کردم؛ اگرچه احساس می‌کردم هربار که از دکتر هولن سؤال می‌پرسم، او مرا تحقیر می‌کند. احساس «حقارت» می‌کردم. با پاسخ‌هایش مرا می‌سوزاند و میان جمع احساس سرخوردگی و شرمندگی می‌کردم. صبح روز یک‌شنبه، از دست دکتر هولن بسیار عصبانی بودم که می‌خواستم همایش را ترک کنم. من او را متکبر، کنترل‌گر و سلطه‌جو می‌دانستم. از شدت عصبانیت می‌خواستم گریه کنم.

به قدری عصبانی بودم که می‌خواستم جلسه را ترک کنم. هنوز اطمینان نداشتم که می‌خواهم بروم یا نروم، از ترس

اینکه مبادا در سالن همایش گریه کنم، برخاستم و به دستشویی رفتم. در یکی از اتاق‌های دستشویی نشستم و به شدت عصبانی بودم. به قدری عصبانی بودم که می‌خواستم او را بکشم. بخشی از وجودم نمی‌خواست این عصبانیت را رها کنم؛ اما ندایی درونم پی‌درپی مرا ترغیب می‌کرد که بگویم: «لطفاً مرا ببخش؛ لطفاً مرا ببخش؛ دوستت دارم!» بارها و بارها این جمله را با عصبانیت می‌گفتم؛ اما متوجه شدم که این احساس تازه‌ای نبود، قبلاً هم همین عصبانیت را احساس کرده بودم و خشمی که خود را به صورت سوزش خفیفی در پس‌زمینه ضمیر خودآگاهم پنهان کرده بود. درست زمانی که شوهرم مرا تحقیر می‌کرد یا مادرم که وکیل است، اصرار داشت حق با اوست، این خشم را احساس می‌کردم. مادرم کسی بود که رنگ سیاه را سفید جلوه می‌داد و حرف‌های او روی قلب معصوم من به شدت تأثیرگذار بود. من فهمیدم. خودش است! این همان خاطرات قدیمی است، تیری در چشمان من است، تیری که به قلب دیگران نشانه می‌گیرم. این شمشیر بُرنده خاطره‌ای است که من در قلب

خود حمل می‌کنم و به این طرف و آن طرف می‌کشم و خود
و دیگران را با آن به قتل می‌رسانم؛ دکتر هولن، مادرم،
شوهرم، بوش، صدام حسین و هر کس دیگری را که
می‌توانم متهم کنم و او را به قتل برسانم. این همان
موضوعی است که دکتر هولن درباره آن صحبت می‌کرد،
نواری است که بارها و بارها پخش می‌شود.

من آنجا را ترک نکردم. به سالن همایش برگشتم و باقی روز
را با آرامش عمیقی سپری کردم. به آرامی در قلبم می‌گفتم:
«متأسفم؛ لطفاً مرا ببخش؛ سپاسگزارم؛ دوستت دارم!» بعد از
آن هربار که دکتر هولن به سؤال‌هایم پاسخ می‌داد، فقط
نسبت به او احساس خوبی داشتم، هیچ‌یک از احساسات قبل
را نداشتم. او به هیچ‌وجه تغییر نکرده بود؛ بلکه چیزی در
وجود من تغییر کرده بود. کمی بعد از آن به سالن برگشتم.
دکتر هولن از تجربیات شخصی‌اش درباره اولین آشنایی‌اش
با روش هواپونوپونو صحبت می‌کرد. او نه یک‌بار، بلکه سه
بار از دوره انصراف داده بود، هربار فکر می‌کرد مربی دیوانه
است و هربار هزینه ثبت‌نام را پس می‌گرفت. آیا او واقعاً

می دانست من چه فکری می کنم؟ آیا می دانست که من هم به همین دلیل که او دیوانه است، می خواهم دوره را ترک کنم؟

در طول ساعت استراحت بعد، من با احتیاط به دکتر هولن نزدیک شدم. او خیلی صمیمانه توضیح داد که خاطره تکراری و قدیمی مردسالاری دوباره تداعی شده و این خاطره بین افراد زیادی مشترک است و به سخت کوشی و پشتکار زیادی نیاز دارد تا شفا بگیرد. بعد از بازگشت به خانه، کم کم به عمق شفایی که در کارگاه برایم اتفاق افتاده بود پی بردم.

دکتر هولن در طول دوره آموزشی آخر هفته ابزارهایی برای تحول در اختیار ما قرار داد؛ ابزارهایی که با عقل و منطق قابل توجیه نبود. من که در انتظار نتیجه نبودم، با شک و تردید مدام را در دست گرفته بودم و می گفتم: «قطره شبنم» و به سه کلمه ای که روی برگه کاغذ نوشته بودم، ضربه می زدم. کلماتی که مشکلاتم را نشان می دادند:

کامپیوتر، پسر و همسر. باز هم، تا وقتی که به خانه
نرسیده بودم، قدرت این کلمات را نمی‌دانستم.

وقتی به خانه رسیدم، شوهر و پسر و گرمی از من استقبال
کردند؛ درحالی که لبخند می‌زدند گفتند: «حدس بزن وقتی
خانه نبودی، چی خریدیم؟» گفتم: «یک کامپیوتر جدید.»
کامپیوتر ما مشکلات زیادی داشت که چندین بار تعمیر کرده
بودیم و من به‌طور جدی فکر می‌کردم کامپیوتر ما طلسم
شده است یا در خانه‌ی مان روح یا جن وجود دارد. مهم‌تر از
همه، در همین چند هفته گذشته سر کامپیوتر با هم بحث و
مشاجره داشتیم. کامپیوتر برایم مهم نبود، فقط می‌خواستم
کانون گرم خانواده‌مان از هم نپاشد.

وقتی همسر و پسر گفتند: «بله! کامپیوتر جدید خریده‌ایم»،
کمی غافل‌گیر شدم. آنها شب گذشته توافق کرده بودند که
شش ماه دیگر صبر کنیم و بعد یک کامپیوتر جدید بخریم،
سپس گفتند: «حدس بزن چه مارکی خریدیم؟» من هم
گفتم: «دل، هولت پاکارد، سونی، گیتوی، کومپاک و...»؛

هر مارک که فکرش را بکنید نام بردم. آنها گفتند: «نه! نه!»
نه! من تسلیم شدم و زدم زیر گریه!

همسرم، فردی بااراده و صاحب نظر است. وقتی کاملاً هوشیار و متمرکز است، چیزی به جز عزم راسخ نیست. وقتی حوصله نداشته باشد، این عزم راسخ شبیه لجبازی است و هیچ چیز نمی تواند او را تحت تأثیر قرار دهد. حالا او طرفدار پروپاقرص کامپیوترهای خانگی شده بود و هیچ چیز نمی توانست نظر او را تغییر دهد؛ بنابراین، وقتی هردو فریاد زدند «اپل»، چیزی نمانده بود روی زمین غش کنم.
می بینید، در اصل من اپل می خواستم؛ اما محال بود این رؤیا رنگ واقعیت به خود بگیرد.

این موضوع شاید برای برخی افراد پیش پا افتاده به نظر برسد؛ اما سی سال از ازدواج من می گذرد، در این مدت زندگی ام با فراز و نشیب های زیادی روبه رو بوده است. هر دوی ما برای رسیدن به اهداف مشترک و تفاهم تلاش می کنیم. ظاهراً انتخاب بی اهمیت کامپیوتر نشانه پایان جنگ بود. فقط کسانی که درگیر جنگ بوده اند، درک می کنند چه می گویم.

منظورم این است که اگر به من می‌گفتید چین فلات تبت را آزاد کرده، تا این اندازه خوشحال نمی‌شدم.

به‌یاد آوردم که در ذهنم مداد را برمی‌داشتم و می‌گفتم: «قطره شبنم» و روی اسامی شوهرم، پسر و کامپیوتر ضربه می‌زدم. آیا می‌شود سی‌سال اختلاف به‌سرعت و بی‌هیچ تلاشی برطرف شود؟ آیا گفتن «متأسفم»، «مرا ببخش»، «سپاسگزارم» و «دوستت دارم» می‌تواند یک عمر درگیری با افراد قدرتمند زندگی‌ام، یعنی مادرم، همسر و شرکت مخابرات را دگرگون کند؟ تنها چیزی که می‌دانم این است که فقط دو هفته از کارگاه می‌گذرد. هر روز آنچه را که دکتر هولن به من آموخته بود به بهترین شکل تمرین کرده‌ام. پسر بعد از مدت‌ها از بیماری مزمن نجات پیدا کرد و من و همسر در حال گفت‌وگو دربارهٔ مسائلی بودیم که هیچ‌وقت فرصت گفتنش را نداشتیم. راستی، شب گذشته همسر گفت: «می‌دونی عزیزم! اگر دوست داری، می‌توانی یکی از این لپ‌تاپ‌ها را برای خودت برداری!»

ذهن های شکاک می خواهند بدانند

هدف از زندگی این است که لحظه به لحظه به سمت عشق برگردد. برای دستیابی به این هدف، فرد باید بداند صد درصد مسئول خلق تمام اتفاقات زندگی اش است. او باید به این نتیجه برسد افکار او است که لحظه به لحظه زندگی اش را می سازد. مشکلات، مردم، مکان ها و موقعیت ها نیستند، بلکه افکار آنهاست. او باید درک کند که چیزی به نام «آن بیرون» وجود ندارد.

— دکتر ایها لیا کالا هولن

همان طور که در این کتاب اشاره کردم، مقاله ای با عنوان «نامعمول ترین درمانگر دنیا» نوشتم و آن را در وبلاگم قرار دادم؛ همچنین آن را در وبسایتم به آدرس

www.mrfire.com اضافه کردم؛ علاوه بر این، دیوید

ریکلان ^{۱۳۵} در بخشی از کتابش با عنوان «صد و یک راه

عالی برای بهبود زندگی شما» ^{۱۳۶} آن را آورده است. این

مقاله به پرفروش ترین و بحث برانگیزترین مقاله ای تبدیل شد

که تاکنون نوشته ام. افراد بسیاری آن را در گروه های خبری

پخش کردند و آن را برای دوستان خود فرستادند؛ همچنین این مقاله را برای مخاطبان عمومی و شخصی خود از طریق ایمیل فرستادند. به نظر می‌آمد پیام این مقاله برای همه الهام‌بخش باشد. دقیقاً همین مقاله بود که توجه ناشرم، جان وایلی و پسران را به خودش جلب کرد و در نهایت به نوشتن این کتاب برای شما منجر شد.

اما این مقاله مورد توجه همگان قرار نگرفت. عده‌ای نتوانستند باور کنند که کسی، حتی یک روان‌شناس بتواند به درمان مجرمان روانی در بیمارستان کمک کند. شخصی به دکتر هولن نامه‌ای نوشت و از او خواست ادعایش را ثابت کند. آن شخص می‌خواست حقیقت را دربارهٔ تجربهٔ دکتر هولن در آن بیمارستان روانی بداند، من هم همین‌طور! دکتر هولن پاسخ دقیقی برای او نوشت:

این داستان هم مانند تمام داستان‌ها به شفاف‌سازی نیاز دارد. این واقعیت دارد که:

۱. من چندین سال را در سِمَت روان‌شناس در کادر پرسنل خدماتی با دریافت دستمزد در بیمارستان دولتی هاوایی

گذرانده‌ام؛ یک مرکز روان‌درمانی که تحت نظر وزارت بهداشت ایالت هاوایی اداره می‌شد.

۲. از سال ۱۹۸۴ تا ۱۹۸۷، به مدت سه سال به‌عنوان کارمند روان‌شناس، بیست ساعت در هفته در بخش مراقبت‌های ویژه کار می‌کردم. این بخش به مردانی اختصاص داشت که جرایمی مانند: قتل، تجاوز، مصرف مواد مخدر، حمله و خیانت به جان و مال مردم را مرتکب شده بودند.

۳. وقتی در سال ۱۹۸۴ به‌عنوان کارمند روان‌شناس وارد بخش مراقبت‌های ویژه شدم، بیماران وحشی همه اتاق‌های انفرادی را اشغال کرده بودند.

۴. هر روز در بخش، چندین بیمار روانی را از ناحیهٔ مچ پا و مچ دست غل و زنجیر می‌کردند تا از حمله به دیگران جلوگیری کنند.

۵. خشونت در این بخش توسط بیماران علیه بیماران یا علیه کادر پرسنل بیمارستان اتفاقی معمولی بود.

۶. بیماران در مراقبت و بهبودی‌شان هیچ نقشی نداشتند.

۷. داخل بخش، هیچ فعالیتی که به بهبود آنها کمک کند وجود نداشت.
۸. خارج از بخش، هیچ فعالیت یا تفریح یا کاری برای بیماران وجود نداشت.
۹. خانواده‌ها به‌ندرت به ملاقات بیماران می‌آمدند.
۱۰. بیماران اجازه نداشتند بدون اجازه کتبی روان‌شناس و فقط با غل و زنجیر از بخش ویژه خارج شوند.
۱۱. هر بیمار معمولی، چندین سال در بخش بستری بود و اطمینان دارم هزینه‌اش چیزی حدود سی‌صدهزار دلار در سال بود.
۱۲. میزان مرخصی استعلاجی کارمندان در بخش بی‌نهایت بالا بود.
۱۳. محیط بخش مراقبت‌های ویژه بسیار فرسوده و ناامن بود.
۱۴. کارکنان بخش، اساساً انسان‌های دلسوزی بودند.
۱۵. آنچه توصیف کردم احتمالاً در اکثر بیمارستان‌های روانی در سایر نقاط کشور معمول است.

وقتی در جولای ۱۹۸۷ آن بخش و بیمارستان را ترک کردم:
۱. از اتاق‌های انفرادی دیگر استفاه نمی‌شد.

۲. دیگر از غل و زنجیر برای بستن مچ دست و پای بیماران
استفاده نمی‌شد.

۳. بیماران به ندرت به اعمال وحشیانه دست می‌زدند و
معمولاً رفتار خشونت‌آمیز از سوی بیماران جدید مشاهده
می‌شد.

۴. بیماران مسئول مراقبت از خودشان بودند و قبل از
مرخص شدن از بخش یا بیمارستان، برای خود مسکن، کار و
وکیل قانونی پیدا می‌کردند.

۵. در خارج از بخش، بدون اجازه پزشک و بی‌نیاز به غل و
زنجیر به فعالیت‌های تفریحی مانند پیاده‌روی و تنیس
می‌پرداختند.

۶. خارج از بخش، بدون اجازه پزشک و بی‌نیاز به غل و
زنجیر به فعالیت‌هایی مانند شست‌وشوی اتومبیل
می‌پرداختند.

۷. داخل بخش نیز به فعالیت‌هایی مانند آشپزی و واکس زدن کفش مشغول بودند.

۸. خانواده‌ها کم‌کم به ملاقات آمدند.

۹. دیگر مرخصی استعلاجی کارکنان مشکل جدی نبود.

۱۰. محیط داخلی بخش با رنگ‌آمیزی و نگهداری بهتر و توجه مردم بهبود پیدا کرده بود.

۱۱. کارمندان بخش، بیش از پیش از بیماران حمایت کردند تا مسئولیت صد درصد زندگی‌شان را به عهده بگیرند.

۱۲. فاصله بین زمان پذیرش بیماران تا مرخص شدن آنها از چند سال به چند ماه کاهش یافت.

۱۳. کیفیت زندگی بیماران و کارمندان بخش به‌طور چشمگیری از حالت انفرادی به خانواده‌ای گرم و صمیمی که افراد از یکدیگر مراقبت می‌کنند، تغییر یافت.

من در سمت روان‌شناس بخش چه کاری انجام دادم؟ هربار قبل از ورود به بخش، در حین ورود و بعد از خارج شدن از بخش، هر مشکل را که آگاهانه یا ناآگاهانه تجربه می‌کردم،

به وسیله روش هواپونوپونو طلب توبه، بخشش و دگرگونی می‌کردم.

هیچ درمان و مشاوره‌ای روی بیماران انجام نمی‌دادم. در هیچ‌یک از کنفرانس‌های کارمندان در مورد بیماران شرکت نکردم. من صد درصد مسئولیت پاک کردن کارکنانی که با من در ارتباط بودند و آنچه را که من به عنوان روان‌شناس بخش باعث بروز مشکلات شده بودم به عهده گرفتم. من مخلوق خودم هستم؛ مانند هر چیز و هر کس که کامل است. آنچه کامل نیست، خاطراتی است که به صورت قضاوت، عصبانیت، نفرت و انزجار واکنش نشان می‌دهند و در ذهن تکرار می‌شوند. فقط خدا می‌داند که روح ما چه خاطرات مزخرفی را به دوش می‌کشد.

آرامش من

دکتر ای‌هالیا کالاهولن، رئیس بازنشسته بنیاد من (رهایی از

کائنات)

www.hooponopono.org

اگرچه هنوز در حال یادگیری روش هواپونوپونو بودم، گاهی اوقات اگر احساس می‌کردم افراد دیگر با آغوش باز از آن استقبال می‌کنند، این روش را به دیگران نیز می‌آموختم؛ البته، میزان تمایل آنها به واکنش من مربوط بود نه آنها. هرچه بیشتر پاک‌سازی می‌کردم، اطرافیان من هم بیشتر پاک می‌شدند؛ اما این یک حقیقت تلخ است که باید بپذیریم: «تغییر دادن دیگران آسان‌تر از تغییر دادن خودمان است.»

در جزیرهٔ مائویی ^{۱۲۷} در هاوایی، مشاور املاک، ما را به دیدن خانه‌های اطراف برد. در طول راه، دربارهٔ شفابخشی، معنویت و فیلم راز و رشد شخصی به‌طور مفصل صحبت کردیم. گفت‌وگوی جالبی داشتیم؛ اما یک رویداد مهم دیگر در بخشی از مسیر به وقوع پیوست.

مشاور املاک مقاله معروف من را دربارهٔ دکتر هولن و کاربرد روش شفابخشی هواپونوپونو برای درمان مجرمان روانی بیمارستان شنیده بود.

او هم مانند سایرین، به این مقاله علاقه‌مند شده بود؛ ولی مانند دیگران مقاله را به‌خوبی درک نکرده بود. همان‌طور که

اطراف جزیره زیبای مائویی می‌چرخیدیم، به گلایه‌های مشاور املاک گوش می‌کردم که می‌گفت نمی‌تواند خانه‌ها را به فروش برساند. خریداران و فروشندگان مدام بر سر خانه بحث و مشاجره داشتند که به عصبانیت و کینه منجر شده بود. مسئله فروش با مشکلی روبه‌رو شده بود که بعید به نظر می‌رسید به این زودی‌ها برطرف شود. معلوم بود که مشاور املاک از دست دعوای آنها خسته شده بود.

مدتی به حرف‌هایش گوش دادم و سپس به من الهام شد که حرف بزنم.

پرسیدم: «دوست داری بدانی دکتر هولن چگونه با استفاده از هواپونوپونو این شرایط را مدیریت می‌کند؟»

معلوم بود که مشاور املاک کنجکاو شده بود. وی گفت:

«بله! به شدت علاقه‌مندم. بهم بگو.»

نریسا گفت: «این اتفاق خوبی است.»

این‌طور شروع کردم: «خب، من دکتر هولن نیستم؛ اما دارم با او کتابی می‌نویسم و زیر نظر او آموزش دیده‌ام؛ بنابراین فکر می‌کنم بدانم که چگونه این شرایط را مدیریت می‌کرد.»

- بهم بگو!

گفتم: «کاری که دکتر هولن انجام می‌دهد این است که به درون خودش می‌نگرد تا ببیند وجه اشتراک آنچه درونش است و آنچه بیرون تجربه می‌کند، چیست. وقتی در بیمارستان روانی کار می‌کرد، پرونده‌های بیماران را بررسی کرد. خواه از کارهای آنها احساس تنفر داشت یا هر احساس دیگری، به خود بیماران کاری نداشت؛ بلکه با احساساتی که خودش تجربه می‌کرد، سروکار داشت. همان‌طور که او به پاک‌سازی درون خودش مشغول بود، کم‌کم بیماران هم پاک می‌شدند و شفا می‌یافتند.»

مشاور املاک گفت: «روش جالبی است!»

من ادامه دادم: «بیشتر مردم مفهوم مسئولیت را نمی‌دانند. آنها به دنبال مقصر می‌گردند. همان‌طور که رشد می‌کنند و به آگاهی دست می‌یابند، کم‌کم متوجه می‌شوند که آنها در قبال گفتار و اعمال خودشان مسئول هستند. فراتر از آن، همان‌طور که روز به روز بیشتر به آگاهی می‌رسید، به این نتیجه می‌رسید که مسئول گفتار و اعمال دیگران هم

هستید؛ زیرا آنها تجربیات مشترکی با شما دارند. اگر شما خالق واقعیت خودتان باشید، در این صورت خالق همه اتفاقاتی هستید که می‌بینید و حتی خالق بخش‌هایی از زندگی که دوست ندارید، هستید.» مشاور املاک سری تکان داد و خندید.

سپس ادامه داد: «مهم نیست خریدار و فروشنده در این موقعیت چه کاری انجام دهند، مهم این است که شما چه کاری انجام می‌دهید. دکتر هولن فقط به‌سادگی می‌گوید: «دوستت دارم؛ متأسفم؛ لطفاً مرا ببخش؛ سپاسگزارم!» او این جمله‌ها را به مردم نمی‌گوید، بلکه آنها را به خداوند می‌گوید. هدف این است که انرژی‌های منفی مشترک را پاک‌سازی کنیم.»

مشاور املاک گفت: «من هم همین کار را خواهم کرد.» ادامه داد: «اما تو این کار را انجام نمی‌دهی تا چیزی را به‌دست بیاوری، بلکه فقط آن را انجام می‌دهی؛ چون ما این انرژی مشترک را پاک می‌کنیم تا کسی مجبور نباشد دوباره آن را تجربه کند. این همان پاک‌سازی است و هرگز نباید از

آن دست بردارید.» کمی مکث کردم. به نظر می‌رسید مشاور
املاک مطالب را کاملاً متوجه شده است. چشم‌هایش از
تعجب برق می‌زدند و لبخندی بر لبانش نقش بسته بود.
ادامه دادم: «اگر اتفاقی را در ضمیر خودآگاه خود احساس
کردید، در این صورت پاک کردن و شفا دادن آن به شما
مربوط است. از زمانی که مشکل خریدار و فروشنده را با من
درمیان گذاشتید، در این صورت من هم باید پاک‌سازی کنم.
حالا این اتفاق بخشی از زندگی من هم هست. اگر من خالق
اتفاقات زندگی‌ام هستم، پس مسئول این اتفاق نیز منم.»
درحالی‌که همچنان رانندگی می‌کردم تا به سایر خانه‌های
مائویی سر بزنم، اجازه می‌دادم این کلمات تمام وجود مرا
فراگیرد.

چند روز بعد، از مشاور املاک ایمیلی دریافت کردم. او گفت
که همچنان روش دکتر هولن را ادامه می‌دهد.

نحوه کار همین است.

همه‌اش عشق است.

همچنان ادامه دارد.

و کاملاً مسئول هستید.

روزی با همکارم میندی هارت ^{۱۳۸} در همایشی آموزش می‌دادم، میندی مدیریت کلیسای موحد تگزاس در شهر ویمبرلی را برعهده دارد. عنوان این همایش «راز پول» بود. کمی بعد از گذشت دوره، روش پاک‌سازی هواپونوپونو را به حضار آموزش دادم. پس از مدتی فرد محترمی نزد من آمد و گفت: «من با گفتن متأسفم، لطفاً مرا ببخش مشکل دارم.» پرسیدم: «چرا؟»

هرگز قبلاً چنین چیزی نشنیده بودم. بسیار کنجکاو شدم. او گفت: «نمی‌توانم تصور کنم که خداوند مهربان به درخواست بخشش ما نیاز داشته باشد. نمی‌توانم فکر کنم که خداوند مجبور است به‌خاطر چیزی مرا ببخشد.» به حرف‌های او فکر کردم و بعد به او پاسخ دادم: «شما این جملات را نمی‌گویید تا خداوند تو را ببخشد، بلکه آنها را بیان می‌کنی تا خودت را پاک‌سازی کنی. درست است که آنها را به خداوند خطاب می‌کنی، اما آنها برای پاک کردن شما هستند.»

به عبارت دیگر، خداوند در حال حاضر باران عشق و بخشش را بر تو سرازیر کرده که هرگز متوقف نمی‌شود. در وضعیت صفر، جایی که محدودیت صفر وجود دارد، تنها چیزی که می‌توانیم توصیف کنیم «عشق ناب» است. این عشق در آنجاست؛ اما شما آنجا نیستی. پس با گفتن «دوستت دارم؛ متأسفم؛ لطفاً مرا ببخش؛ سپاسگزارم!» برنامه‌های درون‌تان را پاک می‌کنید که مانع از حضور شما در وضعیت «عشق ناب» می‌شود.

دوباره می‌گوییم، خداوند نیازی ندارد که شما هواپونوپونو را انجام دهید، بلکه این شما هستید که به آن نیاز دارید. اخیراً از دوست عزیزم ایمیل ناراحت‌کننده‌ای دریافت کردم. او پرسید:

«به کسی که کتاب شما را خوانده، فیلم راز را تماشا کرده، هرروز وبلاگ شما را می‌خواند و به بهترین وجه تمرین می‌کند، اما هنوز موفق نشده و ناراحت است، چه داری بگویی؟ مشکلات یکی پس از دیگری به سراغم می‌آیند و هرگز تمام نمی‌شوند. حالا چه می‌گویی؟»

من درد او را احساس کردم. به هر حال، من هم مدتی بی‌خانمان بودم. به مدت ده سال با فقر دست‌وپنجه نرم می‌کردم. موفقیت «یک‌شبه» من بیست سال طول کشید. می‌دانم قرار گرفتن در منجلاب مشکلات یعنی چه!

- به چنین شخصی چه جوابی می‌دهی؟

در گذشته، در چنین شرایطی، راهکارهای مختلفی پیشنهاد

می‌دادم. می‌گفتم کتاب «جادوی باور» [۱۳۹](#) اثر کلودا

بريستول [۱۴۰](#) را بخوان. فیلم راز را هفت بار ببین. سناریوی

زندگی مورد علاقه خودت را بنویس. هر روز مراقبه کن.

روی مشکلات مربوط به خودتخریبی کار کن.

اما این روش‌ها، رویکرد سطحی برای تغییر است. من به این

نتیجه رسیده‌ام و دکتر هولن نیز تصدیق می‌کند که این

رویکرد به‌ندرت مؤثر است.

پس چه چیزی باقی می‌ماند؟

شما، من یا هر کس دیگر چگونه می‌توانیم به شخصی که

گرفتار مشکلات است، کمک کنیم؟

براساس هواپونوپونو، تنها راه، پاک‌سازی وجود خودمان است. افرادی که قبلاً با آنها مواجه می‌شدم، کسانی که به من ایمیل می‌زدند، برنامه مشترکی با من دارند. آنها مثل یک ویروس آن را از من گرفتند. آنها مقصر نیستند. آنها احساس می‌کنند گیر افتاده یا در گوشه‌ای جدا افتاده‌اند. من می‌توانم برای آنها ریسمانی بیندازم؛ اما اغلب آنها از آن استفاده نمی‌کنند یا برای حلق‌آویز کردن خودشان از آن استفاده می‌کنند.

خب، چکار باید بکنید؟

تنها کاری که می‌توانم انجام دهم پاک‌سازی خودم است. همان‌طور که پاک‌سازی می‌کنم، آنها نیز پاک می‌شوند. همان‌طور که برنامه‌های مشترک را پاک می‌کنیم، آن برنامه‌ها نیز از ذهن تمام انسان‌ها پاک می‌شوند. این همان کاری است که این روزها انجام می‌دهم. این همان مطلبی است که مدت‌ها پیش، دکتر هولن در اولین تماس تلفنی به من گفت: «تنها کاری که باید انجام دهم پاک کردن است. پاک کردن، پاک کردن، پاک کردن.»

فقط می‌گویم: «دوستت دارم؛ متأسفم؛ لطفاً مرا ببخش؛
سپاسگزارم!» نتیجه را به خدا واگذار می‌کنم. فکر نمی‌کنم
بی‌رحمانه باشد؛ اما در عوض صمیمانه‌ترین کاری است که
می‌توانم با قلبم انجام دهم. این همان کاری است که همین
الان که در حال نوشتن هستم، انجام می‌دهم.
به این چند خط بسیار توجه کنید:

از وقتی داستان این فرد را که برایم ایمیل زده بود، تعریف
کردم و حالا بخشی از زندگی و تجربه شماست، به این معنی
که شفای آن فرد نیز به شما بستگی دارد؛ از این گذشته، اگر
شما خالق واقعیت خودتان هستید، در این صورت خالق این
شرایط نیز خود شما هستید. این شرایط حالا بخشی از
واقعیت شماست. به شما پیشنهاد می‌کنم از عبارت «دوستت
دارم» استفاده کنید تا شفا بگیرید.

همان‌طور که شفا می‌گیرید، آن فردی که به من ایمیل زده
و سایر افرادی که با این مشکل درگیر هستند، بهتر خواهند
شد.

انتخاب نوعی محدودیت است

ما می‌توانیم برای شفای همه افکار و خاطراتی که در این زمان مانع ما می‌شوند، از روح الهی که وجود ما را به‌خوبی می‌شناسد، طلب بخشش کنیم.

— مورنا سیمئونا

دکتر هولن در اکتبر ۲۰۰۶ با پرواز به آستین در تگزاس آمد تا چند روزی را با من سپری کند. وقتی در فرودگاه به استقبالش رفتم، بلافاصله صحبت درباره زندگی، خداوند، برنامه‌ها، پاک‌سازی و... را شروع کردیم. او پرسید: «اوضاع و احوالت این روزها چطور است؟» و من گفتم: «بسیار هیجان‌زده هستم.»

گفتم: «در یکی از فیلم‌ها، نقش اول فیلم می‌گوید که برخی آدم‌ها بیدار هستند و همواره در حالت تعجب زندگی می‌کنند. من خیلی به این حالت نزدیک هستم. اتفاقات معجزه‌واری در زندگی‌ام رخ می‌دهد و احساس خوشبختی می‌کنم.» او اصرار کرد: «بیشتر بگو.»

برایش در مورد ماشین جدیدم که عاشقش هستم گفتم.
ماشینم یک اتومبیل لوکس و اسپرت «پانوز اسپرانتو
جی.تی.ال.ام ۲۰۰۵»^{۱۴۱} است. این ماشین از خانواده پانوز
است و با دست مونتاژ می‌شود. هریک از قطعات توسط
سازنده آنها امضا می‌شود و روی هر اتومبیل یک اسم
گذاشته‌اند. نام ماشین من فرانسیس است. می‌دانستم که
دکتر هولن از عشق و علاقه من به ماشین و این حقیقت که
مانند یک موجود زنده با آن برخورد می‌کنم، تجلیل خواهد
کرد. برای او هرچیز، زنده بود.
به او گفتم که رفتن به اجرای زنده تلویزیونی لری کینگ
حاصل حضورم در فیلم راز بود. او می‌خواست بداند لری
کینگ چگونه بود. به او گفتم: «کینگ صمیمی، رک و
باهوش است. او را دوست دارم.»
ادامه دادم و در خصوص موفقیت کتاب‌هایم مانند «عامل
جذب» و «کتاب گمشده راهنمای زندگی» برای دکتر هولن
تعریف کردم. بعد از چند دقیقه او به وضوح می‌دید که من
سرشار از شور و انرژی هستم.

- فکر می‌کنی حالا با اولین بار که در تمرین هواپونوپونو شرکت کردی چه تغییری کرده‌ای؟

لحظه‌ای فکر کردم و گفتم: «کنترل همه‌چیز را رها کردم. تنها کاری که می‌کنم پاک‌سازی و نیت کردن برای رسیدن به وضعیت صفر است.»

آرام به شانه‌ام ضربه‌ای زد و لبخندی بر لبانش نقش بست، به‌نوعی تأیید می‌کرد که در مسیر درستی گام برداشته‌ام. به سمت ماشینم پیاده رفتیم و بعد از چند قدم ایستاد و به من خیره شد.

تقریباً با تعجب گفت: «شما با انرژی گام برمی‌دارید.»

گفتم: «خب، از دیدارت خیلی خوشحالم.»

با هم شام خوردیم و درباره کتابم «در هر دقیقه یک مشتری

متولد می‌شود» که به چاپ پی.تی.بارنوم ^{۱۴۲} رسانده بودم،

صحبت کردیم، گفتم که فروش خوبی نداشت و من بسیار

ناامید هستم.

- جوزف! تو باید کتابت را دوست داشته باشی.

فقط می‌خواستم کتابم را بفروشم؛ بنابراین نمی‌فهمیدم دوست داشتن چه ارتباطی با فروش کتاب دارد.

«جوزف! اگر تو سه فرزند داشتی و یکی از آنها در مدرسه وضعیت خوبی نداشت، آیا می‌خواستی به او بگویی که از او ناامید شده‌ای؟»

گفتم: «نه!» و ناگهان چیزی در من الهام شد. کتابم مثل بچه‌ام بود و من داشتم به او می‌گفتم که به خوبی بچه‌های دیگرم نیست. واقعاً احساس کردم که از دست بچه‌ام ناامید هستم و در رستوران زدم زیر گریه. دکتر هولن گفت:

«جوزف! تو منظورم را فهمیدی، پس حالا باید همه بچه‌هایت را دوست داشته باشی.»

احساس فوق‌العاده بدی داشتم؛ زیرا بچه‌ام را به‌خاطر عملکرد بدش در مدرسه و زندگی رها کرده بودم. واقعاً متأسف شدم؛ درحالی‌که در قلبم کتابم را حس می‌کردم، در ذهنم شروع کردم به گفتن: «دوستت دارم؛ متأسفم؛ لطفاً مرا ببخش؛ سپاسگزارم!» بعداً، وقتی به خانه رسیدم و کتابم را دیدم، آن را برداشتم و روی قلبم گذاشتم و در آغوشش کشیدم و به

آن عشق ورزیدم. از اینکه قدر بودنش را ندانسته بودم، طلب
بخشش می‌کردم.

بعد از اینکه دکتر هولن را با اتومبیل به خانه‌ام در ویمبرلی در
تگزاس می‌بردم، گفت که در من یک کودک شاد و پرنشاط
دیده!

- یک چی؟

تکرار کرد: «یک کودک شاد و پرنشاط.»

دیگر به چیزهایی که او در من می‌بیند که خودم نمی‌بینم،
عادت کرده‌ام. او اسم این کار را غیب‌گویی نمی‌گذارد، بلکه
در آن لحظه فقط برایش آشکار می‌شود.

- این کودک درون می‌خواهد در درون بماند و تمایلی ندارد
در جمع حاضر شود.

- همان بخشی از من که می‌خواهد در خانه بماند و با
کامپیوتر کار کند و با مردم در تعامل نباشد؛ اما بخش دیگری
هم وجود دارد که دوست دارد مورد توجه مردم قرار بگیرد.
اعتراف کردم: «دوسوم وجودم می‌خواهد در اجرای زنده لری
کینگ و اپرا وینفری حضور داشته باشد و مورد توجه عموم

قرار بگیرد؛ اما بخش دیگری از وجودم می‌خواهد در خانه
بماند و در انزوا سپری کند.»

دکتر هولن توضیح داد: «کودک درون شما، شما را عاقل و
سالم نگه می‌دارد. افرادی که چیزی جز ستاره شدن و
شهرت نمی‌خواهند، عاقبت دیوانه خواهند شد. افرادی که
چیزی جز زندگی در غار نمی‌خواهند، مانع از شکوفا شدن
استعدادهای خود می‌شوند؛ اما تو متعادل.»

ساعاتی بعد در همان روز، دربارهٔ کودک درون با عشقم نریسا
صحبت کردم. او پرسید: «آن بخش از وجودت که دوست
دارد روی صحنه باشد، نامش چیست؟»
گفتم: «نمی‌دانم!»

لحظه‌ای تأمل کرد و گفت: «فکر می‌کنم پری باشد.»
- پری؟! -

- بله، پری. به نظر می‌رسد اسم مناسبی است.
خندیدم؛ ولی مجبور بودم بپذیرم. روز بعد، وقتی به دکتر
هولن گفتم نریسا نام آن بخش برون‌گرای من را پری گذاشته
است، با صدای بلند خندید و آن اسم را دوست داشت.

او زد زیر آواز: «پری نور را دوست دارد.»

روز بعد از ورود دکتر هولن به ویمبرلی، با اتومبیل به دیدارش رفتم. او را دیدم که با دو خانم بازنشسته مکزیکی سر یک میز نشسته‌اند. به نظر می‌رسید با دقت به حرف‌های دکتر هولن گوش می‌دهند. او به من اشاره کرد به جمع آنها پیوندم. برای خودم قهوه ریختم و کنار دکتر هولن نشستم؛ اما او از من خواست بلند شوم و در یک صندلی آن طرف‌تر درست در مقابل آن دو خانم بنشینم.

دکتر هولن گفت: «به این خانم‌ها بگو چکار می‌کنی.»
من درباره کتاب‌هایم، موضوع فیلم‌هایم و اینکه چطور تلاش می‌کنم که به مردم کمک کنم تا به خوشبختی برسند، به آنها گفتم.

دکتر هولن گفت: «به آنها بگو که چطور از پس مشکلات برمی‌آیی.»

گفتم: «در گذشته سعی می‌کردم مشکلات را حل کنم، خواه مشکلات خودم باشد یا مشکلات دیگران؛ اما امروزه اجازه می‌دهم مشکلات باشند، بلکه خاطراتی را که باعث بروز

مشکل شده‌اند پاک می‌کنم. همان‌طور که پاک‌سازی
می‌کنم، مشکلات نیز برطرف می‌شوند و بدین ترتیب حال
من نیز بهتر می‌شود.»

– جوزف! می‌توانی برای آنها مثالی بزنی؟

اعتراف کردم: «خیلی نگران خواهرم هستم. با دریافت
مستمری زندگی‌اش را می‌گذرانند. سارقان به زور وارد
خانه‌اش شده و اموال و مدارک شناسایی‌اش را به سرقت
برده‌اند. بسیار ناراحت است و من نیز نگرانش هستم. تلاش
کردم با ارسال پول، کتاب و فیلم به او کمک کنم؛ اما او
هیچ تلاشی نمی‌کند تا زندگی‌اش را تغییر دهد. حالا
می‌خواهم او را تغییر دهم.»

یکی از خانم‌ها پرسید: «چکار می‌کنی؟»

گفتم: «روی خودم کار می‌کنم. حالا متوجه شدم که زندگی
او ربطی به کاری که انجام می‌دهد ندارد، بلکه خاطرات و
برنامه‌ها هستند که در ذهن او مدام پرسه می‌زنند و او را به
دام انداخته‌اند. درست مثل این است که ویروس گرفته باشد
و او اصلاً مقصر نیست. من او را درک می‌کنم؛ زیرا درد او را

احساس می‌کنم. منظورم این است که من هم در آن برنامه
سهیم هستم؛ بنابراین باید پاک‌سازی کنم. همان‌طور که
پاک‌سازی می‌کنم، برنامه نیز در او پاک می‌شود.»
- برای پاک‌سازی چه کاری انجام می‌دهی؟
- تنها کاری که انجام می‌دهم این است که بارها و بارها
می‌گویم: «دوستت دارم؛ متأسفم؛ لطفاً مرا ببخش و
سپاسگزارم!»

دکتر هولن توضیح داد که در عبارت ساده «دوستت دارم»
سه فاکتور مهم وجود دارد که می‌تواند همه‌چیز را دگرگون
کند. این سه فاکتور شکرگزاری، احترام و تحول است. من در
ادامه آنچه را که وقوع می‌یابد توضیح دادم.
گفتم: «عبارت‌هایی که می‌گویم درست مانند کلمات جادویی
عمل می‌کنند که رمز قفل جهان هستی را می‌گشایند. وقتی
این عبارات را که شبیه شعر هستند از حفظ می‌خوانم، خودم
را به دست خداوند می‌سپارم تا مرا پاک کند و از برنامه‌ها
بزداید که مانع از حضورم در اینجا می‌شود.»

دکتر هولن گفت که شیوه توصیف روش پاک‌سازی
هواپونوپونو مرا دوست دارد.

او گفت: «اگر بگوییم کسی ویروس گرفته است، حرف
درستی زده‌ایم. این ویروس همان برنامه‌ای است که در دنیا
وجود دارد و ما به آن مبتلا شده‌ایم. وقتی یک نفر ویروس
دارد و شما متوجه می‌شوید، شما نیز به آن مبتلا می‌شوید.
منظورم این است که باید صد درصد مسئولیت زندگی خود را
بپذیرید. وقتی خودتان را پاک می‌کنید، درواقع این برنامه‌ها
را از وجود دیگران نیز پاک می‌کنید.»

او کمی مکث کرد و سپس ادامه داد: «اما برنامه‌های
بی‌شماری وجود دارد که مانند علف هرز در وضعیت صفر
هستند. برای رسیدن به محدودیت صفر باید بیش از آنچه
تصور می‌کنید، پاک‌سازی کنید.»

به نظر می‌رسید خانم‌ها متوجه شده باشند و این امر مرا
غافل گیر نمود. ما داشتیم در مورد مفاهیم دشواری صحبت
می‌کردیم؛ اما به نظر می‌رسید این مفاهیم را درک می‌کنند.
برایم جای سؤال بود، آیا آنها به سادگی خودشان را با دکتر

هولن هماهنگ کردند، به نظر می‌رسد دکتر هولن مانند
کوکِ سازی است که تمام صداهای اطراف خود را به محض
اینکه احساس می‌کند، تنظیم می‌کند و به یک هارمونی و
هماهنگی می‌رسد.

من و دکتر هولن حدود یک کیلومتر در هوای خنک
صبح‌گاهی در یک جادهٔ ماسه‌ای پیاده‌روی کردیم. در طول
راه یک آهو اطراف ما پرسه می‌زد؛ همچنین با گله‌ای از
سگ‌ها مواجه شدیم که پارس می‌کردند؛ اما همچنان به راه
خود ادامه دادیم و با هم صحبت می‌کردیم. ناگهان دکتر
هولن برای سگ‌ها دست تکان داد؛ گویی برای آنها طلب
سعادت می‌کرد و می‌گفت: «دوستتان داریم!»
سگ‌ها دیگر پارس نکردند.

او گفت: «همهٔ ما می‌خواهیم که ما را دوست بدارند. شما،
من و حتی سگ‌ها.»

یک سگ کوچک پشت سر دیگران کمی پارس می‌کرد. فکر
می‌کردم دارد می‌گوید: «درست می‌گویی» یا شاید
«سپاسگزارم» یا حتی «دوستت دارم».

صحبت‌های ما همیشه جذاب بود. یک‌بار دکتر هولن با گفتن اینکه تنها انتخاب ما در زندگی بین پاک کردن و پاک نکردن است، مرا متعجب کرد.

او توضیح داد: «شما یا خاطره داری یا الهام درونی.»
گفتم: «من همیشه به مردم گفته‌ام که آنها آزادند به آنچه به آنها الهام شده است عمل کنند یا نکنند. این همان اختیار است. خداوند پیام الهی را برای شما می‌فرستد، شما می‌توانید به آن عمل کنید یا نکنید. اگر عمل کنید، امور خوب پیش خواهد رفت و اگر عمل نکنید، ممکن است با مشکل مواجه شوید.»

او گفت: «انتخاب شما بین پاک کردن و پاک نکردن است. اگر شما پاک کنید، در این صورت وقتی به شما الهام می‌شود، شما فقط به آن عمل می‌کنید. نیازی نیست درباره آن فکر کنید. اگر درباره آن فکر کنید، در این صورت دارید الهامات قلبی را با خاطره مقایسه می‌کنید. خاطره را پاک کنید تا دیگر به انتخاب کردن نیاز نداشته باشید. شما فقط

دارای الهامات قلبی هستید و بی آنکه درباره آن فکر کنید، به آن عمل می کنید.»

وای! این بینش واقعاً مرا تکان داد. از اینکه در نوشته ها و سخنرانی هایم انتخاب را مانند اختیار تام معرفی کرده بودم، احساس خیلی بدی داشتم. اکنون متوجه شدم که اختیار چیزی جز درگیری با خاطرات نیست. وقتی شما در وضعیت صفر قرار دارید که در آنجا محدودیت صفر وجود دارد، کاری انجام نمی دهی جز کاری که برای انجام دادن مقدر شده است. همین!

دکتر هولن توضیح داد: «درست مثل اینکه در یک سمفونی بزرگ هستیم. هر یک از ما یک ساز برای نواختن در دست دارد. من هم ساز مخصوص به خودم را دارم. خوانندگان تو هم همین طور. ساز هیچ یک از آنها شبیه هم نیست. برای اینکه کنسرت به خوبی برگزار شود و همه لذت ببرند، هر کس باید سهم خودش را بنوازد نه سهم دیگری را. وقتی ساز خودمان را نزنیم و فکر کنیم ساز دیگران بهتر از ماست، دچار مشکل می شویم و این همان خاطره است.»

متوجه شدم که هر کنسرت دارای یک مسئول تدارکات، یک مسئول برگزاری و نیروی خدماتی است. هریک نقش خودشان را بازی می کنند.

همچنین به افراد مختلفی که می شناختم فکر کردم، به نظر می رسید از روش موفقیت خود اطلاعی نداشتند. یکی از این افراد جیمز کان، ^{۱۴۳} هنرپیشه معروف فیلم پدرخوانده و سریال تلویزیونی لاس وگاس است. چندین بار او را ملاقات کرده ام. ستاره شدن برای خودش به همان اندازه مرموز است که برای من و شما. او یک بازیگر برجسته، حتی افسانه ای است؛ اما تنها کاری که انجام می دهد این است که روی خودش کار می کند. او فقط نقش خودش را در این صحنه گیتی ایفا می کند.

همین موضوع درباره من هم صحت دارد. برخی مردم که مرا ملاقات می کنند درست مانند یک معلم مذهبی با من رفتار می کنند. اگر آنها مرا در فیلم راز دیده باشند یا کتاب هایم، به ویژه کتاب «عامل جذب» را خوانده باشند، فکر می کنند

من مستقیماً با خداوند در ارتباط هستم. واقعیت این است که
من فقط در کنسرت زندگی ساز خودم را می‌نوازم.
وقتی من و شما هریک نقش خودمان را بازی کنیم،
هارمونی و هماهنگی خوبی در دنیا ایجاد می‌شود. وقتی شما
تلاش می‌کنید جای من باشید و من تلاش می‌کنم جای
شما باشم، مشکلات نیز ظاهر می‌شوند.
از دکتر هولن پرسیدم: «چه کسی این نقش‌ها را در نظر
می‌گیرد؟»

گفت: «خداوند، صفر!»

- چه زمانی این نقش‌ها را برای ما در نظر گرفتند؟
- مدت‌ها قبل از اینکه سلول من و شما خلق شده باشد!
- آیا این بدان معناست که اصلاً اختیار وجود ندارد؟ یعنی
نقش‌ها به ما تحمیل شده است؟

او گفت: «شما اختیار تام دارید. از زمانی که نفس می‌کشید،
زندگی خودتان را رقم می‌زنید؛ اما برای زندگی در وضعیت
صفر باید همه خاطراتی را که در ذهن‌تان وجود دارد رها
کنید.»

باید اعتراف کنم هیچ‌یک از حرف‌های او را نمی‌فهمیدم؛ اما فهمیدم که کار من نواختن ساز منحصر دبه‌فرد خودم است. اگر من ساز خودم را بنوازم، در این صورت من یک قطعه از این پازل زندگی هستم که جای خود را پیدا کرده است؛ اما اگر تلاش کنم خودم را در جای دیگری قرار دهم، آنجا مناسب من نخواهد بود و کل تصویر به هم می‌ریزد. دکتر هولن ادامه داد: «ذهن خودآگاه تو تلاش خواهد کرد همه چیز را بفهمد؛ اما ذهن خودآگاه شما خبر ندارد که فقط از پانزده بیت اطلاعات آگاهی دارد، درحالی که پانزده میلیون بیت اطلاعات در حافظه ذخیره شده است. ذهن خودآگاه شما نمی‌داند چه اتفاقی قرار است بیفتد.» خیلی خوب نمی‌فهمیدم. حداقل درک آن برای ذهن خودآگاه من دشوار بود.

همان‌طور که اشاره کردم، روزی در همایشی با عنوان «راز پول»^{۱۴۴} تدریس می‌کردم. به حضار گفتم اگر پاک‌سازی کنند صاحب پول خواهند شد. اگر ورشکسته‌اید به این دلیل

است که پاک‌سازی نکرده‌اید. در این مورد با دکتر هولن صحبت کردم و او نیز پذیرفت.

او گفت: «خاطرات می‌توانند دسترسی به پول را دشوار کنند. اگر شما در رابطه با پول پاک‌سازی کنید، به آن خواهید رسید. اگر پول را بپذیرید، جهان هستی آن را به شما ارزانی خواهد کرد؛ درواقع تکرار خاطرات است که شما را از پول، دور و آن را از دیدگان شما پنهان می‌کند.»

– چطور آن را پاک می‌کنید؟

– با گفتن مداوم «دوستت دارم».

– آیا این جمله را به پول خطاب می‌کنی؟

– می‌توانید پول را دوست داشته باشید؛ اما بهتر است که آن را به خداوند خطاب کنید. وقتی در وضعیت صفر قرار دارید، محدودیت صفر دارید و حتی می‌توانید به پول برسید؛ اما وقتی در خاطرات غرق می‌شوید، مانع رسیدن به پول می‌شوید. خاطرات فراوانی درمورد پول وجود دارد. همان‌طور که آنها را پاک می‌کنید، آنها را از وجود همه پاک می‌کنید.

است که پاک‌سازی نکرده‌اید. در این مورد با دکتر هولن صحبت کردم و او نیز پذیرفت.

او گفت: «خاطرات می‌توانند دسترسی به پول را دشوار کنند. اگر شما در رابطه با پول پاک‌سازی کنید، به آن خواهید رسید. اگر پول را بپذیرید، جهان هستی آن را به شما ارزانی خواهد کرد؛ درواقع تکرار خاطرات است که شما را از پول، دور و آن را از دیدگان شما پنهان می‌کند.»

– چطور آن را پاک می‌کنید؟

– با گفتن مداوم «دوستت دارم».

– آیا این جمله را به پول خطاب می‌کنی؟

– می‌توانید پول را دوست داشته باشید؛ اما بهتر است که آن را به خداوند خطاب کنید. وقتی در وضعیت صفر قرار دارید، محدودیت صفر دارید و حتی می‌توانید به پول برسید؛ اما وقتی در خاطرات غرق می‌شوید، مانع رسیدن به پول می‌شوید. خاطرات فراوانی درمورد پول وجود دارد. همان‌طور که آنها را پاک می‌کنید، آنها را از وجود همه پاک می‌کنید.

ما وارد کافی شاپ شدیم و قهوه سفارش دادیم. مکان کاملاً آرامی بود؛ اما وقتی پشت میز نشستیم، مردم دسته‌دسته وارد کافی شاپ شدند و آنجا مملو از شور و انرژی شد. او پرسید: «متوجه شدی؟»

گفتم: «سر و صدای مردم سکوت اینجا را شکسته است. مردم شادتر به نظر می‌رسند.»

او گفت: «ما وارد شدیم و شروع به پاک‌سازی خودمان کردیم و کافی شاپ نیز دارد آن را حس می‌کند.» او برایم از رفتن به رستوران‌های گوناگون در سراسر اروپا تعریف کرد. رستوران‌ها خلوت هستند؛ اما بعد از اینکه او وارد می‌شود، آنجا بسیار شلوغ می‌شود. او در چندین مکان مختلف این پاک‌سازی را امتحان کرد تا ببیند آیا نتایج یکسانی اتفاق می‌افتد یا نه. او سپس پیش صاحب رستوران رفت و گفت: «اگر ما وارد رستوران شدیم و فروش تو بهتر شد، آیا یک وعده غذای رایگان ما را مهمان می‌کنی؟» صاحب رستوران پذیرفت. دکتر هولن اغلب فقط به‌خاطر حضورش غذای رایگان دریافت می‌کرد.

همچنین متوجه شدم که او سخاوتمندانه بخشش می‌کند. ما به مغازه کوچکی رفتیم. او چند مورد شیشه‌های رنگی برای دوستان خرید، سپس یک اسکناس بیست دلاری به صندوق‌دار داد و گفت: «و این هم برای شما!» کارمند با تعجب نگاه کرد و طبیعتاً من هم همین‌طور. او گفت: «این فقط پول است!»

کمی بعد، من هم به خانم پیشخدمت انعام زیادی دادم. او به من خیره شد و دهانش باز ماند و گفت: «نمی‌توانم قبول کنم.» مخالفت کردم و گفتم: «البته که می‌توانید!» پس از آن ایده محصولی به ذهنم رسید که می‌دانستم پول زیادی برای من به همراه خواهد داشت. دکتر هولن اشاره کرد: «جهان هستی به خاطر بخشنندگی‌ات به تو پاداش می‌دهد. تو بخشیدی، پس او هم به تو باز بخشید. آن الهام را به تو بخشید. اگر نمی‌بخشیدی، جهان هستی هم آن الهام را به تو هدیه نمی‌کرد.»

آه! پس این راز واقعی پولدار شدن بود.

دکتر هولن گفت: «ما آمریکایی‌ها نوشته‌ی «ما به خدا اعتماد داریم» روی پول‌مان را فراموش می‌کنیم. ما آن را چاپ می‌کنیم اما به آن اعتقاد نداریم.»

سپس درباره‌ی شرکت مواد غذایی از من سؤال کرد که با یک پزشک و یک کارشناس تغذیه تأسیس کردم. ما آن را برای بازاریابی فرمول طبیعی کاهش کلسترول که اسمش را «راز کاردیو» گذاشته بودیم، ایجاد کردیم. (به آدرس

www.CardioSecret.com

مراجعه کنید.) دکتر هولن مدت‌ها پیش درباره‌ی نام محصول و همچنین نام کمپانی به من مشاوره داده بود. او کنجکاو شده بود تا ببیند آن ایده به کجا رسیده است.

گفتم: «حالا در حالت تعلیق است. یک وکیل سازمان غذا و دارو استخدام کردم تا وب‌سایت و نوشته‌های روی بسته‌بندی ما را بررسی کند و منتظر جواب او هستیم؛ اما همان‌طور که منتظر نتیجه این محصول هستیم، به ایده‌ی هیجان‌انگیزتری رسیده‌ام، محصولی که اسم آن را فیت آریتا [۱۴۵](#) گذاشتم.»

در ادامه توضیح دادم که فیت آریتا ترکیبی طبیعی از
مارگاریتا است (به وبسایت www.fitarita.com مراجعه کنید). درحالی که بیرون با دوستانم مشغول نوشیدن
بودیم این ایده به من الهام شد. در آن زمان در مسابقات
بدنسازی تناسب اندام شرکت داشتم و بنابراین نباید مارگاریتا
مصرف می کردم؛ درحالی که مشغول نوشیدن بودم گفتم: «به
یک مارگاریتا مخصوص بدنسازی نیاز داریم.» به محض
اینکه آن را بر زبان جاری کردم، دانستم که ایده خوبی بود!
دکتر هولن گفت: «جوزف! خوش به حالت! تو فقط به
محصول اول اکتفا نکردی و می خواستی شرایط مطابق میل
تو پیش برود؛ بنابراین خداوند یک ایده پول ساز دیگر به شما
هدیه کرد. بسیاری از مردم راه ورود ایده ها را می بندند و
سعی می کنند آن را با تجربیات شان جایگزین کنند؛ درواقع
آنچه آنها انجام می دهند بستن راه ورود ثروتی است که
می خواهند دریافت کنند. خوش به حالت جوزف!
خوش به حالت!»

البته حق با اوست. از زمانی که آغوش خود را برای پذیرش ایده‌ها به سوی خداوند باز کردم، بارانی از ایده‌ها به سویم سرازیر شدند. علاوه بر محصول فیت آریتا، ایده «تشک پاک‌کننده» ^{۱۴۶} نیز به من الهام شد. تشک‌هایی که غذای خود را روی آن قرار می‌دهید تا هم شما و غذا را قبل از خوردن پاک کند (به وبسایت

www.clearingmats.com مراجعه کنید). دکتر

هولن نیز ایده‌ای دریافت کرد.

او به من گفت: «تاکنون هرگز وبسایتی ندیده‌ام که مردم را پاک کند؛ درحالی که آنها نشسته‌اند و به آن نگاه می‌کنند. بیا این وبسایت را برای کتاب‌مان طراحی کنیم. وقتی مردم از وبسایت بازدید می‌کنند، با مطالبی که در سایت قرار داده‌ایم، پاک می‌شوند.»

ما دقیقاً همین کار را انجام دادیم. (به وبسایت

www.zerolimits.info مراجعه کنید).

وقتی نیازتان به پول را رها کنید و اجازه دهید به سمت شما سرازیر شود، در این صورت تعداد ایده‌ها و میزان پولی که

می‌توانید دریافت کنید بی‌انتهاست.

همیشه کلید موفقیت پاک کردن، پاک کردن و پاک کردن است.

من می‌خواستم روش‌های مخصوص شفابخشی مردم را بررسی کنم و پرسیدم: «وقتی درمانگر بیمار را می‌بیند، باید چکار کند؟»

دکتر هولن جواب داد: «فقط به آنها عشق بورزد.»
می‌خواستم دکتر هولن را تحت فشار قرار دهم و او را مجبور کنم تا روش مورد استفاده خودش را به من بگوید؛ بنابراین پرسیدم: «اما اگر کسی به شما مراجعه کند به این دلیل در مقطعی از زندگی‌اش دچار ضربهٔ شدیدی شده است و هنوز نتوانسته با آن کنار بیاید، چه می‌کنید؟»

او گفت: «تنها چیزی که همه می‌خواهند، دوست داشتن است. آیا این همان چیزی نیست که شما می‌خواهید؟ مهم نیست چه می‌گویید و چه کاری انجام می‌دهید، فقط باید به طرف مقابل عشق بورزید. پس من می‌توانم پیرو مکتب یونگ، فروید یا رایشی ^{۱۴۷} یا هرکس دیگر باشم. مهم است

که فرد مقابل را دوست داشته باشید؛ زیرا آنها بخشی از وجود شما هستند و دوست داشتن شما به آنها کمک خواهد کرد برنامه‌های فعال در زندگی‌شان را پاک کنند.»

اگرچه پاسخ او مرا قانع نکرد، ولی بعدها به منظورش پی بردم.

«اما اگر کسی واقعاً دیوانه باشد چه اتفاقی می‌افتد؟»

او گفت: «خانمی به من مراجعه کرده بود که دچار اسکیزوفرنی بود. از او خواستم قصه‌اش را برایم تعریف کند. باید متوجه شده باشید هر چیز که افراد به من می‌گویند واقعیت ندارد. داستان آنها تصویری از وقایع است. آنها اطلاع ندارند که واقعاً چه رویدادی به وقوع پیوسته است؛ اما برای شروع باید به حرف‌های‌شان گوش بدهید.»

– چه گفت؟

– او داستانش را برایم تعریف کرد و من گوش دادم. فقط در ذهنم خطاب به خداوند جمله «دوستت دارم» را تکرار می‌کردم. به خداوند اعتماد داشتم؛ زیرا می‌دانستم هرچیز را که باید تمیز شود تمیز خواهد کرد، سپس او نام کاملش را

که یکی از نام‌های طولانی بود، به من گفت مثل ادن ویتالی یا چنین چیزی. دقیقاً فهمیدم که این اسم بخشی از مشکل است، وقتی فردی اسم دو بخشی دارد، شکافی در شخصیت او نیز ایجاد می‌شود. پس به نام تولدش نیاز داشت.»

– آیا به او گفتید که به‌طور قانونی اسمش را عوض کند؟
دکتر هولن توضیح داد: «نیازی نبود راه دوری برود، همین‌که به خودش بگوید اسمش فقط یک کلمه است، کافی است و او دوباره آرام شد و احساس کرد که کامل است.»
– اما آیا تغییر نام روی تاثیر گذاشت یا گفتن (دوستت دارم) شما باعث شد او تغییر کند؟

– چه کسی می‌داند؟

گفتم: «اما من می‌خواهم بدانم. من در وب‌سایت

www.miraclescoaching.com

دوره مربیگری معجزات را آغاز کردم. می‌خواهم مطمئن شوم مربیانی که در دوره شرکت می‌کنند، گفتار و رفتار خوبی دارند تا بتوانند واقعاً به مردم کمک کنند.»

او در ادامه توضیح داد: «درمانگرها فکر می‌کنند برای کمک به مردم یا نجات جان آنها اینجا هستند؛ اما درواقع کار آنها شفا دادن خودشان از برنامه‌هایی است که در وجود بیماران می‌بینند. همان‌طور که این خاطرات در درمانگر پاک

می‌شود، از وجود بیمار نیز پاک خواهد شد.»

دوباره توضیح داد: «مهم نیست شما یا مربیان شما چه می‌گویند یا چه کاری انجام می‌دهند، همین که به بیماران عشق بورزند کافی است. به یاد داشته باشید فردی که می‌بینید درواقع انعکاسی از خودتان است. آنچه آنها تجربه می‌کنند نیز با شما سهیم هستند. برنامه‌های مشترک را پاک کنید تا هر دو حال خوبی داشته باشید.»

گفتم: «اما چگونه؟»

او گفت: با «دوستت دارم».

کم‌کم چیزهایی را درک می‌کردم.

از وقتی به سنی رسیدم که توانستم کتاب‌های طنز و داستان‌های کودکان را بخوانم، در تلاش بودم تا از رمزوراز دنیا سر دریاورم. کتاب‌های «سوپرمن» ^{۱۴۸} و «فلش» ^{۱۴۹}

را به آسانی درک می‌کردم. امروز با کتاب‌هایی در زمینه علمی، مذهبی، روان‌شناسی، فلسفه و کاوش‌های ذهنی خودم سروکار دارم.

درست زمانی که فکر می‌کنم همه مطالب را فهمیده‌ام، کتاب دیگری از راه می‌رسد که دیدگاه مرا نسبت به دنیا دگرگون می‌کند. این بار داشتم کتاب «سخنان ذهن خودآگاه» [۱۵۰](#) اثر بالسکار [۱۵۱](#) را می‌خواندم که کم‌کم سردرد گرفتم.

اگر بخواهم پیام این کتاب را به عنوان خواننده‌ای که با خواندن کتاب گیج شده، خلاصه کنم، می‌گویم هیچ‌یک از کارهایی که انجام می‌دهیم از اختیار ما نشئت نمی‌گیرد؛ بلکه از طریق خودمان انجام می‌شود. ما فکر می‌کنیم آگاهانه انجام می‌دهیم؛ اما سخت در اشتباه هستیم؛ درواقع توهمی بیش نیست؛ به عبارتی دیگر، ما عروسک‌های خیمه‌شب‌بازی هستیم که روح الهی مانند انرژی رشته کار ما را در دست گرفته و به حرکت درمی‌آورد.

حالا تصور کنید:

من کسی هستم که کتاب «عامل جذب» را نوشته؛ کتابی که یک فرایند پنج مرحله‌ای برای داشتن و انجام دادن هر چه می‌خواهید را توضیح می‌دهد. من و دیگران برای جذب همه چیز از ثروت گرفته تا ماشین، همسر، سلامتی و شغل از این روش استفاده کرده‌ایم. این روش تنها با بیان خواسته و نیت شما و سپس عمل به هر آنچه سر راه شما قرار می‌گیرد یا به ذهن شما خطور می‌کند، انجام می‌شود تا نتایج آن آشکار شود. به طور خلاصه، دنیا عروسک خیمه‌شب‌بازی است و شما عروسک گردان هستید.

بنابراین چگونه این دو فلسفه به ظاهر متضاد را در ذهنم

بگنجانم بی آنکه با آن سروکله بزنم؟

فکر می‌کنم روال کار این گونه است:

ابتدا فکر می‌کنم در دنیایی زندگی می‌کنیم که از باورهای ما

نشأت گرفته است. به هر چیز فکر کنید، همان در زندگی

شما اتفاق خواهد افتاد. در طول روز اتفاقات بسیاری به وقوع

می‌پیوندد. باورهای شما، تجربیات شما را همان طور که برای

شما منطقی است، تفسیر می‌کند. وقتی رویدادی برای شما

رخ می‌دهد که به نظر نمی‌رسد با دیدگاه و باورهای شما
مطابقت داشته باشد، در این صورت شما به دنبال راهی
می‌گردید تا آن را منطقی جلوه دهید و با باورهای خودتان
هماهنگ کنید؛ در غیر این صورت، آرامش‌تان را از دست
می‌دهید.

دوم اینکه تعجب می‌کنم آیا هر دو فلسفه درست هستند؟ ما
هم خودمان عروسک خیمه‌شب‌بازی و هم عروسک گردان
هستیم؛ اما این دیدگاه زمانی جواب می‌دهد که ما از مسیر
خود خارج شده باشیم. این ذهن ماست که ما را به نوشیدن
بیش از حد، خوردن، عصبانیت، دزدی، دروغ و نگرانی درباره
آینده سوق می‌دهد. ذهن ما مانع جریان طبیعی امور می‌شود.
ذهن ما می‌داند که محکوم به فناست و نمی‌تواند از شر این
فکر خلاص شود؛ بنابراین به مسائلی فکر می‌کند که حس
خوبی داشته باشد و به بقای‌شان کمک کند؛ درواقع، مسئله
هرچه که باشد، ذهن شماست که مانع تجربه شادی در هر
لحظه می‌شود.

اگر این طور باشد، همهٔ روش‌هایی که در مرحلهٔ سوم کتاب
«عامل جذب» بیان کردم، به شما کمک می‌کند تا مانع را از
سر راه برنامه‌های خداوند بردارید.

برای مثال، وقتی از روش‌هایی از احساسات استفاده
می‌کنید، یعنی رویکرد دور کردن مشکلات زندگی،
مشکلاتی که شما را آزار می‌دهند برطرف می‌کنید.
اما بعد چه اتفاقی می‌افتد؟

بعد یک کار مثبت انجام می‌دهید.

خب، مگر قرار نبود در هر حال آن عمل مثبت را انجام
دهیم؟

آیا به این دلیل نیست که می‌دانستید مشکلی در کار است؟
به عبارتی دیگر، پیام اولیه برای اقدام کردن از سوی روح
الهی برای شما فرستاده شد و نگرانی شما در مورد آن عامل
مزاحم بود. آن عامل مزاحم را از بین ببرید تا با روح الهی
همسو شوید. این امر بدین معنی است که شما هم عروسک
خیمه‌شب‌بازی هستید و هم عروس گردان آن.

پس اجازه دهید آنچه را که امروز به نظرم منطقی می‌رسد
برای تان خلاصه کنم:

شما با موهبتی درون خودتان در این دنیا قدم می‌گذارید.
شاید خیلی زود یا خیلی دیر به این مسئله پی ببرید؛ حتی
امکان دارد الان آن را درک نکنید؛ اما روزی آن را درون تان
حس خواهید کرد. حالا ذهن شما می‌خواهد قضاوت کند. اگر
ذهن شما منفی قضاوت کند، در این صورت به دنبال
درمانگر، روش‌ها، داروها و مواد مخدر خواهید رفت تا بر آن
غلبه کنید، آن را پنهان، برطرف و رها کنید یا بپذیرید؛ اما
وقتی این عامل مزاحم را از بین می‌برید که مانع استفاده شما
از این هدیه می‌شود، از این هدیه لذت خواهید برد. به‌طور
خلاصه، شما عروسک خیمه‌شب‌بازی خداوند هستید و
عروسک‌گردان زندگی تان خواهید بود.
شما یا می‌توانید انتخاب کنید که با این جریان همسو باشید
یا نباشید.

این همان اختیار تام است. برخی آن را «جبر» می‌نامند؛ زیرا
تصمیم واقعی شما این است یا براساس انگیزه عمل می‌کنید

یا نه؛

حتی مجری و بازاریاب موفق پی.تی. بارنوم ^{۱۵۲} که در کتاب
«هر دقیقه یک مشتری به دنیا می‌آید» درباره‌اش نوشته‌ام،
به این موضوع پی برده بود. او اقدام کرد و کارهای بزرگی
انجام داد؛ اما او همیشه از دستورات الهی اطاعت می‌کرد.
روی سنگ مزار او نوشته شده: «خواستۀ من هرگز، بلکه
خواسته تو انجام خواهد شد.»

او بدون توجه به افکار مزاحم ذهنش، به ایده‌هایش جامه
عمل پوشاند و با اعتماد به اینکه همهٔ این اتفاقات بخشی از
تصویر بزرگ‌تر جهان هستند، نتایج را به خداوند واگذار کرد.
او درحالی که اقدام می‌کرد، توانست افکار منفی را نیز رها
کند و این همان مرحلهٔ پنجم در کتاب «عامل جذب» است.
امشب فکر می‌کنم از کار دنیا سر درآوردم.
اما فردا را مطمئن نیستم.

دوباره دلم کتاب‌های طنز می‌خواهد.

دکتر هولن در یکی از پیاده‌روی‌های مان به من گفت:

«هرکس موهبتی دارد.»

من با اینکه جواب را می‌دانستم، می‌خواستم به سؤال

عمیق‌تری برسم، پرسیدم: «در مورد تایگر وودز ^{۱۵۳} چطور؟»

– او در حال بازی کردن نقشش در نمایشنامه خداوند است.

– اما وقتی نحوه بازی گلف را به دیگران آموزش می‌دهد،

چطور؟

دکتر هولن گفت: «او هرگز موفق نخواهد شد. نقش او بازی

کردن گلف است نه آموزش دادن آن. این وظیفه، نقش فرد

دیگری است. هریک از ما نقش خودمان را داریم.»

– حتی یک رفتگر؟

او گفت: «بله! رفتگرها و پاکبان‌های بسیاری هستند که کار

خودشان را دوست دارند؛ حتی فکرش را هم نمی‌توانید بکنید

که خودتان را در جایگاه آنها قرار دهید و آنها هم نمی‌توانند

نقش شما را بازی کنند.»

نکته اینجاست که نباید در برابر نقشت مقاومت کنی. امکان

دارد بخواهم جای میشل مالونی ^{۱۵۴}، یک ترانه‌سرا باشم یا

یک هنرپیشه مانند جیمز کان ^{۱۵۵} یا یک بدنساز مثل فرانک

زین ^{۱۵۶}، شاید هم یک نویسنده مانند جک لندن ^{۱۵۷}؛ حتی

امكان دارد در ترانه‌سرایی یا بازیگری یا ورزش یا
رمان‌نویسی بسیار ماهر باشم؛ اما نقش من الهام بخشیدن
است. من كتاب می‌نویسم تا مردم را بیدار كنم یا بهتر است
بگویم خودم را بیدار كنم.
هم‌زمان كه خودم را بیدار می‌كنم، شما را نیز بیدار می‌كنم.

سیگار، همبرگر و کشتن روح الهی

پاک‌سازی کمک می‌کند تا روح‌تان را از اسارت آزاد کنید.

— دکتر ای‌هالیا کالا هولن

عصر یک روز دوشنبه دکتر هولن خواست غذا را بیرون بخورد. ما در شهر کوچک خودمان بودیم؛ جایی که آخر هفته‌ها سروکلهٔ توریست‌ها پیدا می‌شود و همه مشغول سرگرم کردن توریست‌ها هستند و دوشنبه‌ها برای تجدید قوا اکثر مغازه‌ها تعطیل می‌شوند. فکر می‌کردم فقط یک مغازه باز باشد و آن هم غذاخوری برگر بارن ^{۱۵۸} بود. نمی‌خواستم حتی نام آنجا را بیاورم؛ چون می‌دانستم دکتر هولن غذای سالم می‌خورد؛ همچنین با تغییر سبک زندگی‌ام و عادات‌های وعده‌های غذایی جدید، جرئت نمی‌کردم حتی در حوالی رستوران فست‌فود رانندگی کنم؛ اما در آخر آنجا را به دکتر هولن معرفی کردم.

او که کاملاً هیجان‌زده به نظر می‌رسید، گفت: «به نظر برگر

فوق‌العاده است!»

پرسیدم: «مطمئنی؟»

- بله! من برگر خوب را دوست دارم.

با ماشین به آنجا رفتیم و سپس ماشین را پارک کردم. داخل رستوران شدیم و نشستیم. در منو، غذای سالم چندانی برای انتخاب نداشتیم.

دکتر هولن سفارش داد: «من دوبرابر گوشت، دوبرابر پنیر روی نان سفید می‌خواهم.»

کاملاً گیج شدم. به نظرم این غذا باعث حمله قلبی می‌شد.

گوشت؟ پنیر و نان سفید؟ نمی‌توانستم آن را باور کنم؛ همچنین نمی‌توانستم باور کنم که من هم همین را سفارش دادم. فکر کردم اگر این غذا برای یک مربی دینی خوب است برای من هم خوب خواهد بود!

از او پرسیدم: «آیا نگران پنیر و گوشت و نان نیستی؟»

او گفت: «نه، اصلاً! من هر روز صبح برای صبحانه خیلی داگ می‌خورم و از آن لذت می‌برم.»

- شما این کار را انجام می‌دهی؟

او برایم توضیح داد: «این غذا نیست که خطرناک است، بلکه این طرز فکر شما درباره غذا خطرناک است.»

این حرف را قبلاً هم شنیده بودم؛ اما هرگز آن را باور
نداشتم. همیشه فکر می‌کردم نیروی جامد بیشتر از فکر
است؛ اما شاید اشتباه می‌کردم.

او در ادامه توضیح داد: «قبل از آنکه غذایی بخورم، در ذهنم
به غذا می‌گویم، دوستت دارم! دوستت دارم! اگر هر فکر بدی
را به این شرایط بیاورم و بگویم غذای سالمی نیست، احتمالاً
باعث می‌شود در حال خوردن غذا احساس بدی داشته باشم.
این تقصیر شما نیست. تقصیر من نیست. این امر باعث
می‌شود من مسئولیت کارم را بپذیرم، سپس به غذا خوردن
ادامه می‌دهم و از آن لذت می‌برم؛ چون حالا دیگر همه چیز
پاک‌سازی شده است.»

یک بار دیگر بینش او مرا متحیر و بیدار کرد. وقت زیادی را
صرف کردم تا در مورد مشکلات سلامتی و هشدارهای
غذایی مطالعه کنم، آن قدر که به پارانویا [۱۵۹](#) مبتلا شدم و
نمی‌توانستم از یک همبرگر ساده لذت ببرم. پس تصمیم
گرفتم آن را پاک کنم. وقتی غذا رسید آن را با اشتیاق تمام
خوردیم.

وی افزود: «این همبرگر بهترین همبرگری است که تا به حال خورده‌ام.» او چنان تحت تأثیر قرار گرفته بود که سراغ سرآشپز را گرفت و از او تشکر کرد. سرآشپز به تشکر مردم از همبرگرهایی که در روغن سرخ کرده بود، عادت نداشت. او نمی‌دانست چه بگوید؛ من هم نمی‌دانستم.

وقتی گوشه و کنار خانه‌ام، از جمله باشگاه ورزشی‌ام را به دکتر هولن نشان دادم، نفسم در سینه حبس شده بود. من در باشگاهم سیگار نگه می‌دارم. به نظر طعنه‌آمیز بود، صبح‌ها ورزش کردن و عصرها سیگار کشیدن؛ اما خب این سبک زندگی من است. نگران بودم که دکتر هولن دربارهٔ سیگارم حرفی به من بزند.

انواع گوناگون تجهیزات ورزشی، تصاویر بدنسازهای معروف روی دیوار و لوح‌های افتخاری را که در مسابقات مختلف بدنسازی دریافت کرده بودم، به او نشان دادم. وقتی روی نیمکت نشستیم، سعی کردم حواسش را از سیگارها پرت کنم؛ اما او متوجه آنها شد.

پرسید: «این چیست؟»

با آه گفتم: «سیگار!»

پرسید: «تو درحال ورزش کردن سیگار می کشی؟»

توضیح دادم: «نه، نه! عصرها سیگار می کشم. این زمان

مراقبه‌ام است. روی میز می‌نشینم، سیگار می‌کشم و از

زندگی به‌خاطر موهبت‌هایش تشکر می‌کنم.»

دکتر هولن برای لحظه‌ای سکوت کرد. منتظر بودم تا از

آمارها و مضرات سیگار برایم بگوید. گفت: «به‌نظرم

زیباست!»

پرسیدم: «این‌طور فکر می‌کنی؟»

- فکر می‌کنم باید با ماشین پانوزت سیگار بکشی.

- منظورت چیست؟ یعنی درحالی که جلوی ماشین ایستاده‌ام

و سیگار در دست دارم، عکس بگیرم؟

- شاید؛ اما داشتم فکر می‌کردم درحالی که ماشین را برق

می‌اندازی و گردگیری می‌کنی سیگار بکشی.

به او گفتم: «فکر می‌کردم به‌خاطر سیگار کشیدن مرا

مسخره کنی. یک شخص وبلاگم را خواند و دید که درباره‌

سیگار مطلبی نوشته‌ام. برایم ایمیلی فرستاد و گفت که دارم
سم وارد بدنم می‌کنم و به خودم آسیب می‌رسانم.»
او گفت: «حدس می‌زنم که آن شخص هرگز دربارهٔ رسم
هندی-آمریکایی که پیپ آرامش را دست به دست بین هم
می‌چرخانند نشنیده است یا اینکه سیگار کشیدن در برخی
قبایل یک آیین مذهبی و راهی برای برقراری پیوند و اتحاد
بنیان خانواده است.»

بار دیگر داشتم می‌آموختم که راز اصلی دکتر هولن دوست
داشتن همه‌چیز است. وقتی شما به همه‌چیز عشق می‌ورزی،
آن چیز تغییر می‌کند. وقتی فکر می‌کنید دود بد است، آن بد
خواهد شد؛ وقتی فکر کنید همبرگر بد است، آن نیز بد
خواهد شد. همه‌چیز در تمدن هاوایی‌های باستان با فکر آغاز
می‌شود و راه درمان آن عشق ورزیدن است.
کم‌کم حرف‌های او را درک کردم و اینکه چرا رسیدن به
وضعیت محدودیت صفر آن قدر اهمیت دارد.
اما هیچ‌کس به اندازهٔ من این حس را نداشت.

یک شب در فضای مجازی، همایشی برگزار کردم و در آنجا از تجربهٔ خودم با دکتر هولن برای مخاطبان صحبت کردم. تجربه‌هایی که بیشتر آنها را در این کتاب برای شما آورده‌ام. مخاطبان با دقت گوش کردند و سؤال‌های زیادی پرسیدند. به نظر می‌رسید حرف‌های مرا درک می‌کنند؛ اما با کمال تعجب، در پایان همایش به همان روش فکری خودشان ادامه دادند؛ درحالی که همه موافقت کردند که ما باید صد درصد مسئولیت زندگی خودمان را به عهده بگیریم، آنها دوباره دربارهٔ دیگران صحبت می‌کردند؛ درحالی که همه موافق بودند روش پاک‌سازی که دکتر هولن به من آموزش داده بود بسیار مؤثر و قدرتمند بود، اما آنها دوباره به عادت‌های قدیمی خودشان برگشتند.

یک نفر پرسید: «من نمی‌خواهم بگویم متأسفم؛ چون هر آنچه بعد از «من هستم» می‌گویم به همان تبدیل می‌شوم.» با دانستن اینکه حرف‌های او فقط یک باور بود، می‌خواستم بگویم که خب، ما می‌توانیم آن را پاک‌سازی کنیم؛ اما

به سادگی گفتم: «دکتر هولن می گوید هر کار که براي مؤثر است همان را انجام بده.»

اعتراف می کنم که ابتدا ناامید شدم؛ اما بعد متوجه شدم که من هم باید پاک سازی کنم. بعد از مدتی، اگر صد درصد مسئولیت این تجربه را به عهده بگیرم، در این صورت عملاً دارم آنها را تجربه می کنم و اگر تنها ابزار پاک سازی «دوستت دارم» باشد، در این صورت باید آنچه در وجود دیگران می بینم پاک سازی کنم؛ زیرا چیزهایی که در وجود دیگران می بینم، در واقع در وجود خودم نیز هست. شاید این بخش، غیر قابل فهم ترین قسمت هواپونوپونو باشد. چیزی بیرون وجود ندارد. همه چیز در وجود شماست. هر چیز که تجربه می کنی، در واقع در درونت تجربه می کنی. شخصی با این سؤال مرا به چالش کشید: «درباره پنجاه میلیون نفری که به رئیس جمهور رأی دادند که من از او خوشم نمی آید، چطور؟ واضح است که من کاری با اقدامات آنها نداشتم!»

پرسیدم: «تو این پنجاه میلیون را کجا تجربه می کنی؟»

او با حرفم مخالفت کرد: «منظورت چیست که این پنجاه میلیون نفر را کجا تجربه می‌کنم؟ دربارهٔ آنها در روزنامه می‌خوانم، در تلویزیون می‌بینم و این واقعیت که مردم به او رأی داده‌اند.»

– اما تو همهٔ این اطلاعات را کجا تجربه می‌کنی؟
– در سرم به عنوان اخبار.

پرسیدم: «درون خودت، درسته؟»

– خب، من این اطلاعات را درون خودم پردازش می‌کنم؛ اما آنها بیرون من اتفاق می‌افتند. من پنجاه میلیون نفر را نمی‌توانم در خودم بگنجانم.»

گفتم: «در واقع، شما انجام می‌دهید؛ شما آنها را در وجود خودتان تجربه می‌کنید؛ بنابراین اگر به درون خودتان نگاه نکنید، آنها نیز بیرون شما وجود نخواهند داشت!»
– اما من می‌توانم به بیرون نگاه کنم و آنها را ببینم.

گفتم: «شما آنها را در بیرون خودتان می‌بینید. هر چیز که شما در وجودتان پردازش کنید در درونتان نیز اتفاق می‌افتد. اگر آن را پردازش نکنید، آن اتفاق نیز وجود نخواهد داشت.»

- درست مانند این است که درختی در جنگل بیفتد و کسی آنجا نباشد، آیا باز هم صدایی شنیده می‌شود؟

- دقیقا!

- احمقانه است!

گفتم: «دقیقا! اما راه برگشت به خانه همین است.»

سپس تصمیم گرفتم او را بیشتر امتحان کنم. پرسیدم:

«می‌توانی به من بگویی فکر بعدی‌ات چیست؟»

برای لحظه‌ای سکوت کرد. می‌خواست بدون فکر جواب

بدهد؛ اما متوجه شد که نمی‌تواند.

توضیح دادم: «هیچ کس نمی‌تواند فکر بعدی‌اش را پیش‌بینی

کند. وقتی اتفاق می‌افتد می‌توانید درباره‌اش صحبت کنید؛

اما خود فکر از ضمیر ناخودآگاه شما ناشی می‌شود. شما هیچ

کنترلی روی آن ندارید. تنها انتخابی که دارید این است که

وقتی فکر به ذهن شما خطور می‌کند، به آن عمل کنید یا

نکنید.»

- متوجه نمی‌شوم!

توضیح دادم: «وقتی فکری به ذهن تان خطور کرد می‌توانید کارهای زیادی انجام دهید؛ اما خود آن فکر از ضمیر ناخودآگاه تان ناشی می‌شود. برای اینکه ضمیر ناخودآگاه تان را پاک کنید تا افکار بهتری به ذهن شما خطور کند، باید کار دیگری انجام دهید.»

– مثلاً؟

با اشاره به کتابی که اکنون در دست شماست، جواب دادم:

«خب! من دارم کتاب کاملی درباره‌اش می‌نویسم.»

– خب! این چه ربطی به پنجاه میلیون نفری که بیرون

هستند، دارد؟

گفتم: «آنها دیگر در بیرون افکار شما نیستند. همه آنها درون

شما هستند. تنها کاری که می‌توانید انجام دهید این است که

پاک کنید تا انبوه برنامه را از ذهن تان پاک کنید. همان‌طور

که پاک‌سازی می‌کنید، افکاری که ظاهر می‌شوند مثبت‌تر و

مفیدتر و حتی دوست‌داشتنی‌تر می‌شوند.»

او گفت: «هنوز فکر می‌کنم که همه این حرف‌ها احمقانه

است.»

گفتم: «می‌خواهم آن را پاک کنم.»

به احتمال زیاد او هرگز حرف‌های مرا درک نکرده است؛ اما اگر من به محدودیت صفر برسم، باید مسئولیت کامل درک نکردن او را به عهده بگیرم. خاطره‌اش همان خاطره من است. برنامه او برنامه من هم هست. حقیقتی که او با من درمیان گذاشت، من نیز با او درمیان گذاشتم. پس همان‌طور که آن را در وجودم پاک می‌کنم، از وجود او نیز پاک می‌شود. همان‌طور که دارم این کتاب را می‌نویسم، هنگام نوشتن، تایپ کردن کلمات، پشت میز کامپیوتر، پشت صحنه با خود می‌گویم: «دوستت دارم.» با گفتن «دوستت دارم» در حین کار، نوشتن، خواندن، بازی کردن، صحبت کردن یا حتی فکر کردن، در حال پاک کردن و پاک‌سازی بی‌وقفه و مداوم هستیم؛ پاک‌سازی همه‌چیز و هر آنچه بین من و وضعیت صفر قرار دارد.

می‌توانید این لحظات سرشار از عشق را احساس کنید؟
یک روز صبح دکتر هولن گفت که آرمی برای من دیده که شامل چهار گلبرگ شبدر است. او گفت: «چهارمین گلبرگش

طلایی و به شکل زبان است و چندین دقیقه را صرف
توصیف چیزی کرد که در ذهنش می‌دید. مطمئن نیستم که
این تصویر کجا به او الهام شده. خودش هم نمی‌دانست.
او گفت: «شما باید هنرمندی را پیدا کنید تا آن آرم را برای
طراحی کند.»

سپس برای پیاده‌روی داخل شهر رفتیم. ناهار خوردیم و از
چندین مغازه دیدن کردیم. اولین مغازه، شیشه‌های رنگی
تزئینی داشت. هر دوی ما تحت تأثیر قرار گرفتیم. همان‌طور
که کار دست صاحب‌مغازه را تحسین می‌کردیم، او گفت:
«اگر به طرح یا آرمی نیاز دارید، من می‌توانم آن را برای شما
طراحی کنم.»

دکتر هولن لبخندی زد و به سمت من آمد؛ من نیز لبخندی
زدم و به سمت او رفتم. بودن در وضعیت صفر به معنی اتفاق
هم‌زمان است.

درحالی‌که داشتم این بخش از کتاب را می‌نوشتم، مجبور
بودم به‌خاطر مصاحبه برای فیلمی دیگر کار را متوقف کنم.
این فیلم مانند فیلم راز است؛ اما روی دستیابی به سلامتی از

طریق افکار تمرکز دارد. من مصاحبه را با گفتن اینکه فکر نکردن بهتر از فکر کردن است آغاز نمودم. سعی کردم بودن در وضعت صفر را توضیح دهم؛ جایی که به خداوند اجازه می‌دهید شما را شفا دهد، نه اینکه شما خودتان را شفا دهید. نمی‌دانستم چرا این حرف‌ها را می‌گویم. بخشی از من عقل مرا زیر سؤال می‌برد؛ اما با این جریان همراه شده بودم. بعد از پایان فیلم‌برداری، خانمی که تقریباً همهٔ حرف‌های مرا تمام و کمال شنیده بود گفت که با رفتن به وضعت صفر، مردم را شفا می‌دهد. معلوم شد که او یک پزشک است که حالا دیگر حیوانات را با رفتن به وضعت صفر، که هیچ فکری در آن حضور ندارد، شفا می‌دهد. او تصاویر سگ‌هایی را که آب‌مروارید داشتند، قبل و بعد از شفا گرفتن به من نشان داد.

بار دیگر خداوند اثبات کرد همهٔ قدرت‌ها در دست اوست، نه در دست من. من فقط می‌توانم پاک‌سازی کنم تا بتوانم ندای الهی را بشنوم و از آن اطاعت کنم.

شب گذشته حدود یک ساعت ونیم با یکی از مؤلفین
پرفروش ترین کتاب ها تلفنی صحبت می کردم. سال ها یکی
از طرفداران او بوده ام. همه کتاب های او را دوست دارم. من
طرفدار پروپاقرص پیام های او هستم. از آنجا که او هم
کارهای مرا دوست دارد، بالاخره با هم ارتباط برقرار نموده،
گفت و گو کردیم؛ اما من از آنچه در موردش صحبت
می کردیم متعجب شدم.

این متخصص رشد فکری، داستان واقعی وحشتناکی را که
چند سال پیش برایش اتفاق افتاده بود برایم تعریف کرد.
فردی که او را دوست داشت، او را گروگان گرفته بود و از او
سوءاستفاده می کرد؛ درحالی که به حرف هایش گوش می دادم،
متعجب شدم که چطور او می توانست بگوید قربانی شده
است و درعین حال در کتاب هایش از پذیرش مسئولیت کامل
زندگی سخن بگوید.

آرام آرام بر من روشن شد که تقریباً همه، حتی متخصص
خودیاری که تلاش می کند نحوه درست زندگی کردن را به
ما بیاموزد، خودش نمی داند چکار باید انجام دهد. آنها هنوز

در پازل زندگی یک قطعه گمشده دارند. آنها به این نکته دست یافته‌اند که فکر می‌کنند آنچه در گذشته برای خودشان مفید بوده، در آینده هم می‌تواند برای دیگران مفید باشد؛ اما زندگی این‌گونه پیش نمی‌رود. همه ما متفاوت هستیم و زندگی همیشه در حال تغییر است. درست زمانی که فکر می‌کنید آخرین قطعه پازل را پیدا کرده‌اید، مشکل جدیدی ظاهر می‌شود و دوباره کنترل اوضاع از دست‌تان خارج می‌شود.

روش دکتر هولن به ما آموخت که رها کنیم و به خداوند اعتماد داشته باشیم؛ درحالی که مدام افکار و تجربیاتی را که در راه رسیدن به خداوند ظاهر می‌شوند پاک‌سازی کنیم. با پاک‌سازی مداوم می‌توانیم علف‌های هرز برنامه‌ها را پاک‌سازی نماییم تا بتوانیم آسان‌تر و باشکوه‌تر زندگی کنیم. همان‌طور که به روایتی که نویسنده خودیاری از مشکلاتش نقل می‌کرد گوش می‌دادم، به آرامی در ذهنم به روح الهی می‌گفتم «دوستت دارم». وقتی صحبت‌هایش تمام شد، سبک‌تر و شادتر به نظر می‌رسید.

همان طور که دکتر هولن به من و دیگران یادآوری می کند:
«خداوند مطیع خواسته های ما نیست. شما چیزی را طلب
نمی کنید، بلکه فقط پاک می کنید.»

من از گذراندن اوقاتم با دکتر هولن لذت می بردم. به نظر
می رسید به سوالاتم اهمیت می دهد. یک روز از او پرسیدم:
«آیا روش پیشرفته ای برای پاک سازی وجود دارد؟»

به هر حال، او ۲۵ سال روش هواپونوپونو را انجام داده است.
بی شک در کنار روش «دوستت دارم» برای پاک سازی
خاطرات، روش های دیگری را از دیگران دریافت نموده یا
خودش خلق کرده است.

پرسیدم: «امروزه برای پاک سازی از چه روشی استفاده
می کنی؟»

او خندید و گفت: «روحی الهی را می کشم.» مات و مبهوت
مانده بودم.

با تعجب حرفش را تکرار کردم: «روح الهی را می کشی؟»
او توضیح داد: «می دانم که حتی الهامات درونی یک پله با
وضعیت صفر فاصله دارد. به من گفته شده که باید روح الهی

را بکشم تا به اصل خود برگردم.»

پرسیدم: «اما چگونه روح الهی را می کشید؟»

او گفت: «با پاک سازی مداوم.»

همیشه، همیشه، همیشه به سوی یگانه خالق هستی

برمی گردیم که همه زخم ها را شفا می دهد: «دوستت دارم؛

متأسفم؛ لطفاً مرا ببخش؛ سپاسگزارم!»

وقتی در اواخر سال ۲۰۰۶ در ورشو لهستان بودم، تصمیم

گرفتم ایده محدودیت صفر و وضعیت صفر را به مخاطبانم

معرفی کنم. در آنجا به مدت دو روز در مورد کتابم «عامل

جذب» و بازاریابی هیپنوتیزم صحبت کردم. متوجه شدم

مردم آنجا روشن فکر، دوست داشتنی و مشتاق یادگیری

هستند؛ بنابراین آنچه را که اینجا با تو در میان گذاشتم به

آنها نیز آموزش دادم؛ اینکه شما برای همه اتفاقات زندگی ات

مسئول هستی و راه درمان آن گفتن «دوستت دارم» است.

اگرچه مخاطبان برای درک حرف های من به مترجم نیاز

داشتند، به نظر می رسید همه حرف هایم را متوجه شدند؛ حتی

یکی از افراد سؤال جالبی از من پرسید:

«مردم لهستان هر روز به عبادت خداوند می‌پردازند و به مکان‌های معنوی می‌روند؛ اما ما دوران جنگ را سپری کردیم و هیتلر شهرهای ما را بمباران کرد. سال‌ها تحت سلطه حکومت نظامی زندگی کردیم و بسیار رنج کشیدیم. چرا این عبادت‌ها اثر نکرد و این عبادت با روش هاوایی‌ها چه فرقی دارد؟»

کمی مکث کردم تا پاسخ درستی پیدا کنم. آرزو کردم کاش دکتر هولن اینجا بود تا کمکم کند، سپس پاسخ دادم:

«مردم آنچه را که می‌گویند به اندازه آنچه احساس می‌کنند، دریافت نمی‌کنند. بیشتر افرادی که دعا می‌کنند باور ندارند دعای آنها شنیده می‌شود یا شفا می‌گیرند. اکثر مردم با ناامیدی دعا می‌کنند؛ درواقع آنها آنچه را احساس می‌کنند دریافت می‌کنند؛ یعنی همان ناامیدی بیشتر.»

به نظر می‌رسید شخص پرسش‌کننده منظورم را متوجه شد و پاسخم را پذیرفت. او سرش را به نشانه تأیید تکان داد؛ اما وقتی به آمریکا برگشتم، ایمیلی برای دکتر هولن فرستادم و

از او پرسیدم او به این سؤال چگونه پاسخ می‌دهد. او در جواب، ایمیل زیر را فرستاد:

اَّاكوا

از تو ممنونم که فرصتی برای من فراهم آوردی تا اتفاقی را که در وجودم جریان دارد و مانند سؤال تو تجربه کردم پاک کنم.

دو سال پیش در همایشی که در والنسیای اسپانیا برگزار کردم، یک آمریکایی در وقت استراحت پیش من آمد و پرسید: «نوهام سرطان داشت، دعا کردم و خواستم زنده بماند، اما او مرد. چرا؟»

گفتم: «اشتباه تو این بود که برای نوهات دعا کردی. بهتر بود برای خودت دعا می‌کردی، برای آنچه در وجود تو جریان دارد و به صورت بیماری در نوهات تجربه می‌کنی، طلب بخشش کنی.»

مردم خودشان را منبع مشکلات نمی‌دانند. به‌ندرت فرد دعاکننده در مورد آنچه درونش جریان دارد، دعا می‌کند. آرامش من،

ایهالیا کالا

از این جواب کاملاً صادقانه خوشم آمد. دوباره و دوباره می‌گویم که همه حرف دکتر هولن این است که چیزی بیرون از وجود ما نیست. وقتی مردم دعا می‌کنند، طوری رفتار می‌کنند که گویی خودشان هیچ قدرت یا مسئولیتی ندارند؛ اما در روش هواپونوپونو، شما کاملاً مسئول هستید. «دعا» برای هر آنچه در وجود شما به شرایط بیرونی منجر می‌شود، طلب بخشش می‌کند. دعا دوباره شما را به روح الهی پیوند می‌زند. بقیه کار توکل به خداوند است تا شما را شفا دهد. همان‌طور که شما بهبود می‌یابید، دنیای بیرون‌تان نیز بهبود می‌یابد. همه چیز بدون استثنا درون شماست.

لری دوسی ^{۱۶۰} در کتابش با عنوان «کلمات شفابخش» به زیبایی گفت: «ما باید در این مواقع به یاد بیاوریم دعا مانند پلی است که هرگز شکسته نمی‌شود. صد درصد مواقع مؤثر است، مگر اینکه با بی‌توجهی مانع از درک آن شویم.»

زمانی که با دکتر هولن کار می‌کردم، موضوعی مرا آزار می‌داد.

همان‌طور که دریچهٔ جدیدی به سوی بینش و بصیرتم باز می‌شد، مدام نگران بودم که مبادا کتاب‌های قبلی‌ام اشتباه باشند و مردم را گمراه کند؛ برای مثال در کتاب «عامل جذب»، از قدرت نیت کردن بسیار تعریف کرده بودم. حالا که سال‌ها از نوشتن کتاب می‌گذرد، دانستم که نیت کردن کار احمقانه‌ای بوده و منبع واقعی قدرت الهامات درونی است؛ همچنین فهمیدم که راز بزرگ شادی و موفقیت، پذیرش زندگی است، نه کنترل زندگی. بسیاری از مردم، از جمله خودم برای تغییر دادن دنیا تصویرسازی و تلقین می‌کنند. حالا می‌دانم که به انجام این کار نیاز نیست. بهتر است با جریان زندگی پیش بروید و با اتفاقات پیش رو فقط پاک‌سازی کنید.

من حسی را تجربه کردم که حتماً نویل گودارد [۱۶۱](#) احساس کرده است. نویل یکی از نویسندگان مورد علاقه من است. اولین کتاب او درباره خلق واقعیت خودتان با تبدیل «احساس به واقعیت» بود. او در کتاب‌هایی مانند «قانون» و «وعده» آن را «قانون» نامید. «قانون» به توانایی فرد برای اثر

گذاشتن بر دنیا از طریق احساس و «وعده» به احاطه کردن اراده الهی به نفع شما اشاره دارد.

نوئل کارش را با آموزش به مردم در خصوص نحوه رسیدن به خواسته‌ها از طریق «تجسم آگاهانه» شروع کرد. وی تجسم آگاهانه را این‌طور تعریف می‌کند: «تجسم، واقعیت را خلق می‌کند.»

اولین کتاب او «به فرمان تو» نام داشت که من بعدها آن را به‌روز کردم. در این کتاب توضیح داد که دنیا درواقع «به فرمان تو» است. به روح الهی یا خداوند بگویید چه چیز را می‌خواهید تا آن را برآورده کند؛ اما سال‌ها بعد از سال ۱۹۵۹ نوئل از قدرت بزرگ‌تری آگاه شد: رها کردن و اجازه دادن به خداوند تا از طریق شما وارد عمل شود.

مشکل اینجا بود که او نمی‌توانست کتاب‌های اولیه‌اش را به یاد بیاورد، همان‌طور که یک تولیدکننده ماشین نمی‌تواند ماشین‌های معیوبش را به یاد بیاورد. نمی‌دانم که این موضوع می‌تواند او را ناراحت کند یا نه. حدس می‌زنم نه. او ماشین‌ها را در دنیا رها کرد؛ زیرا احساس کرد که قانون جهان هستی

به مردم کمک می‌کند از فراز و نشیب‌های زندگی هراسی در
دل نداشته باشند؛ اما من می‌خواستم کتاب‌هایم را به یاد
بیاورم. احساس کردم آنها مردم را گمراه کرده‌اند. به دکتر
هولن گفتم که احساس می‌کنم دارم به دنیا آسیب می‌رسانم.
دکتر هولن توضیح داد: «کتاب‌های تو مانند پله‌های سنگی
هستند. مردم در امتداد مسیر، مراحل مختلفی را طی
می‌کنند. کتاب‌های شما به آنها می‌گوید که در کجا قرار
دارند. همان‌طور که برای تکامل رشد شخصی از این کتاب‌ها
بهره می‌برند، برای کتاب‌های بعدی خودشان را آماده
می‌کنند. نیازی نداری که هیچ‌یک از کتاب‌ها را به یاد
بیاوری. همه آنها کامل هستند.»

همان‌طور که به کتاب‌هایم، نویل، دکتر هولن و همه
خوانندگان گذشته، حال و آینده فکر می‌کردم، فقط
می‌توانستم بگویم: «متأسفم؛ لطفاً مرا ببخش؛ سپاسگزارم؛
دوستت دارم!»

پاک کنید و پاک کنید و پاک کنید.

حقیقت پشت داستان

تقصیر شما نیست؛ اما مسئولیتش با شماست!

— دکتر جو ویتالی

هنوز کارم با دکتر هولن تمام نشده بود. هنوز داستان کامل کاری را که در بیمارستان روانی انجام داده بود برایم تعریف نکرده نبود.

یک روز دوباره از او پرسیدم: «شما هرگز بیماری را معاینه نکرده‌اید؟ هیچ وقت؟»

او گفت: «من آنها را در سالن بیمارستان دیدم؛ اما در اتاقم هرگز آنها را ندیده‌ام. یک بار یکی از آنها را دیدم و او گفت: می‌دانی که می‌توانم بکشم؟ گفتم: قول می‌دهم که می‌توانی یک کار خوب هم انجام بدهی.»

دکتر هولن در ادامه گفت: «وقتی در بیمارستان هاوایی کارم را با بیماران مجرم روانی شروع کردم، هر روز بین سه تا چهار مرتبه باحمله وحشیانه از سوی بیماران مواجه می‌شدم. در آن زمان شاید سی بیمار در بیمارستان بستری بودند. بیماران یا در اتاق انفرادی بودند یا میچ دست و پاهای آنها را

با غل و زنجیر یا طناب بسته بودند. پزشکان و پرستاران در سالن، پشت به دیوار راه می‌رفتند؛ چون از اینکه مورد حمله قرار بگیرند وحشت داشتند. درست بعد از چند ماه از پاک‌سازی، تغییرات بسیار خوبی را مشاهده کردیم؛ دیگر از غل و زنجیر خبری نبود و بیماران اجازه داشتند از بخش خارج شوند و به کار یا ورزش بپردازند.»

اما دقیقاً او چه کاری انجام داده بود که چنین دگرگونی ایجاد کرده بود؟

او گفت: «من باید مسئولیت کامل را درباره آنچه در بیرون تحقق می‌یابد به عهده می‌گرفتم. باید افکار سمی درونم را پاک می‌کردم و آنها را با عشق جایگزین می‌کردم. ایراد از بیماران نبود، بلکه اشتباه درون من بود.»

همان‌طور که دکتر هولن توضیح داد، بیماران و حتی کارکنان بخش عشق و دوست‌داشتن را تجربه نکرده بودند؛ بنابراین او به همه چیز و همه کس عشق را هدیه کرد.

او به من گفت: «من به دیوارها نگاه کردم و دیدم که آنها به رنگ نیاز دارند؛ اما هیچ‌رنگی روی دیوار نمی‌ماند؛ بلکه فوراً

پوست پوست می شد و می ریخت؛ بنابراین به سادگی به دیوارها گفتم که آنها را دوست دارم، سپس یک روز کسی تصمیم گرفت دیوارها را رنگ کند و این بار رنگ به زیبایی تمام، روی دیوارها نشست.»

ماجرای دیوارها واقعاً عجیب و غریب به نظر می رسید؛ اما من دیگر به حرف های دکتر هولن عادت کرده بودم. بالاخره تصمیم گرفتم سؤالی که همیشه مرا آزار می داد، بپرسم.

– آیا همه بیماران مرخص شدند؟

او گفت: «دو نفر از آنها هیچ وقت مرخص نشدند. هر دوی آنها به جای دیگر منتقل شدند. به جز آن دو، تمام بیماران شفا یافتند.»

سپس چیزی گفت که به من کمک کرد تا قدرت کاری را که او انجام می دهد درک کنم.

– اگر می خواهی بدانی آن سال ها چگونه گذشت، به اُماکا اُکالا هاماگوچی ^{۱۶۲} ایمیلی بفرست. او در مدتی که من آنجا بودم به عنوان مددکار اجتماعی کار می کرد.

من هم ایمیل فرستادم و او این گونه جواب داد:

جوی عزیز:

از بابت فرصتی که در اختیار من قرار دادی سپاسگزارم.
می‌خواهم بدانی که من این ایمیل را با همکاری اموری
لانس الیویرا^{۱۶۳} می‌نویسم که یک مددکار اجتماعی است و
با دکتر هولن در یک بخش کار می‌کردند.

من در بخش پزشکی قانونی که تازه در بیمارستان روانی
ایالت هاوایی افتتاح شده بود به عنوان مددکار اجتماعی
فعالیت می‌کردم. نام این بخش، بخش مراقبت‌های کاملاً
محافظت‌شده (سی.آی.اس.یو)^{۱۶۴} نامگذاری شده بود. این
بخش شامل بیماران زندانی بود که جرایمی سنگین از جمله:
قتل، تجاوز، اذیت و آزار جسمی و جنسی و یا ترکیبی از
جرایم را مرتکب شده بودند و همچنین پزشکان تشخیص
دادند احتمالاً دارای یک اختلال روانی جدی هستند.

برخی از این بیماران زندانی به دلیل جنون بی‌گناه شناخته
شدند و به آنجا محکوم شده بودند. برخی دیگر روان‌پریش
بودند و به درمان نیاز داشتند. برخی دیگر برای معاینه و
ارزیابی در آنجا حضور داشتند تا تعیین کنند آیا آنها توانایی

درک و پذیرش اتهامات وارده به خود را دارند و می‌توانند از خودشان در دادگاه دفاع کنند یا خیر؟ برخی دیگر به اسکیزوفرنی و دوقطبی مبتلا بودند. برخی دیگر عقب‌مانده ذهنی بودند و سایرین هم بیماران روانی و شخصیت ضداجتماعی بودند؛ همچنین کسانی آنجا بودند که می‌کوشیدند قاضی را متقاعد کنند که به یک یا همه علائم بالا مبتلا هستند.

همه این بیماران که در بخش ۲۴/۷ حبس شده بودند، اجازه داشتند آن هم با غل و زنجیر و همراه نگهبان در جلسات دادگاه یا درمان شرکت کنند. بیشتر روزها در اتاق‌های انفرادی بودند؛ اتاق‌هایی که چهار طرف آن دیوار بود و سقف‌هایی بتنی و بدون پنجره داشت. بسیاری از آنها تحت درمان دارویی شدید قرار گرفتند و تقریباً فعالیتی نداشتند. «حوادث» زیادی آنجا اتفاق می‌افتاد، بیماران به کارمندان و سایر بیماران حمله می‌کردند و می‌کوشیدند که فرار کنند؛ همچنین بین کارکنان هم اتفاقات غیرقابل پیش‌بینی زیادی رخ می‌داد. کارکنان داروهای بیماران را دست‌کاری

می کردند، مرخصی استعلاجی، مشکلات بیمه خسارت
کارکنان، ناسازگاری کارکنان، انتقال مداوم روان شناسان،
روان پزشکان و مقامات اجرایی به بیمارستان های دیگر،
مشکلات لوله کشی و برق و... . آنجا مکانی دلگیر و پر از
حوادث و تنش و افسردگی برای زندگی بود.
حتی گیاهان، آنجا رشد نمی کردند. وقتی دوباره آنجا را
بازسازی کردند و به یک بخش امنیتی با فضای تفریحی
محصور تبدیل شد، هیچ کس انتظار نداشت واقعاً چیزی تغییر
کند.

بنابراین، وقتی «یکی دیگر از این روان شناس ها»
سروکله اش پیدا شد، همه فکر می کردند که او هم می خواهد
اوضاع را تغییر دهد و قصد دارد برنامه های پیشرفته ای اجرا
کند که به محض آمدن پا به فرار بگذارد.
اگرچه این بار دکتر هولن بود، کسی که علاوه بر اینکه با
همه دوستانه برخورد می کند، به نظر می رسد کار خاصی هم
انجام نمی دهد. او نه ارزیابی می کرد و نه سنجش و معاینه ای
انجام می داد. او هیچ درمانی ارائه نداد و هیچ گونه تست

روان‌شناسی از بیماران نگرفت. او اغلب دیر می‌آمد و در کنفرانس‌های مربوط به بیماران خاص یا جلسات اجباری پیگیری رفتار بیماران شرکت نمی‌کرد؛ در عوض، او روش «عجیب و غریب» شناخت هویت فردی از طریق

هواپونوپونو را انجام می‌داد که این یعنی صددرصد مسئولیت کامل زندگی‌مان را به عهده بگیریم و فقط به خودمان نگاه کنیم؛ همچنین به خودمان اجازه دهیم تا انرژی‌های منفی و ناخواسته را از وجودمان پاک کنیم.

عجیب‌تر از همه این بود که به نظر می‌رسید این روان‌شناس همیشه آرام بود و حتی واقعاً از وجود خودش لذت می‌برد! او بسیار خوش‌اخلاق بود و با کارکنان و بیماران شوخی می‌کرد. به نظر می‌رسید او واقعاً از کاری که انجام می‌داد لذت می‌برد؛ در عوض، به نظر می‌رسید همه او را دوست دارند، گرچه او ظاهراً کار زیادی انجام نمی‌داد.

کم‌کم همه‌چیز تغییر کرد. اتاق‌های انفرادی خالی شدند و بیماران مسئولیت برآوردن نیازهای شخصی و شغلی‌شان را بر عهده گرفتند؛ همچنین آنها در برنامه‌ریزی و انجام

پروژه‌ها و برنامه‌های خودشان شرکت کردند. سطح مصرف داروها کاهش پیدا کرد و بیماران اجازه داشتند بدون محدودیت‌های غل و زنجیر به بیرون از بخش بروند. فضای بخش، پویاتر، فعال‌تر، شاداب‌تر، آرام‌تر، ایمن‌تر و سبک‌تر شد. گیاهان کم‌کم رشد کردند و مشکلات لوله‌کشی تقریباً برطرف شد. حوادث خشونت‌آمیز به ندرت در بخش اتفاق می‌افتاد. کارکنان آرام‌تر، هماهنگ‌تر و مشتاق‌تر بودند. مشکل مرخصی و کمبود نیرو جای خودش را به اضافه‌کاری و نگرانی درباره از دست‌دادن موقعیت شغلی داده بود. دو موقعیت خاص تأثیر بسیار شدیدی بر من گذاشت. یک بیمار توهمی و مبتلا به پارانویا با سابقه خشونت شدید داشتیم که به چندین نفر در بیمارستان و در ملاعام به شدت آسیب رسانده بود و چندین بار در بیمارستان بستری شده بود. این بار به دلیل ارتکاب قتل به بخش مراقبت‌های کاملاً محافظت‌شده (سی.آی.اس.یو) منتقل شد. به شدت از او می‌ترسیدم. وقتی به او نزدیک می‌شدم، مو به تنم سیخ می‌شد.

بعد از یک یا دو سال از ورود دکتر هولن، او را دیدم که بدون نگهبان و غل و زنجیر به سمت من حرکت می کرد و من دیگر نمی ترسیدم و این بار مو به تنم سیخ نشد. احساس کردم گویی حتی وقتی شانه به شانه او راه می روم، فقط متوجه حضور او می شوم، بی آنکه او را قضاوت کنم. دیگر واکنشی نشان نمی دادم؛ درواقع، متوجه شدم که او آرام به نظر می رسد. در آن زمان دیگر در آن بخش کار نمی کردم؛ اما باید می فهمیدم که چه چیز اتفاق افتاده است. فهمیدم مدتی است که او از اتاق انفرادی خارج شده و بدون غل و زنجیر است. تنها توضیح ممکن این بود که گروهی از کارکنان روش هواپونوپونو دکتر هولن را انجام می دهند که دکتر هولن با آنها درمیان گذاشته بود.

موقعیت دیگر زمانی پیش آمد که درحال تماشای اخبار از تلویزیون بودم. چند روز مرخصی گرفته بودم تا از محیط کارم دور باشم و استراحت کنم. اخبار جلسه دادگاه بیمار خاص بخش سی.آی.اس.یو را نشان داد که به دختر سه یا چهار ساله تجاوز کرده و او را به قتل رسانده بود. دادگاه

تشخیص داد که او صلاحیت لازم برای دفاع از خود را ندارد و او را به بیمارستان منتقل کرده بود. چندین متخصص روان‌شناس و روان‌پزشک او را مورد بررسی و سنجش قرار دادند و به این نتیجه رسیدند که به جنون مبتلا شده و بی‌گناه است. دیگر مجبور نبود به زندان برود و به بیمارستان دولتی فرستاده شد که در مقایسه با زندان، محدودیت کمتری داشت و در آنجا احتمال آزادی مشروط وجود داشت. دکتر هولن با این بیمار ارتباط برقرار کرد و در آخر، این فرد از دکتر هولن خواست تا روش هواپونوپونو را به او بیاموزد و طبق گزارشات در عمل بسیار پشتکار داشت و به‌طور مرتب تمرینات را انجام می‌داد. در حال حاضر، تشخیص دادند که او سالم است و برای اثبات ادعایش به دادگاه فراخوانده شد؛ در حالی که سایر بیماران و وکلای آنها درخواست داشتند به دلیل جنون تبرئه شود؛ اما این بیمار چنین درخواستی نداشت. روز قبل از برگزاری دادگاه، وکیلش را برکنار کرد. بعد از ظهر روز بعد در دادگاه حاضر شد و روبه‌روی قاضی ایستاد و فروتنانه و با شجاعت اعلام کرد: «متأسفانه من مسئول

هستم!» هیچ کس انتظار چنین کاری را نداشت؛ حتی چند لحظه طول کشید تا قاضی توانست حرف‌های او را هضم کند.

من چندین بار با این فرد و دکتر هولن تنیس بازی کرده بودم. اگرچه بیمار فرد مؤدب و محترمی بود، ولی او را قضاوت کرده بودم؛ اما در همان لحظه، نسبت به او عشق می‌ورزیدم و تغییر شگرفی در همهٔ فضای دادگاه احساس کردم. قاضی و وکیل حالا آرام‌تر صحبت می‌کردند و به نظر می‌رسید حاضران در دادگاه با لبخند به او نگاه می‌کردند. عجب لحظه‌ای!

بنابراین، وقتی دکتر هولن بعد از بازی تنیس از ما پرسید آیا دوست داریم دربارهٔ روش هواپونوپونو چیزی بدانیم، با سرعت پریدم و گفتم: من! درحالی که با اضطراب منتظر نتیجهٔ بازی تنیس بودم.

اکنون تقریباً بیست سال از آن روز می‌گذرد و من هنوز از کاری که روح الهی از طریق دکتر هولن در بیمارستان دولتی

هاوایی انجام داده است در شگفتم. تا ابد از دکتر هولن و
روش عجیب و غریب او بسیار سپاسگزارم.
به هر حال، شاید تعجب کنید که این بیمار بی گناه شناخته شد
و قاضی پرونده موافقت کرد که در یک ندامتگاه مرکزی در
زادگاهش، جایی که نزدیک همسر و فرزندانش باشد، خدمت
کند.

اگرچه حدود بیست سال از این ماجرا می گذرد، امروز صبح
تماسی از منشی سابق بخش دریافت کردم که می خواست
بداند آیا دکتر هولن می تواند قراری بگذارد تا با کارمندان
قدیمی این بخش دیدار کند. بیشتر افراد تاکنون بازنشسته
شده اند. ما می خواهیم چند هفته دیگر با آنها ملاقات کنیم.
چه کسی می داند چه چیز امکان دارد اتفاق بیفتد؟ من آماده
شنیدن داستان های بعد هستم.

آرامش بر شما باد

ا.ا.چ

دکتر هولن واقعاً در بیمارستان معجزه کرده بود. او با تمرین
عشق ورزیدن و طلب بخشش کردن، افرادی را که ناامید

هاوایی انجام داده است در شگفتم. تا ابد از دکتر هولن و
روش عجیب و غریب او بسیار سپاسگزارم.
به هر حال، شاید تعجب کنید که این بیمار بی گناه شناخته شد
و قاضی پرونده موافقت کرد که در یک ندامتگاه مرکزی در
زادگاهش، جایی که نزدیک همسر و فرزندانش باشد، خدمت
کند.

اگرچه حدود بیست سال از این ماجرا می گذرد، امروز صبح
تماسی از منشی سابق بخش دریافت کردم که می خواست
بداند آیا دکتر هولن می تواند قراری بگذارد تا با کارمندان
قدیمی این بخش دیدار کند. بیشتر افراد تاکنون بازنشسته
شده اند. ما می خواهیم چند هفته دیگر با آنها ملاقات کنیم.
چه کسی می داند چه چیز امکان دارد اتفاق بیفتد؟ من آماده
شنیدن داستان های بعد هستم.

آرامش بر شما باد

ا.ا.چ

دکتر هولن واقعاً در بیمارستان معجزه کرده بود. او با تمرین
عشق ورزیدن و طلب بخشش کردن، افرادی را که ناامید

اگرچه در تابستان جولای ۱۹۸۷ نظر نهایی او را دریافت کردم، باید دو هفته قبل از رفتنم نظر نهایی را به آنها اعلام کنم؛ البته، من این کار را انجام ندادم. هرگز چنین شرایطی پیش نیامد و هیچ کس از سوی بیمارستان آن را پیگیری نکرد.

من هرگز به بیمارستان برنگشتم، حتی وقتی از من دعوت شد تا در مهمانی خداحافظی شرکت کنم. دوستانم آن مهمانی را بدون من برگزار کردند. هدایای خداحافظی را به دفتر بنیاد من فرستادند.

من کار در بخش پزشکی قانونی بیمارستان هاوایی را دوست داشتم. کارکنان بخش را هم دوست داشتم. در بعضی مواقع، نمی دانم چه زمانی، احساس کردم که کارکنان بخش مانند اعضای خانواده ام هستند.

از نزدیک با کارکنان، بیماران، قوانین، سیاست ها، گروه ها و نیروهای امنیتی آنجا به مدت سه سال، بیست ساعت در هفته زندگی کردم.

من زمانی آنجا بودم که اتاق‌های انفرادی، محدودیت‌های
غل و زنجیر، دارو و اشکال دیگر کنترل رایج بود و اعمال
این روش‌ها قابل قبول بود.

من زمانی آنجا بودم که اتاق‌های انفرادی و محدودیت‌های
غل و زنجیر ناپدید شد. کی؟ هیچ‌کس نمی‌داند.
خشونت‌های فیزیکی و کلامی نیز کاملاً ناپدید شدند.
مصرف دارو نیز خودبه‌خود کاهش یافت.

در بعضی مواقع، کسی نمی‌داند چه زمانی، بیماران بدون
تأیید پزشکی و محدودیت برای تفریح و انجام فعالیت‌های
دیگر بخش را ترک کردند.

بدون هیچ تلاشی فضای بخش از حالت تنش و دیوانه‌خانه
به محیطی امن و آرام تبدیل شد.

کمبود نیرو در بخش به‌سادگی با «مازاد نیرو» جایگزین شد.
خلاصه می‌خواهم بگویم که من عضو فعال و نزدیک
خانواده بودم نه اینکه فقط نظاره‌گر باشم.

بدیهی است که من از هیچ روش درمانی استفاده نکردم.
هیچ تست روان‌شناسی نگرفتم. در جلسات کارکنان شرکت

نکردم. در کنفرانس‌های مربوط به بیماران شرکت نکردم؛ اما از نزدیک خودم را با کار بخش درگیر کردم.

من در اولین پروژه داخل بخش، یعنی پختن کلوچه برای فروش و در آخرین پروژه، یعنی شستن ماشین حضور یافتم؛ حتی وقتی اولین برنامه تفریحی در خارج از بخش انجام شد من آنجا حضور داشتم.

من شیوه‌های درمانی رایج روان‌شناسان را انجام ندادم؛ زیرا احساس کردم بی‌فایده هستند. دلیلش را نمی‌دانم؛ اما از آنها استفاده نکردم.

اما در بخش قدم می‌زدم و در فعالیت‌هایی مانند پختن کلوچه و پیاده‌روی و رقابت‌های تنیس که در خارج بخش برگزار می‌شد شرکت می‌کردم.

مهم‌تر از همه سه سال تمام، هفته‌ها و هفته‌ها قبل، در حین و بعد از مراجعه به بخش در حال پاک‌سازی بودم. هرروز صبح و شب آنچه درون من و در ذهنم در ارتباط با بخش وجود داشت را پاک می‌کردم. سپاسگزارم، دوست دارم.

آرامش من،

ایهالیا کالا

از توضیحات واضح او خوشم آمد؛ زیرا نه تنها فروتنی دکتر
هولن را نشان می‌داد، بلکه توضیح می‌داد در تمام طول
خدمتش چه کارهای درخشانی انجام داده است.

من برای او ایمیلی فرستادم و خواستم از او اجازه بگیرم تا
ایمیل‌هایش را در این کتاب بیاورم و آنها را با شما در میان
بگذارم. او در جواب فقط یک کلمه نوشت، همانی که
انتظارش را داشتم: «بله!»

هنوز کارم با این مرد شگفت‌انگیز تمام نشده بود. ما تصمیم
گرفتیم با همدیگر همایشی برگزار کنیم و البته با هم این
کتاب را بنویسیم؛ اما حداقل حالا درباره‌ی اینکه او چگونه
مجرمان روانی بیمارستان را شفا داده اطلاعات کاملی داشتم.
او این کار را مانند همه‌ی کارهای دیگر انجام می‌داد، با کار
کردن روی خودش و او فقط با دو کلمه‌ی ساده روی خودش
کار می‌کند: «دوستت دارم!»

البته، این همان روشی است که من و شما می‌توانیم انجام دهیم. اگر مجبور باشم روش شناخت هویت فردی از طریق هواپونوپونو را خلاصه کنم که دکتر هولن در چند مرحله کوتاه آموزش می‌دهد، می‌توانم بگویم:

۱. به‌طور مداوم پاک‌سازی کنید.

۲. به ایده‌ها و فرصت‌هایی که پیش روی شماست، عمل کنید.

۳. به‌طور مداوم پاک‌سازی کنید.

همین! این روش، کوتاه‌ترین مسیر موفقیت است که تاکنون ابداع شده است. در این روش، مقاومت در کمترین سطح خود قرار دارد. این روش، مسیر مستقیم به سوی وضعیت صفر است. این روش با یک عبارت جادویی شروع می‌شود و با آن نیز پایان می‌یابد: «دوستت دارم!»

این راهی برای ورود به منطقه محدودیت صفر است.

بله، دوستت دارم!

کلام آخر

مراحل سه‌گانه بیداری

کار من در این‌جا، روی کره خاکی دو برابر است. اولین وظیفه‌ام جبران کردن و دومین وظیفه‌ام بیدار کردن مردمی است که امکان دارد خواب باشند. تقریباً همه خواب‌اند! تنها راهی که می‌توانم آنها را بیدار کنم این است که روی خودم کار کنم.

— دکتر ایپه‌لیا کالا هولن

روزی خبرنگاری از من پرسید: «یک سال آینده‌ات را چطور می‌بینی؟»

اگر در گذشته چنین سؤالی از من پرسیده می‌شد، با یک حساب سرانگشتی و صادقانه از آنچه ممکن بود به دست بیاورم، از برنامه‌ها، اهدافم، کتاب‌هایی که می‌خواهم بنویسم، کارهایی که می‌خواهم انجام دهم یا روش‌هایی که می‌خواهم ایجاد کنم و چیزهایی که می‌خواهم بخرم، می‌گفتم؛ اما از مطالبی که از دکتر هولن آموختم، یاد گرفتم که دیگر از اهدافم نگویم و برای آینده برنامه‌ریزی نکنم؛ در

عوض، با حقیقتی که در این لحظه وجود داشت، پاسخ دادم:
«هر کجا که باشم به مراتب بهتر از آنچه اکنون می‌توانم
تصور کنم خواهد بود.»

این پاسخ آن قدر عمیق است که امکان دارد در وهلهٔ اول
متوجه نشوید. پاسخ من برخاسته از الهام درونی بود. خودم از
گفتن این پاسخ غافل گیر شدم؛ همچنین مشخص شد که
این روزها ذهنم کجاها پرسه می‌زند. من بیشتر به این لحظه
علاقه‌مند بودم تا لحظهٔ بعد. همان‌طور که به این لحظه
توجه می‌کنم، تمام لحظات آینده‌ام به زیبایی هرچه تمام‌تر
پیش چشمانم نمایان می‌شود. همان‌طور که به دکتر هولن
گفتم: «این روزها تصمیم این است که به خواستهٔ خداوند
احترام بگذارم.»

درست چند دقیقه پیش، سؤالی را که گزارشگر از من پرسید
و پاسخی که به من الهام شد برای یکی از دوستانم تعریف
کردم. او هم خوشش آمد. چندین ماه است که با هم
هواپونوپونو تمرین می‌کنیم؛ بنابراین پاسخ مرا را بهتر درک

می‌کند؛ وقتی منیت و خواسته‌های خود را رها می‌کنید، اجازه می‌دهید چیزی بهتر تو را هدایت کند: روح الهی.

این من جدید و درک جدید من دیگر بخشی از تولد دوباره من است؛ البته این اتفاق یک‌شبه رخ نداده است؛ اما با گفتن

«دوستت دارم» و عبارت‌های دیگر، به آگاهی عمیق‌تری

رسیده‌ام، به آنچه برخی اسمش را بیداری می‌گذارند یا شاید

حتی خود روشن‌فکری باشد. به این نتیجه رسیده‌ام که این

بیداری سه مرحله دارد و این مراحل تقریباً نقشه مسیر

معنوی زندگی را نشان می‌دهد.

۱. شما یک قربانی هستید. همه ما از بدو تولد احساس

ناتوانی می‌کنیم. اکثر ما در ادامه راه زندگی متوقف می‌شویم.

فکر می‌کنیم دنیا می‌خواهد به ما آسیب برساند؛ دولت،

همسایه‌ها، جامعه و افراد شرور به هر شکل که به نظر

می‌رسند. ما احساس نمی‌کنیم که نقشی در این دنیا داریم.

ما معلول هستیم و جهان علت. ما شکوه می‌کنیم، اعتراض

می‌کنیم و گرد هم جمع می‌شویم تا با کسانی که مسئول ما

هستند مبارزه کنیم. به جز مهمانی که هرازگاهی برگزار می‌شود، همه زندگی سرابی بیش نیست.

۲. شما تحت کنترل هستید. در برهه‌ای از زمان فیلمی می‌بینید که زندگی شما را تغییر می‌دهد؛ مانند فیلم «راز» یا کتابی مانند «عامل جذب» یا «جادوی باور» که می‌خوانید و بیدار می‌شوید و به قدرت خود پی می‌برید. متوجه می‌شوید اهدافی که در نظر می‌گیرید چه قدرت شگرفی دارند. متوجه می‌شوید که تجسم آنچه می‌خواهید به دست آورید از چه قدرت شگرفی برخوردار است. شما برخی روش‌های جادویی را تمرین می‌کنید و نتایج خوبی به دست می‌آورید. در کل، زندگی عالی به نظر می‌رسد.

۳. شما بیدار هستید. در جایی در مرحله دو، متوجه می‌شوید که اهداف شما محدود است. متوجه می‌شوید با وجود قدرتی که در اختیار دارید، هنوز نمی‌توانید هرچیز را کنترل کنید. متوجه می‌شوید که وقتی تسلیم قدرت بزرگ‌تر می‌شوید، معجزات اتفاق می‌افتد. از اینجا به بعد، شما زمام همه امور را رها نموده، به خداوند اعتماد می‌کنید. لحظه به لحظه از ارتباط

خود با روح الهی آگاه می‌شوید. می‌آموزید که تشخیص دهید چه زمانی به شما الهام می‌شود و به آن عمل کنید. متوجه می‌شوید که حق انتخاب دارید؛ اما نمی‌توانید بر زندگی خود کنترل داشته باشید. متوجه می‌شوید بزرگ‌ترین کاری که در هر لحظه می‌توانید انجام دهید، پذیرفتن لحظه اکنون است. در این مرحله، معجزه اتفاق می‌افتد و دائم شما را مات و مبهوت می‌کند؛ در مجموع، شما همواره در تعجب، حیرت و شکرگزاری به سر می‌برید.

اکنون من وارد مرحله سوم شده‌ام و شاید شما هم همین‌طور! از آنجا که در این راه هم‌سفر من بوده‌اید، اجازه دهید قصه بیداری خود را برای شما تعریف کنم. شاید شما را برای آنچه قرار است به‌زودی تجربه کنید، آماده کند یا شاید به آنچه در حال حاضر تجربه می‌کنید کمک کند.

در اولین همایشم با دکتر هولن به یک برداشت کلی از روح الهی رسیدم. در اولین روزهایی که با او بودم به حرافی‌های ذهنم پایان دادم. همه چیز را پذیرفتم و به آرامشی فراتر از حد تصورم رسیدم. عشق ورد زبانم شده بود. این آهنگی بود

که همیشه در ذهنم در حال پخش بود؛ اما برداشت کلی من به اینجا ختم نشد.

هر زمان که در حضور دکتر هولن بودم، احساس آرامش می‌کردم. اطمینان داشتم این آرامش خود اوست که به من منتقل می‌شود. آهنگ کلامش مرا تحت تأثیر قرار می‌داد و مرا آرام می‌کرد.

در همایش دوم به حالتی رسیدم که برخی افراد آن را بارقهٔ روحانی می‌نامند. من هاله و همچنین فرشته‌ها را اطراف افراد می‌دیدم. تصاویری را دریافت کردم. هنوز به یاد می‌آورم گربه‌هایی را که اطراف گردن نریسا دیدم. وقتی به او گفتم، خندید. چه این تصویری که دیدم واقعی بود و چه غیرواقعی، روحیهٔ او را تغییر داد و برقی در چشمانش درخشید.

دکتر هولن علامت سؤالی را که بالای سر مردم شناور است می‌بیند. این علامت سؤال می‌گوید که در همایش‌ها چه کسی را خطاب کند. هربار او این علامت سؤال را می‌بیند، می‌گوید: «می‌دانم که مسخره به نظر می‌رسد. روان‌پزشکان

می‌توانند افرادی را که چنین حرف‌هایی می‌زند محکوم کنند.»

البته، حق با دکتر هولن است؛ اما وقتی بیداری اتفاق بیفتد، دیگر برگشتی به عقب وجود ندارد. من در اولین همایش «فراتر از تجلی» آخر هفته، می‌توانستم افکار آنها را در هاله‌ای از انرژی که اطراف آنها را فراگرفته بود، بخوانم. بسیار شگفت‌انگیز بود. نمی‌توانم بگویم که این یک هدیه است؛ بلکه بیشتر شبیه چشمهٔ رحمت الهی بود. بخش استفاده‌نشدهٔ مغزم بود که اکنون در حال تراوش بود. اگر به آنها اجازه دهم، چشم‌هایم قادر به دیدن آنها خواهند بود. به دکتر هولن گفتم: «به نظر می‌رسد هرچیز با من سخن می‌گوید. همه چیز زنده است.» او لبخندی زد؛ گویی می‌دانست چه می‌گویم.

در دومین همایش «فراتر از تجلی» آخر هفته، روشن‌بینی دیگری را تجربه کردم. روشن‌بینی همان برداشت کلی از روشن‌فکری و شمه‌ای از روح الهی است؛ گویی پنجره‌ای باز می‌شود و برای لحظه‌ای به روح الهی و منبع حیات متصل

می‌شوید. توصیف آن به همان اندازه دشوار است که بخواهی گلی را در سیاره دیگری توصیف کنی؛ اما با دیدن آن نور توانستم محو شوم و محدودیت صفر را تجربه کنم که مرا این‌گونه دگرگون کرد. آن تجربه برایم سنگ محکی بود. می‌توانم آن را به یاد بیاورم و به آن لحظه برگردم. از یک سو، این امر فوق‌العاده است؛ زیرا بلیت برگشت من به آن لحظه شادی است؛ اما از سوی دیگر، این هم یک خاطره است که مرا از تجربه این لحظه باز می‌دارد. تنها کاری که می‌توانم انجام دهم پاک‌سازی است.

گاهی اوقات، وقتی جلسه دارم، قبلش استراحت خواهم کرد و بر موضوع خاصی تمرکز نمی‌کنم و می‌توانم واقعیت را پشت این موقعیت ببینم؛ گویی زمان از حرکت ایستاده است یا لااقل آرام حرکت می‌کند، سپس پرده از روی زندگی برداشته می‌شود. این کار تا حدی مانند برداشتن پارچه از یک تابلوی نقاشی است تا شاهکار نهفته زیر آن به زیبایی آشکار شود. می‌توانید نام آن را تصویر ذهنی، تصویر اشعه ایکس یا دید الهی بنامید. می‌توانم بگویم که «جو ویتالی یا

حتی اااااااااااا در وضعیت صفر محو می شود یا دست کم من
این گونه فکر می کنم. آنجا بی حدومرز است، همین و بس. در
آن مکان هیچ ابهامی وجود ندارد؛ سراسر وضوح است.
من در آن حالت زندگی نمی کنم. هنوز هم به واقعیت
برمی گردم. هنوز هم با چالش روبه رو هستم. وقتی لری
کینگ از من پرسید که آیا یک روز بد داشتیم؟ گفتم: بله!
هنوز هم هواپونوپونو را تمرین می کنم. دکتر هولن گفت ما
همیشه با مشکلات دست و پنجه نرم می کنیم؛ اما
هواپونوپونو راهی برای حل مشکلات است. زمانی که به
روح الهی می گویم «دوستت دارم» و پاک سازی می کنم، به
محدودیت صفر برمی گردم.

پیام وضعیت صفر فقط «دوست داشتن» است؛ بنابراین
بی وقفه می گویم «دوستت دارم» که به ما کمک می کند با
وضعیت صفر همراه شویم. تکرار آن باعث می شود خاطره ها،
برنامه ها، باورها و محدودیت هایی را که سد راه بیداری شما
می شوند خنثی کند. همان طور که پاک سازی می کنم، با
الهامات پاک درونی هم نوا می شوم. همان طور که به الهامات

قلبی‌ام عمل می‌کنم، معجزاتی فراتر از حد تصورم اتفاق می‌افتند. تنها کاری که باید انجام دهم این است که به گفتن «دوستت دارم» ادامه دهم.

برخی از مردم فکر می‌کنند می‌توانند صدای الهام الهی را در ذهن‌شان تشخیص دهند. یک‌بار دوستی به من گفت: «تفاوت بین صدای نفسم و صدای الهامات درونی را می‌دانم؛ زیرا صدای نفسم با نیاز شدید همراه است و صدای الهام درونی آرام و لطیف است.»

به نظرم این توجیه گمراه‌کننده است. صدایی که خشن به نظر می‌رسد و صدایی که آرام به نظر می‌رسد، هر دو از نفس می‌آیند؛ حتی همین حالا که در حال خواندن این کلمات هستید، با خودتان حرف می‌زنید و آنچه را که می‌خوانید زیر سؤال می‌برید. شما با این صدا همزادپنداری می‌کنید و فکر می‌کنید صدای خودتان است؛ درحالی‌که نیست! روح الهی و الهامات قلبی آن سوی این صداها هستند. همان‌طور که هواپوینوپوینو انجام می‌دهید، متوجه می‌شوید که کدام صدا الهام واقعی و کدام صدای نفس‌تان است.

همان طور که دکتر هولن به ما یادآور می شود: «هوایونوپونو
روش فوری برای شفادهی نیست؛ بلکه آن زمان می برد.»
اضافه می کنم که بیداری می تواند در هر زمان اتفاق بیفتد؛
حتی وقتی دارید این کتاب را می خوانید؛ پیاده روی می کنید یا
گلی را نوازش می کنید. موقعیت مهم نیست. حالت درونی
شما مهم است و تمام اینها با یک جمله زیبا هم آغاز می شود
و هم پایان می یابد:
«دوستت دارم!»

پیوست اول

اصول اساسی وضعیت صفر

آرامش برای اکنون، همیشه، تا ابد و بیشتر از آن
۱. شما نمی دانید چه اتفاقی دارد می افتد.

امکان ندارد آگاهانه یا ناآگاهانه از اتفاقات پیرامون خود و
درون تان آگاه باشید. اکنون جسم و روح شما در حال
سازماندهی خود هستند، بی آنکه شما از آن مطلع باشید. از
طرفی سیگنال های زیادی در هوا هستند که قابل دیدن
نیستند و از امواج رادیویی گرفته تا امواج فکری که شما از

آنها آگاهی ندارید؛ درحقیقت، شما در همین لحظه درحال خلق واقعیت وجودی خودتان هستید؛ اما این امر ناآگاهانه اتفاق می‌افتد بی‌آنکه شما آگاه باشید و بر آن کنترل داشته باشید؛ به‌همین علت شما می‌توانید افکار مثبت فراوانی را در ذهن خود پیرورانید و درعین حال ورشکسته باشید. ذهن خودآگاه شما خالق نیست.

۲. همه‌چیز در کنترل شما نیست.

بدیهی است که وقتی نمی‌دانید چه چیز اتفاق می‌افتد، به‌ناچار نمی‌توانید آن را کنترل کنید. این یک سفر نفسانی است که شما فکر می‌کنید می‌توانید دنیا را به میل خود تغییر دهید. از آنجا که نفس شما نمی‌تواند از بیشتر وقایعی که در جهان بیرون درحال وقوع است، آگاه شود، اینکه اجازه دهید نفس‌تان تصمیم بگیرد چه چیز به صلاح شماست، اصلاً عاقلانه نیست. شما حق انتخاب دارید؛ اما نمی‌توانید کنترل کنید. شما می‌توانید با استفاده از ضمیر خودآگاه‌تان تصمیم بگیرید که چه چیز را می‌خواهید تجربه کنید؛ اما اینکه چطور

و چگونه تجلی می‌یابد را باید رها کنید. تسلیم شدن، کلید اصلی موفقیت است.

۳. شما می‌توانید هر آنچه را که سر راهتان قرار می‌گیرد شفا دهید.

هر اتفاق که در زندگی شما رخ می‌دهد، صرف نظر از چگونگی وقوع آن، همین که در مسیر زندگی شما قرار گرفته، آماده شفا گرفتن است. فرض بر این است که اگر شما بتوانید چیزی را احساس کنید، می‌توانید آن را شفا دهید. اگر می‌توانید آن را در شخص دیگری ببینید که آزارتان می‌دهد، پس می‌توانید آن را شفا دهید. همان‌طور که قبلاً گفتم، اپراوینفری یک‌بار گفت: «اگر می‌توانی آن را ببینی، پس لاجرم آن را درک می‌کنی.» شاید شما ندانی که چرا و چگونه آن رویداد در زندگی شما رخ داده است؛ اما می‌توانید آن را رها کنید؛ زیرا از آن آگاه هستید. هرچه بیشتر مسائلی را که با آن روبه‌رو می‌شوید پاک کنید، خیلی سریع‌تر به خواسته‌های خود می‌رسید؛ زیرا با این کار انرژی لازم برای تجلی خواسته‌های دیگر را آزاد می‌کنید.

۴. شما صد درصد مسئول اتفاقات زندگی تان هستید.

آنچه در زندگی شما رخ می‌دهد، تقصیر شما نیست؛ اما مسئولیتش با شماست. مفهوم مسئولیت خیلی فراتر از آن چیزی است که شما می‌گویید، فکر می‌کنید و حتی انجام می‌دهید. این مسئولیت شامل گفتار، کردار و افکار دیگران است که در زندگی تان مشاهده می‌کنید. اگر شما مسئولیت اتفاقات زندگی خود را به عهده بگیرید، در این صورت وقتی کسی با مشکلی در زندگی شما ظاهر می‌شود، آن مشکل شما هم هست. این امر به اصل سوم نیز مربوط می‌شود که بیان می‌کند شما می‌توانید هرچه سر راه تان قرار می‌گیرد شفا دهید. به طور خلاصه، شما نمی‌توانید هیچ کس و هیچ چیز را برای واقعیت فعلی خودتان سرزنش کنید. تنها کاری که می‌توانید انجام دهید این است که مسئولیت کامل آن را بر عهده بگیرید که به معنی پذیرش آن مشکل، خودتان و عشق است. هرچه بیشتر آنچه را پیش می‌آید شفا دهید، بیشتر می‌توانید با منبع وصل الهی در تماس باشید.

۵. بلیت شما برای ورود به وضعیت صفر، گفتن جمله
«دوستت دارم» است.

مسیری که فراتر از درک شما آرامش را به ارمغان می‌آورد، از
شفا گرفته تا تحول و دگرگونی، عبارت ساده «دوستت دارم»
است. گفتن این جمله خطاب به روح الهی می‌تواند هرچیز را
پاک کند و شما می‌توانید معجزه را در آن لحظه تجربه کنید
که همان محدودیت صفر است. هدف این است که به
هرچیز عشق بورزید. چربی‌های اضافی، اعتیاد، مشکلات
فرزند، همسایگان یا همسر را دوست داشته باشید. به
انرژی‌های محبوس عشق بورزید و آنها را آزاد کنید. گفتن
«دوستت دارم» راهی برای تجربه روح الهی است.
۶. الهامات درونی مهم‌تر از قصد و نیت ما هستند.

قصد، بازیچه ذهن است؛ درحالی که الهام دستوری از سوی
خداوند است. در بعضی مواقع، به‌جای اینکه منتظر بمانید،
تسلیم خواهید شد و شروع می‌کنید به گوش جان سپردن به
دستورات الهی. قصد و نیت‌ها تلاش می‌کنند زندگی را
براساس چشم‌انداز محدود نفس کنترل کنند؛ اما الهام پیام را

از خداوند می‌گیرد و سپس به آن عمل می‌کند. قصد و نیت نیز مؤثر هستند و نتایج را به دنبال دارند؛ درحالی‌که الهام نیز تأثیر زیادی دارد و معجزات را به همراه می‌آورد. شما کدام را ترجیح می‌دهید؟

پیوست دوم

چطور خودتان یا هرکس دیگر را شفا دهید و به سلامتی، ثروت و شادی برسید؟

در اینجا روش اثبات‌شده هواپونوپونو وجود دارد که شما یا هرکس دیگر را شفا می‌دهد. به یاد داشته باشید آنچه شما در دیگران می‌بینید در خودتان هم وجود دارد؛ بنابراین همه شفا دادن مربوط به شفا دادن خودتان است و به جز شما هیچ‌کس دیگر نیاز نیست این تمرین‌ها را انجام دهد. همه دنیا در دستان شماست.

ابتدا مناجاتی را برای‌تان تعریف می‌کنم که به گفته مورنا به شفا یافتن صدها نفر کمک کرده است. این مناجات به ظاهر ساده، اما قدرتمند است:

ای روح الهی، پدر، مادر و پسری که همگی از یک روح واحد
سرچشمه گرفته‌اید! اگر من، خانواده‌ام، بستگانم و اجدادم از
آغاز خلقت تا کنون با افکار، گفتار، رفتار و اعمال مان به شما،
خانواده شما، بستگان و اجدادتان اهانت کردیم، از شما
تقاضای بخشش داریم.

اجازه دهید این دعا پاک کند، تطهیر نماید و آزاد کند همه
خاطرات، موانع، انرژی و امواج منفی که در وجود شما
نهادینه شده است و این انرژی‌های ناخواسته را به نور مطلق
بدل کند...

و چنین خواهد شد.

دوم اینکه روش شفابخشی مورد علاقه دکتر هولن گفتن
«متأسفم» و «لطفاً مرا ببخش» است. شما این جمله را با
آگاهی می‌گویید بی‌آنکه بدانید چه رویدادی قرار است رخ
دهد و وارد ذهن و جسم شما شود؛ نیازی هم نیست بدانید
که چطور و از کجا آمده است.

اگر اضافه‌وزن دارید، به‌سادگی به برنامه‌ای که باعث چاقی
شما شده است مبتلا شده‌اید. با گفتن «متأسفم»، به روح

الهی می گویند که به خاطر آنچه در زندگی شما رخ داده است، تقاضای بخشش دارید. شما از روح الهی نمی خواهید که شما را ببخشد، بلکه از روح الهی می خواهید که به شما کمک کند تا خودتان را ببخشید.

سپس می گویند «سپاسگزارم» و «دوستت دارم». وقتی می گویند «سپاسگزارم»،

درواقع از روح الهی تشکر می کنید. ایمان دارید که این موضوع، عاقبت به نفع همگان برطرف خواهد شد. جمله «دوستت دارم» باعث می شود انرژی محبوس شده را آزاد کنید تا شما را دوباره به منبع زلال عشق الهی وصل کند؛ چون وضعیت صفر همان عشق خالص است و محدودیت صفر دارد و با گفتن دوستت دارم به وضعیت صفر می رسید. آنچه بعداً رخ می دهد، در دست روح الهی است. امکان دارد به شما الهام شود که کاری انجام دهید. کار هرچه که باشد، آن را انجام دهید. اگر شما در انجام آن کار تردید دارید، دوباره با همین روش پاک سازی کنید تا از سردرگمی رها شوید. وقتی پاک شدید، می دانید چه کاری باید انجام دهید.

این نسخه ساده و به‌روزشده درمان با روش هواپونوپونو
است. برای درک بهتر خودشناسی از طریق روش
هواپونوپونو در کارگاه آموزشی هواپونوپونو ثبت نام کنید.
(به www.hooponopono.org مراجعه کنید.)
برای درک بهتر در خصوص کار مشترک من و دکتر هولن
به سایت www.zerolimits.info مراجعه کنید.

پیوست سوم

چه کسی مسئول است؟

دکتر ای‌هالیا کالا هولن

از همراهی‌تان در خواندن این ضمیمه بسیار سپاسگزارم.
من روش شناخت هویت فردی از طریق هواپونوپونو و مورنا
نالاما کو سیمئونا عزیز، عارف اهل لاپائو را که با کمال میل
در نوامبر ۱۹۸۲ با من سهیم شدند، دوست دارم.
این پیوست را در سال ۲۰۰۵ براساس افکارم، که در دفترچه
یادداشت روزانه‌ام به ثبت رسیده، به رشته تحریر درآورده‌ام.
نهم ژانویه ۲۰۰۵

می‌توان بی‌توجه به منشأ و ماهیت مشکلات، آنها را برطرف کرد. دانستن این نکته برای من آرامش‌بخش و شادی محض است. حل مشکلات، بخشی از هدف وجودی ماست که با شناخت هویت فردی از طریق هواپونوپونو ارتباط دارد. برای حل مشکلات باید این دو سؤال را از خود بپرسیم: من چه کسی هستم و چه کسی مسئول است؟ درک ماهیت جهان با بینش سقراط آغاز می‌شود: «خودت را بشناس!»

۲۱ ژانویه ۲۰۰۵

چه کسی مسئول است؟

بیشتر مردم، از جمله افراد علمی جامعه، با دنیا مانند یک موجود فیزیکی برخورد می‌کنند. تحقیقات کنونی در زمینه DNA برای شناسایی علل و درمان بیماری‌های قلبی، سرطان و دیابت، نمونه بارز این موضوع است.

قانون علت و معلول: مدل فیزیکی

علت / معلول

نقش DNA / بیماری‌های قلبی

نقش DNA / سرطان

نقش DNA / دیابت

جسمی / مشکلات جسمی

جسمی / مشکلات محیطی

عقل یا همین ضمیر خودآگاه معتقد است خودش حلال مشکلات است و آنچه را که اتفاق می‌افتد و تجربه می‌کند، کنترل می‌کند.

تور نورتراندرز، روزنامه‌نگار علمی در کتابش به نام «توهم کاربر» تصویر کاملاً متفاوتی از ذهن خودآگاه ارائه می‌دهد. وی به استناد تحقیقات علمی، به‌ویژه مطالعات پروفیسور بنجامین لیبت، استاد دانشگاه کالیفرنیا در سانفرانسیسکو نشان می‌دهد که تصمیمات قبل از اینکه به ذهن خودآگاه برسند، گرفته شده‌اند و عقل از این موضوع آگاهی ندارد؛ زیرا باور دارد که خودش تصمیم می‌گیرد.

همچنین نورتراندرز به تحقیقاتی استناد می‌کند که نشان می‌دهد عقل انسانی از میان میلیون‌ها اطلاعاتی که در هر

لحظه از ضمیر ناخودآگاه می‌گذرد، فقط حدود ۱۵ تا ۲۰ بیت
آگاهی دارد!

خب اگر عقل و ضمیر خودآگاه مسئول نیست، پس چه کسی
مسئول است؟

هشتم فوریه ۲۰۰۵

تکرار خاطرات، تجربیات ذهن ناخودآگاه را به آن دیکته
می‌کند.

ذهن ناخودآگاه همواره در حال تکرار خاطرات است. ذهن
ناخودآگاه براساس خاطراتی که به آن دیکته شده است،
می‌بیند، حس می‌کند، تصمیم می‌گیرد و رفتار می‌کند. ذهن
خودآگاه بی‌آنکه بداند براساس تکرار خاطرات عمل می‌کند.
همان‌طور که تحقیقات نشان می‌دهند، خاطرات به ذهن
خودآگاه دیکته می‌کنند که چه چیز را تجربه کنند.

قانون علت و معلول: شناخت هویت فردی از طریق

هواپونوپونو

علت / معلول

تکرار خاطرات در ذهن ناخودآگاه / عارضه فیزیکی -
ناراحتی قلبی

تکرار خاطرات در ذهن ناخودآگاه / عارضه فیزیکی -
سرطان

تکرار خاطرات در ذهن ناخودآگاه / عارضه فیزیکی - دیابت
تکرار خاطرات در ذهن ناخودآگاه / مشکلات فیزیکی -
جسمانی

تکرار خاطرات در ذهن ناخودآگاه / مشکلات فیزیکی -
جهان هستی

بدن و جهان هستی در ذهن ناخودآگاه به عنوان خالق
خاطرات تکرارشونده و به ندرت الهام بخش هستند.

۲۳ فوریه ۲۰۰۵

ذهن خودآگاه و ناخودآگاه که روح را تشکیل می دهند،
نمی توانند خالق ایده ها، احساسات، افکار و اعمال خود باشند.
همان طور که اشاره شد، آنها از طریق تکرار خاطرات و
الهامات قلبی تجربه می شوند؛ اما انسان می تواند تنها بعد از
وقوع اتفاقات آنها را تفسیر کند و به آنها بپردازد.

ویلیام شکسپیر

دانستن این نکته ضروری است که روح انسان تجارب را
خلق نمی‌کند، بلکه روح همانی را می‌بیند که خاطرات
می‌بینند، همانند خاطرات احساس می‌کند، همانند خاطرات
رفتار می‌کند و مانند خاطرات تصمیم می‌گیرد. روح به‌ندرت
مانند الهامات درونی می‌بیند، احساس می‌کند، رفتار می‌کند و
تصمیم می‌گیرد!

نکته مهم در حل مسئله این است که بدانیم بدن و جهان
هستی به‌خودی‌خود مشکل نیستند، بلکه تأثیرات، نتیجه و
تکرار خاطرات در ذهن ناخودآگاه هستند.

اکنون چه کسی مسئول است؟

ای روح مسکین من

که در کمنده این جسم گناه‌آلود اسیر آمده‌ای

و سپاهیان طغیانگر نفس، تو را در بند کشیده‌اند!

چرا خویش را از درون می‌گاهی و در تنگدستی و حرمان

به‌سر می‌بری

و دیوارهای برون را به رنگ‌های نشاط‌انگیز و گران‌بها
آراسته‌ای؟

ویلیام شکسپیر

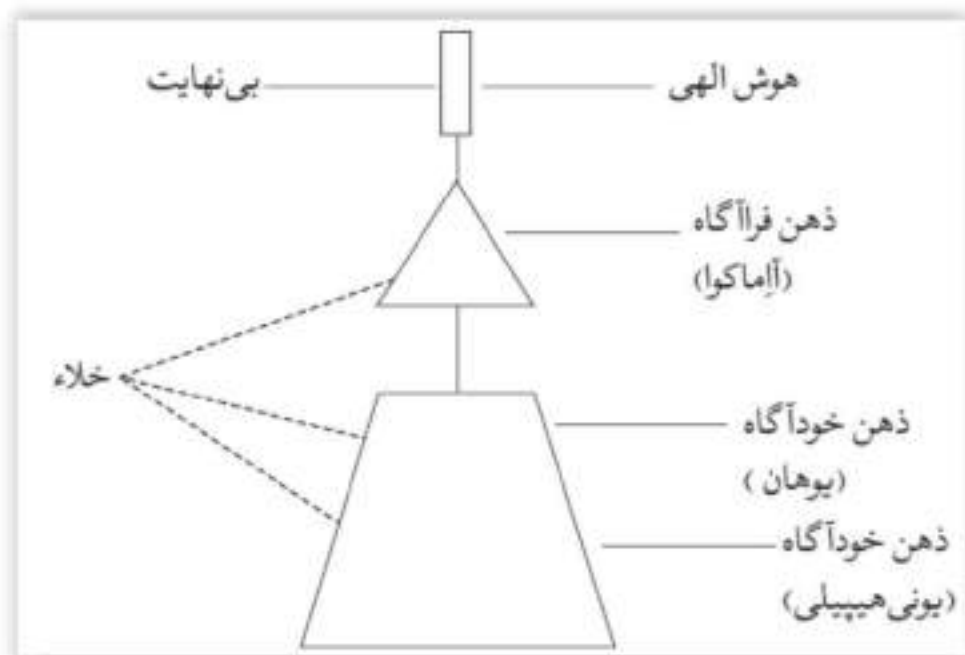
(غزل شماره ۱۴۶)

دوازدهم مارس ۲۰۰۵

وضعیت صفر اساس هویت ذهن و جهان هستی است. در
این مرحله، الهامات از سوی هوش الهی به ذهن ناخودآگاه
سرازیر می‌شود (به شکل ۱ مراجعه کنید).

تمام آنچه دانشمندان می‌دانند این است که جهان از هیچ
به وجود آمده و به هیچ بازمی‌گردد. جهان با صفر آغاز و پایان
می‌یابد.

چارلز سیف، [۱۶۵](#) صفر: زندگی‌نامه یک ایده خطرناک [۱۶۶](#)



شکل ۱. وضعیت صفر

تکرار خاطرات جای وضعیت صفر را در شناخت هویت فردی می گیرند و مانع تجلی الهامات درونی می شوند. برای اصلاح این جابه جایی و بهبود هویت فردی، خاطرات باید از طریق تحول با هوش الهی به وضعیت صفر تبدیل شوند.

پاک کنید، تطهیر کنید و بزدايید تا مدینه فاضله خود را بیايید. کجا؟ درون خودتان.

مورنا نالاماکو سیمئونا، عارفی از لاپائو

نه برج های عظیم سنگی

نه دیوارهای ساخته شده از برنج کوبیده شده

نه سیاه چال های نفس گیر

و نه میله‌های محکم آهنین

نتوانند مانع قدرت روح انسان شوند

ویلیام شکسپیر (نمایشنامه‌نویس بزرگ)

بیست و دوم مارس ۲۰۰۵

وجود، هدیه‌ای از هوش الهی است و این هدیه فقط برای

هدف بهبود شناخت هویت فردی از طریق حل مشکلات

است. شناخت هویت فردی از طریق هواپونوپونو، نسخه

امروزی روش حل مشکل هاوایی‌های باستان و گذر از

مرحله توبه، بخشش و تحول است.

«قضاوت نکنید تا مورد قضاوت قرار نگیرید. سرزنش نکنید

تا سرزنش نشوید. ببخشید تا مورد بخشش قرار بگیرید.»

(نقل از حضرت عیسی در کتاب انجیل لوقا، فصل ۶)

هواپونوپونو شامل حضور کامل چهار عضو شناخت هویت

فردی، از جمله: هوش الهی، ذهن فراآگاه، ذهن خودآگاه و

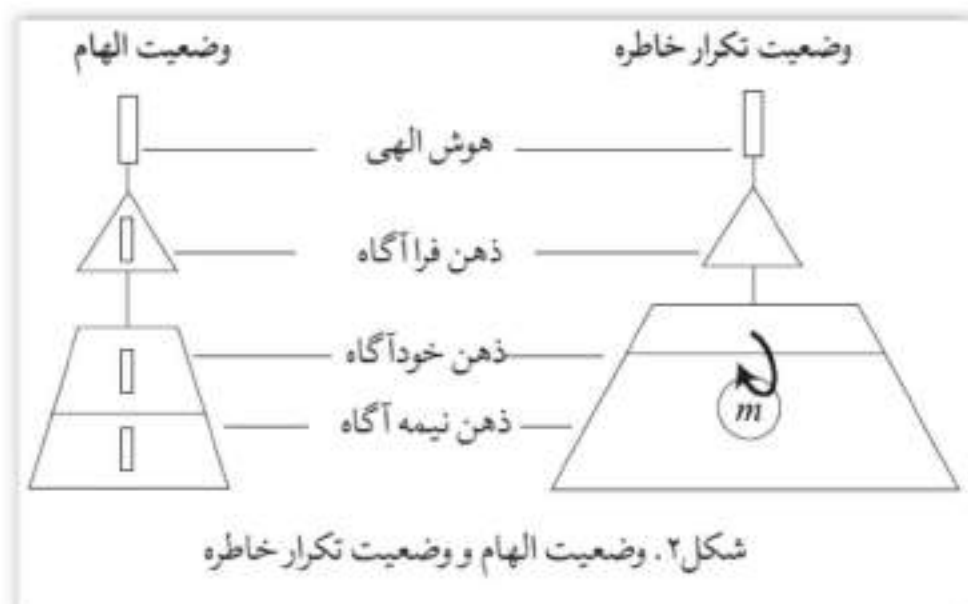
ذهن ناخودآگاه است که همگی با هم در یک راستا عمل

می‌کنند. هر عضو در حل مشکل تکرار خاطرات در ذهن

ناخودآگاه عملکرد ویژه‌ای دارد.

ذهن فراآگاه عاری از خاطره است و تحت تأثیر تکرار
 خاطرات در ذهن ناخودآگاه قرار نمی‌گیرد. این ذهن همواره
 با هوش الهی در یک مسیر حرکت می‌کند.
 شناخت هویت فردی از طریق خاطرات و الهامات درونی
 عمل می‌کند. تنها یکی از آنها، یا خاطره یا الهامات درونی،
 در هر لحظه می‌تواند بر ذهن ناخودآگاه حاکم باشد. روح و
 شناخت هویت فردی در هر لحظه فقط فرمانبردار یکی از دو
 خاطره یا الهامات درونی است و معمولاً به خاطرات خدمت
 می‌کند.

به شکل ۲ مراجعه کنید.



۳۰ آوریل ۲۰۰۵

من خودم غم‌هایم را به دوش می‌کشم.

جان کلر ۱۶۷ (شاعر)

وضعیت صفر، وجه اشتراک و برابرکننده همه هویت‌هاست،
اعم از انسان و غیرانسان. وضعیت صفر، اساس فناپذیر و
لایتناهی کل کائنات است؛ چه موجوداتی که دیده می‌شوند
و چه دیده نمی‌شوند.

ما این حقیقت را بدیهی می‌دانیم که همه مخلوقات (در همه
اشکال خود) یکسان آفریده شده‌اند.

توماس جفرسون ۱۶۸ (اعلامیه استقلال ایالات متحده)
تکرار خاطرات جایگزین هویت شناخت فردی می‌شود که
روح ذهن را از موقعیت طبیعی وضعیت صفر و بی‌نهایت دور
می‌کند. اگرچه این خاطرات جایگزین وضعیت صفر می‌شوند،
نمی‌توانند آنها را از بین ببرند. چگونه می‌توان هیچ را نابود
کرد؟

خانه‌ای که از ریشه ویران شده باشد، نمی‌تواند برپا بماند.

آبراهام لینکلن

پنجم مه ۲۰۰۵

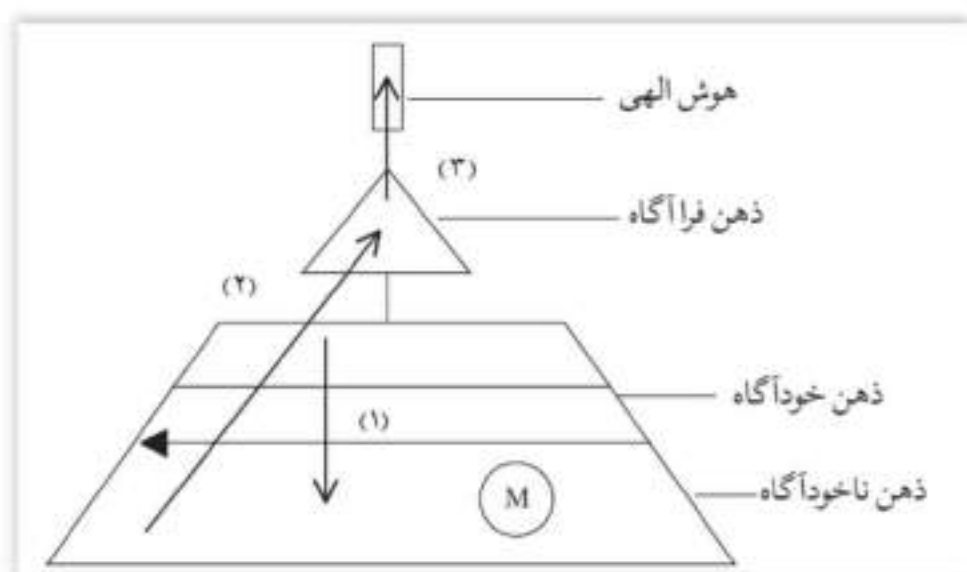
برای اینکه لحظه به لحظه خودمان باشیم، باید بی وقفه
 هواپونوپونو انجام دهیم. هواپونوپونو مانند خاطرات، هرگز
 تعطیل نمی شود و بازنشستگی ندارد، هرگز نمی خوابد و هرگز
 نباید آن را متوقف کرد.

... در روزهای شادی، به یاد داشته باشید که شیطان
 ناشناخته ای، یعنی همان خاطرات تکرارشونده، در پس
 ذهن تان پرسه می زند!

جفری چاسر ^{۱۶۹} (قصه های کنتربری) ^{۱۷۰}

دوازدهم مه ۲۰۰۵

ذهن خودآگاه می تواند فرایند هواپونوپونو را آغاز نماید تا
 خاطرات را رها کند یا می تواند خود را درگیر افکار پوچ و
 سرزنش آمیز کند. (به شکل ۳ مراجعه کنید).



شکل ۳. توبه و بخشایش

۱. ذهن خودآگاه روش هواپونوپونو را آغاز می کند و از روح الهی درخواست می نماید که خاطرات را به وضعیت صفر تبدیل کند. ذهن خودآگاه می داند که مشکلات همان تکرار خاطرات در ذهن ناخودآگاه هستند و خود را به طور صددرصد مسئول می داند. این درخواست از ذهن خودآگاه به ذهن ناخودآگاه جاری می شود.
۲. جریان رو به پایین به سمت ذهن ناخودآگاه حرکت می کند و خاطرات را به آرامی تحریک می کند تا دگرگون شود، سپس این درخواست از ذهن ناخودآگاه رو به بالا، به سمت ذهن فراآگاه حرکت می کند.
۳. ذهن فراآگاه درخواست ها را بررسی و تغییرات مناسب را اعمال می کند. از آنجا که ذهن فراآگاه همیشه در جهت هوش الهی حرکت می کند، قابلیت بررسی و اعمال تغییرات را دارد، سپس این درخواست برای بررسی و رسیدگی نهایی به هوش الهی فرستاده می شود.

۴. هوش الهی بعد از بررسی، درخواست ارسال شده توسط ذهن فراآگاه، انرژی انتقالی را به ذهن فراآگاه می‌فرستد.

۵. سپس انرژی از ذهن فراآگاه به ذهن خودآگاه جریان می‌یابد.

۶. سپس انرژی از ذهن خودآگاه به ذهن ناخودآگاه جاری می‌شود. ابتدا انرژی خاطرات را خنثی می‌کند و بعد آنها را به انبار حافظه می‌فرستد تا ذهن را خالی کند.

دوازدهم ژوئن ۲۰۰۵

سرزنش و تفکر همان تکرار خاطرات است. (به شکل ۲ مراجعه کنید.)

روح می‌تواند از هوش الهی الهام بگیرد، بی‌آنکه بداند چه خبر است. تنها چیزی که برای الهام و خلاقیت الهی لازم است، شناخت هویت فردی است و این کار تنها با پاک‌سازی مداوم خاطرات انجام می‌شود.

خاطرات همراه همیشگی ذهن ناخودآگاه هستند. آنها هرگز ذهن ناخودآگاه را ترک نمی‌کنند و به تعطیلات نمی‌روند یا

بازنشسته نمی‌شوند. خاطرات هرگز دست از تکرار
بر نمی‌دارند.

افسانهٔ مرد قانون

ای سوگ ناگهانی که همیشه با تلخی همسایه شادی ما
بوده‌ای

و شادی‌مان را پایان داده‌ای

غم‌ها در جای اهداف‌مان لانه کرده

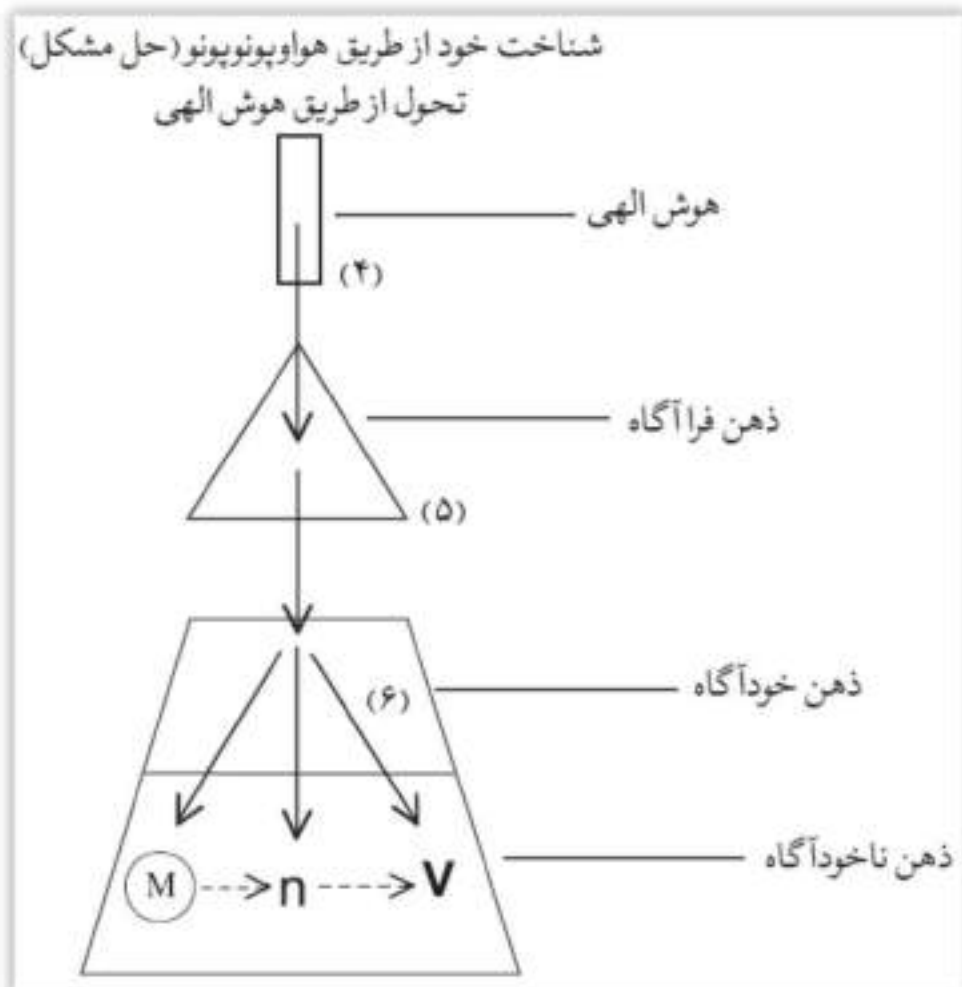
خوش‌بین نباشید

و در روزهای شادی، به یاد داشته باشید

شیطان ناشناخته‌ای، یعنی همان خاطرات تکرارشونده، در

پس ذهن‌تان حضور دارد!

جفری چاسر، قصه‌های کنتربری



شکل ۴. تحول از طریق هوش الهی

برای اینکه یکبار و برای همیشه از دست خاطرات رها شوید، باید آنها را پاک کنید و یکبار و برای همیشه آنها را به صفر تبدیل کنید.

در سال ۱۹۷۱ هنگامی که در شهر آیووا [۱۷۱](#) بودم، برای دومین بار عاشق شدم. دختر عزیزم به دنیا آمد. همان طور که شاهد مراقبت همسرم از دخترم بودم، علاقه من به آن دو

شدیدتر و عمیق‌تر می‌شد. حالا دو فرد در زندگی‌ام بودند که عاشقانه دوست‌شان داشتم.

تابستان آن سال، بعد از فارغ‌التحصیلی، من و همسرم می‌توانستیم انتخاب کنیم که به هاوایی، خانه خودمان برگردیم یا در آیووا به ادامه تحصیلات تکمیلی‌مان بپردازیم. به محض اینکه زندگی‌مان را در ایالت هائوکی [۱۷۲](#) آغاز

کردیم، بی‌درنگ با دو مانع روبه‌رو شدیم؛ مشکل اول این بود که دخترمان را از روزی که از بیمارستان به خانه آوردیم، بی‌وقفه گریه می‌کرد و مشکل دوم این بود که زمستان آن سال، سخت‌ترین زمستان قرن در آیووا بود. برای هفته‌های متمادی، هرروز صبح، در ورودی آپارتمان‌مان را با لگد و چکش می‌کوبیدم تا تکه‌های یخ پشت در را بشکنم.

در اولین سال تولد دخترم، روی پتویش لکه‌های خون دیدیم. حالا که این جملات را می‌نویسم، می‌فهمم که گریه بی‌وقفه به‌خاطر مشکل پوستی‌اش بود که دیر تشخیص داده شده

بود. وقتی می‌دیدم دخترم در خواب بدنش دچار خارش می‌شود و خودش را می‌خاراند، گریه‌ام می‌گرفت. داروهای

هورمونی هم به او کمک نکرد. وقتی دخترم سه‌ساله بود، از
شیار زانو و آرنجش خون می‌آمد. شیارهای اطراف مفصل
انگشتان دست و پایش به شدت خونریزی می‌کردند.
پوست قسمت‌هایی از اطراف بازو و گردنش هم کبود شده
بود.

نه سال بعد که به هاوایی برگشتیم، یک روز داشتم دو دخترم
را به خانه می‌بردم که ناگهان، به خودم آمدم و دیدم که
مسیرم را عوض کرده‌ام و در حال رانندگی به سمت دفتر
کارم در وای کیکی ^{۱۷۳} هستم. با عجله وارد دفتر شدیم و
مورنا به آرامی گفت: «اُه! شما به دیدن من آمده‌اید.»
همان‌طور که برگه‌های روی میز کارش را مرتب می‌کرد به
دختر بزرگم نگاهی کرد و پرسید: «می‌خواستی از من سؤالی
بپرسی؟»

دخترم هر دو دست خود را دارز کرد، دستانی که سال‌ها درد
و رنج را تحمل کرده بود.

مورنا گفت: «بسیار خب!» و چشم‌هایش را بست. او داشت
چکار می‌کرد؟ خالق روش شناخت هویت فردی از طریق

هواپونوپونو داشت هواپونوپونو انجام می داد. یک سال بعد،
بعد از سیزده سال خونریزی، زخم، درد و اندوه به پایان رسید.
دانش آموز شناخت هویت فردی از طریق هواپونوپونو
سی ام ژوئن ۲۰۰۵

هدف از زندگی، رسیدن به شناخت هویت فردی است؛
همان طور که خداوند شناخت هویت فردی را به شکل
دقیقش، تهی و بی نهایت خلق کرده است.
همه تجربیات زندگی بیان تکرار خاطرات و الهامات اند؛
همان طور که شکسپیر در یکی از غزل هایش اشاره کرد،
افسردگی، فکر، سرزنش، فقر، نفرت و سوگ «اندوه های
از پیش سرداده اند».

ذهن خودآگاه یک انتخاب دارد: «می تواند پاک سازی بی وقفه
را آغاز کند یا می تواند به خاطرات اجازه دهد مشکلات را
بی وقفه تکرار کنند.»

دوازدهم دسامبر ۲۰۰۵

هوشیاری از ارزشمندترین موهبت های هوش الهی است که
از شناخت هویت فردی غافل است؛ به همین ترتیب نمی داند

که مشکل چیست. این ناآگاهی به نتایج بی‌اثر منجر می‌شود.
روح بی‌چاره تا پایان حیات خویش محکوم به غم و اندوه
است. چقدر ناراحت‌کننده است!

ذهن خودآگاه باید از موهبت داشتن هویت، که ثروتی فراتر
از درک بشری است، آگاه باشد.
هویت مانند خالقش، هوش الهی، فناپذیر و لایتناهی است.
در آخر، این غفلت، واقعیت کاذب فقر، بیماری، جنگ و مرگ
نسل به نسل بی‌معنی و بی‌امان است.

بیست و چهارم دسامبر ۲۰۰۵

همانا جسم، تجلی خاطرات و الهاماتی است که در هویت
صورت می‌گیرد. حالت هویت را تغییر دهید تا دنیای
بیرون‌تان نیز تغییر کند.

چه کسی مسئول است؟ الهامات یا تکرار خاطرات؟ حق
انتخاب در دستان ذهن خودآگاه است.

هفتم فوریه ۲۰۰۶ (جهش به سال ۲۰۰۶)

در اینجا چهار روش حل مشکل شناخت هویت فردی از
طریق هواپونوپونو آورده‌ام که می‌توان برای بهبود شناخت

هویت فردی از طریق زدودن خاطراتی که مشکلات را در ذهن ناخودآگاه تکرار می‌کنند، استفاده کرد:

۱. «دوستت دارم»: وقتی روح خاطراتی را که باعث تکرار مشکلات می‌شود تجربه می‌کند، زیر لب و آرام بگویید: «خاطرات عزیزم، دوستت دارم! از اینکه فرصتی دارم تا خودم و شما را آزاد کنم، سپاسگزارم. «دوستت دارم» می‌تواند بارها و بارها به آرامی تکرار شود. خاطرات هرگز به تعطیلات نمی‌روند، مگر اینکه شما آنها را به تعطیلات بفرستید؛ برای مثال، می‌توان قبل از درگیری در هر فعالیت، مانند تلفن کردن یا پاسخ دادن به تلفن یا قبل از سوار شدن در اتومبیل برای رفتن به جایی اعمال شود. «دشمنان خود را دوست داشته باشید و به کسانی که از شما متنفرند، نیکی کنید.»

(حضرت مسیح، انجیل لوقا، فصل ۶)

۲. «سپاسگزارم»: این روش می‌تواند در کنار «دوستت دارم» یا جایگزین آن باشد. این جمله را می‌توان بارها و بارها تکرار کرد.

۳. آب خورشیدی آبی رنگ: نوشیدن مقدار زیادی آب، یک روش عالی حل مسئله است، به ویژه اگر آب خورشیدی آبی رنگ باشد. یک ظرف شیشه‌ای آبی رنگ بدون پوشش فلزی را بردارید، آن را با آب لوله‌کشی پر کنید. به مدت یک ساعت زیر نور آفتاب یا زیر یک لامپ رشته‌ای (نه فلورسنت) قرار دهید. بعد این آب را می‌توان به طرق مختلف استفاده کرد؛ می‌توانید آن را بنوشید؛ با آن آشپزی کنید؛ بعد از حمام با آن دوش بگیرید؛ میوه‌ها و سبزیجات، شسته شدن در آب خورشیدی را دوست دارند! آب خورشیدی آبی رنگ مانند «دوستت دارم» و «سپاسگزارم» می‌تواند خاطرات تکراری را در ذهن ناخودآگاه بشوید. پس بنوشید!

۴. توت فرنگی و بلوبری: این میوه‌ها خاطرات را پاک می‌کنند و می‌توانید به صورت تازه یا خشک مصرف کنید؛ همچنین می‌توانید به شکل مربا، ژله و حتی شربت یا بستنی استفاده کنید!

بیست و هفتم دسامبر ۲۰۰۵ (پرسی به عقب، سال ۲۰۰۵)

چند ماه پیش ایدهٔ واژه‌نامهٔ صوتی شخصیت‌های اصلی
شناخت هویت فردی از طریق هواپونوپونو به من الهام شد.
در اوقات فراغت می‌توانید با هریک از آنها آشنا شوید.
هویت: من شناخت هویت فردی هستم و از چهار عنصر
تشکیل شده‌ام: هوش الهی، ذهن فراآگاه، ذهن خودآگاه و
ذهن ناخودآگاه. اساس وجود من، تهی و بی‌نهایت است.
دقیقاً رونوشتی از هوش الهی است.
هوش الهی: من هوش الهی هستم. بی‌نهایت هستم. خالق
الهامات و شناخت هویت فردی هستم. خاطرات را به
وضعیت صفر تبدیل می‌کنم.
ذهن فراآگاه: من ذهن فراآگاه هستم. بر ذهن‌های خودآگاه و
ناخودآگاه نظارت دارم. من درخواست هواپونوپونو را که از
ذهن خودآگاه به هوش الهی جاری شده است بررسی و
تغییرات مناسب را اعمال می‌کنم. من تحت تأثیر خاطرات
تکرارشونده در ذهن ناخودآگاه نیستم. من همواره با خالق
الهی یکی هستم.

ذهن خودآگاه: من ذهن خودآگاه هستم و یک حق انتخاب دارم. می‌توانم به خاطرات اجازه دهم بی‌وقفه در من و ذهن ناخودآگاه پرسه بزنند یا می‌توانم از طریق هواپونوپونو آنها را پاک کنم. می‌توانم از هوش الهی درخواست راهنمایی کنم. ذهن ناخودآگاه: من ذهن ناخودآگاه هستم. من مکان تمام خاطرات انباشته‌شده از آغاز خلقت هستم. من جایی هستم که خاطرات یا الهامات در آنجا تکرار می‌شوند. من جایی هستم که جسم و دنیای بیرون مانند تکرار خاطرات و الهامات در من زندگی می‌کنند؛ جایی که خاطرات به اتفاقات بیرونی واکنش نشان می‌دهند و باعث بروز مشکل می‌شوند. خلا: من خلا هستم. اساس وجود من شناخت هویت فردی و جهان هستی است. من همان جایی هستم که الهامات از هوش الهی و بی‌نهایت سرچشمه می‌گیرند. خاطرات که در ذهن ناخودآگاه تکرار می‌شوند، می‌توانند جای مرا بگیرند؛ اما هرگز نمی‌توانند مرا نابود کنند و مانع ورود الهامات از هوش الهی شوند.

بی‌نهایت: من بی‌نهایت و هوش الهی هستم. الهامات مانند
گل‌های رز لطیف از من به سمت خلأ جاری می‌شوند و
به‌آسانی جایگزین خار خاطرات می‌گردند.

الهام: من الهام هستم. من مخلوق بی‌نهایت و هوش الهی
هستم. من از خلأ به سمت ذهن ناخودآگاه در حرکت هستم.
من یک تجربه کاملاً جدیدم.

خاطره: من خاطره هستم. من در ذهن ناخودآگاه تجربیات
گذشته را ثبت می‌کنم و وقتی تحریک می‌شوم، تجربیات
گذشته را تکرار می‌کنم.

مشکل: من یک مشکل هستم. من تکرار خاطرات تجربیات
گذشته یا الهامات در ذهن ناخودآگاه هستم.

تجربه: من تجربه‌ام. من تأثیر تکرار خاطرات یا الهامات در
ذهن ناخودآگاه هستم.

سیستم اجرایی: من سیستم اجرایی هستم. من هویت
شناخت فردی را با خلأ، الهام و خاطره اجرا می‌کنم.

هواپونوپونو: من هواپونوپونو هستم. من روش امروزی حل
مشکل هواپونوپونوهای باستان هستم. مورنا نالاماکو سیمئونا

(عارف اهل لاپائو که در سال ۱۹۸۳ گنج زنده هاوایی لقب گرفت) برای استفاده در عصر حاضر این روش را به روزرسانی کرد. من از سه عنصر تشکیل شده‌ام: توبه، بخشش و تحول. من درخواستی هستم که ذهن خودآگاه به هوش الهی می‌فرستد تا خاطرات را پاک کند و هویت را از نو بسازد. من از ذهن خودآگاه آغاز می‌شوم.

توبه: من توبه هستم. من آغاز روش هواپونوپونو هستم که ذهن خودآگاه درخواستی به هوش الهی می‌فرستد تا خاطرات را به خلأ تبدیل کند. با من، ذهن خودآگاه، مسئولیت تمام خاطراتی را که باعث تکرار مشکلات در ذهن ناخودآگاه هستند می‌پذیرد. ذهن خودآگاه می‌پذیرد که این خاطرات را در ذهن ناخودآگاه خلق کرده، پذیرفته و روی هم انباشته است.

بخشش: من بخشش هستم. من به همراه توبه، درخواستی را از ذهن خودآگاه به خالق هستی می‌فرستم تا خاطرات را در ذهن ناخودآگاه به خلأ تبدیل کنم. نه تنها ذهن خودآگاه غمگین است، بلکه از هوش الهی طلب بخشش می‌کند.

تحول: من تحول هستم. هوش الهی از طریق من خاطرات
را خنثی و رها و در ناخودآگاه به خلأ تبدیل می‌کند. فقط
هوش الهی می‌تواند از من استفاده کند.

ثروت: من ثروت هستم. من هویت واقعی هر فرد هستم.
فقر: من فقر هستم. من خاطراتی هستم که جایگزین
می‌شود. من هویت واقعی را دگرگون می‌کنم که مانع ورود
الهامات از هوش الهی به ذهن ناخودآگاه می‌شود.

پیش از آنکه دیدارم با شما را به پایان ببرم، به این نکته
اشاره می‌کنم که اگر قصد دارید در همایش آخر هفته
شناخت هویت فردی از طریق هواپونوپونو شرکت کنید،
مطالعه این پیوست می‌تواند مقدمهٔ خوب و پیش‌نیاز بسیار
مناسبی برای شروع باشد.

برایتان آرامشی فراتر از درک بشری آرزومندم.

اُ کا مالوهیا نو می‌اُ

بر شما باد آرامش من

دکتر ای‌هالیا کالاهولن

رئیس بازنشسته بنیاد من (رهایی از کائنات)

درباره نویسنده

دکتر جو ویتالی، رئیس شرکت بازاریابی هیپنوتیزم، یک شرکت بازاریابی اینترنتی است. او همچنین بنیان‌گذار شرکت تحقیقات مواد مغذی، ^{۱۷۴} شرکتی که در زمینه مواد غذایی ضدپیری فعالیت می‌کند؛ همچنین او یکی از ستاره‌های فیلم مشهور «راز» است.

او نویسنده کتاب‌های بی‌شماری است که نمی‌توان در اینجا فهرست کرد؛ از جمله کتاب‌های پرفروش او عبارت‌اند از: عامل جذب، پنج گام آسان برای خلق ثروت (یا هرچیز دیگر) از درون به بیرون، ^{۱۷۵} کتاب گمشده راهنمای زندگی، دفترچه راهنمایی که بایست زمان تولد دریافت می‌کردید ^{۱۷۶} و نیز کتاب صوتی پرفروش نایتینگل کونانت ^{۱۷۷} و قدرت بازاریابی موفق ^{۱۷۸}.

جدیدترین کتاب‌های او عبارت‌اند از: خلسه خرید: مطالعه روان‌شناسی نوین در فروش و بازاریابی، ^{۱۷۹} نوشتار هیپنوتیزم، در هر دقیقه یک مشتری متولد می‌شود، ملاقات و ثروتمند شدن (با بیل هیلر)، ^{۱۸۰} بزرگ‌ترین راز پول‌ساز

تاریخ، ^{۱۸۱} ماجرایی در درون، هفت راز گمشده موفقیت،

مربی موفق (با تری لوین و لارینا کاسه) ^{۱۸۲} و کد

الکترونیکی (با جو هان موک). ^{۱۸۳}

کتاب‌های بعدی او صندوق پول اینترنتی شما (با جیلیان

کولمن) ^{۱۸۴} و کلید: راز گمشده جذب هر آنچه می‌خواهید

^{۱۸۵} خواهد بود.

می‌توانید برای دریافت خبرنامه الکترونیکی رایگان دکتر

ویتالی با نام «اخباری که می‌توانید از آن استفاده کنید» در

وبسایت اصلی www.mrfire.com ثبت‌نام کنید.

دکتر ای‌هالیاکالا هولن به مدت چهار دهه درگیر برنامه حل

مشکلات و رهایی از استرس بوده است. او سه سال را به

عنوان مشاور روان‌شناس بالینی در بیمارستان دولتی هاوایی

گذرانده است. وی در طول سال‌ها با هزاران نفر کار کرده

است؛ از جمله گروه‌هایی در سازمان ملل متحد، یونسکو

(سازمان آموزشی، علمی و فرهنگی سازمان ملل). کنفرانس

بین‌المللی وحدت انسانی درباره صلح جهانی، کنفرانس

جهانی صلح، کنفرانس طب سنتی هند، شفا دهندگان صلح در اروپا و انجمن معلمان ایالتی هاوایی.

او از سال ۱۹۸۳ روش امروزی هوپونوپونو را در سراسر جهان تدریس کرده است. او سه بار با مورنا نالاماکو سیمئونا (عارف لاپائو) این روش را در سازمان ملل ارائه داد که برای خلق روش امروزی هوپونوپونو در سال ۱۹۸۳ گنج زنده هاوایی لقب گرفت. دکتر هولن این روش را از سال ۱۹۸۴ تا ۱۹۸۷ در بخش مراقبت‌های ویژه بیمارستان روان‌پزشکی دولتی هاوایی به عنوان روان‌شناس با موفقیت اجرا کرد. وی تجربه زیادی در کار با افراد معلول و مجرمان روانی و خانواده‌های‌شان دارد. امروزه او اغلب با دکتر جو ویتالی، به نقاط مختلف جهان سفر می‌کند و کارگاه‌های آموزشی درباره روش هاوایی مورد علاقه‌اش برگزار می‌کند.

وبسایت‌های او <http://hooponopono.org> و www.businessbyyou.com هستند.

چطور همین حالا بودن در وضعیت صفر را تجربه کنیم؟
یک پیشنهاد رایگان به خوانندگانم

دکتر ایها لیا کالا هولن و دکتر جو ویتالی وبسایتی طراحی کرده‌اند که هنگام مشاهده آن شما را پاک می‌کند. تنها کاری که باید انجام دهید این است بنشینید و به آن نگاه کنید و اجازه دهید پاک‌سازی اتفاق بیفتد. آدرس این سایت www.zerolimits.info است.

اگر علاقه‌مندید فایل دوره «بودن در وضعیت صفر» را که شامل سی‌دی صوتی ارائه زنده این دو نویسنده است دانلود کنید و یا اگر مایل به حضور در سمینار محدودیت صفر با ارائه دکتر هولن و دکتر ویتالی هستید کافی است سری به www.zerolimits.info بزنید.

برای دریافت گزارش رایگان از نحوه انجام هواپونوپونو برای حذف موانع موجود در راه ثروت، سلامتی و شادی یک ایمیل خالی به آدرس zero@aweber.com ارسال کنید.