

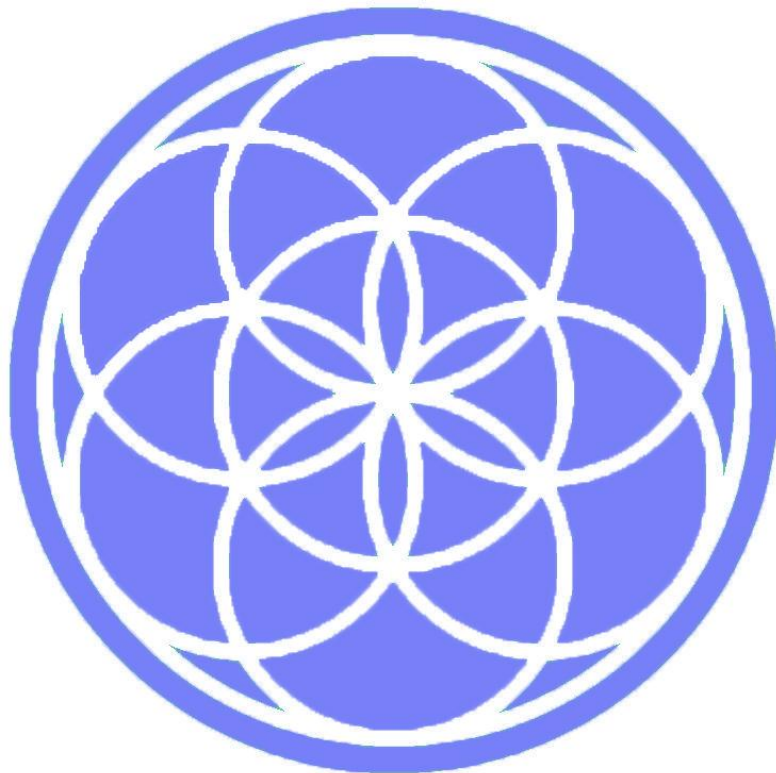
آسان ترین راه

نوشته‌ی مابل کتز

ترجمه‌ی فرهاد فروغمند

www.eft.ir

فروع آسودگی



www.eft.ir

قواعد سایت

لطفاً توجه داشته باشید که کلیه‌ی مطالبی که در این سایت می‌بینید با صرف وقت و هزینه‌ی شخصی تهیه شده‌اند. تاکنون هیچ نهاد حقیقی یا حقوقی حتی یک ریال بابت اینها کمکی نکرده است. هیچ وامی هم برای این کار نگرفته‌ام. از هر گونه کمک معنوی هم محروم بوده‌ام. تا به امروز نه تنها هیچ کسی حتی به اندازه‌ی نگارش یک سطر نیز مرا یاری نداده است بلکه بسیاری از هم‌وطنان ناسپاس علاوه بر این که حقم را خورده‌اند رکیک‌ترین فحش‌ها را هم نثارم نموده‌اند. لذا حق خود می‌دانم که قواعد زیر را برای استفاده از مطالبی که در این سایت می‌بینید وضع نمایم. هرگونه تخطی از اینها را مطلقاً حرام می‌دانم و هرگز، به هیچ وجه و برای هیچ کسی به آن راضی نخواهم شد:

- ۱- هرگونه فحاشی منجر به حرام شدن ورود افراد به سایت و یا استفاده از مطالب (حتی آنهایی که در رایانه‌ی خود ذخیره کرده‌اید) می‌گردد. در این مورد هیچ استثنایی وجود ندارد. کسانی هم که تا کنون فحش داده‌اند تا ابد مجاز به استفاده از هیچ یک از آثارم، اعم از رایگان و غیر رایگان، نیستند. (اگر کسی فهمید که چرا عده‌ای پس از استفاده از مطالب، که بعضاً رایگان هم هستند، بدون هیچ توضیحی نامه‌های سراسر فحش می‌نویسند به من هم خبر بدهد).
- ۲- کلیه‌ی کسانی که تا قبل از تغییرات سایت یعنی اوایل مرداد ۹۱ آثارم را به سرقت برده‌اند فقط و فقط به شرط تسویه حساب کامل می‌توانند مجدداً از آنها و یا آثار جدید استفاده کنند. برای تسویه حساب هم فقط تا پایان تابستان ۹۱ فرصت دارند و پس از آن ورود ایشان به سایت و یا هرگونه استفاده از مطالب تا ابد برای‌شان حرام می‌باشد. شان سایت را بالاتر از آن می‌دانم که آمار آن با حضور سارقان افزایش یابد.
- ۳- عده‌ای برای سرقت آثارم کلاه شرعی درست کرده‌اند. برخی هم با تظاهر به مسلمانی عرضه‌ی رایگان آثار را وظیفه‌ی من دانسته‌اند. مرا امر به معروف کرده‌اند که باید مجانی بدهی. ورود ایشان به سایت و هرگونه استفاده از مطالب آن تا ابد حرام است. تا بینم و ببینم که چقدر مسلمانند.
- ۴- هر گونه کپی برداری، تکثیر یا هدیه دادن مطالب اکیداً ممنوع و حرام است. تنها آثار رایگان را می‌توانید به دیگران بدهید. از میان بقیه‌ی مطالب نیز فقط به اندازه‌ی حداکثر ۵۰ صفحه یا دو فایل تصویری یا صوتی، آن هم به قصد ترغیب افراد به عضویت در سایت، می‌توانید به آنها هدیه بدهید (نه این که بفروشید). هیچ استثنایی هم وجود ندارد.
- ۵- انتشار بدون اجازه‌ی مطالب غیر رایگان را در سایت‌های دیگر اکیداً حرام می‌دانم. به چشم خود دیده‌ام که عده‌ای آثارم را در سی‌دی گرد آورده‌اند و می‌فروشند. اگر چنین موردی را دیدید بدانید که این کار قطعاً سرقت محسوب می‌شود.
- ۶- صاحبان نرم‌افزارها و سایت‌ها می‌توانند در قالب قرارداد از برخی از آثار استفاده نمایند.

۷- در مورد کسانی که تاکنون به دلایل مختلف آنها را مجاز به استفاده‌ی رایگان دانسته‌ام این وضعیت کماکان ادامه دارد. از آنجایی که عده‌ی آنان بیش از آن است که بتوانم اسامی‌شان را به خاطر بسپارم از این افراد می‌خواهم که از طریق ایمیل تماس بگیرند تا امکان دسترسی مجدد برای‌شان فراهم آید.

۸- استفاده از کلیه‌ی مطالب نوشتاری، صوتی و تصویری که در این سایت می‌بینید برای اتباع کشور افغانستان، در هر جای دنیا که باشند، تا ابد رایگان است. تکثیر آنها هم برای ایشان مجاز است و بندهای فوق مشمول حال ایشان نمی‌گردند. اگر بدانم که کسی افغانی است (صرف ادعا کفایت نمی‌کند) اجازه‌ی دسترسی نامحدود و مجانی را برایش صادر خواهم کرد (افغانی‌های عزیز! به هم خبر بدهید). دلیل این امر را نیز هرگز و برای هیچ کسی توضیح نخواهم داد. لطفاً نپرسید.

۹- تاکید می‌کنم که وضع قواعد فوق حق من است و هر کسی که به هر دلیلی از آنها خوشش نمی‌آید باید بداند که من هم از این که او از آثارم استفاده کند خوشم نمی‌آید. لذا بهتر است که دیگر به سایت نیاید.

فرهاد فروغمند

مرداد ۱۳۹۱

The Easiest Way

Solve your problems and take the road to love, happiness, wealth and the life of your dreams.



Publisher's Cataloging-in-Publication

Katz, Mabel.

The Easiest Way: Solve your problems and take the road to love, happiness, wealth and the life of your dreams / Mabel Katz. – 2nd ed. pbk. p.cm.

LCCN 2004100184

ISBN 0-9748820-1-1

1. Self realization.

2. Control (Psychology)

3. Problem solving I. Title

BF637.S4K38 2004

158.1

BQ104-200061

وقتی بزرگ می‌شدم راز بزرگی را پنهان می‌نمودم. هر چند که می‌دانستم که چگونه باید به آنچه که می‌خواهم برسیم ولی "باور" هم داشتم که برای دستیابی به آن باید به سختی کار کرد و هر چیزی بهایی دارد که اغلب بسیار هم سنگین می‌باشد.

بعدها در زندگی به هر آنچه که کسی می‌تواند به لحاظ مادی و احساسی بخواهد رسیدم: خانه‌ی نوساز، خودروهای آخرین مدل، پول کافی برای مسافرت و خرید هر آنچه که می‌خواستیم، شوهری دوست‌داشتنی و دو کودک سالم و زیبا. ولی نه تنها احساس خوشبختی نمی‌کردم بلکه خیلی هم خشمگین بودم.

روزی همین خشم و نفرت را در فرزند بزرگم جانانان مشاهده نمودم. دیدن آن ضربه‌ی سنگینی برایم بود. واقعاً مرا از خواب بیدار کرد و باعث شد که به خودم بگویم: "مابل، باید کاری در این مورد انجام بدهی. نمی‌توانی این طور ادامه بدهی. این روند باید متوقف شود."

از همان لحظه جستجوی خود را آغاز کردم. اولین همایشی که در آن شرکت نمودم راجع به خشم بود. توسط دکتر بیل اجرا می‌شد و هنوز هم به خاطر آنچه که از او آموختم بسیار سپاسگزارم. بعدها یوگا و تجسم را از آنجا گرفتم و اینها موجب شدند که با قدرتی باورنکردنی، که در درون همه‌ی ما هست و به کمک آن می‌توانیم هر چیزی را ایجاد یا به سوی خود جذب نماییم، دست پیدا کنم. بزرگترین تغییر هم وقتی در زندگی‌ام اتفاق افتاد که دوستم میرتا یک کتاب متافیزیکی به من قرض داد. باور کردنی نبود! آن کتاب حقیقتاً مرا از خواب بیدار نمود. هر چند که سخن‌های فراوانی راجع به عیسی [ع] در آن بود (به یاد داشته باشید که من یهودی هستم) ولی احساس خوبی از مطالعه‌ی آن به من دست می‌داد. نمی‌خواستم آن را بر زمین بگذارم. دلم می‌خواست یک روزه آن را بخوانم. تمریناتی را که نویسنده در آن شرح داده بود انجام دادم و از آنها نتیجه گرفتم. این کار یک بار دیگر به من ثابت کرد که قدرت تغییر امور در درون خودم می‌باشد و به هیچ کس یا هیچ چیز دیگری وابسته نیست. با خودم اندیشیدم که "چیز مهمی در اینجا وجود دارد، خیلی مهم" و ضربان قلبم تغییر یافت. از هر زمان دیگری بیشتر احساس خوشبختی می‌نمودم. نوعی شادمانی درونی غیر قابل وصفی را حس می‌کردم. باید آن را زندگی، حس و تجربه کرد تا بتوان درکش نمود.

پس از آزمودن شیوه‌های گوناگون که از میان آنها می‌توانم به "تولد دوباره"^۱ اشاره کنم سرانجام یک هنر باستانی مردمان هاوایی را یافته‌ام که به ما چگونگی حل مسائل را می‌آموزد. با فراگیری آموزه‌های آن متوجه شدم که زندگی می‌تواند آسان باشد. قطعاً خیلی آسان‌تر از آنچه که تا به آن روز تصور می‌کردم. بالاخره پس از جستجوهای فراوان راه خودم را پیدا کردم. این راهی است که به من اجازه می‌دهد که در میانه‌ی توفان هم آرامش خودم را حفظ نمایم و صرف نظر از اتفاقاتی که در

^۱Rebirthing

اطرافم در جریان هستند یا آنچه که دیگران می‌گویند یا انجام می‌دهند احساس آزادی بکنم. به همین دلیل هم هست که بر آن شده‌ام که تمامی آنچه را که تا به امروز آموخته‌ام در این کتاب کوتاه بیاورم.

به خاطر این موقعیت عمیقاً قدردانم.

www.eft.ir

مقدمه

استادم ایها لیاکالا داستان خلقت را به سبک بومیان هاوایی بدین صورت برایم شرح داد: وقتی خداوند زمین را خلق نمود و آدم و حوا را در آن گذاشت به آنها گفت که این بهشت است، نباید در آن نگران چیزی باشید و هر آنچه را که بخواهند برای‌شان فراهم می‌آورد. این را هم افزود که هدیه‌ای به شما می‌دهم که قدرت انتخاب و تصمیم‌گیری یا همان اختیار است. بعد وی درخت سیب را آفرید و به آنها گفت "نام این تفکر است. به آن نیازی ندارید و هر آنچه را که بخواهید برای‌تان فراهم می‌سازم. اصلاً نباید نگران شوید. می‌توانید تصمیم بگیرید که در کنار من بمانید یا این که به راه خود بروید."

در اینجا ما یلم تاکید کنم که مشکل خوردن سیب نبود بلکه عدم قبول مسئولیت و گفتن "متاسفم" بود. وقتی خداوند سوال کرد آدم جواب داد "حوا مرا به این کار وا داشت." بدین ترتیب آدم مجبور شد که برای اولین بار کار کند. ما هم مثل آدم همواره در حال خوردن آن سیب هستیم. همیشه فکر می‌کنیم که بهتر از دیگران می‌دانیم و درک نمی‌کنیم که راه دیگری هم وجود دارد که آسان‌تر است.

اکهارت تول در کتابی به نام قدرت *حال*^۲ می‌نویسد "متداول‌ترین شیوه‌ی تشخیص خود به متعلقات بر می‌گردد. یعنی کاری که انجام می‌دهید، وضعیت اجتماعی‌تان یا آن طور که شما را می‌شناسند، دانش و تحصیلات، ظاهر جسمانی، سابقه‌ی شخصی و خانوادگی... ولی شما هیچ یک از اینها نیستید. آیا این موضوع برای‌تان ترسناک است؟ یا آگاهی از آن موجب آسودگی‌تان می‌گردد؟"

دیر یا زود باید همه‌ی اینها را کنار بگذارید... خیلی دیر و وقتی که نزدیک شدن مرگ را حس می‌کنید این را درک خواهید نمود. مرگ به معنی دست شستن از تمامی چیزهای غیر خود است. راز زندگی در مردن قبل از مرگ و کشف این نکته است که مرگی در کار نیست."

وی در ادامه می‌نویسد "خوشبختانه می‌توانید از دست ذهن خود خلاص گردید." به صدایی که دائماً در ذهن‌مان است و با ما سخن می‌گوید اشاره می‌کند و می‌گوید "این صدا نظر می‌دهد، حدس می‌زند، قضاوت، مقایسه و شکایت می‌کند، دوست دارد و دوست ندارد و الی آخر. لزوماً هم به وضعیتی که در آن زمان در آن به سر می‌برید مربوط نیست. شاید گذشته‌ی نزدیک یا دوری را بازسازی می‌نماید یا وضعیت‌هایی را که در آینده ممکن است پیش بیایند تمرین یا تجسم می‌کند."

^۲Power of now by Eckhart Tolle

زندگی به بازپخش خاطراتی می‌ماند که، همچون حافظه‌ی رایانه یا نوار، ۲۴ ساعته در ذهن ما می‌نوازند. اینها بدون این که حتی از وجودشان آگاه باشیم ما را می‌رانند و بر ما اثر می‌گذارند. هر چند که نمی‌توانیم از آنها دوری گزینیم ولی می‌توانیم تصمیم بگیریم که نوارها را "متوقف" نماییم.

در این کتاب از اصطلاحات و مفاهیم خاصی استفاده می‌کنم که بهتر است قبلاً آنها را تعریف نمایم. بسیاری از آنها بر پایه‌ی **هو اوپونو پونو** یا نوعی هنر باستانی مردمان هاوایی می‌باشند. در آخرین فصل هم روش‌ها و ابزارهای خاص این هنر را شرح خواهم داد.

هو اوپونو پونو به ما نحوه‌ی پاک کردن آن نوارها و حافظه‌هایی را که دیگر به درد ما نمی‌خورند یا در زندگی مان کارایی ندارند می‌آموزد. به ما نشان می‌دهد که چگونه غبار پیش چشم را پاک کنیم. فقط وقتی این برنامه‌ها را پاکسازی نمایم و از بین ببریم قادر خواهیم شد که خود واقعی مان و قدرتی را که داریم کشف کنیم. با پاکسازی، از بین بردن و برطرف ساختن خاطرات قدیمی به اینها اجازه‌ی تحول می‌دهیم و خود واقعی مان را تجربه می‌نماییم.

هو اوپونو پونو نوعی فرایند بخشایش، توبه و تحول است. هر گاه از ابزارهای آن استفاده نمایم در واقع ۱۰۰ درصد مسئولیت را می‌پذیریم و (برای خودمان) بخشایش می‌طلبیم. یاد خواهیم گرفت که هر آنچه که در زندگی مان پدید می‌آید فقط تصویری از "برنامه‌ها"ی ما می‌باشد. می‌توانیم تصمیم بگیریم که دست از آنها بر داریم و صرفاً نظاره‌گر آنها باشیم یا این که بر اساس آنها واکنش نشان دهیم و در آنها گیر بیفتیم.

هر چند که تمامی ما یک پاک کننده در درون خود داریم ولی نحوه‌ی استفاده از آن را فراموش نموده‌ایم. هو اوپونو پونو ما را یاری می‌دهد که دریابیم بین پاکسازی (دست برداشتن) یا واکنش نشان دادن و بین شادی یا رنج قدرت انتخاب داریم. این قدرت انتخاب در همه‌ی لحظات زندگی در ما هست. وقتی در این کتاب از "پاکسازی" یا "از میان بردن" حرف می‌زنم منظورم استفاده از روش هو اوپونو پونو برای پاکسازی خاطرات و افکاری است که موجب مشکلات ما بوده‌اند.

در این کتاب همچنین به **کودکان نیلی** هم اشاره می‌نمایم. اینها کودکانی هستند که در مناطق مختلف جهان به دنیا آمده‌اند و دقیقاً می‌دانند که چه کسی هستند، چرا در اینجا می‌باشند و ماموریت‌شان چیست. از حضور افراد دیگری نظیر خودشان با خبرند و به صورت تله‌پاتی با یکدیگر ارتباط دارند. عطایایی روحانی به آنها داده شده است. درباره‌ی عشق واقعی با ما سخن و به ما می‌گویند که خودمان هم از جنس عشق هستیم.

همچنین مايلم تصريح نمايم كه هر گاه كلمه‌ي خداوند را به كار مي‌برم اين كار را در قالب آموزه‌هاي ديني انجام نمي‌دهم. از نظر من خدا بخشي از وجود ما است كه همه چيز را مي‌داند. نمي‌توان آن را تعريف كرد، نامي ندارد و فقط نوعي تجربه است. همچنين خواهيدديد كه كلمه‌ي خداوند را مترادف با عشق مي‌گيرم. منظورم عشق بي قيد و شرطي است كه همه چيز را شفا مي‌دهد. اين همان عشقي است كه تمامي پاسخ‌ها را دارد.

وقتي هم كه اصطلاحاتي را به كار مي‌برم كه در آنها از عيسي [ع] سخن رفته است باز هم در قالب ديني از آن نمي‌گويم. هدف از اين كار اين است كه به خواننده يادآوري گردد كه ما همواره معلماني داشته‌ايم كه سعي نموده‌اند ما را بيدار و وادار سازند كه حقيقت را ببينيم. مثلاً هر چند كه عيسي [ع] از برگرداندن سمت ديگر صورت مي‌گويد ولي ما هنوز هم با اين مفهوم مشكل داريم. از اينها گذشته وقتي به جاي واكنش نشان دادن پاكسازي مي‌كنيم (دست بر مي‌داريم) در واقع سمت ديگر صورت يعني سمت عشق را بر مي‌گردانيم. اگر به جاي واكنش نشان دادن دست از آن بر داريم مثل اين است كه سمت ديگر صورت را برگردانده‌ايم.

هدف از اين خلاصه‌ي کوتاه اين بود كه مفاهيم پايه‌اي را كه قصد دارم استفاده كنم و انتقال دهم در همين آغاز كار به وضوح مشخص سازم. اميدوارم خواننده چشمه‌هايي از روش‌ها، ابزارها و علوم را در اين كتاب بيابد و بتواند به كمك آنها با آزادي، آرامش و عشقي كه ميراث همه‌ي انسان‌ها است حس كند، تصميم بگيرد و زندگي نمايد.

"من" همان هستم

"من" از خلاء به درون نور مي‌آيم

"من" نفسي هستم كه زندگي از آن تغذيه مي‌كند

"من" خلائي هستم كه در ورآي آگاهي است

"من" همان نهاد و همه چيز هستم

"من" رنگين كمان را بر فراز آب‌ها مي‌گسترانم

و پيوستگي ذهن‌ها را با ماده

"من" نفسی هستم که فرو می‌رود و بر می‌آید

نسیم نادیدنی و لمس نکردنی

"من" همان هستم

www.eft.ir

من که هستم؟

تنها دلیل بودن ما این است که ببینیم چه کسی هستیم. - دکتر ایها لیا کالا هولن

یک استاد دانشگاه به ملاقات یک مربی زن رفت و در بدو ورود گفت:

"سلام، من دکتر اسمیت هستم. چه و چه هستم. فلان کار و بهمان کار را می‌کنم و غیره و غیره و مایلم آیین بودایی را نیز فرا بگیرم."

مربی جواب داد "آیا مایلد بنشینید؟"

"بله."

"آیا یک فنجان چای میل دارید؟"

"بله."

مربی قدری چای در فنجان ریخت و آن قدر به این کارش ادامه داد تا فنجان پر شد و سرریز کرد. دکتر فریاد زد:

"فنجان پر شده است! چای از آن به بیرون سرازیر است!"

معلم پاسخ داد:

"دقیقاً. شما با فنجانی پر آمده‌اید که در حال سرریز شدن است. در این صورت من چگونه می‌توانم چیزی به شما بدهم؟

همین الآن هم از آن همه دانش لبریز هستید. اگر خالی و باز نشوید نمی‌توانم چیزی به شما بدهم..."

در بخش عمده‌ای از زندگی‌ام فکر می‌کردم که من مابل، آرژانتینی، یهودی، زن، مادر، حسابدار و غیره و غیره هستم. خودم را بر اساس عناوین و نقش‌هایم تعریف می‌نمودم. فنجانم پر شده بود و مرا از خودم دور می‌ساخت. فقط آنچه را که می‌توانستم لمس نمایم یا ببینم باور می‌کردم. به نظرم تمامی کسانی که از ماورا سخن می‌گفتند "دیوانه" یا "خل" بودند و اصلاً نمی-

فهمیدند که چه می‌گویند و به این دنیا تعلق نداشتند. این شیوه‌ی تفکر رنج فراوانی برایم به بار آورد. ولی وقتی که دریافتم خیلی بیش از این بدن مادی هستم دنیایی با امکانات نامحدود که هیچ میله‌ی زندانی در آن نبود به رویم باز شد. وقتی قدرت افکارم را درک کردم چرا و چگونه‌ی زندگی را نیز دریافتم.

بسیاری از ما در درون این میله‌های زندان زندگی می‌کنیم. هر چند که آنها را حس می‌نماییم ولی نمی‌بینیم چون نامرئی هستند. این میله‌ها همان باورها، قضاوت‌ها، عقاید و بیش از همه آنچه که فکر می‌کنیم هستیم می‌باشند. در همان لحظه‌ای که تصمیم می‌گیریم از این که چه کسی هستیم آگاه شویم این میله‌ها باز می‌گردند و در می‌یابیم که حقیقتاً آزاد هستیم و همیشه هم همین طور بوده‌ایم. بدین ترتیب می‌توانیم از زندانی که خودمان ساخته‌ایم رها گردیم.

به ما گفته‌اند که انسان هستیم و ما هم تصمیم گرفتیم که این را باور کنیم. اگر بیاندیشیم که موجوداتی بی‌دفاع و ناتوان هستیم همین هم در زندگی ما تجلی خواهد یافت. ما پادشاه سرزمین خود می‌باشیم و هر آنچه را که تصور نماییم می‌توانیم بسازیم و ظاهر کنیم. همه‌اش به خودمان بستگی دارد.

همه‌ی ما فرزندان خداییم و در نگاه او خلق شده‌ایم. خودمان هم خالق هستیم. چگونه خلق می‌کنیم؟ با افکارمان. خیلی ساده است.

در مقدمه‌ی این کتاب از کودکان نیلی سخن گفتم. بسیاری از پیام‌های اینان از طریق جیمز توایمن که با اکثر آنان به وسیله‌ی تلپاتی در ارتباط است به من می‌رسند. آنها از لزوم "تظاهر" حرف می‌زنند و به ما می‌گویند "تظاهر کنید که ذهن روشنی دارید. تظاهر کنید که خداوند به شما عشق می‌ورزد. تظاهر کنید که به همین شکلی که هستید کامل می‌باشید. اکنون نفس عمیقی بکشید و تظاهر کنید که همه‌ی اینها واقعیت دارند. سپس همه چیز معقول به نظر خواهد آمد... اگر تظاهر کنید که چیزی واقعاً حقیقت دارد آنگاه حقیقت این تجربه به صورت خودکار به زندگی‌تان کشیده خواهد گشت."

من که هستم؟ این تنها سوالی است که باید در طول زندگی از خود بپرسیم. کشف عصاره‌ی وجود و هویت‌مان دلیل زنده بودن ما است. فقط باید نگران همین یک هدف باشیم. کشف این که چه کسی هستیم بسیار مهم است.

از طریق یک هنر باستانی هاوایی به نام هو اوپونو پونو، که اکنون آن را انجام می‌دهم و تدریس می‌نمایم، دریافتم که ذهن ما سه بخش دارد: خود برتر، خودآگاه و ناخودآگاه. این امر به اندکی درک بهتر از نحوه‌ی عملکرد ما منجر گردید.

- خود برتر همان بخش روحانی ما است. این همان بخشی است که همیشه، و صرف نظر از این که چه اتفاقی در حال وقوع می‌باشد، کامل است. این بخش می‌داند و از آن بالاتر این که همواره به وضوح می‌داند که چه کسی است.
- خودآگاه در مغز می‌باشد و همان چیزی است که آن را عقل می‌نامیم. جنبه‌ی بسیار مهمی از وجود ما را تشکیل می‌دهد چون عطیه‌ی اختیار به ما داده شده و این بخش از توانایی انتخاب برخوردار است. در هر لحظه از زندگی در حال انتخاب کردن هستیم. چه چیزی را انتخاب می‌نماییم؟ وقتی مشکلی پدید می‌آید تصمیم می‌گیریم که به آن واکنش نشان دهیم و در آن درگیر شویم یا اگر بخواهیم دست از آن بر داریم و بگذاریم آن بخشی از وجودمان که بهتر می‌داند آن را حل کند. همچنین انتخاب می‌کنیم که آیا بپذیریم که هیچ نمی‌دانیم (و نیازی هم نداریم که بدانیم) یا برعکس فکر می‌کنیم که از خدا هم بیشتر می‌دانیم و می‌توانیم تمامی مشکلات را خودمان حل نماییم. خودآگاه همان بخشی از ما است که تصمیم می‌گیرد که ۱۰۰٪ مسئولیت را با ذکر "متاسفم، لطفاً مرا به خاطر هر آنچه که در درونم جریان دارد و باعث این امر شده است ببخش" بپذیریم (هو اوپونو پونو) یا این که انگشت خود را به سوی فرد دیگری نشانه رویم و او را ملامت نماییم. عقل برای دانستن آفریده نشده است. نیازی هم به دانستن ندارد. عقل یک عطیه است. عطیه‌ی اجبار به انتخاب.
- ناخودآگاه بخش احساسی وجود یا همان کودک درون ما است. این همان بخشی است که تمامی خاطرات در آن نگهداری می‌شوند. دائماً این بخش بسیار مهم را نادیده می‌گیریم. با این وجود مسئول هر آن چیزی است که در زندگی ما پدید می‌آید. این همان بخشی است که بدن ما را حرکت می‌دهد، به صورت خودکار و بدون این که لازم باشد در مورد تنفس "فکر" کنیم نفس می‌کشد. همان بخش شهودی ما است. آیا تاکنون برای تان پیش آمده است که بدون این که دلیل آن را بدانید عصبی شده باشید؟ ناخودآگاه وقتی در می‌یابد که قرار است اتفاق بدی بیفتد (اگر به آن توجه نماییم) به ما هشدار می‌دهد. اگر بیشتر به آن متصل بودیم می‌توانستیم از بسیاری وقایع ناگوار جلوگیری نماییم. این بهترین شریکی است که می‌توانسته‌ایم در زندگی برگزینیم. ارتباط با آن بسیار مهم است. باید بیاموزیم که به آن عشق بورزیم و از آن مراقبت کنیم. هر گاه تصمیم بگیریم که در مسیر پذیرش مسئولیت ادامه دهیم و از آن آگاه هم باشیم کودک درون ما به صورت خودکار و بدون این که نیازی به اندیشیدن درباره‌ی آن باشد آن را پاکسازی می‌نماید (هو اوپونو پونو). در کلاس‌های هو اوپونو پونو با این کودک درون بسیار کار داریم. می‌آموزیم که با آن چگونه ارتباط برقرار سازیم، از آن مراقبت نماییم و از همه‌ی اینها مهمتر این که چگونه با آن کار کنیم تا "دست بردارد".

در کتاب آموزه‌های بودا خواندم که "حتی اگر کسی در میدان جنگ بر هزاران تن فائق آید فقط به شرط این که بر نفس خودش هم غلبه نماید پیروز است".

یک روز هم این داستان را خواندم:

روزی روزگاری در جایی که می‌توانست هر جا باشد و در زمانی که می‌توانست هر زمان باشد باغ زیبایی بود که درختان سیب و پرتقال و گل‌های سرخ زیبایی داشت و همه‌ی گیاهان در آن باغ شاد و راضی بودند. همه در باغ شادمان بودند به جز یک درخت که خیلی غمگین بود. درخت بیچاره مشکلی داشت: نمی‌دانست که چه کسی می‌باشد!

درخت سیب به او گفت "تو به اندازه‌ی کافی بر روی هیچ کاری تمرکز نداری. اگر واقعاً سعی می‌کردی می‌توانستی سیب‌های خوش‌مزه‌ای به بار بیاوری. ببین چقدر ساده است."

بوته‌ی گل سرخ فریاد زد که "به حرفش گوش نده. آوردن گل سرخ راحت‌تر است. ببین ما چقدر زیبا هستیم!"

درخت بیچاره هم به تمامی توصیه‌های آنها عمل می‌نمود. ولی از آنجایی که نمی‌توانست مثل بقیه باشد هر بار بیش از پیش ناامید می‌گشت.

یک روز جغد، که عاقل‌ترین پرندگان بود، به باغ آمد و وقتی ناامیدی درخت را دید گفت:

"نگران نباش. مشکلات آن قدرها هم جدی نیست. تو هم مثل بسیاری از انسان‌هایی هستی که بر روی کره‌ی زمین زندگی می‌کنند! راه حل مشکل را نشانت می‌دهم: آن طور که دیگران از تو می‌خواهند زندگی نکن. خودت باشد. خودت را بشناس و برای این کار به ندای درونی‌ات گوش بده."

جغد این را گفت و بعد از آنجا رفت.

درخت بیچاره از خودش پرسید:

"ندای درونی‌ام؟ خودم باشم؟ خودم را بشناسم؟"

و بعد به ناگهان مطلب را دریافت. گوش‌هایش را بست، قلبش را گشود و سرانجام ندای درونی‌اش را شنید که می‌گفت:

"هرگز سیب به بار نخواهی آورد چون درخت سیب نیستی و هرگز گل نخواهی کرد چون بوته‌ی گل سرخ نیستی. تو سرخدار هستی و ماموریتت این است که بلند و غول‌آسا شوی. به اینجا آمده‌ای تا برای پرندگان آشیانه، برای مسافران سایه و برای کشور زیبایی فراهم آوری! در زندگی ماموریتی داری! همان را انجام بده!"

و درخت احساس قدرت نمود و به خودش مطمئن شد و تصمیم گرفت همان که باید بشود. بدین ترتیب خیلی زود به آسمان سر کشید و موجب تحسین و احترام همگان گردید. فقط در آن هنگام بود که باغ هم به کمال خود رسید.

وقتی به دور و برم می‌نگرم از خودم می‌پرسم:

"چند نفر سرخدار هستند و به خودشان اجازه‌ی رشد نمی‌دهند؟ چند نفر هم گل سرخ‌هایی هستند که از ترس فقط خار می‌آورند؟ چند درخت پرتقال داریم که نمی‌دانند چگونه شکوفه کنند؟"

هر یک از ما در زندگی مقصدی داریم که باید به آن برسیم و جایی هست که باید پر کنیم. بیایید نگذاریم هیچ چیزی یا هیچ کسی مانع آگاهی ما از عصاره‌ی بی‌همتای وجود ما و استفاده‌ی دیگران از آن گردد.

مشکل چیست؟

مشکل فقط وقتی مشکل می‌شود که ما این نام را بر آن بگذاریم. مشکل خودش مشکل نیست بلکه واکنشی که به آن نشان می‌دهیم مشکل است. - دکتر ایپه‌لیاکالا هولن

اصطلاحی در میان اهل ذن وجود دارد که می‌گوید "هر چند که نمی‌توانید مانع پرواز پرندگان در بالای سر خود شوید ولی می‌توانید جلوی آنها را بگیرید که بر روی سرتان آشیانه نسازند".

اصلاً بحث انکار خود یا تسلیم شدن به وسوسه‌ی توجه به آن پرندگان نیست. بلکه هدف این است که خود واقعی‌مان را کشف نماییم. با این کار تحول می‌یابیم و نوعی آزادی درونی را حس می‌کنیم و این قبیل امور دیگر نخواهند توانست ما را منحرف سازند.

ذهن ناخودآگاه تمامی خاطرات ما را در خود ذخیره کرده است. اگر این خاطرات نهفته و در مخزنی مرتب شده باشند مشکلی پدید نمی‌آورند. ولی افرادی که در زندگی ما ظاهر می‌شوند، مشاهده‌ی برخی مکان‌ها و بعضی موقعیت‌های زندگی این خاطرات را بیدار می‌سازند. بدین ترتیب این خاطرات به افکار تبدیل می‌گردند و تجلی می‌یابند. به همین دلیل هم هست که این که بدانیم افراد برای این در زندگی ما حضور پیدا می‌کنند که موقعیت دیگری برای‌مان فراهم آورند بسیار مهم است. این موقعیت چیست؟ این که خودمان را صد در صد مسئول بدانیم و بگوییم: "متأسفم، لطفاً مرا به دلیل هر آنچه که در درونم جریان دارد و موجب ایجاد این شده است ببخش". (هو اوپونو پونو)

آیا تاکنون توجه کرده‌اید که هر گاه مشکلی پدید می‌آید شما هم در آنجا هستید؟ اگر مشکل در درون شما نبود نمی‌توانستید آن را در نظر آورید. مشکلات تنها بازپخش خاطرات هستند. اطلاعاتی هستند که بر روی نوار ذخیره شده‌اند. وقتی نوار شروع به چرخش می‌نماید فکر می‌کنیم که واقعی است. مشکلات تکرار می‌گردند چون با ظهورشان واکنش نشان می‌دهیم و به آنها می‌چسبیم. از آنجایی که نمی‌توانیم به مشکل فکر نکنیم در تله گیر می‌افتیم. با وجود این که می‌توانستیم دست از آنها برداریم ولی مشکلات بیشتری را به سوی خود جذب می‌نماییم.

آیا تاکنون توجه کرده‌اید که هر گاه مشکلی بروز می‌نماید دچار وسوسه‌ی فکری می‌شوید؟ هر گاه این دور باطل آغاز گردد از یاد می‌بریم که قادریم نوار را متوقف سازیم.

اکهارت تول در کتاب قدرت حال می‌گوید "ذهن هرگز نمی‌تواند راه حل را بیابد یا به خودش اجازه دهد که راه حل توسط شما پیدا شود چون خودش به صورت ذاتی بخشی از مشکل است".

بسیاری اوقات نوار می‌خواند ولی صدا کم است و ما حتی از آن آگاه هم نیستیم. اما ذهن ناخودآگاه همواره در حال گرداندن نوارها می‌باشد. به همین دلیل هم هست که پذیرش صد در صد مسئولیت اهمیت می‌یابد. فقط به این شکل است که می‌فهمیم که تنها ما هستیم و آنچه که بر روی نوار ضبط شده یعنی افکار و برنامه‌های مان. بد نیست تصویر اسلایدی را که بر روی دیوار یا پرده‌ی نمایش افتاده است مثال بزنم. به خوبی می‌دانیم که تصویری که بر روی دیوار یا صفحه افتاده است نه در آنجا بلکه در درون دستگاه می‌باشد. همین قضیه در مورد مشکلات مان نیز اتفاق می‌افتد. وقتی ظاهر می‌شوند تنها بازتاب آن چیزی هستند که در درون و نه در بیرون ما جریان دارد. با وجود این عمر خود را صرف تغییر پرده‌ی نمایش می‌نماییم. مشکل در "آن بیرون" نیست. همیشه در جای نادرستی به دنبال راه حل گشته‌ایم.

باید به یاد داشته باشیم که مشکلات، وضعیت‌ها و افراد به آن شکلی که آنها را در نظر می‌آوریم وجود ندارند و ادراک ما فقط بازتابی از افکارمان است. مشکلات هم آنهایی که ما فکر می‌نماییم نیستند. هرگز نمی‌دانیم که واقعاً چه خبر است. مشکلات "همیشه" برای مان موقعیت هستند.

باید دریابیم که بر واقعه یا مشکل اثری داریم و آن را خلق کرده‌ایم. ولی این در واقع خبر خوبی به حساب می‌آید چون اگر ما آن را خلق نموده باشیم پس بدون این که به چیزی یا کسی نیاز داشته باشیم می‌توانیم آن را تغییر هم بدهیم.

داستانی هست که می‌گوید روزی در یک روستا پیرمردی زندگی می‌کرد که پادشاهان به خاطر اسب سفیدی که داشت به او حسادت می‌ورزیدند.

پادشاهان برای خریداری آن اسب مبالغ‌های هنگفتی را به او پیشنهاد می‌کردند و او همواره در جواب آنها می‌گفت "برای من این فقط یک اسب نیست، بلکه یک فرد است و چگونه می‌توانم یک فرد یا یک دوست را بفروشم؟" هر چند که فقیر بود ولی هرگز اسبش را نفروخت. یک روز صبح متوجه شد که اسب دیگر در اصطبلش نیست. تمامی اهالی روستا می‌گفتند "پیرمرد احمق. می‌دانستیم که یک روز اسبت را می‌دزدند. بهتر بود آن را می‌فروختی. چقدر برایت اسباب شرمساری است!"

پیرمرد در جواب گفت "احساساتی نشوید. بهتر است بگوییم که اسب دیگر در اصطبلش نیست. واقعیت همین است و بقیه‌ی امور قضاوت‌های شما هستند. نمی‌دانم که این بدشانسی یا خوش‌شانسی است چون فقط بخشی از واقعه می‌باشد. چه کسی می‌داند که فردا چه اتفاقی می‌افتد؟"

مردم مسخره‌اش کردند. همیشه فکر می‌نمودند که او کمی دیوانه است. پانزده روز بعد اسب شب هنگام بازگشت. او را ندزیده بودند بلکه فرار کرده بود. ولی اکنون با یک دوجین اسب وحشی برگشته بود. یک بار دیگر مردم جمع شدند و این بار گفتند "حق با تو بود پیرمرد. این بدشانسی نبود بلکه خوش‌شانسی بود."

پیرمرد باز هم جواب داد "دوباره دارید احساساتی می‌شوید. بیایید فقط بگویید که اسب برگشته است. چه کسی می‌داند که این خوش‌شانسی است یا نه؟ این فقط بخشی از واقعه می‌باشد. شما که تنها یک کلمه از هر جمله را می‌خوانید چه طور می‌توانید درباره‌ی کل کتاب قضاوت نمایید؟"

هر چند که مردم ده این بار دیگر حرفی برای گفتن نداشتند ولی در درون خود می‌دانستند که او اشتباه می‌کند. دوازده اسب زیبا آمده بودند.

پسر پیرمرد شروع به تربیت اسب‌ها نمود. یک هفته بعد از اسبی افتاد و هر دو پایش شکست. مردم باز هم جمع شدند و قضاوت کردند "باز هم حق با تو بود. این بدشانسی است. هر دو پای تنها پسر شکسته است و او تنها کسی بود که در این سن و سال به تو کمک می‌کرد. اکنون بیچاره‌تر از همیشه هستی."

پیرمرد گفت "شما دچار وسوسه‌ی قضاوت شده‌اید. احساساتی نگردید. فقط بگویید که پاهای پسر شکسته است. هیچ کسی نمی‌داند که این خوش‌شانسی است یا بدشانسی. زندگی ذره‌ذره بر ما ظاهر می‌شود و هرگز بیش از این به ما اطلاع نمی‌دهند." هفته‌ی بعد در مملکت جنگ شد و تمامی جوانان روستا را به خدمت در ارتش فرا خواندند. فقط پسر پیرمرد به دلیل آسیب دیدگی‌اش معاف شد. همه‌ی اهالی ده ناله و شکایت می‌کردند چون جنگی ناامید کننده بود و می‌دانستند که اکثر جوانان به ده باز نخواهند گشت.

"حق با تو بود پیرمرد. خوش‌شانسی بود. هر چند که پسرت زمین‌گیر شده است ولی حداقل در کنارت می‌باشد. ولی پسران ما برای همیشه از کنار ما رفته‌اند."

پیرمرد گفت "باز هم دارید قضاوت می‌کنید. هیچ کس نمی‌داند. همین قدر بگویید که پسران ما را به اجبار به جنگ برده‌اند و پسر مرا نبرده‌اند. فقط خدا می‌داند که این خوش‌شانسی است یا بدشانسی."

وقتی نظر یا قضاوتی در ما شکل می‌گیرد در آن گیر می‌افتیم و برده‌ی آن می‌شویم.

در کتاب آموزه‌های بودا آمده است که "کسی که تحت تاثیر خوشایندها و ناخوشایندهای خود قرار گیرد نمی‌تواند اهمیت شرایط را دریابد و پیش از موعد ناامید می‌گردد. ولی کسی که وابسته به اینها نیست شرایط را به خوبی درک می‌نماید و همه‌ی امور برایش نو و مهم می‌باشند." در بخش دیگری از هم کتاب آمده است که "شادی پس از غم می‌آید. غم نیز پس از شادی سر می‌رسد. ولی هر گاه کسی بین شادی و غم و بین خوب و بد فرقی نگذارد می‌تواند خودش را رها سازد."

هیچ چیزی آن طور که به نظر می‌آید نیست. عقل هم نمی‌تواند بداند. درک آن محدود است. اما بخشی از ما هست که می‌داند. فرق بین درک عقلی و آن شعور درونی که ما داریم شبیه به دو نفر است که یکی بر بالای صندلی رفته است و اطراف را می‌نگرد و فکر می‌کند که همه چیز را می‌داند و دیگری بر قله‌ی کوه ایستاده است و تمامی تصویر را می‌بیند. ترجیح می‌دهیم که به جای گفتگو با خدا با روانشناس یا همسایه‌ی خود حرف بزنیم. هر چند که دائماً به تمامی این دانش و شعوری که در درون ما است دسترسی داشته‌ایم ولی مایلیم بر روی صندلی بایستیم، نظراتی از خود بیافشانیم، قضاوت نماییم و دیدگاه‌های خود را بیان داریم چون فقط همین را یاد گرفته‌ایم. به این شیوه‌ی کارکرد معتاد شده‌ایم.

اما همواره می‌توانیم تصمیم بگیریم که چه بکنیم و به هر وضعیتی که به نظر مشکل می‌آید چگونه واکنش نشان دهیم. داستان زیر به خوبی این مفهوم را بیان می‌دارد:

"روزی الاغ یک کشاورز به ته چاهی افتاد. در حالی که کشاورز به دنبال راهی برای بیرون کشیدن او می‌گشت حیوان ساعت‌ها ناله‌های رقت‌باری از خود می‌کرد. سرانجام کشاورز به این نتیجه رسید که حیوان که پیر است و چاه را هم که در هر حال باید پر کند. پس بیرون کشیدن الاغ به زحمتش نمی‌ارزد. لذا از همسایگانش کمک خواست. هر کسی یک بیل به دست گرفت و شروع به ریختن خاک در چاه نمود. در ابتدا حیوان وقتی دریافت که چه خبر است ناله‌ی جانسوزی سر داد. ولی پس از مدتی و در میان حیرت همگان آرام شد. پس از این که مقادیر زیادی خاک در چاه ریختند بالاخره کشاورز تصمیم گرفت که نگاهی به درون چاه بیاندازد. از آنچه که دید حیرت کرد. الاغ با هر بیل خاکی که بر پشتش می‌ریختند کار جالبی می‌نمود. آن را از روی خود می‌تکاند و بر آن پا می‌گذاشت. هر چه همسایگان کشاورز خاک بیشتری بر روی حیوان می‌ریختند آنها را هم می‌تکاند و بالاتر می‌آمد. طولی نکشید که الاغ به لبه‌ی چاه رسید و مثل اسب پورتمه رفت."

زندگی با بیل بر روی شما خاک می‌ریزد. انواع خاک‌ها. کلید خروج از چاه این است که خود را بتکانید و یک قدم بالاتر بیایید. هر یک از مشکلات ما یک پله هستند.

کافی است که فقط تسلیم نشویم تا بتوانیم از عمیق‌ترین چاه‌ها هم بیرون بیاییم. خود را بتکانید و یک قدم بالاتر بیایید!

www.eft.ir

ایمان

قدرت حقیقی ما در شادی است و فقط وقتی به دست می‌آید که دست از هر چیز دیگری بشوییم. دن میلمن - شیوه‌ی جنگ -
جوی صلح‌جو

در بیشتر عمرم به خدا اعتقاد نداشتم. برای من خدایی وجود نداشت. وقتی بزرگ می‌شدم فکر می‌کردم که این خودم هستم که در زندگی به چیزهایی دست می‌یابم و هر آنچه را که دارم به خاطر کار، تعهد و تلاش شخصی‌ام می‌باشد. ما یهودی‌ها خیلی سنت‌گرا هستیم و من نیز همچون یک یهودی خوب به سنت‌ها احترام می‌گذاشتم. ولی به خدا اعتقاد نداشتم. وقتی بیدار شدم دنیای جدیدی را در درون خودم کشف کردم که اصلاً با آن آشنا نبودم. اندکی بعد به پسر بزرگم گفتم "جاناتان، زندگی می‌تواند آسان باشد". وی که کاملاً گیج شده بود نگاهی به من انداخت و گفت "ولی قبلاً این را نمی‌گفتی". در جوابش گفتم "می‌دانم، ولی الآن بهتر می‌دانم". در آن هنگام کمترین تردیدی نداشتم. احساس ناملموسی بود که اصلاً در قالب کلمات نمی‌گنجد و من آن را در قلبم یافتم. همه‌ی ما می‌توانیم آن را پیدا کنیم چون در درون خودمان است.

من همچون یک حسابدار خوب نتایج را می‌دیدم و وقتی به زندگی پس از بیداری‌ام می‌نگرم به نظرم باور نکردنی می‌آید که همه‌ی اینها برایم اتفاق افتاده‌اند.

برخی افراد خدا را در معبد یا کلیسا می‌یابند. دیگران همچون من آن را در آنجاها پیدا نمی‌کنند. روزی بیدار می‌شویم، می‌نگریم و در می‌یابیم که حتی لازم نیست که از بستر بیرون بیاییم تا خدا را پیدا کنیم. فرقی ندارد که چه نامی بر آن بگذاریم یا چه چیزی را خدا بنامیم. او همیشه با ما است. هر جا که برویم با ما همراه می‌باشد.

ما نمی‌دانیم و هیچ نظری هم نداریم که خدا (عشق) چگونه کار می‌کند. نمی‌دانیم که برای ما چه کاری می‌تواند انجام دهد. حتی تصورش را هم نمی‌توانیم بکنیم. آن چیزهایی که معجزه می‌خوانند واقعاً وجود دارند. اگر دیگر سعی ننماییم که هر چیزی را به کمک عقل درک کنیم و قضاوت‌ها و نظرات خود را کنار بگذاریم و بیاموزیم که به خودمان اجازه دهیم که با جریان زندگی همراه شویم می‌توانیم در هر لحظه از زندگی آنها را تجربه نماییم. باید بدانیم که خود ما بزرگترین مانع سر راه زندگی‌مان هستیم!

هر چند که به زبان می‌گوییم که بر خدا توکل می‌نماییم ولی در واقع این طور نیست. با وجود این که می‌گوییم که مشکلات خود را به خدا (عشق) می‌سپاریم ولی باز هم به آنها می‌چسبیم. اکنون به او ایمان نداریم. هر گاه دیگر به آنها نیاندیشیم و به خاطر آنها آشفته و نگران نگردیم خدا هم می‌فهمد که قصد داریم تمامی مشکلات را حل کنیم. به همین دلیل هم هست که نتیجه‌ای از دعاهاى خود نمی‌گیریم. چون "توقع" داریم. فکر می‌کنیم که می‌دانیم چه چیزی برای ما درست و کامل است و وقتی چیزی از خدا می‌خواهیم این کار را تقریباً به شیوه‌ی دستوری انجام می‌دهیم. به او می‌گوییم که چه چیزی، چگونه، به چه رنگی و در چه زمانی می‌خواهیم. ولی خدا قبل از این که از او درخواست نماییم می‌داند. او آن قدر به ما نزدیک است که نیازی به فریاد زدن نداریم. همین که به آن بیاندیشیم کافی است. خدا خیلی بیش از آنچه که در تصورمان بگنجد برای ما در نظر دارد. فقط منتظر است که به او اجازه دهیم تا به ما عطا نماید. اگر چیزهای خاصی از او بخواهیم مثلاً "خدایا، می‌خواهم آن قدر پول داشته باشم که به اروپا سفر نمایم" در واقع برای خواسته‌ی خود محدودیت قائل شده‌ایم. خدا هر چه را که در هر لحظه درست است به ما می‌دهد. در این مثال شاید برای من درست این باشد که به جای اروپا به آمریکای جنوبی بروم ولی از آنجایی که راه آن را بسته‌ام و آنچه را که خواسته‌ام برایم درست نمی‌باشد پول آن هم فراهم نمی‌گردد. شاید مقرر بوده که در اروپا تصادف کنم و بمیرم. اگر با این شیوه در را به روی خود ببندیم امکان دریافت چیز درست و کاملی را در هر لحظه از خود گرفته‌ایم. خدا گاهی اوقات مثل والدین خوبی که می‌دانند فرزندشان نمی‌تواند خطرات یا عواقب آنچه را که خواسته است دریابد جواب منفی می‌دهد. به همین دلیل رمز موفقیت در این می‌باشد که آنچه را که درست و کامل است بطلبیم و ما نمی‌دانیم که آن چیست. لازم است دست از توقعات خود بشوییم. مناسب‌ترین و کامل‌ترین چیز در زمان درست سر خواهد رسید. هرگز نمی‌دانیم که از کجا می‌آید. برای این که هدیه‌ی خود را دریافت داریم باید اول اجازه‌ی آن را بدهیم.

خدا (عشق) کار خود را از طرق مرموزی انجام می‌دهد. اگر اجازه دهیم، با تمامی قلبمان به او باور داشته باشیم و توکل نماییم همه چیز بدون کمترین تلاشی به جانب ما می‌آید. خدا تنها کسی است که می‌تواند برخی درها را بگشاید و ما را به کسانی نزدیک نماید که می‌توانند ما را یاری دهند و در مسیر زندگی از ما حمایت به عمل آورند. فقط وقتی که از گفتگو با همسایه‌ی خود، به جای درخواست مستقیم از او، دست بر داریم ما را در زمان و مکان درست قرار می‌دهد.

همین که به خدا بیاندیشیم از مشکلات خود دور می‌گردیم. همچنین شکر آنچه که داریم به صورت خودکار ارتعاش ما را تغییر می‌دهد. همیشه هم دلایل خوبی برای شکرگزاری وجود دارد.

کودکان نیلی می‌گویند "اگر تصور کنید و باور داشته باشید که چیزی اتفاق می‌افتد اتفاق به وقوع خواهد پیوست. ولی اگر فقط آن را تصور کنید و باور نمایید وقوع آن دشوار خواهد گردید. مساله داشتن ایمان و "منتظر نبودن" یا "در آرزوی چیزی نبودن" است." ایمان داشتن یعنی این که ذهن خود را بر روی ممکنات باز نگه دارید. یعنی مایلیم که زندگی اسباب حیرت ما

را فراهم آورد، آن قدر شجاعت داریم که به ناشناخته‌ها وارد گردیم و دیگر از آنچه که قطعیت ندارد نترسیم. هر گاه کسی ایمان داشته باشد قلبش گشوده می‌شود. بسیاری مواقع گیر می‌کنیم و به دلیل کمبود ایمان و ترس از ناشناخته‌ها در دور بسته‌ای می‌افتیم. باید از دانه‌ای بیاموزیم که با وجود این که نمی‌تواند خود را به صورت گل ارکیده تصور نماید ولی آن قدر شجاعت دارد که باز شود، بشکند و خود را کاملاً در اختیار فرایند بگذارد تا از سطح زمین جوانه بزند و به سوی نور برود. قلبی که پر از درد است نمی‌تواند تصور کند که مورد عشق واقع شدن یا به آرامش رسیدن چه حسی دارد و این در مورد همه چیز صدق می‌نماید. بسیاری اوقات باید از الگوها، تفکرات و باورهای قدیمی بگسلیم. این به گذر از درون تونلی تاریک می‌ماند که گاهی اوقات با درد نیز همراه است ولی تنها راه بیرون آمدن از وضعیت فعلی و مشاهده‌ی نور می‌باشد.

عیسی [ع] فرمود که باید مثل کودکان باشیم تا بتوانیم به پادشاهی بهشت وارد گردیم. پادشاهی بهشت اینجا و اکنون است و تجربه کردن آن به خود ما بستگی دارد. فقط باید دست از این همه اندیشه بر داریم و فکر نکنیم که همه چیز را می‌دانیم و همیشه هم حق با ما است. بسیاری اوقات تمامی افکار، اطلاعات و آموزش‌های ما فقط ما را از خود واقعی‌مان دور می‌سازند. عصمت چیزی بیش از شعور خدایی در درون ما نیست.

بدیهی است که پیمودن این راه به شجاعت نیاز دارد. ولی پیروزی هم صد در صد تضمین می‌گردد. باید شجاعت باور، آزمودن، توکل و تسلیم را داشته باشیم. هر گاه توکل کردن را شروع نماییم و ایمان هم داشته باشیم چیزی در درون ما متحول می‌گردد و افکارمان هم پاک می‌شوند. همه‌ی چیزها جور دیگری به نظر خواهند آمد. هر قدر هم که بخواهیم این تحول را در قالب کلمات بیان نماییم ممکن نیست. هیچ کلمه‌ای نمی‌تواند آن را شرح دهد. فقط می‌دانیم که آن شعور را در قلب خود یافته‌ایم.

اکنون می‌خواهم مهمترین نوع ایمان یعنی ایمان به خود را توضیح دهم. لزومی ندارد که به چیزی در خارج از خودتان باور داشته باشید. نیازی هم نیست که به خدا، عیسی [ع]، بودا یا موسی [ع] باور داشته باشید مگر این که این باور احساس خوبی به شما بدهد. آنچه ضروری است این است که به خودمان و به قدرتی که در درون داریم باور و اعتماد داشته باشیم. برای دستیابی به آن باید بسیاری از باورها، نظرات و قضاوت‌هایی را که در مورد خود داریم مردود بدانیم تا خودمان را همان طور که هستیم دوست بداریم و بپذیریم. می‌دانم که کار ساده‌ای نیست. حتی آگاهانه نمی‌دانیم که این باورهایی که بر ما اثر می‌گذارند چه هستند. ولی با فرایندی که آن را در همین کتاب یاد خواهیم داد دیگر نیازی نیست که آنها را بشناسیم و صرف این که به آنها اجازه دهیم که بروند کافی است.

وقتی به خودمان باور داشته باشیم و بی قید و شرط عشق بورزیم فناپذیر خواهیم شد. مردم این کیفیت را درک خواهند نمود. نیازی نیست که با کسی حرفی بزنیم یا چیزی بگوییم. وقتی خودمان را باور نماییم خواهیم دید که برخی افراد از ما دور می‌شوند و عده‌ی دیگری به سوی ما می‌آیند و با خود موقعیت‌هایی را که در آرزوی آنها بوده‌ایم می‌آورند. رمز کار در این است که خودمان را به همین شکلی که هستیم بپذیریم و دیگر فکر نکنیم که کامل و به اندازه‌ی کافی هوشمند نیستیم یا پول کافی یا مدرک دانشگاهی نداریم تا با ارزش باشیم. فقط می‌توانیم باورهایی را که در مورد خودمان داریم تغییر دهیم.

مهم این است که خودمان را در اولویت قرار دهیم و دیگر آن کسی که دیگران از ما می‌خواهند نباشیم. باید بیدار شویم و بفهمیم که قدرت در درون ما و نه ناشی از تایید دیگران است. وقتی به خودمان ایمان داشته باشیم شعور درونی‌مان به طور خودکار رشد می‌یابد و شاد بودن را آغاز می‌نماییم. ایمان به خود به ظرفیت عشق ورزیدن و لذت بردن از زندگی بستگی دارد. زندگی ما در درون ذهن‌مان جریان دارد. جنگ در درون سر ما است و فقط ما هستیم که می‌توانیم صلح را باز گردانیم. باید به یاد داشته باشیم که همیشه به شکلی حق با ما است. اگر بگوییم می‌توانیم آنگاه خواهیم توانست. اگر هم بگوییم نمی‌توانیم آنگاه نخواهیم توانست.

در اینجا هستیم تا زندگی کنیم، از زندگی لذت ببریم و شاد باشیم. ایمان به خود به ما این آزادی را می‌دهد که خود واقعی‌مان باشیم و این هم به نوبه‌ی خود آن شادی را که این همه در آرزوی آن بوده‌ایم برای‌مان به ارمغان می‌آورد.

پول

حتی وقتی که به همهی خواسته‌های خود هم برسیم باز هم می‌بینیم که سوراخی در آنجا است و در واقع انتهایی ندارد. -
اکهارت تول، قدرت حال

وقتی پس از بیست سال زندگی مشترک از شوهرم جدا شدم فقط لباس‌هایی را که بر تن داشتیم با خودم آوردم. حتی فرزندانم را نیز با خود نیاوردم. پدرشان تصمیم گرفت که در کنارشان بماند. من هم مطمئن بودم که به تنهایی می‌توانم راهم را ادامه دهم و شاکر و شادمان بودم که موقعیتی برای شروع دوباره پیدا کرده‌ام. از سوی دیگر در آن برهه از زندگی دریافته بودم که شادی در چیزهای مادی نیست و به متعلقات نیازی ندارم. در واقع هر چه کمتر می‌داشتم آزادتر می‌بودم.

یکی از دوستانم گفت که اگر با هم زندگی کنیم خواهیم توانست منزل زیباتر و بزرگتری بیابیم. به نظرم پیشنهاد خوبی آمد و همین شد که خانه‌ی شهری زیبایی را پیدا نمودیم. حتی تصورش را هم نمی‌کردم که شرایط اجاره‌ی آنجا را داشته باشیم ولی از آنجایی که نشان دادیم که هر یک از ما درآمد جداگانه‌ای دارد مورد تایید قرار گرفتیم.

دو روز قبل از امضای قرارداد اجاره دوستم زنگ زد و گفت که نظرش را تغییر داده است و اکنون می‌خواهد که در آریزونا زندگی کند. بلافاصله به بنگاه معاملات املاک زنگ زدم تا قرار داد را فقط به نام من بنویسند و اظهار داشتیم که می‌توانند مرا طرف معامله به حساب بیاورند. از آنجایی که مرا می‌شناختند هیچ مشکلی پدید نیامد.

چیزی از امضای قرارداد یک ساله‌ی اجاره و نقل مکان به آنجا نگذشته بود که از همه سو کار برایم فراهم گردید و دریافتم که بدون هیچ مشکلی از عهده‌ی پرداخت اجاره‌بها بر خواهیم آمد و نیازی هم ندارم که خانه‌ام را با کسی شریک شوم.

هشت ماه پس از نقل مکان مالک خانه به من زنگ زد و گفت که می‌خواهد آن را بفروشد. وی اظهار داشت که از آنجایی که می‌داند که من آن خانه را دوست دارم قصد دارد برایم اولویت قائل گردد. اگر هم که به خرید آنجا علاقه‌ای نداشتم می‌بایست تا آخر سپتامبر آن را تخلیه نمایم.

بدیهی است که می‌خواستیم آنجا را بخرم و در همانجا بمانم. ولی با کدام پول؟ حتی پول پیش پرداخت را هم نداشتم. از آنجایی که حسابدار هستم به خوبی می‌دانستم که شرایط اخذ وام را ندارم. عقلم می‌گفت که بساطم را جمع کنم ولی چیزی

هم از درونم می‌گفت که این بهترین راه حل نیست. در آن هنگام به خودم گفتم "اگر خدا فکر می‌کند که این خانه برای من ساخته شده است خودش راهی برای اخذ وام پیدا خواهد نمود چون من که اصلاً نمی‌دانم چگونه این کار را انجام دهم." می‌دانستم که باید نفسم را از سر راه کنار ببرم و اجازه‌ی این کار را بدهم. بهترین کار این بود که دست از آن بردارم، توکل کنم و امور را به جهان هستی بسپارم.

دو نفر از کسانی هم که به من گفته بودند که شاید بتوانند در گرفتن وام مرا یاری دهند زیر حرف خود زدند. قرارداد اجاره منقضی شد و من هم وام نگرفته بودم و لذا به مالک زنگ زدم و ماجرا را برایش شرح دادم. تصمیم گرفتم که به جای این که نگران این باشم که چه بگویم و چگونه او را قانع سازم با ایمان و توکل خودم را تسلیم شرایط نمایم. لذا به او زنگ زدم و همه چیز را برایش توضیح دادم. با کمال تعجب دیدم که او پاسخ مرا این طور داد "خوب مابل، راستش را بخواهی الآن زمان مناسبی برای فروش آن نیست. فعلاً اجاره را تمدید می‌کنم. یک متمم بنویس و برایم فاکس کن تا امضایش نمایم."

کار به جایی رسید که حتی لازم نشد که به کسی زنگ بزنم تا وام بگیرم. جورج خودش زنگ زد تا کمکم نماید و قبل از این که مدت اجاره مجدداً تمام شود برایم وام گرفت! متشکرم جورج!

وقتی که دیگر خود را به نتیجه وابسته ندانیم، نگران اوضاع نباشیم، نیازی به جلب نظر دیگران و قبولی بر اساس قضاوت‌های آنان نداشته باشیم، دریابیم که هیچ نمی‌دانیم، خود را تسلیم کنیم و فرایند زندگی را بپذیریم فقط در آن هنگام است که جریان زندگی را درک خواهیم نمود. سپس هر چیزی اتفاق می‌افتد و امور به آسان‌ترین وجهی به انجام خواهند رسید. خدا ما را بر زمین آورد و هر آنچه را که نیاز داشته باشیم برایمان فراهم ساخت. اگر نگاهی به دور و بر خود ببینیم می‌بینیم که هر آنچه که خدا آفریده است بی‌نهایت و نامتناهی می‌باشد. فقط مخلوقات انسان‌ها هستند که کمیاب و محدودند. پرندگان بی هیچ مشکلی پرواز می‌نمایند و می‌دانند که آنچه را که برای خوردن نیاز دارند در مکانی نزدیک به همانجایی که خودشان را ببینند پیدا خواهند نمود.

تجلی خواسته‌های ما به اعتماد و توکل فراوانی نیاز دارد. دنیا فقط می‌خواهد که ما قدم اول را برداریم. اگر توکل کنیم و اجازه دهیم هر آنچه که لازم داشته باشیم به آسانی به سوی ما خواهد آمد. مهم این است که در قلب (و نه در مغز) خود بدانیم که خدا آن را برایمان فراهم می‌سازد و صد در صد به او اعتماد داشته باشیم. هرگاه فکر کنیم که از دعا‌های خود پاسخی نمی‌گیریم و نتیجه‌ای نمی‌بینیم دلیلش این نیست که او صدای ما را نشنیده است. بسیاری اوقات خدا را همچون خدمتکار خود در نظر می‌گیریم و آنچه را که می‌خواهیم از او می‌طلبیم و نحوه، رنگ و زمان آن را هم به او می‌گوییم. ولی شیوه‌ی کار دنیا این طور نیست. باید بدون هیچ توقعی از او بخواهیم، آنچه را که فکر می‌کنیم درست است بطلبیم و بعد خواسته‌ی خود را رها

سازیم. خدا در هر لحظه هر چه را که درست و کامل است به ما می‌دهد. رمز موفقیت در این کار این است که **توکل کنیم**، خواسته‌ی خود را رها نماییم، بگذاریم جریان زندگی ما را با خود ببرد، ذهن خود را باز نگه داریم تا از جایی و کسی که کمترین انتظار را داریم خواسته‌ی خود را بگیریم.

مشکل ما این است که توقع داریم. چیزهایی را پیش می‌خواهیم و خیلی هم ناشکیبا و انعطاف‌ناپذیر هستیم. در نمی‌یابیم که همه چیز از یک منبعی می‌آید که دقیقاً می‌داند که چه، چگونه و چه وقت نیازی داریم. فکر می‌کنیم که این ما هستیم که موقعیت‌ها را از طریق کار، همسر یا سرمایه‌گذاری خود فراهم می‌آوریم ولی اینها فقط راه‌های متفاوت تجلی هستند. هر گاه دری بسته شود به این دلیل است که قرار است در دیگری به طور خودکار باز گردد.

بدترین کاری که به هنگام بروز یک مشکل می‌توانیم انجام دهیم این است که نگران شویم. با این کار گیر می‌افتیم و خودمان را در تله می‌اندازیم و در پایان هم دقیقاً به مقدار بیشتری از آنچه که نمی‌خواهیم می‌رسیم. مثل آهنربا هستیم: بگویید چه در سر دارید تا به شما بگویم که چه کسی هستید. مهمتر از همه این است که در زمان حال زندگی کنید. زندگی کنونی خود را صرف خاطرات و تجربیات گذشته یا نگرانی نسبت به آینده می‌نماییم. پول هم مثل هر چیز دیگری وقتی که به آن نیاز داریم و نه قبل یا بعد از آن می‌آید. فقط باید قلب خود را بگشاییم و **توکل کنیم**.

روزی این داستان را از یک کسی شنیدم:

بانویی از خانه‌اش بیرون رفت و سه مرد را که ریش‌های بلندی هم داشتند دید که در مقابل حیاط خانه‌اش ایستاده‌اند. از آنجایی که آنها را نمی‌شناخت گفت:

"فکر نمی‌کنم که شما را بشناسم. ولی شاید گرسنه باشید. لطفاً به درون خانه بیایید و چیزی بخورید."

آنها از او پرسیدند "آیا شوهرت در خانه است؟"

وی جواب داد "نه، اینجا نیست."

در پاسخ او گفتند "پس ما نمی‌توانم بیاییم."

شب که شد شوهرش به خانه آمد و زن ماجرا را برایش تعریف کرد. وی گفت:

"به آنها بگو که من آمده‌ام و دعوت‌شان که به داخل بیایند!"

زن بیرون رفت و آنها را دعوت نمود. ولی آنها اظهار داشتند:

"ما نمی‌توانیم سه نفری با هم بیاییم."

"چرا؟" زن می‌خواست دلیل آن را بداند.

یکی از آنها دو مرد دیگر را نشان داد و گفت:

"نام این ثروت و نام این یکی موفقیت است. من نیز عشق نام دارم. به خانه برو و به اتفاق شوهرت تصمیم بگیر که کدام یک از ما را می‌خواهی دعوت نمایی."

زن به خانه رفت و ماجرا را برای شوهرش تعریف کرد. شوهرش خیلی شادمان شد و گفت:

"چقدر جالب! حالا که این طور است بد نیست ثروت را دعوت کنیم. بگذار او بیاید و خانه‌ی ما را با وفور نعمت پر نماید." ولی زن با او موفق نبود و گفت:

"عزیزم، چرا موفقیت را دعوت نکنیم؟"

دخترشان که این صحبت‌ها را در آن سوی خانه می‌شنید دوان‌دوان آمد و گفت:

"بهتر نیست عشق را دعوت کنیم؟ آن وقت خانه‌ی ما پر از عشق می‌شود."

مرد به همسرش گفت:

"بهتر است حرف دخترمان را گوش دهیم. برو و از عشق بخواه که میهمان ما باشد."

زن بیرون رفت و از آن سه مرد پرسید:

"کدام یک از شما عشق است؟ می‌خواهیم که میهمان ما باشد."

عشق بلند شد و به سوی خانه به راه افتاد. دو پیرمرد دیگر هم برخاستند و در پی او رفتند. زن که تعجب کرده بود پرسید:

"ولی من فقط عشق را دعوت کردم. شما چرا می‌آیید؟"

هر سه پیرمرد با هم جواب دادند:

اگر ثروت یا موفقیت را دعوت می‌کردی دو نفر دیگر بیرون می‌ماندند. ولی عشق را دعوت کردی و هر جا که عشق برود ما هم با او می‌رویم."

هر جا که عشق باشد ثروت و موفقیت هم خواهند بود.

پول چیز بدی نیست بلکه اولویت دادن به آن بد است. وقتی کارها را برای پول انجام می‌دهیم همه چیز به نظر دشوار می‌آید. به سرعت می‌آید و می‌رود و از دست ما در می‌رود. باید آنچه را که دوست داریم و موجب شادی و رضایت ما می‌شود و حتی اگر پولی هم بابت آن نگیریم مایل به انجامش هستیم بیابیم. ما با برخی استعدادها و عطایای طبیعی منحصر به فرد به دنیا می‌آییم. بعضی کارها هستند که ما می‌توانیم بهتر از دیگران انجام دهیم. چیزی در درون ما وجود دارد که لزوماً از مدرک دانشگاهی به دست نمی‌آید.

و فور نعمت و توانگری به آگاهی ما مربوط می‌گردند. اگر بدانیم که چه کسی هستیم در خواهیم یافت که هر آنچه را که لازم داشته باشیم در اختیار داریم. وقتی قلب خود را بگشاییم و توکل نماییم اجازه‌ی تجلی هر چیزی را در زندگی خود می‌دهیم.

ترس‌ها

و حقیقت شما را آزاد خواهد ساخت - عیسی [ع]

در مسیر جستجوی معنوی، که تصمیم به پیمودن آن گرفتم، باید با بسیاری از ترس‌هایم روبرو می‌شدم. وقتی پس از بیست سال ازدواج از آن محیط بیرون آمدم، فرزندانم را ترک گفتم، شغل جدیدی را برگزیدم و قرارداد اجاره‌ای را امضا نمودم که بر اساس آن تمامی مسئولیت‌ها بدون این که از هیچ پشتیبانی مالی برخوردار باشم بر عهده‌ی من قرار می‌گرفت ترس را حس کردم. ولی ایمان و اعتماد به نفس به من اجازه داد که بر خلاف ترسم عمل نمایم. ندایی درونی به من می‌گفت که می‌توانم انجامش دهم. اما این اطمینان به خودی خود پدید نیامد. با کار بر روی خودم آن را به دست آوردم - کتاب خواندم، در همایش‌ها شرکت کردم و از خودم شجاعت نشان دادم و با چیزهایی که لازم بود تغییر دهم روبرو شدم و وجود آنها را پذیرفتم. از روش‌هایی نظیر تولد دوباره و کلبه‌ی تعریق^۳ خیلی چیزها آموختم.

درون کلبه‌ی تعریق قیر سیاه و بسیار داغی وجود دارد. حرارت آن به قدری شدید است که به هنگام تنفس قفسه‌ی سینه را می‌آزارد و حس می‌کنید که رو به مرگ هستید. سرخپوستی که در مانت شاستا راهنمای ما در این کار بود توضیح داد که در کلبه‌ی تعریق افراد چاره‌ای جز تسلیم شدن و مشاهده‌ی درون خود ندارند. یادم می‌آید که در آن هنگام دو فکر خیلی مهم در سر داشتم: "اگر خدا به من اجازه‌ی انجام چنین کاری را می‌دهد پس لابد ایمن است" و بلافاصله پس از آن به خودم گفتم "مابل، اگر از عهده‌ی این برآیی پس از عهده‌ی هر کار دیگری هم بر خواهی آمد. فکر می‌کنم که خیلی از ترس‌هایم را در کلبه‌ی تعریق جا گذاشتم.

هرگاه دریابیم که چه کسی هستیم و از چه قدرتی برخورداریم می‌فهمیم که چیزی برای ترس وجود ندارد. همیشه هم از ما مراقبت و محافظت می‌شود.

همه‌ی ما از ترس رنج می‌بریم و حتی می‌توان آن را نوعی ناخوشی دانست.

به ترس و رنج معتاد شده‌ایم. ترجیح می‌دهیم رنج ببریم چون برای‌مان آشنا است. می‌دانیم که چه حسی دارد. با وجود رنج حس می‌کنیم که راحت هستیم. ترس هم که آشنای هر روزی ما است.

^۳ Sweat Lodge

هر گاه جرات کنیم و با ترس‌های خود روبرو گردیم به سوی دیگر تونل می‌رسیم. نور را می‌بینیم. حقیقت را خواهیم شناخت و نه فقط احساس پیروزی و شادمانی می‌نماییم بلکه به عقب می‌نگریم و می‌بینیم که آن قدرها هم که تصور می‌کرده‌ایم وحشتناک نبوده است.

یک بار در یک کلاس آموزش فنون کسب و کار شرکت کردم و فردی در آنجا نحوه‌ی آغاز به کارش را در معاملات املاک برای‌مان شرح داد. وی خیلی جوان بود و در اولین روز کارش رئیسش از او پرسیده بود "آیا می‌خواهی خانه بفروشی؟" او هم بلافاصله جواب داده بود که "البته". رئیس او را به محله‌ای برد و گفت "تو را در همین جا تنها می‌گذارم و چهار ساعت بعد بر می‌گردم. برو و در خانه‌ها را بزن و ببین که آیا مایل به فروش هستند یا خیر." کاغذی هم به او داد که جدولی صد خانه‌ای در آن کشیده شده بود و به او گفت که هر گاه کسی به او جواب منفی داد باید یک ضربدر در یکی از خانه‌ها بگذارد. بعد هم ادامه داد که "حالا برو و اولین صد جواب منفی خود را بگیر". مرد جوان نمی‌توانست باور کند که در چنین وضعیتی گیر افتاده است. بسیاری از کسانی که در خانه‌شان را زد جواب منفی دادند. ولی در کمال تعجب عده‌ای هم پاسخ مثبت دادند- اینان به فکر فروش بودند و اطلاعات بیشتری می‌خواستند. در آن هنگام مرد جوان دریافت که با هر پاسخ منفی به دریافت پاسخ مثبت نزدیک‌تر می‌گردد.

همگی ما ترس بزرگی از شنیدن جواب منفی و طرد شدن داریم. ولی اگر مخاطره‌ی شنیدن جواب منفی را نپذیریم هرگز به جواب مثبت نخواهیم رسید. اگر مردم به ما جواب منفی بدهند چه خواهد شد؟ اگر جداً به آن فکر کنیم خواهیم دید که چندان هم بد نخواهد بود.

توانایی غلبه بر ترس وجه تمایز کسانی که در زندگی به خیلی چیزها می‌رسند با کسانی است که تقریباً به هیچ چیزی دست نمی‌یابند. فرق میان افراد موفق و برتر با آنان که گیر کرده‌اند در همین است.

ترس به احساس ناامنی در ما مربوط می‌شود. نمی‌دانیم که چه کسی هستیم و خبر نداریم که از قدرت یا توانایی جذب هر چه که برای ما کامل و درست است برخورداریم. وقتی به خودمان اعتماد نماییم و خودمان را باور کنیم خواهیم دانست که چگونه هر لحظه کامل است. اگر کسی به ما جواب منفی بدهد شاید بدین دلیل باشد که آنچه که به دنبالش بوده‌ایم در آن زمان برای‌مان کامل و درست نبوده است. وقتی خودمان را دوست داشته باشیم و بپذیریم دیگر به نظر یا طرز فکر دیگران راجع به خودمان وابسته نخواهیم بود. جواب آنها را هم به شخصیت خودمان مربوط نمی‌سازیم.

کسی که ایمان دارد می‌داند که در بسیاری از این لحظات چیز بزرگتر و بهتری در راه است و با قطعیت و اطمینان منتظر آن می‌ماند. از سوی دیگر کسی که گم شده و سرگشته است و هویت واقعی خود را نمی‌داند ترس عمیق و فلج کننده‌ای را حس می‌نماید.

همه‌ی ما، از رفتگری که خیابان را جاروب می‌کند گرفته تا رئیس یک کشور، می‌ترسیم. ترس‌ها سلسله مراتب ندارند. فقط تفاوت در این است که برخی افراد آنها را حس می‌کنند و جرات به خرج می‌دهند تا از درون آنها بگذرند.

باید شجاع بود تا متوجه این تغییرات شد. اگر ما این کار را نکنیم هیچ کس دیگری برایمان انجام نخواهد داد. عیسی [ع] یا بودا برای نجات ما باز نخواهند گشت. آنچه که برای تحول نیاز داریم در درون خود ما است. تحول امری درونی می‌باشد. راه دیگری هم برای انجام آن نیست. هیچ میان‌بری هم وجود ندارد. هر یک از ما راه خود را بر می‌گزیند. هر چه شجاع‌تر باشیم دورتر خواهیم رفت و در طول مسیر امکانات بیشتری خود را به ما نشان خواهند داد. خوشبختانه ترس‌ها فقط در ذهن ما هستند. توسط ما خلق شده‌اند. فقط ما هستیم که می‌توانیم آنها را تغییر دهیم. باورها و خاطرات را می‌توان پاک نمود. برای بقا نیازی به آنها نداریم. آزادی ما هم به این فرایند بستگی دارد. اگر دست از زندانی که در ذهن خود ساخته‌ایم برداریم در را به روی روح خود و بازیابی آزادی خود باز کرده‌ایم.

ترس و رنج هم کم و بیش مثل شجاعت اختیاری هستند. فقط بستگی به این دارند که در هر لحظه چه چیزی را انتخاب نماییم. در بسیاری موارد لازم است که در میانه‌ی راه توقف کنیم و تغییرات اساسی بدهیم. در برخی راه‌ها باید اول بمیریم تا شروع به زندگی نماییم. از مرگ بخشی از وجودمان می‌گوییم که واقعی نیست، بخشی که فکر می‌کردیم همان هستیم، تصویری از خود را می‌گوییم که به دیگران ارائه می‌دهیم و بدتر از همه این که آن را به خودمان هم قالب نموده‌ایم.

ترس فرض را بر این می‌گذارد که اتفاق بدی خواهد افتاد و می‌داند که چیزهای بدی را که تصور می‌کنیم عملاً به وقوع خواهند پیوست. ترس همچنین می‌تواند کوه‌ها را نیز تکان دهد.

یک بار در جایی خواندم که میزان دستیابی به موفقیت در زندگی نه با آنچه که انجام داده‌ایم بلکه با موانعی که با آنها روبرو شده‌ایم سنجیده می‌گردد.

بسیاری اوقات شادمانی در همین نزدیکی‌ها و در جایی است که جرات نمی‌کنیم به آن نگاهی بیاندازیم.

عشق

عشق شمشیر سرباز است؛ هر جایی را که بُرد زندگی می‌دهد نه مرگ. - دن میلمن، شیوه‌ی جنگ‌جوی صلح‌جو

یک بار کسی از یکی از دختران نیلی خواست که از عشق بگوید. او هم گویی که سوال غریبی از او پرسیده باشند خندید و گفت:

"نمی‌توانم درباره‌ی عشق به تو بگویم. اگر می‌توانستم آنگاه واقعی نمی‌بود چون عشق هیچ کاری با کلمات ندارد."

آن شخص باز هم اصرار کرد و گفت:

"پس عشق چیست؟"

دختر نیلی باز هم خندید و جواب داد:

"باز هم که همان کار را کردی. بین چقدر دشوار است."

فرقی نمی‌کند که چقدر تلاش نماییم تا فکر نکنیم. این کار تقریباً غیر ممکن است. همیشه سعی داریم همه چیز را به کمک عقل درک نماییم و بعد هم می‌خواهیم که درک ما از زبان‌مان جاری شود. ولی عقل نمی‌تواند عشق را درک کند چون عشق هیچ کاری با "فکر" ندارد.

دن میلمن در کتابی به نام شیوه‌ی جنگ‌جوی صلح‌جو می‌گوید "عشق را نمی‌توان درک نمود بلکه باید آن را حس کرد. زندگی تصور کمال یا پیروزی نیست. فقط عشق است. همیشه سعی داریم همه چیز را در یک قالب ذهنی بگنجانیم. این کار را فراموش نمایید. فقط کافی است که حس کنید!"

روزی به فرزندانم جاناتان و لیونل گفتم که صرف نظر از این که چه اتفاقی بیفتد آنان را دوست دارم. عشق من به این که آنها چه کار بکنند یا نکنند یا چه رفتاری از خود نشان بدهند یا نشان ندهند و این که مدرک دانشگاهی بگیرند یا نگیرند بستگی ندارد. چشم‌های‌شان گرد شد و طوری مرا نگاه کردند که گویی عجیب‌ترین چیزی را که در زندگی‌شان شنیده بودند می‌گویم.

عادات بد فراوانی داریم و آنها را به فرزندان خود منتقل می‌سازیم. به همین شکل هم شیوه‌ی زندگی کردن را می‌آموزیم. راه بهتری هم نمی‌شناسیم. از همان کودکی آغاز می‌شود که در آن به ما می‌آموزند که برای این که به عشق دیگران و پذیرش از جانب آنان برسیم باید برخی کارها را انجام دهیم و به شکل خاصی رفتار نماییم. ولی متأسفانه در این فرایند عشق ورزیدن به خود و پذیرش خود را یاد نمی‌گیریم. مردم هم به شکل تناقض‌آمیزی با ما همان طوری رفتار می‌کنند که خودمان با خودمان می‌نماییم. بدین ترتیب آرزوی عشق و پذیرش با عدم توانایی ما در عشق ورزیدن به خود سد می‌گردد.

بدون عشق به خود نمی‌توانیم هیچ کس دیگری را دوست داشته باشیم. با عدم پذیرش این واقعیت عملاً خودمان و دیگران را گول می‌زنیم. مهم این است که بیاموزیم که به خود عشق بورزیم و خودمان را به همین شکلی که هستیم بپذیریم. کار کردن برای دیگران فایده‌ای ندارد. اگر چیزی برای خود ما کار نمی‌کند برای دیگران هم کار نخواهد نمود. خصوصاً ما مادران فکر می‌کنیم که باید از آنچه که برای ما مهم است بگذریم و خود را فدای فرزندانمان نماییم. ولی بهترین هدیه‌ای که می‌توانیم به فرزندانمان بدهیم این است که خودمان را دوست داشته باشیم. بدین ترتیب آنها هم می‌توانند ما را ببینند و از ما الگو بگیرند و بیاموزند که بی هیچ نیازی به این که عشق را در جاهای نادرستی جستجو کنند به خود عشق بورزند. وقتی در جایگاه درستی قرار بگیریم به دیگران نیز اجازه خواهیم داد که در جایگاه درست خودشان واقع شوند. هر چه بیشتر تلاش کنیم که با انجام کارها و رفتارهای خاصی برای دیگران به عشق برسیم بیشتر از امکان تجربه‌ی آن چیزی که تا بدین اندازه در حسرت آن هستیم دور می‌افتیم. باید یاد بگیریم که بدون این که اهمیتی بدهیم که دیگران درباره‌ی ما چطور می‌اندیشند شاد باشیم و از هر لحظه‌ی زندگی لذت ببریم. مهمتر از همه این است که راجع به خودمان چگونه فکر می‌کنیم. عشق به خود قوی‌ترین ابزار تحول است. عشق از خود ما شروع می‌شود. جستجوی آن در بیرون از خود بی‌فایده است چون در آنجا نیست. بیشتر عمر خود را در جستجوی عشق در جای نادرستی سپری می‌نماییم و همیشه بدون این که دلیل این کار را بدانیم آن را از دیگران طلب می‌کنیم.

اشتباه مهلک دیگری که همه‌ی ما به آن تمایل داریم این است که فکر می‌کنیم برای شاد بودن باید با کسی شریک شویم. فکر می‌کنیم که آن فرد دیگر آن شادی را که در آرزویش بوده‌ایم نصیب ما خواهد نمود. ولی حتی وقتی هم که کسی را برای عشق ورزیدن پیدا می‌نماییم شادمان نمی‌گردیم. حس می‌کنیم که کامل نیستیم و آنچه را که می‌اندیشیم که خود کم داریم در دیگری می‌جوئیم. این کار فقط اتلاف وقت است. عشق را باید در درون خودمان بیابیم. هر گاه آن را پیدا کردیم، احساس خوبی نسبت به خودمان یافتیم، خودمان را پذیرفتیم و همین طور که هستیم خودمان را دوست داشتیم آنگاه در خواهیم یافت که در واقع کسی به دیگری "نیاز" ندارد. بالاخره به جایی می‌رسیم که به خاطر این که "می‌خواهیم" و "تصمیم می‌-

گیریم" و نه این که "نیاز داریم" به دنبال کسی برای برقراری رابطه می‌گردیم. بدین ترتیب بر اساس انتخاب و نه اجبار عمل می‌کنیم.

از آنجایی که به خودمان اعتماد نداریم نمی‌توانیم واقعاً عشق بورزیم. هر چند که این را بر زبان می‌آوریم ولی عشق ما مالکانه است. مثلاً ما مادران به فرزندانمان اجازه نمی‌دهیم که خودشان باشند و آنها بردگان افکار، نظرات و ادراکات ما می‌گردند. گاهی اوقات روابطی را می‌آفرینیم که منجر به احساس حسادت شدید در ما می‌شوند. این عشق نیست اما ما هم چاره‌ای در برابر آن نداریم. اینها همان نوارهای قدیمی هستند که در ذهن ما تکرار می‌گردند. مردم را همان طور که هستند نمی‌بینیم بلکه از دریچه‌ی افکار و خاطرات خود به آنها می‌نگریم.

در هنر مردمان هاوایی یعنی هو اوپونو پونو از دو ابزار مهم استفاده می‌شود: کلمات "دوستت دارم" و "متشکرم". وقتی اینها را با صدای بلند و خطاب به کسی می‌گوییم خیلی قدرتمند و باارزش می‌گردند. گاهی اوقات حتی اگر حوصله‌ی آن را هم نداشته باشید می‌بینید که انجام این کار بسیار قدرتمندانه می‌باشد: وقتی کسی کاری می‌کند که از نظر شما ناشایست است، یا چیزی می‌گوید که شما را می‌آزارد به جای این که جوابش را بدهید و بخشی از ذهن خود را در اختیار آنان بگذارید و سعی که آنان را قانع نمایید که حق با شما است می‌توانید این کلمات را هر چند بار که لازم است در ذهن خود تکرار کنید: "دوستت دارم، دوستت دارم، دوستت دارم" یا "متشکرم، متشکرم، متشکرم". این ابزارها اغلب نتایج حیرت‌انگیزی به بار می‌آورند. گاهی اوقات که اصلاً انتظار آن را نداریم آن فرد طلب بخشش می‌کند. در سایر مواقع هر چند که اوضاع تغییری نمی‌نماید ولی ما دیگر به آنها توجهی نمی‌کنیم و تحت تاثیر آنان واقع نمی‌شویم. مشکلاتی که با برخی افراد داریم به شدت مشکلاتی که با دیگران داریم نیستند. در مورد عده‌ای ماجراها و نوارهای بیشتری داریم. نباید فراموش کنیم که همه چیز مطابق با درکی که ما از وقایع، افراد و موقعیت‌ها داریم تغییر می‌یابد. همین امر برای سایرین نیز اتفاق می‌افتد. همه چیز به درک، دیدگاه و خاطرات آنان بستگی دارد. زندگی به فیلمی می‌ماند که آن را بارها دیده‌ایم و دلیل تکرار آن هم فقط این است که با هر بار نمایش به آن واکنش نشان می‌دهیم.

واکنشی که به مشکلات نشان می‌دهیم در واقع نوعی بازپخش خاطرات است. مشکلات اغلب موانعی هستند که هر چند قبلاً با آنها برخورد داشته‌ایم ولی هرگز آنها را حل نکرده‌ایم. به همین دلیل هم هست که آن وضعیت دوباره باز می‌گردد تا فرصتی در اختیار ما بگذارد تا به نحو دیگری در برابر آن واکنش نشان دهیم. مردم اغلب به این دلیل به زندگی ما وارد می‌شوند که آن بخشی از وجودمان را که باید بر روی آن کار نماییم به ما نشان دهند. روابط هم صرفاً آیینه‌هایی هستند که خودمان را در آنها می‌بینیم. اختیار این را داریم که تصمیم بگیریم هیچ واکنشی نسبت به آنها نداشته باشیم. می‌توانیم سمت دیگر چهره را برگردانیم. سمت عشق. اگر این را بدانیم می‌توانیم آگاه شویم و تصمیم بگیریم که مسئولیت‌پذیر گردیم. مثلاً اگر کسی با

فرزندانش مشکل دارد بهترین کاری که می‌تواند بکند این است که به هنگامی که خوابیده‌اند با آنها حرف بزند. تنها چیزی که باید به آنها بگوید این است که دوست‌شان دارید و به خاطر این که در زندگی شما وارد شده‌اند شکرگزار هستید. فقط به شرطی می‌توانید نقطه نظرات خود را به آنها بگویید که خودشان بخواهند. سعی بر این که به آنها ثابت کنید که حق با شما است و آنها اشتباه می‌کنند بیهوده است. حتی تشخیص این که چه چیزی برای خود ما هم درست می‌باشد خیلی دشوار است. پس چگونه می‌توانیم بدانیم که چه چیزی برای آنها درست است؟

شکرگزاری هم ابزار بسیار قدرتمندی است. هر گاه احساس کنیم که افسرده یا غمگین هستیم بهترین کاری که می‌توانیم بکنیم این است که به همه‌ی چیزهای خوبی که در زندگی داریم و می‌توانیم به خاطر آنها شکرگزار باشیم بیاندیشیم. با این کار انرژی خود را به سرعت تغییر می‌دهیم. وضعیت خود را هم ارتقا می‌بخشیم و فراتر از مشکل قرار می‌گیریم. گاهی اوقات نمی‌فهمیم که چه چیزهایی داریم چون بر آنچه که "فکر می‌کنیم" کم است تمرکز می‌نماییم. ولی در واقع همه چیز و از جمله عشق را داریم. فقط باید به خودمان اجازه‌ی دریافت آن را بدهیم تا بتوانیم آن را تجربه نماییم.

رمز شاد زیستن در نگاه به بیرون یا در جستجوی چیزهای بیشتر بودن نیست. بلکه در افزایش توانایی عشق ورزیدن و لذت بردن است.

کوتاه‌ترین و آسان‌ترین راه

تنها چیزی که خدا از ما می‌خواهد این است که مراقب خودمان باشیم و بگوییم "متاسفم". - دکتر ایها لیا کالا هولن

وقتی بیدار شدم و جستجوی خودم را آغاز کردم راه‌ها و شیوه‌های مختلفی را برای دستیابی به حقیقت آزمودم. ولی هر چه بیشتر تلاش می‌کردم بیشتر حس می‌نمودم که چیزی در درونم می‌گوید که راه سریع‌تر و ساده‌تری هم باید وجود داشته باشد. سرانجام وقتی هو اوپونو پونو را کشف کردم در ابتدای امر نفهمیدم که به چه چیزی رسیده‌ام. چند بار آن را آموزش دیدم و بالاخره یک روز که در کلاس درس استادم دکتر ایها لیا کالا بودم دریافتم که این همانی است که به دنبالش می‌گشتم. به هیچ چیز دیگری نیاز نداشتم. خدا را شکر می‌کنم که جستجویم پایان یافت. مهمتر از همه این بود که کشف کردم که به هیچ استادی نیاز ندارم و به کسی وابسته نیستم. فرایند آن را به تنهایی می‌توانم انجام دهم چون مستقیماً و بی‌واسطه به الوهیت متصل می‌گردم. تنها کاری هم که باید بکنم این است که پاکسازی نمایم ("متاسفم، لطفاً مرا ببخش"). در حالی که مسئولیت ۱۰۰٪ را می‌پذیرم و به پاکسازی مشغول همه‌ی امور را به خدا می‌سپارم. تا وقتی هم که به پاکسازی مشغول باشم دلیلی برای نگرانی وجود ندارد. خدا خودش مرا در زمان و مکان درست قرار می‌دهد. تا وقتی که پاکسازی کنم کسی پیدا می‌شود که از من مراقبت نماید و نیازی نیست که خودم این کار را انجام دهم.

در این فصل مایلم مهم‌ترین نکات هو اوپونو پونو، یا همان نظریه‌ی باستانی که ابزارهای تغییر زندگی را به من داد، را بیاورم. این مفاهیم بسیار ساده هستند. تنها چیزی که الوهیت از ما می‌خواهد این است که ۱۰۰٪ مسئولیت‌پذیر باشیم، طلب بخشایش و از خودمان به خوبی مراقبت نماییم. همین!

پذیرش مسئولیت صد در صد کوتاه‌ترین راه است. وقتی دریابیم که: این فقط برنامه‌های ما هستند که به ما اجازه نمی‌دهند که امور را به وضوح ببینیم، دیگر عوامل خارجی را ملامت نکنیم و تصمیم بگیریم که مسئولیت را بپذیریم درهای بهشت به روی ما باز می‌شوند و می‌توانیم به حالتی از ممکنات نامحدود برسیم. از سوی دیگر وقتی به خاطر کسی یا چیزی آشفته باشیم آزادی خود را از دست می‌دهیم. احساس نفرت ما را محکوم می‌کند و به بند می‌کشد. برده‌ی آن می‌شویم و با این کار فقط خودمان را آزار می‌دهیم. ولی می‌توانیم با بخشیدن خودمان را آزاد سازیم. بخشایش قسمتی از همان سریع‌ترین و آسان‌ترین راه می‌باشد. لزومی هم ندارد که با کسی حرف بزنیم و به او بگوییم که او را بخشیده‌ایم. این کاری درونی است. وقتی که می‌-

گوییم "ای خالق الهی، متاسفم، لطفاً مرا به خاطر آنچه که در درونم جریان دارد و موجب وقوع این وضعیت/ مشکل شده است ببخش" فرایندی میان ما و خدا صورت می‌گیرد.

مثلاً در مورد خودم مساله این نیست که دیگر خشمگین نمی‌شوم، مشکلی ندارم یا به آنها واکنشی نشان نمی‌دهم. تفاوت اصلی در این است که اکنون خشمم فقط چند دقیقه و تا وقتی که به خودم بازگردم، یادآوری کنم و آگاه شوم، به طول می‌انجامد. سپس به خودم می‌گویم "من خالق اینها هستم. اینها افکار من و نه افکار شخصی دیگر هستند. حاصل برنامه‌ها، خاطرات و ادراکات خودم می‌باشند و می‌توانم اینها را پاکسازی نمایم". این فرایند ساده چنان آرامشی را نصیبم می‌گرداند که قادر به توصیف آن نیستم. چرا؟ چون دیگر در تله‌ی افکاری همچون "وی چگونه می‌تواند چنین حرفی به من بزند؟ چگونه می‌تواند چنین کاری با من بکند؟" گیر نمی‌افتم. توقع ندارم که فرد دیگر تغییری بکند، به شیوه‌ی خاصی واکنش نشان دهد یا کار به خصوصی را انجام دهد. چقدر راحت! دیگر به هیچ کسی یا چیزی به جز خودم وابسته نیستم. از خودم هم انتظار ندارم که کامل باشم یا همه‌ی دنیا را راضی نمایم. نیازی هم نیست که کسی را قانع کنم که دیدگاه‌های مرا بپذیرد. یاد گرفته‌ام که به دیگران احترام بگذارم و درک می‌کنم که همه‌ی ما حق انتخاب داریم و همگان چیز مشابهی را بر نمی‌گزینند. آگاهی از این واقعیت آرامش درونی فراوانی را نصیبم می‌نماید. دیگر هیچ مشکلی وجود ندارد. خوب و بد فقط معیارهایی هستند که ما در ذهن خود خلق می‌کنیم. تا وقتی که به خود عشق بورزیم و از خود مراقبت به عمل آوریم به دیگران هم عشق می‌ورزیم و از آنها مراقبت می‌نماییم.

با این حساب اصول این فرایند را کننده چیستند؟

- اول و قبل از هر چیز دیگری پذیرش مسئولیت کامل در زندگی است. باید بیاموزیم که بگوییم "متاسفم، مرا به خاطر هر آنچه که در درونم جریان دارد و موجب این شده است ببخش". بدین ترتیب مسئولیت را می‌پذیریم و فرایند بخشایش و تحول نیز از همین جا آغاز می‌گردد. خودمان را می‌بخشیم. از آنجایی که خاطرات مشترکی با هم داریم همین قدر برای‌تان کفایت می‌کند که مسئولیت را بپذیرید و طلب بخشایش نمایید تا آن خاطرات پاک شوند. وقتی از حیطة‌ی خودآگاه پاک شوند در سایر موارد نیز پاک می‌گردند. ولی باید در حین پاکسازی به یاد داشته باشید که این کار را برای خودتان و نه برای دیگران انجام می‌دهید. ما به اینجا آمده‌ایم تا فقط خودمان و نه هیچ کس دیگری را نجات دهیم. اما حسن این فرایند در این است که به همگان بهره می‌رساند.

- همچنین باید تسلیم شوید و بپذیرید که عقل همه چیز را نمی‌داند. بلکه بخش دیگری از وجود ما هست که می‌داند چه چیزی برای ما کامل و درست است و بهترین راه دستیابی به آن چیست. اگر به آن اجازه دهیم که کارش را بکند ما را راهنمایی می‌نماید تا راه حل درست و کامل را برای تمامی مشکلات خود بیابیم.
- برای این که نتیجه‌ی این "پاکسازی" را ببینیم باید آن را همچون تنفس دائماً انجام دهیم. آیا می‌دانید که اگر نفس کشیدن را از یاد ببریم چه اتفاقی می‌افتد؟ در مورد پاکسازی نیز همین طور می‌شود. باید همیشه آن را انجام داد. البته ما همه انسانیم و گاهی اوقات فراموش می‌کنیم. در برخی مواقع هم کاری از دست‌مان بر نمی‌آید و صرفاً عکس‌العمل نشان می‌دهیم. مهم این است که تا جایی که امکان دارد و حتی به هنگامی که "به نظر می‌رسد" که هیچ خبری نمی‌شود یا مشکل ظاهراً بدتر هم می‌گردد این فرایند را انجام دهید. چرا؟ چون ذهن دائماً نوارها را می‌چرخاند. حتی اگر از آنها آگاه نباشیم هم برنامه‌هایی را که ضبط نموده‌ایم همیشه تکرار می‌کند. خوشبختانه همیشه امکان پاکسازی داریم. بدین ترتیب اجازه‌ی ظهور ایده‌ها و موقعیت‌های جدید را در زندگی خود می‌دهیم. در بسیاری از مواقع اینها از افراد و مکان‌هایی می‌آیند که اصلاً انتظار آن را نداریم. لازم است که آن را تمرین و تمرین و تمرین کنیم. در تمامی طول عمرمان واکنش نشان دادن و رنج بردن را تمرین کرده‌ایم. به قدری واکنش نشان دادن و رنج بردن را در زندگی خود وارد نموده‌ایم که تقریباً آنها را به صورت خودکار انجام می‌دهیم. در این کار متخصص و استاد شده‌ایم و حتی می‌توانم بگویم که به این شیوه‌ی زندگی معتاد گردیده‌ایم. هر چند که شاید پاکسازی در ابتدا دشوار به نظر آید ولی یاد خواهیم گرفت که همچون نفس کشیدن آن را به بخشی از کارهای روزمره‌ی خود تبدیل نماییم و وقتی هم که احساس متفاوتی کردیم و نتایج را دیدیم خودکار خواهد گشت. تغییرات را نیز در زندگی خود شاهد خواهیم بود و آرامش درونی عمیقی را تجربه خواهیم نمود.
- مهم این است که هیچ توقعی نداشته باشید. رمز کار در این است که ذهن خود را باز و انعطاف‌پذیر نگه دارید چون هیچ‌گاه نمی‌دانیم که نتیجه از کجا به دست می‌آید. باید اعتماد داشته باشیم که چیزی که برای همه‌ی ما درست است می‌آید. شاید همانی که انتظارش را داریم نباشد ولی چیز درستی خواهد بود. دلیل این امر این نیست که حرف ما شنیده نشده است بلکه آزمونی برای ما می‌باشد و شاید هم استحقاق آن را نداشته‌ایم. باید به خودمان اجازه دهیم که دنیا ما را متحیر سازد. بدین ترتیب باور نکردنی‌ترین هدایا را دریافت خواهیم نمود. قانون دنیا این است که وقتی بخواهیم دریافت می‌کنیم. دنیا باید جواب دهد. لذا باید خواست و اجازه هم داد. یکی از راه‌های خواستن استفاده از ابزارهای هو اوپونو پونو می‌باشد. ولی باید به نتایج وابسته نباشیم. این امر از طریق اعتماد به این که چیزی که برای همه‌ی ما درست و کامل است خواهد آمد حاصل می‌گردد.

اکنون ابزارهای قدرتمندی برای پاکسازی برنامه‌هایی که در ذهن تکرار می‌شوند در اختیار دارید. یکی از آنها این است که دائماً به صورت ذهنی بگویید "کلید چراغ، کلید چراغ، کلید چراغ"^۴. با این عبارت استعاری نوارها متوقف و چراغ روشن می‌شود.

بسیاری اوقات مردم به من می‌گویند "وقتی که دیگران با من حرف می‌زنند چه طور می‌توانم هم به آنها توجه کنم و هم ذهنی بگویم کلید چراغ؟" قبل از هر چیز باید به یاد داشته باشید که مردم تقریباً هیچ‌گاه آنچه را که واقعاً منظورشان است نمی‌گویند. اگر هم کسی مشکل خود را به ما بگوید فقط موقعیتی در اختیار ما قرار داده است تا خاطرات مشترکی را که با هم داریم پاکسازی نماییم. به یاد داشته باشید که فقط پرده‌ها و نمایشگرهای ما هستند که در کارند. دفعه‌ی بعدی و قبل از این که واکنشی از خود نشان دهید یا توصیه یا نظری ابراز دارید ذهناً بگویید "کلید چراغ". به احتمال زیاد به جای آنچه که فکر می‌کردید که او نیاز دارد بشنود دقیقاً همان چیزی را می‌گویید که او نیاز دارد بشنود. در بسیاری از مواقع برای این که آن فرد احساس بهتری پیدا کند یا به ناگهان و به شکلی معجزه‌آمیز خودش راه حل مشکلش را بیابد حتی نیازی به حرف زدن، پاسخ-گویی یا گفتن چیزی نیست.

کلمه‌ی عبور در اینجا کلید چراغ است. وقتی نگران بچه‌ها یا پول می‌شوم یا از کسی منزجر می‌گردم به عقلم اجازه نمی‌دهم که خودش را تحمیل و شروع به وزوز نماید. به صورت ذهنی تکرار می‌کنم "کلید چراغ، کلید چراغ، کلید چراغ". کوچکترین تردیدی ندارم که این شیوه کارآمد است. ولی باید به یاد داشته باشید که اگر تصمیم به استفاده از آن بگیریم افراد مختلف تجربیات متفاوتی به دست خواهند آورد. شاید به نتایج آنی برسیم. شاید هم مدتی زمان ببرد. شاید هم تا مدت‌ها پس از وقوع از چیزی "باخبر نشویم".

"آبی یخی" هم یک ابزار پاکسازی است. یک بار به پسر ۱۶ ساله‌ام لیونل گفتم که هر گاه آسیبی ببیند می‌تواند در ذهن خودش بگوید "آبی یخی، آبی یخی". یک بار موقع صرف صبحانه آسیبی را که دیده بود نشانم داد. از او پرسیدم "لیونل، آیا از آبی یخی استفاده کردی؟" جواب داد "بله مامان، راستش را بخواهی در مواقعی هم که افسرده یا مضطربم نیز آن را به کار می‌برم و واقعاً مرا آرام می‌سازد". در آن هنگام به یاد آوردم که آبی یخی را می‌توان برای هر نوع درد و رنجی اعم از جسمانی یا احساسی به کار برد.

^۴ از دکتر ایپالیا کالا هو لن شنیدم که می‌گفت هر چیزی می‌تواند نشانه‌ای از خدا و اشاره به عبارت "متاسفم، لطفاً مرا ببخش، متشکرم و دوست دارم" باشد. حتی یک بار کارت ویزیت دوستش دکتر جو وایتلی را نشان داد و گفت این هم ابزار پاکسازی است. منظورش را این طور درک کردم که اگر این کارت شما را به یاد خدا بیاندازد در این صورت ابزار خوبی می‌باشد. (مترجم)

یک بار دیگر به پسرم گفتم "لیونل، می‌دانم که چیزهایی که می‌گویم به نظر عجیب می‌آیند ولی اینها واقعاً کارایی دارند." در جوابم گفت "بله مامان، قطعاً کارایی دارند. یادت می‌آید که گفتمی در مدرسه چه کار کنم؟ خوب بعد از این که آن کار را کردم نمره‌هایم بهتر شدند." اخیراً هم لیونل به من گفت که اصلاً باورش نمی‌شود که میان‌هاش با همه‌ی معلمانش تا به این اندازه خوب باشد.

این نکته هم به ذکرش می‌ارزد که مشکلات و ناخوشی‌های جسمانی در واقع خاطراتی هستند که باید پاکسازی شوند. هر چند که با معالجه‌ی درد یا بیماری‌های جسمی آشنا هستیم ولی مشکل اصلاً در اینجا نیست. مشکل در خاطره است و نوار در حال خواندن می‌باشد! چه طور بدانیم که کدام یک در کار است؟ چگونه آن را بیابیم؟ خوب، راستش نیازی به این که بدانیم کدام خاطره یا نوار باعث آن است نداریم چون خدا (عشق) می‌داند. ما فقط باید اجازه‌ی آن را بدهیم. برای مثال با تکرار کلید چراغ، آبی یخی، متشکرم یا دوستت دارم خدا آن نوار یا برنامه‌ای را که حاوی آن خاطره است به همراه هر چیز دیگری که بر روی همان نوار است و حتی از وجود آن در آنجا هم آگاه نیستیم بر می‌دارد. ولی باید اجازه بدهیم. اگر چنین نکنیم خدا هم چنان نمی‌کند.

ابزار دیگر تکرار "کاغذ مگس‌کش" است.

پسرم جاناتان دائماً با دوست دخترش دعوا داشت. به او توصیه کردم که دفعه‌ی بعد که دعوا‌ی‌شان شد می‌تواند تصمیم بگیرد که دهانش را ببندد، ساکت بماند و ذهنش به تکرار "کاغذ مگس‌کش" بپردازد. چند روز بعد به من زنگ زد و گفت که باید مرا ببیند. اظهار داشت که باز هم با دوست دخترش مشکل پیدا کرده است. ولی این بار خیلی هم نگران بود چون حس کرده بود که می‌خواهد او را کتک بزند. از او پرسیدم که "آیا کاغذ مگس‌کش را گفتمی؟" جواب داد "بله مامان، برای همین هم بود که او را نزدم".

شکی نیست که بسیاری افراد فکر می‌کنند که این که خیلی ساده است و لذا نمی‌تواند درست باشد. بله، من هم با ایشان موافقم که به نظر ساده می‌آید و همین در واقع طور هم هست. خود فرایند خیلی ساده است. مشکل در این است که باید دائماً انجامش دهید. در هر لحظه از عمر خود این امکان را داریم که مسئولیت صد در صد را بپذیریم و برنامه‌های خود را پاک کنیم. ولی معمولاً واکنش نشان می‌دهیم، نگران می‌شویم، نظر می‌دهیم و قضاوت می‌نماییم. با این کارها فقط وقت و توان خود را تلف می‌کنیم. همین قدر کافی است که به یاد داشته باشیم که مشکلات در واقع مشکلات نیستند. بلکه شیوه‌ی واکنشی که نسبت به آنها از خود نشان می‌دهیم مشکل است. نظرات و قضاوت‌هایی که در مورد مشکل داریم مشکل واقعی هستند. درکی که از مشکل داریم مشکل است.

بدترین بخش آن این است که هر بار که تصمیم می‌گیریم که به جای دست برداشتن واکنش نشان دهیم هویت و وجود اصلی خود را هم قربانی می‌سازیم و این کار صرفاً به دلیل آن عادت ما است که همیشه می‌خواهیم حق با ما باشد. آن هم قطعاً.

تنها دو انتخاب در پیش داریم: زندگی بر اساس خود واقعی یا بر طبق نوارهای مان. می‌توانیم به خود اجازه دهیم که توسط الهام الهی هدایت شویم یا این که آن برنامه‌های قدیمی، که قبلاً آزموده‌ایم و کارایی نداشته‌اند، هدایت ما را در دست گیرند. هر چه بیشتر پاکسازی کنیم بیشتر خود واقعی‌مان را تجربه می‌نماییم. تنها دلیل وجود ما در این دنیا هم این است که خود واقعی‌مان را کشف کنیم. این کار با پاکسازی انجام می‌پذیرد و به کمک ابزارهای هو اوپونو پونو می‌توانیم هویت واقعی خود را بیابیم.

می‌خواهم روشن سازم که با استفاده از هر یک از ابزارها مسئولیت صد در صد را هم می‌پذیریم و به طور ضمنی می‌گوییم که "متاسفم، لطفاً مرا به خاطر هر آنچه که در درونم جریان دارد و موجب این شده است ببخش". در واقع به نوعی دعا می‌کنیم. پس اصلاً چرا پاکسازی می‌کنیم؟ چرا طلب بخشایش می‌نماییم؟ چون می‌خواهیم آزاد باشیم، از زندگی با دروغ‌هایی که تصمیم گرفته‌ایم آنها را باور داشته باشیم خسته شده‌ایم و به اندازه‌ی کافی رنج برده‌ایم. وقت آن است که خودمان را پیدا و کشف نماییم، شاد باشیم، از زندگی لذت ببریم، به خودمان عشق بورزیم و خودمان را همین طور که هستیم بپذیریم.

انسان باید که شاد باشد. آیا توجه کرده‌اید که هر گاه شاد هستیم همه چیز به آسانی صورت می‌گیرد؟

سفری طولانی در پیش داریم. باید خیلی موارد را پاکسازی کنیم. هر چند که این کاری است که باید هر روز ۲۴ ساعته انجام شود ولی مزایای حاصل از آن غیر قابل اندازه‌گیری هستند. در طول این فرایند می‌توانیم عشق را تجربه نماییم، از زندگی لذت ببریم و کشف کنیم که همین الان هم موجودات کاملی هستیم. می‌توانیم هر آنچه را که لازم داریم بدون کمترین تلاشی به سوی خود جذب نماییم. می‌توانیم پیاموزیم که خودمان باشیم و بی قید و شرط عشق بورزیم.

می‌توانیم بین رنج یا شادی، ناخوشی یا سلامتی و ترس یا عشق انتخاب کنیم. هر تصمیمی هم که بگیریم خوب است. چون انتخاب خودمان است.

مراقب خودتان باشید.

عشق مرا هم به تمامی دریافت نماید.

آرامش من

آرامش با تو باشد، تمامی آرامش من،

آرامشی که "من" است، آرامشی که "من هستم" است،

آرامشی برای همیشه،

آرامش من یعنی "من" با تو باشد،

نه آرامش دنیا بلکه فقط آرامش من،

آرامش "من".