

# هو اوپونو پونو

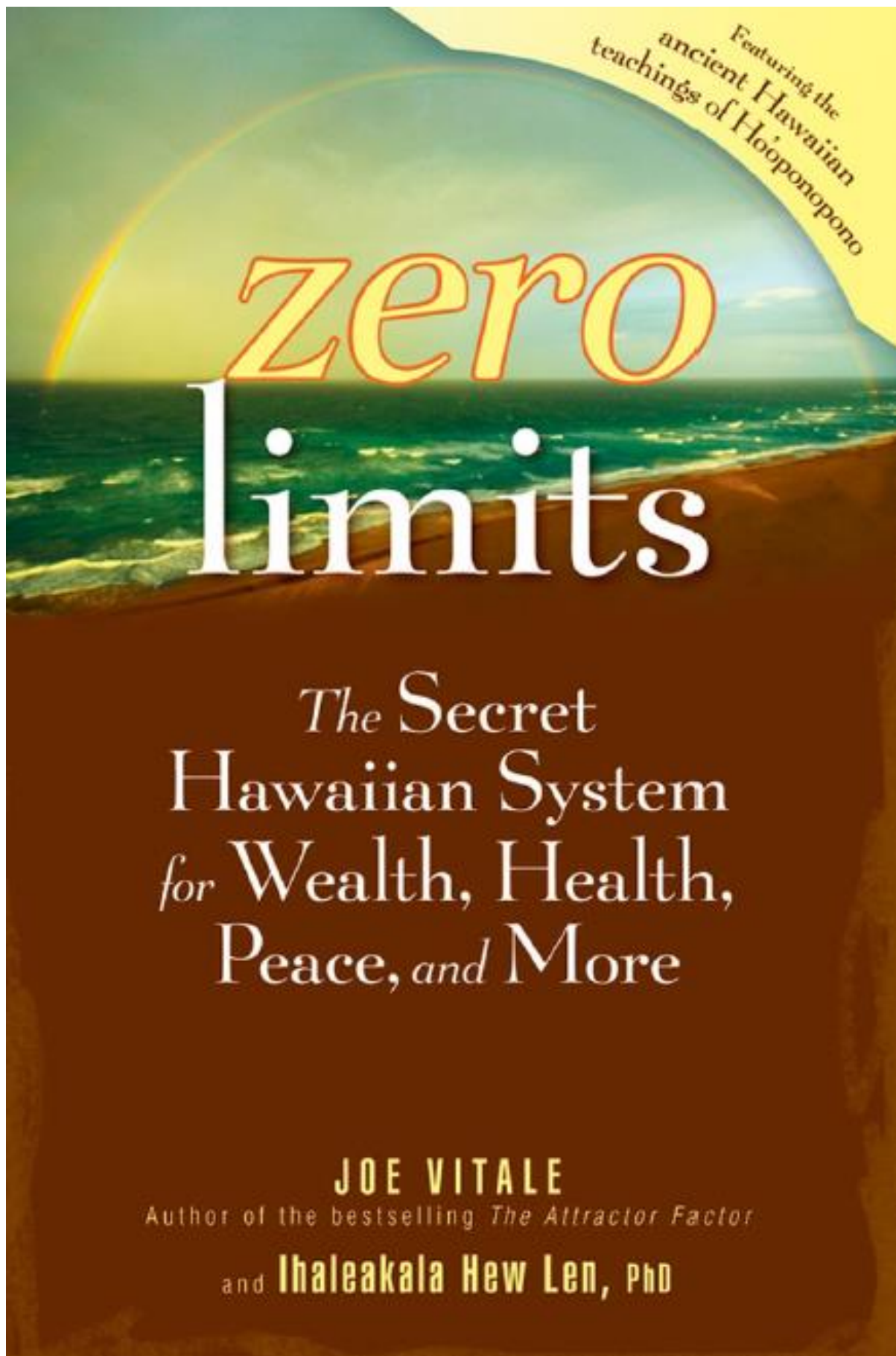
## محدودیت صفر

روش پنهان بومیان هاوایی در دستیابی به ثروت، سلامتی، آرامش و بسیاری امور دیگر

نوشته‌ی دکتر جو وایتلی و دکتر ایپه‌لیاکالا هولن

ترجمه‌ی فرهاد فروغمند

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



Featuring the  
ancient Hawaiian  
teachings of Ho'oponopono

# zero limits

*The Secret*  
Hawaiian System  
*for* Wealth, Health,  
Peace, *and* More

**JOE VITALE**

Author of the bestselling *The Attractor Factor*

and **Ihaleakala Hew Len, PhD**

این ترجمه را به روح علامه طباطبائی

که بسیار مدیون ایشان هستم

تقدیم می‌کنم.

ورنه تشریف تو بر بالای کس کوتاه نیست

هر چه هست از قامت ناماز بی اندام ما است

در بند آن مباش که نشنید یا شنید

حافظ و غنیمتی تو دعا گفتن است و بس

وین عجب بین که چه نوری ز کجای می‌نم

در خرابات مغان نور خدای می‌نم

اونی دیدش و از دور خدایا می‌کرد

بیدلی در همه احوال خدا با او بود

ای بی خبر ز لذت شرب دمام ما

مادر پیاله عکس رخ یار دیده ایم

		فهرست
۹۵	چگونه به نتایج سریع تری برسیم	۶
		مقدمه‌ی مترجم
۱۰۱	چگونه ثروت بیشتر را بپذیریم	۸
		مقدمه
۱۱۲	ذهن‌های مردد می‌خواهند بیشتر بدانند	۹
		دیباچه
۱۲۰	حق انتخاب خودش نوعی محدودیت است	۱۴
		شروع ماجرا
۱۳۵	سیگار، همبرگر و کشتن الوهیت	۲۰
		پیدا کردن عجیب‌ترین درمان‌گر دنیا
۱۴۶	حقیقت ماجرا	۲۶
		اولین مکالمه‌ی ما
۱۵۴	موخره	۳۰
		حقیقت تکان دهنده‌ای راجع به نیت
۱۵۸	پیوست الف: اصول اولیه‌ی محدودیت صفر	۳۸
		کدام استثناها
۱۶۰	پیوست ب: چگونه خودتان (یا هر کس دیگری) را شفا دهید	۴۷
		دوستت دارم
۱۶۱	پیوست ج: چه کسی مسئول است؟	۶۰
		صرف شام با الوهیت
		شواهد

## مقدمه‌ی مترجم

جدای از کتب آسمانی این بهترین کتابی است که به عمرم خوانده‌ام و اینک ترجمه‌ی آن را در دسترس شما می‌گذارم.

اولین بار در سال ۱۳۸۶ با نام هو اوپونو پونو آشنا شدم. احتمالاً دکتر جو وایتلی را از فیلم راز به یاد می‌آورید. در آن هنگام حدود ده سال بود که با آثار او آشنا بودم و تقریباً تمامی کتاب‌ها و اکثر مقالاتش را خوانده بودم. او در یک فایل صوتی که آن را دانلود کرده بودم به صراحت از هو اوپونو پونو تعریف و تمجید می‌نمود. پس از مدتی هم کتابی درباره‌ی آن به رشته‌ی تحریر درآورد که ترجمه‌ی آن در دست شما است.

اولین باری که کتاب را خواندم چیز زیادی از آن دستگیرم نشد. ولی به دکتر وایتلی اعتماد داشتیم و لذا دوباره آن را خواندم. باز هم چندان فرقی نکرد. فایل صوتی دوره‌ی آموزشی دکتر هو لن را گرفتم و چندین بار آن را به دقت گوش کردم و هم‌زمان کتاب را هم برای چندمین بار خواندم. فرقی نکرد. فیلم دوره‌ی آموزشی پیشرفته‌ی آن را به دست آوردم و چندین بار آن را دیدم. باز هم فقط ظاهر موضوع را می‌دیدم و به باطنش نرسیده بودم. بالاخره بیش از هزار ساعت برایش وقت گذاشتم و آن قدر در این کار سماجت به خرج دادم تا روزی موضوع برایم روشن شد.

و بعد همان را به وضوح در ابیاتی از دیوان حافظ علیه الرحمه دیدم. بارها آن غزل‌ها را خوانده بودم و چنین مفهومی از آنها دستگیرم نشده بود. حافظ نه یکی دو بار بلکه در جای‌جای دیوانش به موضوع اشاره و حتی فوت کوزه‌گری آن را هم بیان کرده بود. خوشبختانه یک خارجی (متاسفانه!) پیدا شد تا مرا با فرهنگ اصیل خودمان آشنا کند.

کلیات آنچه که نویسندگان سعی دارند در قالب این کتاب بیان دارند از قدیم در فرهنگ ما بوده است و من نیز در حد معلومات خودم هیچ منافاتی با فرهنگ و مذهب خودمان در پیام اصلی آن ندیدم.

ذکر این نکته هم شاید ضروری باشد که هر چند به لحاظ اعتقادات مذهبی با نویسندگان و خصوصاً در برخی جزئیات کتاب اختلاف نظرهایی دارم ولی پیام اصلی کتاب را صحیح می‌دانم. لذا با رعایت امانت در ترجمه مواردی را که شخصاً قبول نداشتیم حذف نکردم و کتاب را به تمامی به زبان فارسی برگرداندم.

این کتاب به قدری باارزش است که نمی‌توانم قیمتی بر روی آن بگذارم. لذا آن را از طریق تارنمای ای‌اف‌تی در اختیار مردم قرار می‌دهم. اما این کار به هیچ وجه به معنی امکان استفاده‌ی رایگان از آن نیست. چنانچه وسعتان می‌رسد شرعاً موظفید که حداقل به اندازه‌ی بهای یک کتاب و به قصد ثواب برای نویسندگان و مترجم صدقه دهید. استثنایی هم وجود ندارد.

این کتاب همچون سایر آثار اینجانب تابع قواعد سایت ای‌افتی<sup>۱</sup> می‌باشد. اگر از قواعد مزبور اطلاع ندارید لطفاً قبل از آغاز مطالعه‌ی کتاب آن قسمت را بخوانید. به کسانی که به موجب آن قواعد اجازه‌ی استفاده از نوشته‌های مرا ندارند اکیداً توصیه می‌کنم که زحمت بیهوده نکشند. از خواندن متن حاضر جز اتلاف وقت نصیبی نخواهند برد. اگر حرف مرا باور ندارند می‌توانند امتحان نمایند. از این که مزاحمان آزاری ببینند ناخوشنود نخواهم شد. تا سیه‌روی شود هر که در او غش باشد.

فرهاد فروغمند (اسفند ۱۳۹۲)

eft.ir

---

<sup>۱</sup> برای اطلاع از آن لطفاً به بخش قواعد سایت در نشانی مقابل مراجعه نمایید: [www.eft.ir](http://www.eft.ir)

## مقدمه

مورنا نالاماکو سیمیونا، پدید آورنده و اولین استاد روش شناخت خود از طریق هو اوپونو پونو، که برایم خیلی عزیز بود، بر روی میز کارش برگه‌ای داشت که روی آن نوشته شده بود "آرامش از من آغاز می‌گردد".

این آرامش راه، در حدی فراتر از درک، و در جریان کار و سفر با او از دسامبر ۱۹۸۲ تا به هنگام مرگش در فوریه‌ی ۱۹۹۲ در کیرشهیم آلمان شاهد بودم. حتی در بستر مرگ هم که بود و اطرافیانش به کلی آشفته حال بودند آرامشی و رای ادراک از او می‌تراوید.

بخت خوش و افتخار من این بوده است که از نوامبر ۱۹۸۲ آموزش‌های او را فرا گرفتم و به مدت یک دهه در محضرش بودم. از آن هنگام تاکنون پیوسته به انجام هو اوپونو پونو مشغول بوده‌ام. اکنون خرسندم که به کمک دوستم دکتر جو وایتلی می‌توانم این پیام را به همه‌ی دنیا برسانم.

ولی در واقع من فقط وسیله‌ای برای رساندن این پیام می‌باشم چون همگی ما یکی هستیم و تمامی امور در درون ما اتفاق می‌افتند.

آرامش من

دکتر ایهالیاکالا هو لن

رئیس افتخاری بنیاد من، آزادی جهان



## راز جهان هستی

در سال ۲۰۰۶ مقاله‌ای به نام "عجیب‌ترین درمان‌گر دنیا" نوشتم. راجع به روانشناسی بود که به شفای تمامی جنایت‌کاران بستری در بخش مخصوص بیماران روانی - بدون این که به صورت حرفه‌ای آنها را ببیند - کمک کرده بود. او از یک روش غیر معمول بومیان هاوایی برای این کار بهره برده بود. تا سال ۲۰۰۴ هیچ چیزی درباره‌ی او و روشش نشنیده بودم. دو سال هم به دنبالش گشتم تا پیدایش نمودم. سپس شیوه‌اش را آموختم و آن مقاله‌ی مشهور را نوشتم.

آن مقاله اینترنت را در نوردید. در گروه‌های خبری منتشر گردید و برای عده‌ی کثیری از مردم، از تمامی طبقات جامعه، به صورت رایانامه ارسال شد. کسانی که مشترک رایانامه‌هایم بودند از آن بسیار خوش‌شان آمد و آن را برای ده‌ها هزار تن دیگر فرستادند. آنها نیز آن را به افراد خانواده و دوستان‌شان نشان دادند. تخمین می‌زنم که حدود پنج میلیون تن آن را دیده باشند.

تمامی کسانی که آن را می‌خواندند باورش را دشوار می‌دانستند. بعضی از آنها به هیجان می‌آمدند و برخی دیگر مشکوک بودند. همه هم بیشتر می‌خواستند. این کتاب حاصل خواسته‌ی آنان و تلاش من است.

حتی اگر پنج مرحله‌ی کتاب قبلی *عامل جذب* را بکار بسته باشید شاید باز هم بینش‌های باور نکردنی را که در اینجا به شما عرضه می‌دارم، حداقل در نگاه اول، درک نکنید. فرایند ساده‌ای که در این کتاب شرح داده می‌شود نشان می‌دهد که چگونه توانسته‌ام بدون این که عملاً برای وقوع برخی موارد تلاشی بنمایم به کامیابی‌های مهمی برسم. برخی از آنها از این قرارند:

- برنامه‌ی صوتی که با شرکت نایتیگل کوننت داشتم، یعنی *قدرت بازاریابی برانگیزاننده*، پس از آن که از کوبیدن درب آن شرکت به مدت ده سال دست برداشتم تهیه گردید.
- چگونه از وضعیت بی‌خانمانی و فقر و نویسنده‌ای در تقلا‌ی انتشار کتاب‌هایم به نویسنده‌ی کتاب‌های پرفروش واستاد بازاریابی اینترنتی تبدیل شدم آن هم بدون این که *اصلاً برنامه‌ای برای آنها داشته باشم؟*
- خواسته‌ی من مبنی بر جذب یک خودروی بی‌امو زد ۳ باعث شد که ایده‌ای که قبلاً به فکر هیچ کسی نرسیده بود بر من الهام گردد و باعث شود که در یک روز ۲۲۵۰۰ دلار و ظرف یک سال ۲۵۰۰۰۰ دلار در بیاورم.
- میلی که به خریداری ملکی در خارج از یکی از شهرهای تگزاس داشتم، آن هم در زمانی که ورشکسته و در شرف طلاق دادن همسرم بودم، باعث شد کسب و کار جدیدی به راه بیاندام که ظرف یک روز ۵۰۰۰۰ دلار نصیبم نمود.
- کاهش ۳۶ کیلوگرم از وزنم پس از آن اتفاق افتاد که دست از شیوه‌ی قبلی‌ام برداشتم و روش جدیدی را برای دستیابی به خواسته‌هایم در پیش گرفتم.

- میلیم به تبدیل شدن به نویسنده‌ای که پرفروش‌ترین کتاب‌ها را بنگارد باعث شد که پرفروش‌ترین کتاب را بنویسم. قبلاً هیچ‌گاه قصد نگارش آن را نداشتم و ایده‌ی آن هم از آن خودم نبود.
- حضورم در فیلم مشهور راز بدون این که هیچ تقاضا، درخواست، نیت یا سازمان‌دهی از جانب من صورت گیرد اتفاق افتاد.
- حضورم در برنامه‌ی زنده‌ی لری کینگ در نوامبر ۲۰۰۶ و مجدداً در مارس ۲۰۰۷ بدون این که قصد آن را کرده باشم به وقوع پیوست.
- به هنگام نگارش این سطور تهیه کنندگان هالیوود در حال مذاکره برای ساختن فیلمی از روی کتابم *عامل* جذب می‌باشند. عده‌ی دیگری هم می‌خواهند مرا قانع سازند تا برنامه‌ی تلویزیونی خودم را داشته باشم.

هر چند که می‌توانم این فهرست را باز هم ادامه دهم ولی فکر می‌کنم که منظورم را دریافته‌اید. معجزات بسیاری در زندگی‌ام اتفاق می‌افتند.

ولی چرا اتفاق می‌افتند؟

روزگاری بی‌خانمان بودم. امروزه نویسنده‌ی کتاب‌هایی پرفروش، شخصیتی مشهور در اینترنت و میلیونر هستم.

چه اتفاقی افتاد که به این موفقیت‌ها رسیدم؟

بله، رویاهایم را دنبال نمودم.

بله، دست به عمل زدم.

بله، پشتکار داشتم.

ولی آیا عده‌ی زیادی از مردم نیز همین کارها را نمی‌کنند و با این وجود به موفقیت دست نمی‌یابند؟

تفاوت در چیست؟

اگر نگاه نقادانه‌ای به دستاوردهایی که فهرست کردم بیاندازید شاید دریابید که هیچ یک از آنها مستقیماً توسط من به وجود نیامده‌اند. در واقع آنچه که در تمامی آنها مشترک است این می‌باشد که برنامه‌ریزی الهی داشته‌اند و من هم گاهی اوقات فقط به اکراه در آنها شریک شده‌ام.

بگذارید به نحو دیگری برای‌تان توضیح دهم: در اواخر سال ۲۰۰۶ همایشی به نام فراتر از تجلی برگزار نمودم. موضوع تدریسم شدیداً تحت تاثیر آنچه که از یک درمان‌گر مرموز اهل هاوایی فرا گرفتم و کشف کردم و کلاً روش او قرار داشت. در آنجا از حضار خواستم که

تمامی راه‌هایی را که برای تجلی یا جذب چیزی در زندگی خود می‌شناسند فهرست نمایند. آنها مواردی از قبیل جملات تاکیدی، تجسم، قصد، روش‌های آگاهی جسمانی، حس کردن نتیجه‌ی نهایی، نوشتن، آسودگی جسم و روان (ای‌اف‌تی) یا ضربه زدن و خیلی‌های دیگر را ذکر نمودند. وقتی که همه‌ی روش‌هایی را که برای خلق واقعیت مورد نظرشان به فکرشان می‌رسید نوشتند از آنان پرسیدم که آیا آن روش‌ها همواره نتیجه‌بخش هستند یا خیر.

همگان تایید کردند که آن روش‌ها همیشه به نتیجه منتهی نمی‌شوند.

از آنان پرسیدم "خوب، چرا نه؟"

هیچ کسی به درستی نمی‌دانست.

سپس درک خودم را برای‌شان بیان داشتم:

"تمامی آن روش‌ها با محدودیت‌هایی روبرو هستند. آنها اسباب‌بازی‌هایی برای بازی ذهن‌تان می‌باشند تا فکر کنید که این شما هستید که اختیار امور را در دست دارید. ولی در واقع اختیار امور در دست شما نیست. معجزات واقعی وقتی پدید می‌آیند که دست از آن اسباب‌بازی‌ها بردارید و به جایی در درون خودتان که هیچ محدودیتی ندارد اعتماد کنید."

سپس برای‌شان توضیح دادم که هر جایی که می‌خواهند در زندگی به آن برسند فراتر از آن اسباب‌بازی‌ها و فراتر از پیچ‌های ذهن و درست در همان جایی است که به آن الوهیت می‌گوییم. در ادامه هم برای‌شان شرح دادم که زندگی حداقل سه مرحله دارد. در ابتدا شما قربانی هستید. سپس به سمت این که خالق زندگی خود شوید حرکت می‌نمایید و در پایان - اگر شانس بیاورید - خادم الوهیت خواهید گشت. در مرحله‌ی آخر، که آن را در این کتاب به تفصیل بیان خواهیم کرد، تقریباً بدون هیچ تلاشی از جانب شما معجزات حیرت‌آوری به وقوع خواهند پیوست.

همین امروز با کسی که در زمینه‌ی هدف‌گذاری تخصص دارد گفتگو می‌کردم. او یک دوجین کتاب در این باره نوشته و میلیون‌ها نسخه از آنها را فروخته است. می‌داند که چگونه هدف‌گذاری را باید به مردم بیاموزد. بیشتر فلسفه‌اش هم حول این محور می‌چرخد که باید میل شدیدی برای انجام کاری داشته باشید. ولی این راهبرد ناقص است. از او پرسیدم که وقتی کسی نه فقط میل به انجام کار بلکه حتی انگیزه‌ی هدف‌گذاری را ندارد چه توصیه‌ای برایش داری.

در ابتدا گفت "اگر این را می‌دانستم که می‌توانستم اکثر مشکلات این دنیا را حل کنم."

سپس ادامه داد که باید تشنه‌ی کسب موفقیت باشید. اگر چنین نباشید نمی‌توانید نظم لازم برای تمرکز بر آن و حرکت به سوی آن را طاققت بیاورید.

پرسیدم "ولی اگر به اندازه‌ی کافی تشنه نباشید چطور؟"

"آنگاه به هدف دست نخواهید یافت."

"چگونه خودتان را تشنه یا با انگیزه می‌کنید؟"

نمی‌توانست جوابی بدهد.

مساله در همین جا است. تمامی کتب کمک به خود و برنامه‌های هدف‌گذاری در جایی لنگ می‌شوند. به واقعیت مشکل‌سازی می‌رسند که اگر فردی آماده‌ی دستیابی به چیزی نباشد توان لازم برای تجلی آن را حفظ نخواهد کرد. دست از کار می‌کشد. همگان این تجربه را دارند که روز اول سال تصمیمی می‌گیرند و روز دوم سال آن را به فراموشی می‌سپارند. نیت خوبی داشته‌اند. ولی چیز عمیق‌تری با خواسته‌ی ذهن خودآگاهشان هماهنگ نبوده است.

پس چگونه حریف آن حالت عمیق‌تری که "تشنه" نیست می‌شوید؟

اینجا است که روش بومیان هاوایی که در این کتاب آن را فرا خواهید گرفت بکار می‌آید. آن روش ذهن ناخودآگاه را که جایگاه موانع است پاکسازی می‌نماید. به علاوه برنامه‌هایی را که مانع از رسیدن شما به خواسته‌های‌تان، اعم از سلامتی، ثروت، شادی یا هر چیز دیگری می‌گردند برطرف می‌کند. همه چیز هم در درون خودتان اتفاق می‌افتد.

تمامی اینها را در همین کتابی که هم اکنون در دست گرفته‌اید شرح خواهیم داد. فعلاً فقط این را در نظر بگیرید:

جمله‌ی قصاری از تور نورتراندرس در کتابی به نام توهم‌کاربر وجود دارد که نوسانات ذهنی را که به زودی به آنها دچار می‌شوید خلاصه می‌نماید: "دنیا وقتی آغاز گردید که هیچ خودش را در آینه دید."

کوتاه سخن این که محدودیت صفر درباره‌ی بازگشت به حالت صفر، یعنی جایی که هیچ چیزی وجود ندارد ولی همه چیز امکان‌پذیر است، می‌باشد. در حالت صفر هیچ فکر، کلمه، آرزو، خاطره، برنامه، باور یا چیز دیگری نیست. فقط هیچ.

بعد روزی رسید که هیچ خودش را در آینه دید و شما به دنیا آمدید. از آن به بعد شما خلق کردید و باورها، برنامه‌ها، خاطرات، افکار، کلمات، آرزوها و بسیاری چیزهای دیگر را ناخودآگاهانه جذب و قبول نمودید. خیلی از آن برنامه‌ها به همان آغاز خلقت باز می‌گردند.

هدف از نگارش این کتاب کلاً این بوده است که هر لحظه به شما در تجربه نمودن عجایب کمک کند. از آنجا به بعد است که معجزاتی شبیه به مواردی که ذکر نمودم برای‌تان اتفاق خواهند افتاد. فقط هم به شما تعلق خواهند داشت و به همان اندازه حیرت‌آور، جادویی و عجیب خواهند بود.

تجربه‌ای که از سوار شدن بر این اربابه‌ی روحانی و حرکت به سوی قدرتی ورای درک داشته‌ام تقریباً غیر قابل بیان است. به موفقیت-هایی فراتر از غریب‌ترین رویاهایم دست یافته‌ام. مهارت‌های جدیدی کسب کرده‌ام و سطح عشقی که به خودم و دنیا می‌ورزم به جایی رسیده است که کلمات معمولی اغلب از توصیف آن عاجزند. در حالتی نزدیک به اعجاب زندگی می‌نمایم.

بگذارید این طور بگویم: هر کسی عینکی دارد که دنیا را از پشت آن می‌بیند. تمامی مذاهب، فلسفه‌ها، درمان‌ها، نویسنده‌ها، سخنرانان، اساتید و شمع‌سازان دنیا را از طریق چهارچوب ذهنی خاصی درک می‌نمایند. در این کتاب می‌آموزید که چگونه عینک جدیدی بزنید که از همه‌ی عینک‌های دیگر بهتر باشد. وقتی هم که در این کار موفق شوید به جایی می‌رسید که آن را محدودیت صفر می‌نامم.

لطفاً توجه داشته باشید که این اولین کتاب در طول تاریخ است که روش امروزی شده‌ی بومیان هاوایی برای شفابخشی، که شناخت خود از طریق هو اوپونو پونو نامیده می‌شود، را آشکار می‌سازد. همچنین توجه نمایید که صرفاً تجربیات یک نفر یعنی من را شرح می‌دهد. هر چند که این کتاب توسط همان درمان‌گری که این روش عجیب را به من آموخت متبرک شده ولی هر چه که در آن به رشته‌ی تحریر در آمده از ورای عینکی که من برای مشاهده‌ی دنیا به چشم زده‌ام نوشته گشته است. برای درک کامل شناخت خود از طریق هو اوپونو پونو باید در یکی از کارگاه‌های آموزشی که آخر هفته‌ها برگزار می‌شوند حضور یابید تا خودتان آن را تجربه کنید.

کلام آخر هم این است که این کتاب را می‌توان در یک عبارت که شیوه‌ی استفاده از آن را خواهید آموخت خلاصه کرد. آن عبارت راز نهایی جهان هستی را آشکار می‌سازد و می‌خواهم آن را همین الآن خطاب به شما و الوهیت بیان دارم:

"دوستت دارم."

بلیتی تهیه کنید و روی صندلی بنشینید. قطاری به مقصد روح شما آماده‌ی اوج‌گیری است.

مراقب کلاه‌تان باشید.

دوست‌تان دارم

دکتر جو وایتلی

(آو آکوا)

## شروع ماجرا

در ماه آگوست سال ۲۰۰۴ در همایش اتحادیه‌ی کاربران هیپنوتیزم غرفه‌ای داشتم و قرار بود سخنرانی هم بکنم. از حضور در کنار آن افراد، خود واقعه، انرژی و شبکه‌ی آن لذت می‌بردم. ولی اصلاً آمادگی اتفاقی را که در آن روز افتاد و مسیر زندگی‌ام را تغییر داد نداشتم.

دوستم مارک رایان در کنار من و در غرفه مشغول کار بود. او هم هیپنوتراپیست است. ذهن خیلی بازی دارد و کنجکاو نیز می‌باشد. شیوه‌ی بیانش هم عالی است و وقتی به موضوع کشف جنبه‌های مختلف زندگی و اسرار آن می‌رسد کلماتش بسیار اثرگذار می‌شوند. بارها گفتگوهایی داشته‌ایم که چندین ساعت به طول انجامیده‌اند. درباره‌ی افرادی که الگوی خود در درمان‌گری می‌دانیم از میلتون اریکسون گرفته تا شمن‌هایی که کمتر شناخته شده‌اند با هم صحبت نموده‌ایم. در جریان یکی از همین مکالمات بود که مارک با پرسشی مرا متعجب ساخت:

"تا حالا چیزی راجع به درمان‌گری که حتی بدون دیدن آدم‌ها آنان را شفا داده‌است شنیده‌ای؟"

سوالش مرا به حیرت وا داشت. درباره‌ی شفادهندگان روحانی و کسانی که از راه دور شفا می‌بخشند چیزهایی شنیده بودم. ولی انگار مارک به چیز دیگری اشاره داشت.

"او یک روانشناس استو همه‌ی افراد بستری در یک بیمارستان روانی مخصوص جنایت‌کارهای دیوانه را بدون این که حتی یکی از آنها را دیده باشد شفا داده است."

"چه کار می‌کرده است؟"

"از یکروش شفابخشی هاوایی به اسم هو اوپونو پونو استفاده می‌کرده است."

"هو او چی چی؟"

حداقل ده بار از مارک خواستم که آن اسم را تکرار کند. تاکنون آن را نشنیده بودم. مارک هم به اندازه‌ای راجع به ماجرا یا فرایند نمی‌دانست که بتواند بیش از آن چیزی به من بگوید. قبول دارم که کنجکاو شده بودم ولی در عین حال خیلی هم مشکوک بودم. فرض را بر این گذاشتم که این هم یک افسانه‌ی محلی است. شفای مردم آن هم بدون دیدن آنها؟ بله، همین طور است.

در ادامه مارک ماجرای زیر را برایم تعریف نمود:

"شانزده سال بود که برای خودشناسی به کوه شاستا در کالیفرنیا می‌رفتم. یکی از دوستانم در آنجا کتابچه‌ای به من داد که هرگز فراموشش نمی‌کنم. با جوهر آبی بر روی کاغذ سفید چاپ شده و درباره‌ی این درمان‌گر اهل هاوایی و روشش بود. در طول این سالها بارها و بارها آن را خواندم. نحوه‌ی کارش را شرح نداده بود ولی تاکید داشت که او مردم را با استفاده از روشش شفا داده است."

پرسیدم: "آنکتابچه کجا است؟" می‌خواستم آن را بخوانم.

مارک پاسخ داد: "نمی‌توانم پیدایش کنم. یکندای درونی به من گفت که این را به تو بگویم. می‌دانم که باورت نمی‌شود. ولی من هم به اندازه‌ی تو از موضوع خوشم آمده استم می‌خواهم بیشتر بدانم."

تا همایش بعدی یک سال گذشت. در طول آن ماهها اندکی در اینترنت به دنبال او گشتم ولی نتوانستم درباره‌ی هیچ درمان‌گری که افراد را بدون مشاهده‌ی حضوری شفا داده باشد چیزی گیر بیاورم. می‌دانستم که مطالبی در مورد شفای از راه دور، که در آن شخص فرد دیگری را بدون این که حاضر باشد شفا می‌دهد، وجود دارد. ولی برداشت من این بود که این درمان‌گر اهل هاوایی چنین کاری نکرده بود. آن طور هم که بعدها یاد گرفتم در شیوه‌ی شفابخشی او /اصلاً فاصله‌ای وجود ندارد. به علاوه نمی‌دانستم هو /اوپونو پونو را چگونه می‌نویسند و لذا جستجوی آن در اینترنت برایم دشوار بود. در نتیجه از فکر آن بیرون آمدم.

در همایش بعدی که در سال ۲۰۰۵ برگزار شد مارک دوباره ذکری از آن درمان‌گر به میان آورد.

پرسید: "چیزی راجع به او پیدا کردی؟"

پاسخ دادم: "اسمش را که نمی‌دانم. طرز نوشتن آن را هم که بلد نیستم. در نتیجه چیزی پیدا نکردم."

مارک وقتی گیر می‌دهد واقعاً گیر می‌دهد. لذا دست از کار کشیدیم، رایانه‌ام را از کیفم در آوردم، به اینترنت متصل شدم و به جستجو پرداختم. طولی نکشید که تارنمای اصلی و در واقع تنها تارنمای رسمی هو اوپونو پونو را به نشانی [www.hooponopono.org](http://www.hooponopono.org) یافتم. چرخه‌ی در آن زدم و به چند مقاله‌ی نگاهی انداختم. بینشی کلی نسبت به آنچه که قرار بود در آن فرو روم به دست آوردم.

تعریفی از هو اوپونو پونو در آن بود: "هو اوپونو پونو فرایند دست برداشتن از انرژی‌های سمی درون و اجازه‌ی تاثیر دادن به افکار، گفتار، کردار و اعمال الهی است."

اصلاً معنی آن را درک نمی‌کردم و لذا باز هم به جستجو پرداختم و این را یافتم:

"به طور خلاصه هو اوپونو پونو به معنی تصحیح یا درست کردن اشتباه است. بنا به گفته‌ی بومیان باستانی هاوایی اشتباه از افکاری سرچشمه می‌گیرد که از خاطرات دردناک گذشته رنگ گرفته‌اند. هو اوپونو پونو راهبرای رهایی از این افکار دردناک یا اشتباهات، که منجر به عدم تعادل و بیماری می‌شوند، عرضه می‌دارد."

بله، جالب است. ولی مفهوم آن چیست؟

باز هم تارنما را به قصد دستیابی به اطلاعات بیشتری راجع به روانشناسی که بدون مشاهده‌ی افراد آنان را شفا داده بود زیر و رو نمودم و دریافتم که نوع امروزی شده‌ی هو اوپونو پونو هم وجود دارد که به آن "شناخت خود از طریق هو اوپونو پونو" می‌گویند.

حتی تظاهر هم نکردم که معنی آن را درک می‌کنم. مارک هم همین طور. داشتیم به اتفاق هم فقط کشف می‌نمودیم. رایانه نیز همچون اسبی بود که بر آن سوار شده بودیم و در این سرزمین غریب با آن می‌تاختیم. به دنبال پاسخ بودیم و لذا مشتاقانه جستجو می‌کردیم.

مقاله‌ای را یافتیم که در درک چند چیز مفید بود:

### شناخت خود از طریق هو اوپونو پونو

### مسئولیت صد در صدی در برابر مشکلات فرد مقابل

### نوشته‌ی دکتر ایها لیا کالا هو لن و چارلز براون

در رویکردهای سنتی حل مساله و شفابخشی درمان‌گر با این باور کار را آغاز می‌کند که منبع مشکل در درون فرد و نه در خود درمان‌گر است. وی معتقد است که وظیفه‌اش یاری رساندن به فرد مقابل در حل مساله می‌باشد. آیا چنین باورهایی می‌توانند موجب تلف شدن نظام‌مند افراد در طول تاریخ حرفه‌ی شفابخشی شده باشند؟

به منظور حل موثر مساله درمان‌گر باید تمایل داشته باشد که ۱۰۰ درصد مسئولیت ایجاد مشکل را قبول کند. یعنی او باید بپذیرد که منشا مشکل را در افکار اشتباه خود و نه در درون فرد بداند. ظاهراً درمان‌گران در نمی‌یابند که چرا هر بار مشکلی پدید می‌آید آنها هم در آنجا حضور دارند!



پذیرش صد درصد مسئولیت به وجود آمدن مشکل به درمان‌گر اجازه می‌دهد که مسئولیت صد درصد حل آن را نیز قبول نماید. در رویکرد امروزی‌هی‌هو اوپونو پونو، که توسط استاد لاپاوا، مورنا نالاماکو سیمیونا، شکل گرفته است، درمان‌گر قادر می‌گردد با استفاده از فرایند توبه، طلب بخشایش و تحول افکار اشتباه خود و فرد مقابل را به افکار کامل عشق متحول نماید.

چشمان سینتیا اشکبار می‌شود. آهی می‌کشد و با صدایی لرزان می‌گوید "نگران پسر من هستم. دوباره سراغ مواد مخدر رفته است." در حین این که او ماجرای دردناکش را بر زبان می‌راند شروع به پاکسازی افکار اشتباه خودم، که منجر به مشکل او شده‌اند، می‌کنم.

به تدریج که افکار اشتباه درمان‌گر، خانواده، بستگان و نیاکانش با افکار آکنده از عشق جایگزین می‌شوند در فرد مقابل، خانواده، بستگان و نیاکان او نیز جایگزین می‌گردند. فرایند امروزی‌هی‌هو اوپونو پونو به درمان‌گر این امکان را می‌دهد که مستقیماً با منبع اصلی، که می‌تواند افکار اشتباه را به عشق مبدل سازد، کار کند.

اشک‌هایش بند می‌آیند. چروک‌های دور لبش باز می‌شوند. لبخندی می‌زند و احساس راحتی در چهره‌اش آشکار می‌گردد. می‌گوید "نمی‌دانم چرا ولی حس می‌کنم که بهتر شدم". من هم علت آن را نمی‌دانم. زندگی به واقع جز برای عشق که همه چیز را می‌داند اسرارآمیز است. دست از این فکر بر می‌دارم و از عشق به خاطر همه‌ی نعماتش تشکر می‌نمایم.

برای حل مساله با استفاده از فرایند امروزی‌هی‌هو اوپونو پونو درمان‌گر ابتدا باید خودش و ذهنش را به منبع اصلی متصل سازد. این همان چیزی است که دیگران آن را عشق یا خداوند می‌نامند. وقتی اتصال برقرار شد درمان‌گر از عشق درخواست می‌نماید که آن دسته از افکار اشتباه او را که منجر به بروز این مشکل شده‌اند ابتدا در خودش و بعد در فرد مقابل اصلاح نماید. این درخواست در واقع انجام فرایندی از جانب درمان‌گر و به قصد توبه و استغفار است. - "به خاطر افکار اشتباهی که داشته‌ام و این مشکل را برای من و فرد مقابل پدید آورده‌اند متاسفم. لطفاً مرا ببخش."

عشق هم در پاسخ به این توبه و استغفار از طرف درمان‌گر فرایند مرموز تحول افکار اشتباه را آغاز می‌نماید. در این فرایند اصلاح روحانی عشق ابتدا احساسات نادرستی را که علت مشکل بوده‌اند، اعم از نفرت، ترس، خشم، سرزنش یا سر در گمی خنثی می‌سازد. سپس انرژی‌های خنثی شده را از افکار آزاد می‌کند و آنها را در وضعیت خلا یا خالی بودن یا آزادی حقیقی رها می‌نماید.

پس از این که افکار خالی و رها شدند عشق آنها را از خود پر می‌سازد. نتیجه؟ درمان‌گر انگار که از نو به دنیا آمده و در عشق غوطه‌ور شده است. با نو شدن درمان‌گر فرد مقابل و هر کس دیگری هم که در مشکل نقشی داشته است نو می‌گردند. ناامیدی در فرد مقابل با عشق جایگزین می‌شود و نور عشق به جای تاریکی می‌نشیند.

آموزه‌های شناخت خود از طریق هو اوپونو پونو به افراد یاد می‌دهند که واقعاً که هستند و چگونه می‌توانند لحظه به لحظه مشکلات را حل کنند، در این فرایند از نو به دنیا بیایند و در عشق غوطه‌ور گردند. آموزش با یک سخنرانی دو ساعته آغاز می‌شود. کلیاتی راجع به این که افکارشان چگونه به مشکلات روحانی، ذهنی، احساسی، جسمانی، روابط و مالی در زندگی خودشان و در زندگی افراد خانواده، بستگان، نیاکان، دوستان، همسایگان و وابستگان‌شان منجر می‌گردند ارائه می‌شود. دوره‌های آموزشی در دو روز آخر هفته برگزار می‌گردند و کسانی که در آنها حضور یابند می‌آموزند که مشکل چیست، در کجا جای می‌گیرد، چگونه می‌توان با استفاده از ۲۵ روش حل مساله انواع مشکلات را حل نمود و چگونه می‌توان به خوبی از خود مراقبت کرد. در تمامی آموزش‌ها هم بر پذیرش ۱۰۰ درصد مسئولیت، هم در مورد خودشان و هم برای هر اتفاقی که در زندگی‌شان می‌افتد و هم برای حل مشکلات بدون کمترین تلاش، تاکید می‌شود.

معجزه‌ی فرایند امروزیه شده‌ی هو اوپونو پونو در این است که با استفاده از آن می‌توانید هر لحظه خودتان را از نو ملاقات کنید و پس از هر بار به کارگیری فرایند و مشاهده‌ی معجزه‌ی نو شدن بیشتر قدردان خواهید شد.

زندگی و روابطم بر اساس بینش‌های زیر می‌باشند:

- ۱- دنیای مادی تجلی افکار خودم می‌باشد.
- ۲- اگر افکارم سرطانی باشند موجب واقعیت مادی سرطان می‌شوند.
- ۳- اگر افکارم کامل باشند واقعیت مادی لبریز از عشق را پدید می‌آورند.
- ۴- مسئولیت صد درصد به وجود آمدن دنیای مادی اطرافم به شکلی که هست با خودم می‌باشد.
- ۵- مسئولیت صد درصد اصلاح افکار سرطانی که واقعیت بیمارگونه را به وجود آورده‌اند با خودم است.
- ۶- چیزی خارج از خودم وجود ندارد. همه‌ی امور به صورت افکاری در ذهنم می‌باشند.

مارک و من مقاله را خواندیم و در این فکر بودیم که کدام یک از دو نویسنده همان درمان‌گری است که به دنبالش می‌باشیم: چارلز براون یا این دکتر هو لن. نمی‌دانستیم. حدسی هم نمی‌توانستیم بزنیم. و این مورنا که در مقاله به او اشاره رفته بود دیگر کیست؟ و این که شناخت خود از طریق هواوچی چی دیگر چیست؟

باز هم در این باره خواندیم.

چند مقاله‌ی دیگر هم یافتیم که اندکی ما را آگاه‌تر ساختند. جملات روشن‌گری در آنها بود. مثل: "در شناخت خود از طریق هو اوپونو پونو به مشکل به صورت مصیبت نگریسته نمی‌شود بلکه موقعیتی به حساب می‌آید. مشکلات فقط بازپخش خاطرات گذشته هستند و

بدین علت به نمایش در می‌آیند که یک بار دیگر هم بتوانیم با چشمان عشق بینیم و بر اساس شهودی که از او می‌گیریم عمل نماییم."

هر چند که کنجکاو شده بودم ولی آن را درک نمی‌کردم. مشکلات "بازپخش خاطرات گذشته هستند"؟ چه شد؟ این نویسنده‌ها می‌خواهند چه چیزی را بیان دارند؟ اصلاً این هوچی چی چگونه به آن درمان‌گری که مردم را شفا داده بود کمک کرده است؟ و اصلاً این درمان‌گر کیست؟

مقاله‌ی دیگری به قلم گزارشگری به نام دارل سیفورد یافتیم که در آن راجع به ملاقات با پدید آورنده‌ی هو اوپو چی نوشته بود. نامش مورنا بود و در زمره‌ی اساتید علوم باستانی هاوایی یا خازنان اسرار قرار داشت. مورنا برای کمک به شفا دادن مردم "از طریق خدایی که در درون هر کسی است ... و در واقع امتداد خدای خالق می‌باشد ... از خدای خالقی که او را برگزیده‌ایم مسالت می‌نمود."

شاید شما فهمیده باشید که منظورش چیست. ولی من که در آن هنگام نفهمیدم. مارک هم همین طور. ظاهراً این مورنا کلماتی شبیه به دعا بر زبان می‌راند است که به شفای مردم کمک می‌کرده‌اند. به ذهنم سپردم که روزی آن دعا را بیابم. ولی الآن کار دیگری داشتم: می‌خواستم آن درمان‌گر را بیابم و روش شفابخشی‌اش را بیاموزم. شوق بیشتر دانستن و ملاقات با این شمن درمان‌گر موجب هیجان بیشتر و بیشتری در من می‌شد. با وجود این که مارک و من باید به غرفه‌ای که در همایش داشتیم باز می‌گشتیم ولی قید آن را زدیم تا به جستجوی خود ادامه دهیم.

بر اساس نام‌هایی که در مقاله و تارنما آمده بودند حدس زدیم که نام درمان‌گری که به دنبالش هستیم ای‌هالیاکالا هو لن می‌باشد. عجب اسمی! حتی نمی‌دانستم چگونه باید آن را تلفظ کنم و چگونه می‌توان او را یافت. در گوگل جستجویش کردیم و هیچ چیزی پیدا ننمودیم. به این فکر افتاده بودیم که این درمان‌گر، اسرارآمیز یا افسانه‌ای است و یا این که بازنشسته یا فوت شده است.

رایانه‌ام را بستم و به محل همایش بازگشتم.

ولی ماجرا تازه شروع شده بود.

## پیدا کردن عجیب‌ترین درمان گر دنیا

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

وقتی به خانام در حومه‌ی شهر آستین در ایالت تگزاس برگشتم دیدم که نمی‌توانم فکر درمان‌گری را، که افراد را بدون این که آنها را ببیند شفا داده است، از سرم بیرون نمایم. شیوه‌اش چه بوده است؟ اصلاً کیست؟ آیا ماجرا سراسر دروغ بوده است؟

اگر کسی به سابقه‌ی بیست و چند شهود در رشد فردی، که در کتاب‌های *ماجرای درونی* و *عامل جذب* شرح داده شده‌اند بنگرد از این که نیاز دارم بیشتر بدانم اصلاً تعجب نمی‌کند. همیشه کنجکاو بوده‌ام. هفت سال از عمرم را در محضر استادی که شخصیت خیلی بحث برانگیزی دارد صرف نمودم. با مشاوران، آگاهان، نویسندگان، سخنرانان، عرفا و ساحران ذهن صحبت کرده‌ام. از آنجایی که کتاب‌های قبلی‌ام موفق از آب در آمده‌اند می‌توانم تمامی متخصصان شاخه‌های مختلف رشد انسانی را دوستان خود بدانم. ولی نمی‌توانستم فکر آن درمان‌گر را از سرم بیرون نمایم. این یکی فرق داشت و راه جدیدی را برایم باز می‌کرد. باید بیشتر می‌دانستم.

لذا بار دیگر به جستجو پرداختم. قبلاً حتی کارآگاهان خصوصی را هم برای یافتن افراد گم شده استخدام کرده بودم. این کار را برای نگارش کتابی به نام *هفت راز گم شده‌ی موفقیت* که راجع به زندگی نابغه‌ی عالم تبلیغات یعنی بروس بارتون نوشتم انجام داده بودم. هر چند که باز هم حاضر بودم فردی حرفه‌ای را برای پیدا کردن دکتر هو لن استخدام نمایم ولی اتفاق عجیبی مانع از آن شد.

در یکی از روزهایی که باز هم در جستجوی دکتر هو لن بودم نام او را در ارتباط با یک تارنما مشاهده نمودم. نمی‌دانم چرا آن را پیش از این و در جستجوهای قبلی ندیده بودم. به هر حال اکنون جلوی چشمم بود.

هر چند که شماره تلفنی ذکر نشده بود ولی این امکان وجود داشت که برای مشاوره‌ی خصوصی از طریق رایانامه با دکتر هو لن تماس بگیرم. شیوه‌ی عجیبی برای درمان به نظر می‌رسید. اما در عصر اینترنت هر چیزی امکان دارد. از آنجایی که این بهترین راه تماس با او بود از طریق همان تارنما رایانامه‌ای برایش فرستادم. نمی‌توانم بگویم که تا چه اندازه هیجان‌زده شده بودم. به دشواری می‌توانستم منتظر پاسخش بمانم. چه می‌خواست بگوید؟ آیا جملات روشن‌گری برایم می‌نوشت؟ یا این که از طریق رایانامه مرا شفا می‌داد؟

آن شب به سختی خوابیدم. خیلی مشتاق بودم که پاسخش را ببینم. صبح فردا در جواب نوشته بود:

به خاطر درخواست مشاوره متشکرم. مشاوره‌ها معمولاً از طریق اینترنت یا فاکس انجام می‌شوند. فردی که درخواست مشاوره می‌نماید اطلاعاتی راجع به موضوع از قبیل شرح مشکل یا نگرانی به من می‌دهد. بر اساس آن اطلاعات مراقبه و پردازش می‌نمایم و هدایت الهی را می‌طلبم. سپس آنچه را که در مراقبه می‌یابم از طریق رایانامه به او اطلاع می‌دهم.

مثلاً امروز که به قصد صرفه ناهار بیرون رفته بودم یکی از مشتری‌انم که وکیلی از اهالی هاوایی است اطلاعاتی را از طریق فاکس برایم فرستاد تا نگاهی به آنها بیاندازم. پس از پردازش آنها آنچه را که در مراقبه از عوالم بالا دریافت می‌دارم برایش ارسال خواهم نمود.

ماهیت کارم را می‌توانی در نشانی [www.hooponopono.org](http://www.hooponopono.org) ببایی.

هر وقت دوست داشتی با من تماس بگیر تا ببینیم چه چیزی به دردت می‌خورد.

برایت آرامشی بیش از درک همگان مسالت می‌نمایم.

آرامش من.

دکتر ای‌هالی‌اکالا هو لن

رایانامه‌ی عجیبی بود. با عوالم بالا حرف می‌زند؟ وکلا او را استخدام می‌کنند؟ هنوز آن قدر نمی‌دانستم که بتوانم درباره‌ی خودش یا روشش قضاوت نمایم. ولی قطعاً مایل بودم که بیشتر بدانم.

بلافاصله تصمیم گرفتم که از او برای یک مشاوره‌ی رایانامه‌ای کمک بگیرم. ۱۵۰ دلار برایم هزینه داشت که از نظر من اصلاً به حساب نمی‌آمد. هر چه باشد بالاخره قرار بود از آن روانشناس معجزه‌گری که مدت‌ها به دنبالش بودم چیزی بشنوم! هیجان‌زده شده بودم!

کمی راجع به این که از او چه باید پرسیم اندیشیدم. وضع مالی‌ام که خوب است. کتاب‌های زیادی نوشته‌ام، موفقیت‌های زیادی داشته‌ام، چندین خودرو و خانه دارم، شریک زندگی مناسب، سلامتی، شادی و چیزهایی را که بیشتر مردم به دنبال آنها هستند دارم. ۳۵ کیلوگرم هم لاغر شده‌ام و هر چند که حس خیلی خوبی نسبت به خودم دارم ولی احتمالاً باید ۷-۸ کیلوگرم دیگر نیز کم کنم. از آنجایی که فکر لاغر شدن ذهنم را مشغول نموده بود بر آن شدم که درباره‌ی همین موضوع از او مشاوره بخواهم. همین کار را کردم و ظرف ۲۴ ساعت او این رایانامه را برایم فرستاد:

از پاسخت متشکرم جو.

وقتی نگاه کردم آوایی را شنیدم که می‌گفت حالش خوب است.

با بدنت حرفه بزنی. به او بگو: "همین طور که هستی تو را دوست دارم. به خاطر این که با منی از تو متشکرم. اگر فکر می‌کنی که با تو بدرفتاری نموده‌ام لطفاً مرا ببخش. متشکرم که مرا به این طرفه و آن طرفه می‌بری. به خاطر نفس کشیدن و تبیدن قلب نیز از تو متشکرم." در طول روز گهگاه درنگی کن و به ملاقات جسمت برو. بگذار این ملاقات آکنده از عشق و شکرگزاری باشد.

جسمت را شریک خودت در زندگی و نه خدمتکارت بدان. با آن همان طور که با بچه‌ی کوچکی حرفه می‌زنی سخن بگو. با او دوست باش. به مقادیر زیادی آب نیاز دارد تا بهتر بتواند کار نماید. شاید حس کنی که گرسنه‌ای ولی او بگوید که تشنه است.

نوشیدن آب آبی رنگ خورشیدی خاطرات یا مشکلاتی را که در ذهن ناخودآگاه (کودک) بازپخش می‌شوند متحول می‌سازد و به جسم اجازه می‌دهد که "دست از آنها بر دارد و اختیار خود را به خدا بسپارد". یک بطری آبی رنگ پیدا کن. آن را با آب لوله‌کشی پر کن. درب آن را با یک چوبه پنبه ببند یا نایلونی بر سر آن بپیچ. بطری را به مدت حداقل یک ساعت در معرض نور خورشید یا نور لامپ رشته‌ای بگذار. آب آن را بنوش و پس از استحمام یا دوش گرفتن بدنت را با آن آب پاک کن. از آب آبی رنگ خورشیدی برای پخت و پز، شستشوی البسه و هر کار دیگری استفاده کن. حتی می‌توانی با آن قهوه یا شکلات داغ درست نمایی.

رایانامه‌ات نوعی حس سادگی با خود دارد که هدیه‌ای غیر قابل وصف به شمار می‌رود.

شاید روزی بتوانیم در حالی که هر دو در سفر به سوی خانه‌ی خود هستیم یکدیگر را ملاقات کنیم.

برایت آرامشی بیش از درک همگان مسالت می‌نمایم.

آرامش من.

ایهالیاکالا

هر چند که از آرامشی که در پیغامش جاری بود لذت می‌بردم ولی باز هم بیشتر می‌خواستم. آیا این گونه مشاوره می‌داد؟ آیا این طوری افراد بستری در آن بیمارستان روانی را شفا داده بود؟ اگر این طور بوده است پس حتماً یک چیزی را من درک نکرده‌ام. تردید

دارم که اکثر مردم رایانامه‌ی او را به عنوان راه حل مشکل اضافه وزن بپذیرند. این که کسی بگوید "حالت خوب است" را نمی‌توان راه حل هیچ مشکلی دانست.

باز هم برایش رایانامه نوشتم و درخواست اطلاعات بیشتری نمودم. پاسخ او در اینجا می‌آید:

جو

آرامش از خودم آغاز می‌گردد.

مشکلات من بازپخش خاطرات در ذهن ناخودآگاهم هستند. مشکلاتم هیچ ربطی به کسی، جایی یا موقعیتی ندارند. آنها همان چیزهایی هستند که شکسپیر در یکی از اشعارش به "ناله‌های پیش از گریه" تشبیه کرده است.

وقتی بازپخش خاطرات را به صورت مشکلات تجربه می‌نمایم قدرت انتخاب دارم. می‌توانم به آنها بچسبم یا این که از خداوند بخواهم که با تحول آنها مرا رهایی بخشد و بدین ترتیب ذهنم به همان حالت اولیه یعنی صفر، خالی ... یا آزاد از خاطرات باز گردد. وقتی از خاطرات رها شوم دقیقاً به همان شکل الهی که خداوند مرا آفریده است در می‌آیم.

هنگامی که ذهن ناخودآگاهم در حالت صفر است بدون زمان، مرز، نهایت و مرگ می‌باشد. ولی وقتی خاطرات بتوانند خود را تحمیل نمایند ذهن ناخودآگاه در زمان، مکان، مشکلات، عدم اطمینان، آشفتگی، اندیشیدن، تطابق و مدیریت گیر می‌افتد. اگر به خاطرات اجازه‌ی فرمان‌روایی بدهم وضوح ذهنم و همسویی با الوهیت را از دست خواهم داد. اگر همسویی نباشد شعودی هم در کار نخواهد بود. شعود هم که نباشد هدفی نخواهم داشت.

به هنگام کار با مردم همواره از الوهیت می‌خواهم که خاطراتی را که در ذهن ناخودآگاه دارم و به صورت درک من بازپخش می‌شوند و همین‌طور افکار و عکس‌العمل‌هایی را که در برابر آنها دارم متحول سازد. در حالت صفر، الوهیت ذهن خودآگاه و ناخودآگاه مرا از شعود پر می‌سازد و به روح اجازه می‌دهد که مردم را همچون الوهیت تجربه نمایم.

در حین کار با الوهیت خاطراتی که در ذهن ناخودآگاهم متحول می‌گردند در تمامی ذهن‌های ناخودآگاه و نه فقط در مردم بلکه در مواد معدنی، حیوانات، گیاهان و همه‌ی انواع دیده و نادیده‌ی زندگی تحول می‌یابند. چقدر خوب است که بدانیم آرامش و آزادی از من آغاز می‌گردد.

آرامش من

خوب، باز هم درک نمی‌کردم. تصمیم گرفتم از او بپرسم که آیا می‌توانم با او همکاری داشته باشم و کتابی درباره‌ی کارهایش بنویسم. به نظر می‌رسید که این راهی منطقی برای کشیدن زیر زبانش راجع به شیوه‌اش و یادگیری کارهایی که در بیمارستان روانی کرده بود باشد. به او گفتم که این کار به دیگران کمک می‌نماید و بخش عمده‌ی کار را نیز من انجام خواهم داد. رایانامه‌ام را برایش ارسال کردم و منتظر ماندم. او در پاسخ فقط گفت:

جو

آرامش از من شروع می‌شود.

انسان‌ها خاطرات اعتیادآوری را جمع کرده‌اند که در آنها دیگران نیاز به کمک و یاری دارند. شناخت خود از طریق هو اوپونو پونو راجع به رهاسازی این خاطرات از ذهن ناخودآگاه است. این خاطرات بازپخش می‌شوند و وانمود می‌نمایند که مشکلات "از آنجا" و نه از درون نشأت می‌گیرند.

هر یک از ما با "ناله‌های پیش از گریه"ی آماده به دنیا آمده‌ایم. مشکلات ناشی از خاطرات ربطی به مردم، مکان‌ها یا موقعیت‌ها ندارند. بلکه موقعیت‌هایی هستند که باید آزاد شوند.

تنها هدف از شناخت خود از طریق هو اوپونو پونو تثبیت مجدد شناخت خود یعنی ضرباهنگ طبیعی و هماهنگ با شعور الهی است. با تثبیت این ضرباهنگ حالت صفر گشوده و روح از شهود اشباع می‌گردد.

در طول تاریخ مردمی که از شیوه‌ی شناخت خود از طریق هو اوپونو پونو استفاده کرده‌اند با قصد کمک رسانی به دیگران خواسته‌اند اطلاعات مزبور را با آنها در میان بگذارند. خروج از حالت "می‌توانم کمک‌شان کنم" کار دشواری است. "تشریح" شیوه‌ی شناخت خود از طریق هو اوپونو پونو خاطرات مشکل‌ساز را رها نمی‌سازد. ولی شناخت خود از طریق هو اوپونو پونو این کار را می‌نماید.



اگر مایل به پاکسازی "ناله‌های پیش از گریه"ی خود باشیم حال خودمان و حال هر کسی و هر چیزی خوب می‌شود. لذا مردم را به در میان گذاشتن روش شناخت خود از طریق هو اوپونو پونو تشویق نمی‌کنیم. بلکه آنان را تشویق می‌نماییم که بارهایی را که از دیگران بر دوش دارند رها سازند و به عبارت دیگر اول خود و بعد دیگران را آزاد کنند.

آرامش از من شروع می‌شود.

آرامش من.

ایچالیا کالا

خوب، باز هم درک نمی‌کردم.

مجدداً برایش نامه نوشتم و درخواست کردم که تلفنی گفتگو نماییم. اظهار داشتم که می‌خواهم با او مکالمه‌ای ترتیب دهم. او هم موافقت نمود. برای چند روز بعد یعنی جمعه قرار گذاشتیم. آن قدر هیجان زده بودم که نامه‌ای به دوستم مارک رایان نوشتم و به او گفتم که سرانجام قرار است با آن شمن اسرارآمیز اهل هاوایی که سال قبل درباره‌اش برایم حرف زده بود سخن بگویم. او نیز هیجان زده شد.

هر دو کنجکاو بودیم که چه چیزهایی فرا خواهیم گرفت.

ولی اصلاً نمی‌دانستیم که چه تجربه‌هایی در پیش هستند.

## اولین مکالمه‌ی ما

هر کسی محدودیت‌های دیدگاه خودش را محدودیت‌های دنیا می‌پندارد. - آرتور شوپنهاور

سرانجام اولین بار در ۲۱ اکتبر ۲۰۰۵ با دکتر هو لن صحبت کردم.

هر چند که نام کامل او دکتر ایپه‌لیاکالا هو لن است ولی از من خواست که او را ای، مثل حرف E، صدا بزنم. باشد. این برایم راحت‌تر بود. E و من در اولین گفتگوی تلفنی حدود یک ساعت با هم حرف زدیم. از او خواستم که ماجرای کار درمان‌گری‌اش را به طور کامل برایم شرح دهد.

وی اظهار داشت که سه سال در بیمارستان ایالتی هاوایی شاغل بوده است. بخشی که در آن جنایتکاران دیوانه را نگه می‌داشتند واقعاً جای خطرناکی بود. روانشناسان بیش از یک ماه در آن دوام نمی‌آوردند. کارکنان هم به کرات خود را به بیماری می‌زدند و یا این که به کلی دست از کار در آنجا می‌کشیدند. افراد به هنگام عبور از آن بخش از ترس حمله‌ی بیماران پشت خود را به دیوار می‌کردند. جای خوشایندی برای زندگی، کار یا حتی بازدید نبود.

دکتر هو لن یا همان E گفت که هرگز بیماران را به صورت حرفه‌ای ملاقات نکرده بود. هرگز هم به آنان مشاوره نداده بود. فقط موافقت کرده بود که پرونده‌های آنها را ببیند و به هنگام نگاه به پرونده‌ها بر روی خودش کار نماید. به مرور که او بر روی خودش کار می‌کرد بیماران هم شروع به بهبودی کردند.

وقتی آنچه را که در پی می‌آید شنیدم موضوع جالب‌تر هم شد:

"پس از چند ماه به بیمارانی که در غل و زنجیر بودند اجازه دادند که آزادانه راه بروند. برای آنها هم که داروهای قوی مصرف می‌کردند داروهای کمتری تجویز نمودند. آنها هم را هم که اصلاً احتمال رهایی‌شان نمی‌رفت آزاد کردند."

حیرت کرده بودم.

وی ادامه داد "به اینجا هم ختم نشد. کارکنان هم از آن پس از آمدن به سر کار لذت می‌بردند. تاخیر و غیبتی دیگر در میان نبود. کار به جایی رسید که تعداد کارکنان بیش از میزان نیاز گردید. چون بیماران را مرخص می‌کردند و کارکنان هم بر سر کار خود حاضر می‌گشتند. امروز آن بخش تعطیل است."

اینجا بود که سوال یک میلیون دلاری را مطرح ساختم:

"با خودتان چه می‌کردید که موجب آن تغییرات در دیگران شد؟"

"فقط بخشی از خودم را که با آنان مشترک بود پاکسازی می‌نمودم."

چی؟

نمی‌فهمیدم.

دکتر هو لن برایم شرح داد که پذیرش مسئولیت کامل در زندگی بدین معنی است که مسئولیت هر چیزی که در زندگی شما است - صرفاً به دلیل این که در زندگی شما است - با شما می‌باشد. دنیا به معنای واقعی کلمه، مخلوق شما است.

هوم. هضم این واقعاً سخت است. این که من مسئول رفتار یا گفتار خودم باشم یک چیز است و این که مسئول رفتار و گفتار هر کسی که در زندگی‌ام حضور می‌یابد باشم چیز دیگری است.

ولی این عین واقعیت است: اگر مسئولیت کامل زندگی خود را بپذیرید آنگاه هر آنچه که می‌بینید، می‌شنوید، می‌چشید، لمس می‌کنید یا به هر نحو دیگری تجربه می‌نمایید به دلیل این که در زندگی شما است پس مسئولیت آن هم با شما می‌باشد.

این بدین معنی است که شفای همگان و از جمله تروریست‌ها، رئیس‌جمهور، اقتصاد - و هر چیزی که تجربه می‌کنید و از آن خوش-تان نمی‌آید - با شما است. آنها فقط به صورت تصویری از آنچه که در درون شما است وجود دارند.

مشکل از آنها نیست بلکه از خودتان است.

و برای تغییر دادن آنها باید خودتان را تغییر دهید.

می‌دانم که حتی درک این مطالب دشوار است چه رسد به این که آنها را بپذیریم و با آنها زندگی نماییم. سرزنش دیگران خیلی آسان - تر از پذیرش کامل مسئولیت می‌باشد. ولی در حین صحبت با دکتر هو لن به تدریج دریافتم که شفا از نظر او و هو اوپونو پونو به معنی عشق ورزیدن به خود است. اگر می‌خواهید کیفیت زندگی خود را بهبود بخشید باید زندگی خود را شفا بدهید. اگر قصد درمان کسی را دارید - حتی یک جنایت‌کار روانی - این کار را از طریق شفا خود انجام می‌دهید.

از دکتر هو لن پرسیدم که چگونه خودش را شفا داده است و دقیقاً به هنگامی که به پرونده‌ی آن بیماران نگاه می‌کرده چه اعمالی انجام می‌داده است؟

وی توضیح داد که "فقط بارها و بارها تکرار می‌کردم که متأسفم و دوستت دارم".

همین؟

همین.

ظاهراً عشق ورزیدن به خود بهترین راه بهبود خود می‌باشد و به تدریج که خود را بهبود می‌دهید دنیا را نیز بهبود می‌بخشید.

به هنگامی که دکتر هو لن یا همان E در بیمارستان شاغل بود هر چه که برایش پیش می‌آمد او رو به سوی الوهیت می‌کرد و از او می‌خواست که آن را آزاد نماید. همیشه توکل می‌کرد و همیشه هم به نتیجه می‌رسید. دکتر هو لن از خودش می‌پرسید: "چه چیزی در درون من باعث این مشکل شده است و چگونه می‌توانم این مشکل را در درون خودم تصحیح نمایم؟"

ظاهراً این روش شفابخشی از درون همان چیزی است که شناخت خود از طریق هو اوپونو پونو نامیده می‌شود. گونه‌ی قدیمی‌تری از هو اوپونو پونو هم وجود داشته است که شدیداً تحت تاثیر مبلغانی که به هاوایی رفته بوده‌اند قرار گرفته بوده است. در آن شیوه فردی واسطه می‌گشته است و با صحبت کردن با افراد مشکلات آنان را شفا می‌داده است. هر گاه که آنها می‌توانستند رشته‌ی اصلی مشکل را قطع نمایند مشکل هم ناپدید می‌شده است. ولی در شناخت خود از طریق هو اوپونو پونو نیازی به واسطه نیست. همه‌ی کارها در درون خودتان انجام می‌گردند. کنجکاو شده بودم و می‌دانستم که به مرور این مطلب را بهتر در خواهم یافت.

دکتر هو لن تا آن هنگام هیچ مطلبی راجع به شیوه‌اش ننوشته بود. هر چند که به او پیشنهاد کردم که برایش کتابی بنگارم ولی ظاهراً تمایلی به این کار نداشت. یک فیلم ویدئویی قدیمی وجود داشت که سفارش خرید آن را دادم. وی همچنین توصیه کرد که کتاب توهم‌کاربر به قلم تور نورتراندرس<sup>۲</sup> را هم بخوانم. از آنجایی که به مطالعه‌ی کتاب معتاد هستم بلافاصله به کمک اینترنت و از طریق تارنمای آمازون آن را سفارش دادم. وقتی هم که به دستم رسید آن را حریصانه بلعیدم.

در آن کتاب شرح داده می‌شود که ذهن خودآگاه ما اصلاً نمی‌داند که چه چیزی اتفاق می‌افتد. نورتراندرس می‌گوید: "واقعیت این است که در هر ثانیه میلیون‌ها واحد اطلاعات در درون حس‌های ما به جریان می‌افتند. ذهن خودآگاه شاید بتواند حداکثر فقط ۴۰ واحد را در هر ثانیه پردازش کند. بقیه‌ی میلیون‌ها و میلیون‌ها واحد در نوعی تجربه‌ی ناخودآگاهانه، که عملاً هیچ اطلاعاتی در آن نیست، جمع می‌گردند."

تا جایی که از گفته‌های دکتر هو لن دستگیرم می‌شد از آنجایی که ما در هر زمان هیچ گونه آگاهی واقعی از آنچه که در حال وقوع است نداریم تنها کاری که می‌توانیم بکنیم این است که همه‌ی امور را به او بسپاریم و توکل نماییم. مساله پذیرش ۱۰۰ درصد مسئولیت همه چیز در زندگی است. همه چیز. وی می‌گوید که کارش پاکسازی درون خودش می‌باشد. فقط همین. در اثر پاکسازی خودش دنیا هم پاک می‌گردد چون دنیای او است. هر چه که در بیرون از او است تصویری از درون وی و نوعی توهم می‌باشد.

<sup>۲</sup>The User Illusion by Tor Norretranders

برخی از این مطالب، خصوصاً آن قسمت‌هایی که می‌گویند آنچه که در بیرون می‌بینید سایه‌ای از زندگی درونی خودتان است، به روانشناسی به شیوه‌ی یونگ شباهت دارد. ولی به نظر می‌آید آنچه که دکتر هو لن شرح می‌دهد فراتر از آن است. ظاهراً وی قبول دارد که همه چیز انعکاسی از درون است. اما در عین حال اظهار می‌دارد که مسئولیت اصلاح هر آنچه که تجربه می‌کنیم هم با ما است و از درون باید به الوهیت متصل گردید. از نظر او تنها راه اصلاح بیرون این است که به الوهیت بگویید "دوستت دارم". این الوهیت را می‌توان خدا، زندگی، دنیا یا هر عبارت دیگری که نشان دهنده‌ی قدرت برتر باشد نامید.

هوم. عجب گفتگویی بود. دکتر هو لن اصلاً مرا نمی‌شناخت و با این وجود کلی وقت برایم صرف و حسابی گیجم کرده بود. وی حدود هفتاد سال دارد و احتمالاً از نظر برخی افراد یک استاد واقعی و از نظر بعضی دیگر خل به حساب می‌آید.

از این که توانسته بودم برای اولین بار با دکتر هو لن صحبت کنم هیجان زده شده بودم و در عین حال بیش از آن می‌خواستم. پیدا بود که آنچه را که او می‌گفت درک نمی‌کردم. به راحتی هم می‌شد در مقابل او جبهه گرفت یا از کنارش گذشت. ولی آنچه که فکرم را مشغول می‌کرد این بود که وی با استفاده از شیوه‌اش موارد غیر قابل درمانی همچون جنایت‌کاران روانی را شفا داده بود.

می‌دانستم که دکتر هو لن به زودی همایشی برگزار خواهد نمود و لذا درباره‌ی آن پرسیدم.

"از حضور در آن همایش چه نتیجه‌ای عاید می‌گردد؟"

پاسخ داد "آنچه که نصیبت می‌شود نصیبت می‌شود."

به آموزه‌ای که در دهه‌ی هفتاد شنیده بودم شباهت داشت: آنچه که قرار بوده است نصیبت شود نصیبت می‌شود.

پرسیدم "چند نفر در این همایش شرکت می‌کنند؟"

جواب داد "من به پاکسازی خودم ادامه می‌دهم و لذا فقط افرادی که آماده‌ی آن باشند در آنجا خواهند بود. شاید ۳۰ یا ۵۰ نفر. هرگز از قبل نمی‌دانم."

قبل از پایان مکالمه از E درباره‌ی مفهوم امضایی که در انتهای رایانامه‌هایش می‌گذاشت پرسیدم.

وی توضیح داد منظور از آرامش من آرامشی است که فراتر از درک همگان می‌باشد.

در آن زمان منظورش را درک نمی‌کردم اما اکنون این امر به نظرم کاملاً منطقی می‌آید.

## حقیقت تکان دهنده‌ای راجع به نیات

زندگی درونی ما است که واقعاً برای ما انسان‌ها اهمیت دارد. ولی ما از نحوه‌ی بروز آن و تأثیری که بر ذهن خودآگاه و اعمال مان می‌گذارد اطلاع و درک نسبتاً کمی داریم. - بنجامین لیبت، عصر ذهن

پس از اولین گفتگویی که با دکتر هو لن داشتم اشتیاق بیشتری نسبت به دانستن پیدا کردم. از او درباره‌ی همایشی که چند هفته بعد برگزار می‌نمود پرسیدم. هیچ تلاشی برای این که آن را به من قالب کند از خود نشان نداد. فقط اظهار داشت که همواره به پاکسازی خودش مشغول است تا تنها افراد با صلاحیت به آن وارد شوند. حضور انبوه مردم را نمی‌خواست. فقط طالب قلب‌های گشوده بود. اطمینان داشت که الوهیت - عبارت مورد علاقه‌ی او برای توصیف قدرتی که از همه‌ی ما برتر است - ترتیبات لازم را خواهد داد.

از دوستم مارک رایان که اولین بار مرا از وجود دکتر هو لن با خبر کرده بود خواستم که اگر مایل است او هم در همایش شرکت نماید. هزینه‌ی سفرش را، به عنوان پاداش مطلع ساختنم از این معجزه و این فرد معجزه‌گر، پرداختم. بدیهی است که او هم قبول کرد.

قبل از سفر باز هم تحقیق نمودم. می‌خواستم بدانم که آیا روش این درمان‌گر ارتباطی با شیوه‌ی مشهور شفابخشی بومیان هاوایی به نام هونا دارد یا خیر. در جریان مطالعاتم دریافتم که هیچ ارتباطی بین این دو وجود ندارد. هونا نامی است که کارآفرینی به اسم مکس فریدام لانگ، که بعدها نویسنده شد، بر درک خود از شیوه‌ی روحانی بومیان هاوایی گذاشته بود. وی مدعی بود که در زمانی که به عنوان معلم مدرسه در هاوایی به کار اشتغال داشته یک راز سنتی را آموخته است. او انجمن هونا را در سال ۱۹۴۵ بنیان گذاشت و بعدها هم چندین کتاب در این باره نوشت که مهم‌ترین آنها دانش مخفی و رای معجزات نام دارد. هر چند که کارهایش جالب هستند ولی هیچ ربطی به درمان‌گری که راجع به او تحقیق می‌کردم ندارند. تازه داشتم در می‌یافتم که این درمان‌گر کاری را انجام می‌داد که لانگ، حداقل به شیوه‌ای که دکتر هو لن انجام می‌داد، هیچ چیزی از آن نشنیده بود.

با ادامه‌ی مطالعات و یادگیری‌هایم بر کنجکاوی‌ام افزوده شد. به دشواری می‌توانستم تا روز پرواز و ملاقات با شخص درمان‌گر صبر کنم.

با پروازی به لوس‌آنجلس رفتم و از آنجا به اتفاق مارک به شهر کالاباسا در کالیفرنیا سفر کردم. قبل از آن مارک کمی دیدنی‌های لوس‌آنجلس را نشانم داد و با هم خوش گذرانیدیم. ولی هر دوی ما بیش از هر چیز می‌خواستیم مردی را که مطالب زیادی راجع به او شنیده بودیم ملاقات نماییم. هر چند که گفتگوی برانگیزاننده و عمیقی در حین صرف صبحانه با هم داشتیم ولی بیش از هر چیز طالب حضور در همایش بودیم.

وقتی به محل همایش رسیدیم حدود ۳۰ نفر را دیدیم که صف بسته بودند. سعی داشتم روی پنجه‌های پاهایم بایستم تا بتوانم وقایع را از بالای سر دیگران ببینم. می‌خواستم درمان‌گر یا همان مرد مرموز یعنی دکتر هو لن را ببینم. بالاخره وقتی نوبت من شد که از در داخل شوم دکتر هو لن شخصاً به من خوشامد گفت.

در حالی که دست‌هایش را برای در آغوش کشیدنم باز کرده بود گفت "خوش آمدی جوزف." به آرامی و با اقتدار و جذبه سخن می‌گفت. کفش کتانی به پا داشت و پیراهن یقه باز و نیم‌تنه‌ای پوشیده بود. همچنین کلاه بازی‌کنان بیس‌بال را نیز بر سر گذاشته بود که بعدها فهمیدم همچون علامت تجاری‌اش می‌باشد.

به دوستم نیز گفت "خوش آمدی مارک."

اندکی درباره‌ی پرواز و مدتی که طول کشیده بود تا از تگزاس به لوس‌آنجلس بیایم و از این قبیل امور پرسید. از همان لحظه‌ی اول از او خوشم آمد. چیزی در اعتماد به نفس خاموش و شیوه‌ی پدربزرگانه‌اش وجود داشت که مرا به او نزدیک می‌ساخت.

دکتر هو لن دوست دارد سر وقت شروع کند. بلافاصله پس از آغاز همایش به من اشاره نمود.

"جوزف، وقتی چیزی را از رایانه‌ات پاک می‌کنی به کجا می‌رود؟"

پاسخ دادم "اصلاً نمی‌دانم." همه خندیدند. مطمئنم که آنها نیز نمی‌دانستند.

سپس از حضار پرسید "وقتی چیزی را از رایانه پاک می‌کنید به کجا می‌رود؟"

یک نفر فریاد زد "به سطل آشغال."

دکتر هو لن گفت "دقیقاً. هر چند که هنوز هم در رایانه است ولی از جلوی چشم دور شده است. خاطرات شما نیز همین گونه‌اند. هنوز در وجودتان هستند و فقط به چشم نمی‌آیند. آنچه که می‌خواهید این است که آنها را کاملاً و به طور دائمی پاک نمایید."

هر چند که سخنانش به نظرم جالب می‌آمد ولی اصلاً نمی‌دانستم که منظورش چیست و به کجا می‌خواهد برسد. اصلاً چرا باید بخوام که خاطراتم به طور دائمی پاک شوند؟

دکتر هو لن توضیح داد: "دو راه برای زندگی دارید. راه خاطرات و راه شهود. خاطرات برنامه‌هایی قدیمی هستند که بازپخش می‌شوند. ولی شهود پیغامی است که از جانب الوهیت به شما می‌رسد. لابد ترجیح می‌دهید که راه شهود را برگزینید. تنها راه گوش سپردن به پیغام الوهیت و دریافت شهود این است که تمامی خاطرات را پاکسازی نمایید. در واقع تنها کاری که باید بکنید پاکسازی است."

ویمدت زیادی را صرف تشریح این که الوهیت همان حالت صفر است - و در آن هیچ محدودیتی نداریم - نمود. هیچ خاطراتی در آن نیست. هیچ مقصدی در آن وجود ندارد. هیچ چیز به جز الوهیت. هر چند که همه‌ی ما در زندگی در لحظاتی به حالت صفر می‌رسیم ولی در اکثر اوقات آشغال‌ها - یا آنچه که او خاطرات می‌نامید - بازپخش می‌گردند.

وی افزود "وقتی در بیمارستان روانی اشتغال داشتم و پرونده‌های بیماران را می‌دیدم درد آن را در درونم حس می‌نمودم. این خاطره‌ی مشترکی بود. برنامه‌ای بود که منجر به بروز آن رفتارها از جانب بیماران گشته بود. آنها اختیاری از خود نداشتند. در برنامه گیر افتاده بودند. وقتی آن برنامه را حس نمودم پاکسازی‌اش کردم."

در همایش بارها به پاکسازی اشاره شد. راه‌های متعدد پاکسازی را برای مان تشریح نمود که به دلیل سری بودن نمی‌توانم آنها را در اینجا شرح دهم. باید در کارگاه هو اوپونو پونو شرکت کنید تا آنها را بیاموزید. در اینجا فقط به روشی که دکتر هو لن بیش از همه استفاده می‌کرد و هنوز هم می‌کند و من نیز امروز به کار می‌برم اکتفا می‌نمایم:

چهار عبارت ساده را بارها و بارها، لاینقطع و خطاب به الوهیت تکرار می‌کنید.

"دوستت دارم."

"متاسفم."

"مرا ببخش."

"متشکرم."

در طول این همایش دو روزه عبارت "دوستت دارم" ورد زبانم شد. همان طور که گهگاه پیش می‌آید که وقتی از خواب بر می‌خیزید نوای آهنگی در ذهن‌تان است من هم به هنگامی که از خواب بیدار می‌شدم ذکر "دوستت دارم" در سرم بود. فرقی هم نمی‌کرد که آگاهانه آن را تکرار کنم یا خیر. همیشه آنجا بود. احساس خیلی خوبی داشتم. هر چند که اصلاً نمی‌دانستم که چگونه چیزی را پاک می‌نماید ولی به این کار ادامه دادم. مگر می‌شود که ذکر "دوستت دارم" به هر شکل، شیوه یا نوعی بد باشد؟

دکتر هو لن یک بار دیگر هم در طول همایش به من اشاره نمود. وی پرسید "جوزف، از کجا می‌فهمی که چیزی ناشی از خاطره است یا شهود؟"

سوالش را درک نمی‌کردم و همین را هم به او گفتم.

"از کجا می‌فهمی که کسی که به سرطان مبتلا می‌شود خودش باعث آن بوده یا این که الوهیت آن را به عنوان نوعی چالش و به قصد کمک به او ایجاد کرده است؟"



مدتی اندیشیدم. سعی کردم پرسش او را پردازش نمایم. از کجا می‌فهمید که واقع‌های از ذهن خودتان ناشی شده است یا از الوهیت؟

جواب دادم "اصلاً نمی‌دانم."

دکتر هو لن اظهار داشت "من هم همین طور. برای همین هم هست که دائماً باید پاکسازی کنید و پاکسازی کنید و پاکسازی کنید. همه چیز و همه چیز را باید پاکسازی کنید چون نمی‌دانید که چه چیزی از خاطرات می‌آید و چه چیزی از شهود است. باید پاکسازی کنید تا به جایگاه محدودیت صفر که همان حالت صفر است برسید."

دکتر هو لن می‌گوید که ذهن ما بخش کوچکی از جهان را درک می‌کند و این درک نه فقط ناقص بلکه مبهم نیز هست. تا وقتی که کتاب ذهن خودسرنوشته‌ی گای کلاکستون<sup>۲</sup> را خواندم مفهوم این گفته را نفهمیدم.

کلاکستون در کتابش آزمایش‌هایی را شرح می‌دهد که ثابت می‌نمایند مغز قبل از این که آگاهانه تصمیم به انجام کاری بگیریم آن را به ما می‌گوید. دانشمند عصب‌شناسی به نام بنجامین لیبیت در آزمایش مشهوری دستگاه الکتروانسفالوگرافی را، که نشان می‌دهد در مغز افراد چه می‌گذرد، به عده‌ای وصل کرد. معلوم شد که فعالیت مغز قبل از این که آنها آگاهانه تصمیم به انجام کاری بگیرند به ناگهان زیاد می‌شود. این امر حاکی از آن است که تصمیم از ذهن ناخودآگاه نشات می‌گیرد و سپس به حیطه‌ی خودآگاه وارد می‌گردد.

کلاکستون می‌نویسد "لیبیت کشف کرد قصد حرکت حدود یک پنجم ثانیه قبل از آغاز حرکت پدید می‌آید - ولی افزایش فعالیت مغز ظاهراً حدود یک سوم ثانیه قبل از قصد به وقوع می‌پیوندد!"

به گفته ویلیام ایروین در کتابی به نام در باب آرزو: چرا آنچه را که می‌خواهیم می‌خواهیم<sup>۴</sup> می‌نویسد "آزمایش‌هایی نظیر این نشان می‌دهند که تصمیمات ما به شیوه‌ی آگاهانه و منطقی اخذ نمی‌گردند. بلکه از ذهن ناخودآگاه می‌جوشند و وقتی نهایتاً به سطح خودآگاه می‌آیند ما مالک آنها می‌شویم."

بنجامین لیبیت یعنی همان کسی که آن آزمایش بحث برانگیز و روشن‌گر را انجام داد در کتاب عصر ذهن<sup>۵</sup> می‌نویسد "ظهور قصد در ناخودآگاه را نمی‌توان از طریق خودآگاه کنترل نمود. تنها بخش پایانی آن یعنی حرکت را می‌توان آگاهانه کنترل کرد."

به عبارت دیگر هر چند که شاید به نظر بیاید انتخاب این کتاب از ذهن خودآگاه‌تان ناشی شده باشد ولی در واقع مغز ابتدا پیغامی مبنی بر انتخاب آن فرستاد و بعد ذهن خودآگاه از آن قصد پیروی نمود و چیزی شبیه به این در آن گذشت: "این کتاب به نظر جالب می‌آید. بد نیست آن را بردارم." می‌توانستید تصمیم بگیرید که آن را انتخاب نکنید که در این صورت منطبق‌تان به شکل دیگری در می‌آمد. ولی در هر حال نمی‌توانید منشأ آن پیغامی را که شما را تحریک به برداشتن آن می‌نماید در اختیار بگیرید."

<sup>۲</sup>The Wayward Mind by Guy Claxton

<sup>۴</sup>On Desire: Why We Want What We Want by William Irvine

<sup>۵</sup>Mind Time by Benjamin Libet

می‌دانم که باور آن سخت است. به گفته‌ی کلاکتون "تاکنون هیچ تصمیمی از ذهن خودآگاه نشات نگرفته و هیچ طرحی در آن ریخته نشده است. قصد، نوعی پیش‌آگهی و برقی است که در گوشه‌ای از خودآگاه می‌زند تا خبر از اتفاقی بدهد که شاید به زودی بیفتد."

ظاهراً قصد آشکار چیزی بیش از یک پیش‌آگهی آشکار نیست.

ولی چیزی که آزارم می‌داد این بود که پس فکر از کجا می‌آید؟

این دیگر ذهن را پریشان می‌سازد. از آنجایی که درباره‌ی قدرت قصد در کتابم *عامل جذب* نوشته بودم و در این باره در فیلم *راز* نیز صحبت کرده بودم درک این که قصدهایم اصلاً برگزیده‌ی من نیستند حیرت‌آور بود. این طور به نظر می‌رسید که آنچه فکر می‌کردم قصد آن را دارم و در حال انجام آن هستم صرفاً ظهور عینی جرقه‌ای است که قبلاً در مغزم زده شده بود.

حال این سوال پیش می‌آید که چه چیزی یا چه کسی باعث شد که مغزم چنین قصدی داشته باشد. در واقع وقتی از دکتر هو لن پرسیدم که "پس اختیار با کیست؟" وی خندید و گفت که از این سوال خیلی خوشش آمده است.

خوب، حالا پاسخ چیست؟

اعتراف می‌کنم که درباره‌ی موضوع قصد گپیج شده بودم. با تقویت قوای ذهنی و تاکید بر قصدی که مبنی بر لاغر شدن داشتم ۳۵ کیلوگرم از وزنم کاسته بودم. با این کار آیا فقط قصدی را آشکار می‌ساختم یا این که تنها پاسخی به پیام مغز مبنی بر لاغر شدن می‌دادم؟ ناشی از شهود بود یا خاطره؟ رایانامه‌ای راجع به این مساله نوشتم و از دکتر هو لن پرسیدم. وی در جواب گفت:

در صفر هیچ چیزی وجود ندارد، آو آکوا، هیچ مشکلی از جمله نیاز به قصد هم وجود ندارد.

نگرانی راجع به وزن تنها بازپخش خاطرات است و این خاطرات جایگزین صفر یعنی تو می‌شوند. برای این که به خودت یا صفر بازگردی الوهیت باید آن دسته از خاطراتی را که در پشت کاهش وزن قرار گرفته‌اند پاک نماید.

در آنچه که تجربه می‌کنی فقط دو نیرو نقش دارند: شهود از جانب الوهیت و خاطراتی که در ذهن ناخودآگاه ذخیره شده‌اند. اولی کاملاً جدید و دومی قدیمی است.

از قول مسیح نقل کرده‌اند که "اول به جستجوی پادشاهی (صفر) برخیز و بعد بقیه‌ی امور به آن افزوده خواهند شد (شهود)".

صفر جایگاه تو و الوهیت است.... "که از آنجا و از او همه‌ی نعمات - ثروت، سلامتی و آرامش - جریان می‌یابند."

## آرامش من

### دکتر هو لن

آن طور که من می‌دیدم دکتر هو لن به فراتر از قصد افراد می‌نگریست و به منبع - یا همان حالت صفر - که در آن هیچ محدودیتی نیست می‌رسید. در آنجا است که می‌توان خاطره یا شهود را تجربه نمود. نگرانی راجع به وزن خاطره است. تنها کاری که باید انجام داد این است که بدن را دوست داشت، بخشید و حتی از آن تشکر کرد. اگر پاکسازی نمایید اطمینان خواهید یافت که الوهیت موقعیتی برای حضور از طریق شهود خواهد یافت.

به نظر می‌رسد که واقعیت این است که میل من به پرخوری، که در طول سالیان مرا فربه نموده بود، برنامه‌ای بود که از ذهن ناخودآگاهم سرچشمه گرفته بود. تا وقتی هم که آن را پاکسازی نکنم همان جا می‌ماند و می‌جوشد. وقتی هم که به سطح می‌آید باید دائماً از حق انتخابم آگاه باشم: می‌توانم بخورم یا نخورم. این جنگ عمری به طول می‌انجامد. اصلاً هم خوشایند نیست. البته می‌توانید تمایل به چیزی را با گفتن نه به آن سرکوب کنید. ولی پیدا است که این شیوه در طول زمان مقادیر عظیمی انرژی و پشتکار می‌طلبد. هر چند که در دراز مدت نه گفتن می‌تواند به عادت جدیدی تبدیل گردد ولی رسیدن به آنجا همچون گذر از جهنم است!

ولی در عوض با پاکسازی، خاطرات روزی ناپدید می‌گردند و میل به پرخوری دیگر ظاهر نخواهد شد. بدین ترتیب تنها آرامش است که می‌ماند.

به طور خلاصه قصد را می‌توان در مقایسه با شهود به پارچه‌ی کهنه‌ای تشبیه نمود. تا وقتی که قصد انجام کاری را داشته باشم با هر آنچه که هست در حال جنگ خواهم بود. به محض این که در برابر شهود تسلیم شوم زندگی نیز متحول می‌گردد.

هنوز هم مطمئن نبودم که آیا امور دنیا واقعاً این گونه استو در مورد قدرت قصد نیز تردید داشتم. لذا بر آن شدم که باز هم به اکتشاف بپردازم.

شب‌ی با روند/ بیرن خالق و تهیه کننده‌ی فیلم راز شام می‌خوردم. سوالی را که خیلی دوست داشتم جواب آن را بدانم از او پرسیدم: "آیا ایده‌ی فیلم را خودت خلق کردی یا آن را از جایی گرفتی؟"

می‌دانستم که خلق این فیلم، که اکنون خیلی مشهور شده و منجر به یک همه‌گیری زبانی در دنیای بازاریابی گردیده، به او الهام گشته است. یک بار قبلاً به من گفته بود که ایده‌ی این فیلم به ناگهان و ظرف چند ثانیه به او رسیده بود. پیش‌پرده‌اش را نیز ظرف ده دقیقه ساخته بود. پیدا بود که نوعی شهود نصیبش گردیده بود که به ساخت قوی‌ترین پیش‌پرده در طول تاریخ منجر شده بود.

ولی در اینجا می‌خواستم بدانم که آیا ایده‌ی ساخت فیلم کامل هم از شهود ناشی شده بود یا این که بنا به دلایل دیگری احساس کرده بود که باید آن را انجام دهد. این همان معمای مربوط به قصد بود که در فکر آن بودم. آیا ما قصد چیزی را می‌کنیم و بعد تغییر به وجود می‌آید یا این که ایده‌هایی را دریافت می‌داریم و بعد نام قصد بر آنها می‌گذاریم؟ این سوالی بود که موقع صرف شام از او پرسیدم. روندا مدت زیادی سکوت کرد. نگاهی به اطراف انداخت، به سوالم اندیشید و به جستجوی پاسخی در درون خود پرداخت و سرانجام به سخن آمد.

"مطمئن نیستم. قطعاً می‌دانم که ایده‌ی آن به سراغم آمد. ولی من بودم که کار آن را انجام دادم و آن را ساختم. لذا می‌توانم بگویم که من باعث ایجاد آن شدم."

پاسخش روشن‌گر بود. ایده به سراغش آمده بود که به معنی نوعی شهود بود. از آنجایی که فیلم مزبور خیلی قوی و خوش ساخت بود و بازاریابی عالی هم برایش انجام شده بود فقط می‌توانم باور کنم که کار الوهیت بوده است. البته کارهایی باید انجام می‌شده‌اند و روندا هم آنها را انجام داده بود. ولی ایده از شهود ناشی شده بود.

جالب این است که پس از این که چند ماه از نمایش فیلم گذشت و هیاهویی که به راه انداخت به سطح غربی رسید روندا به تمامی کسانی که در آن ظاهر شده بودند رایانامه‌ای ارسال و در آن اظهار داشت که اکنون فیلم به راه خودش می‌رود. وی به جای این که قصد خود را بیان دارد به پاسخ‌گویی به پرسش‌ها و قاپیدن فرصت‌ها مشغول بود. کتابی در شُرُف انتشار بود. لری کینگ هم در حال ساخت یک ویژه برنامه‌ی دو قسمتی بر اساس نظرات مطرح شده در آن بود. گونه‌ی صوتی آن نیز قرار بود روانه‌ی بازار شود. عده‌ی زیادی در کار آن بودند.

وقتی از حالت صفر بیایید که در آن محدودیت صفر است نیازی به قصد ندارید. فقط کافی است که دریافت دارید و بر اساس آن عمل نمایید.

و معجزات به وقوع خواهند پیوست.

ولی شما می‌توانید جلوی شهود را بگیرید.

روندا می‌توانست به میل به ساختن فیلم جواب منفی بدهد. این همان جایی است که حق انتخاب به میان می‌آید. وقتی ایده‌ی چیزی به ذهن‌تان می‌رسد - چه از خاطره و چه از شهود- اگر از آن آگاه شوید می‌توانید تصمیم بگیرید که بر اساس آن عمل کنید یا نکنید.

به گفته جفری شوارتز در کتابی عالی به نام ذهن و مغز<sup>۱</sup> ذهن خودآگاه - یا همان قدرت انتخاب - می‌تواند جرقه‌ای را که در ذهن ناخودآگاه زده شده است و تو نماید. به عبارت دیگر شاید میل به انتخاب این کتاب را حس کنید ولی اگر بخواهید می‌توانید با آن مقابله نمایید. این همان حق انتخاب است یا آن طور که شوارتز می‌گوید "حق عدم انتخاب".

وی می‌نویسد لیبت در سال‌های بعد پذیرفت که حق اراده برای افکاری که از مغز می‌جوشند در حکم نگهبان دروازه است و چندان در مسائل اخلاقی مربوط به آن غور ننمود.

ویلیام جیمز، روانشناس مشهور، حس می‌کرد که اراده پس از جرقه زدن میل به انجام کاری و پیش از انجام آن واقع می‌شود. باز هم شما می‌توانید به آن بله یا خیر بگویید. مشاهده‌ی حق انتخاب نیازمند توجه آگاهانه است. دکتر هو لن به من می‌آموخت که با پاکسازی مداوم تمامی افکار، صرف نظر از این که از شهود یا خاطره ناشی شده باشند، بهتر خواهم توانست در هر زمان آنچه را که درست است برگزینم.

تازه داشتم در می‌یافتم که چرا لاغر شده بودم. چون تصمیم گرفتم از خاطره یا عادت‌ی که مرا به بیشتر خوردن و کمتر ورزش کردن و می‌داشت تبعیت ننمایم. تصمیم به عدم تبعیت از آن امیال اعتیادی به توانایی‌ام در حق انتخاب یا حق عدم انتخاب مربوط می‌شد. به عبارت دیگر میل به پرخوری از خاطره ناشی می‌شد نه شهود. از یک برنامه می‌آمد نه از جانب الوهیت. برنامه را نادیده می‌گرفتم یا با آن مقابله می‌نمودم. ولی از حرف‌های دکتر هو لن این طور برداشت کردم که رویکرد بهتر این است که آن قدر به برنامه عشق بورزی که حل شود و فقط الوهیت باقی بماند.

هر چند که هنوز هم کاملاً آن را درک نمی‌کردم ولی اکنون انتخاب می‌نمودم. به ندای درونم گوش می‌دادم و هر چیزی را صرفاً به دلیل نو بودن منکر نمی‌شدم. اما اصلاً نمی‌دانستم که به زودی چه وقایعی برایم پیش خواهند آمد.

---

<sup>۱</sup>The Mind and the Brain by Jeffrey Schwartz

## کدام استثناها؟

من همان داستانی هستم که فکر می‌کنی می‌بینی. - بایرون کیتی (همه‌ی جنگ‌ها بر روی کاغذ هستند)

مفاهیمی که در آن همایش آخر هفته‌ای مطرح شدند عمیق‌تر از آنی بودند که انتظار داشتم. دکتر هو لن توضیح داد که هر آنچه می‌جوئید یا تجربه می‌کنید - همه چیز - در درون خودتان است. اگر قصد تغییر چیزی را دارید در درون و نه در بیرون از خودتان انجام دهید. مساله پذیرش کامل مسئولیت است. هیچ کسی را هم نباید سرزنش نمود. همه‌اش به خودتان مربوط می‌شود.

یکی از حاضران پرسید "ولی وقتی به کسی تجاوز می‌شود چطور؟ یا تصادف خودرو؟ ما که مسئول همه‌ی آنها نیستیم. هستیم؟"

وی جواب داد "آیا تاکنون توجه کرده‌اید که هر گاه مشکلی برای تان پیش می‌آید شما هم در آنجا هستید؟ مساله قبول مسئولیت صد درصد همه چیز است. بدون هیچ استثنایی. هیچ راه گریزی هم نیست که بتوانید از زیر چیزی که خوش‌تان نمی‌آید در بروید. شما مسئول تمامی امور هستید - تمامی امور."

حتی به هنگامی هم که وی در بیمارستان روانی شاغل بود و قاتل‌ها و متجاوزها را می‌دید مسئولیت را بر عهده می‌گرفت. درک می‌کرد که آنها بر اساس خاطره یا برنامه‌ای عمل نموده بودند. او به قصد کمک به آنان باید خاطرات را برطرف می‌ساخت. تنها راه این کار هم پاکسازی است. منظورش از این که هرگز آنها را در چهارچوب حرفه‌ای ندیده بود همین بود. پرونده‌های‌شان را نگاه می‌نمود و در حین این کار در سکوت خطاب به الوهیت می‌گفت "دوستت دارم"، "متاسفم"، "مرا ببخش" و "متشکرم". همان کاری را انجام می‌داد که می‌دانست آنها را در بازگشت به حالت محدودیت صفر یاری می‌رساند. در همان حالی که دکتر هو لن این کار را در درون خودش می‌کرد بیماران هم شفا می‌یافتند.

دکتر هو لن شرح داد: "به طور خلاصه هو اوپونو پونو را می‌توان درست کردن یا اصلاح اشتباه دانست. هو/و در زبان مردم هاوایی به معنی علت و پونو پونو هم به معنی کمال است. بنا به گفته‌ی نیاکان مردم هاوایی اشتباهات از آن دسته از افکاری سرچشمه می‌گیرند که از خاطرات دردناک گذشته تاثیر پذیرفته‌اند. هو اوپونو پونو راهی برای رهایی از انرژی این افکار دردناک یا اشتباهاتی که موجب عدم تعادل و بیماری شده‌اند پیش پای‌مان می‌گذارد."

یعنی به طور خلاصه هو اوپونو پونو نوعی فرایند حل مساله است. ولی کاملاً در درون خودتان صورت می‌پذیرد.

این فرایند جدید و بهبود یافته توسط استادی دوست داشتنی به نام مورنا ایجاد شده بود و هم او بود که در نوامبر ۱۹۸۲ آن را به دکتر هو لن آموخت. دکتر هو لن اخباری راجع به "معجزه‌گری" که در بیمارستان‌ها، موسسات آموزش عالی و حتی سازمان ملل سخنرانی می‌کرد شنیده بود. او را ملاقات نمود و شاهد درمان بیماری زونای دخترش توسط او بود. در پی آن همه‌ی کارهایش را رها ساخت تا

بتواند شیوهی ساده شده‌ی شفابخشی او را بیاموزد. از آنجایی که دکتر هو لن در آن زمان در روابط با همسرش به مشکلاتی برخورد کرده بود خانواده‌اش را نیز ترک نمود. چندان هم غیر طبیعی نیست. افراد بسیاری بوده‌اند که برای یادگیری از یک استاد معنوی خانواده‌ی خود را ترک گفته‌اند. دکتر هو لن می‌خواست شیوهی مورنا را بیاموزد.

ولی فوراً هم روش‌های عجیب او را نپذیرفت. در کارگاهی که او در آن تدریس می‌نمود ثبت نام کرد و سه ساعت بعد آن را ناتمام گذاشت. بنا به گفته‌ی دکتر هو لن "وی با ارواح حرف می‌زد و به نظر خل می‌آمد و لذا از آنجا بیرون آمدم."

ولی یک هفته بعد دوباره به آنجا برگشت و باز هم شهریه‌اش را پرداخت و با وجود این که تلاش نمود تا آخر کارگاه را طاققت بیاورد ولی این بار هم نتوانست. هر چه که درس می‌داد از نظر ذهن دانشگاه دیده‌ی او احمقانه بود و لذا مجدداً از کارگاه بیرون رفت.

وی به من اظهار داشت "برای بار سوم به آنجا رفتم و تمام آخر هفته را در آنجا ماندم. هنوز هم فکر می‌کردم که او دیوانه است. ولی چیزی در او بود که انگار با قلبم سخن می‌گفت. تا سال ۱۹۹۲ که او در گذشت در کنارش ماندم."

بنا به گفته‌ی دکتر هو لن و بسیاری افراد دیگر شیوهی رو به درون مورنا معجزاتی به بار آورده بود. دعایی که او می‌کرد، به صرف بر زبان آمدن، خاطرات و برنامه‌ها را پاک می‌کرد. می‌دانستم که می‌خواهم آن مناجات را بیاموزم و تا وقتی که آن را فرا بگیرم از پا نخواهم نشست.

مورنا در مقاله‌ای که درباره‌ی کتاب من یک برنده/م نوشت اشاره‌ی کوچکی به روشش نمود: "شیوهی قدیمی را از دو سالگی به کار برده‌ام و هر چند که تغییراتی در فرایند آن پدید آورده‌ام ولی هنوز همان "شالوده‌ی آگاهی باستانی" را در خود دارد."

مابل کتز در کتاب کوتاهی به نام *آسان‌ترین راه*<sup>۷</sup> می‌نویسد: "هو اوپونو پونو فرایند استغفار، توبه و تحول است. هر بار که ابزارهای آن را به کار می‌بریم مسئولیت صد درصد را می‌پذیریم و (برای خودمان) طلب بخشایش می‌نماییم. می‌آموزیم که هر چه که در زندگی مان پدید می‌آید تنها تصویری از "برنامه‌ها"ی ما است."

خیلی دلم می‌خواست بدانم که مورنا چگونه فرایند شناخت خود از طریق هو اوپونو پونو را امروزی کرد و روش او با هو اوپونو پونوی سنتی چه تفاوت‌هایی دارد. دکتر هو لن برایم این گونه توضیح داد:

<sup>۷</sup> به قلم همین مترجم به فارسی برگردانده شده است. می‌توانید آن را از سایت ای‌افتی بگیرید.

## شناخت خود از طریق هو اوپونو پونو

## هو اوپونو پونو سنتی

حل مساله در درون فرد صورت می‌گیرد.

حل مساله در میان افراد صورت می‌گیرد.

فقط شما و الوهیت در آن دخیل هستید.

یک فرد ارشد جلسه‌ی حل مساله را با حضور

همه‌ی افراد درگیر در آن برگزار می‌کند.

فقط شما جسماً حاضر هستید.

همه‌ی کسانی که در آن نقشی داشته‌اند باید

جسماً حضور یابند.

توبه به سوی الوهیت

هر یک از حاضران باید به سوی دیگران باز

گردد و ارشد باید به نحوی رفتار کند که

هیچ یک از افراد به حالت ستیزه‌جویی در

نیاید.

طلب بخشایش از الوهیت

هر یک از افراد باید از تک‌تک حاضران طلب

بخشایش نماید.

در شیوه‌ی سنتی هو اوپونو پونو ارشد جلسه که آموزش‌های لازم را هم برای حل مساله دیده است باید به همگان فرصت بیان مشکل از زاویه‌ی نگاه خودشان را بدهد. اینجا است که در شیوه‌ی سنتی کار به مشاجره کشیده می‌شود چون هر یک از حاضران مشکل را به شکلی متفاوت از دیگران می‌بینند. باید اذعان دارم که فرایند جدید و بهبود یافته را ترجیح می‌دهم چون تمامی آن در درون فرد اتفاق می‌افتد. به هیچ کس دیگری هم نیاز ندارید. به نظر من که خیلی معقول‌تر می‌آید. من شاگرد برخی اساتید شاخه‌ی یونگی در روانشناسی نظیر نویسنده‌ی مشهور دبی فورد (که کتاب جویندگان سمت تاریکِ روشنایی را نوشته است) می‌باشم و می‌دانم که جای تغییر در درون خود افراد است نه محیط یا اشخاص دیگر.

دکتر هو لن ادامه داد: "راهنماهای مورنا به او گفتند که سه بخش خود را، که در شناخت خود از طریق هو اوپونو پونو نقشی کلیدی دارند، نیز به فرایند هو اوپونو پونو بیفزایید. این سه بخش که در تمامی مولکول‌های واقعیت حضور دارند عبارتند از /ونی‌هیپی‌لی (کودک/ ناخودآگاه)، /وهانه (مادر/ خودآگاه) و /وماکوا (پدر/ خود برتر). هر گاه این "خانواده‌ی درونی" با یکدیگر هم‌راستا باشند فرد نیز با الوهیت هماهنگ می‌شود. پس از برقراری این تعادل زندگی جریان می‌یابد. لذا هو اوپونو پونو ابتدا به بازگشت تعادل به فرد و بعد به بازگشت تعادل به تمامی مخلوقات کمک می‌کند."

وی در ادامه باز هم راجع به این فرایند جالب توضیح داد:



"هو اوپونو پونو واقعاً بسیار ساده است. از نظر بومیان باستانی هاوایی همه‌ی مشکلات به صورت فکر آغاز می‌شوند. ولی فکر خودش مشکل نیست. پس مشکل چیست؟ مشکل این است که تمامی افکار ما آکنده از خاطرات دردناک هستند - خاطرات مربوط به افراد، مکان‌ها یا چیزها."

"عقل به تنهایی نمی‌تواند این مشکلات را حل کند چون عقل فقط مدیریت می‌نماید. مدیریت بر امور هم اصلاً به معنی حل آنها نیست. باید دست از آنها بر دارید! وقتی هو اوپونو پونو را انجام می‌دهید الوهیت افکار دردناک را می‌گیرد و آنها را خنثی و خالص می‌سازد. این شما نیستید که افراد، مکان‌ها یا چیزها را خالص می‌نمایید. شما فقط انرژی مربوط به افراد، مکان‌ها یا چیزها را خنثی می‌کنید. لذا اولین مرحله‌ی هو اوپونو پونو تخلیص آن انرژی است."

"در اینجا اتفاقی عالی به وقوع می‌پیوندد. آن انرژی نه فقط خنثی بلکه رها نیز می‌گردد و لذا حالت جدیدی پدید می‌آید. این همان چیزی است که بودایی‌ها آن را خلا می‌نامند. آخرین مرحله هم این است که باید بگذارید الوهیت بیاید و این خلا را با نور پر سازد."

"برای این که بتوانید هو اوپونو پونو را انجام دهید اصلاً لازم نیست که بدانید مشکل یا اشتباه چیست. تنها باید تشخیص دهید که مشکلی به لحاظ جسمی، ذهنی، احساسی یا غیره وجود دارد. پس از این که تشخیص دادید وظیفه دارید که بلافاصله اقدام به پاکسازی نمایید و بگویید: متاسفم، مرا ببخش."

درباره‌ی مورنا تحقیق کردم، حتی دی‌وی‌دی مصاحبه‌هایی را که با او انجام شده بود نیز یافتیم و سرانجام دعایی را که با آن مردم را چه به صورت حضوری و چه به صورت غیابی شفا می‌داد پیدا نمودم. مناجاتش چیزی شبیه به این بوده است:

ای خالق الهی، ای که در عین وحدت پدر و مادر و فرزند هستی .... اگر من یا خانواده‌ام، بستگانم یا نیاگانم از ابتدای خلقت تا کنون تو، خانواده‌ات، بستگان‌ت، یا نیاکان‌ت را با افکار، کلمات، کردار و اعمال خود رنجانده‌ایم طلب بخشش می‌کنیم .... بگذار با این کار همه‌ی خاطرات منفی، موانع، انرژی‌ها و ارتعاشات پاک، خالص، رها و بریده شوند و این انرژی‌های ناخواسته به نور خالص مبدل گردند .... و این طور خواهد شد.

مطمئن نبودم که این کار چگونه قفل شفا را در درون کسی می‌گشاید ولی پیدا بود که بر اساس بخشایش بنا شده است. ظاهراً مورنا و امروز جانشینش دکتر هو لن حس می‌کرده‌اند که با طلب بخشایش راه تجلی شفا را پاک می‌سازیم. آنچه که مانع سلامتی ما می‌شد چیزی بیش از فقدان عشق نبود. بخشایش درب را به روی آن گشود و اجازه‌ی بازگشت به آن داد.

از نظر من این مطالب بسیار جالبند. مطمئن نبودم که انجام هو اوپونو پونو چگونه می‌تواند به شفای من، شما یا بیماران روانی کمک نماید. ولی باز هم به سخنان وی گوش دادم. دکتر هو لن در ادامه شرح داد که ما باید مسئولیت صد درصد زندگی خود را بپذیریم - بدون هیچ استثنا، بهانه یا راه‌گریزی.

وی پرسید: "آیا می‌توانید تصور کنید که اگر همه‌ی ما می‌دانستیم که صد درصد مسئول هستیم چه پیش می‌آید؟ ده سال پیش با خودم قرار گذاشتم که اگر بتوانم فقط یک روز را بدون هیچ‌گونه پیش‌داوری نسبت به کسی سپری نمایم یک شیرینی خیلی بزرگ به خودم جایزه بدهم. ولی هنوز نتوانسته‌ام! البته متوجه شده‌ام که نسبت به گذشته بیشتر مراقب خودم هستم ولی هنوز نتوانسته‌ام یک روز تمام این طور باشم."

خوب، اکنون می‌فهمیدم که او هم یک انسان است و گفته‌هایش برایم معنی پیدا می‌کردند. با وجود این که خیلی روی خودم کار نموده‌ام ولی هنوز هم گاهی به دلیل افراد یا وقایعی آزرده می‌شوم و آرزو می‌کنم که ای کاش اوضاع جور دیگری می‌بود. هر چند که نسبت به گذشته خیلی بیشتر می‌توانم مسائلی را که در زندگی‌ام پدید می‌آیند تحمل نمایم ولی هنوز خیلی راه دارم تا به جایی برسم که بتوانم در هر موقعیتی از خودم عشق ساطع کنم.

وی پرسید: "اما چگونه باید این مطلب را - که همه‌ی ما صد درصد مسئول مشکلات هستیم - به مردم منتقل نمایم؟ اگر قصد دارید مشکلی را حل کنید باید بر روی خودتان کار نمایید. مثلاً اگر با فرد دیگری مشکل دارید فقط کافی است از خودتان بپرسید که "چه چیزی در من وجود دارد که باعث شده است این فرد مرا بی‌آزارد؟" مردم فقط برای این که شما را آزار دهند در زندگی‌تان ظاهر می‌گردند! اگر این را بدانید خواهید توانست هر وضعیتی را ارتقا دهید. چگونه؟ ساده است: «بابت هر واقعه‌ای که می‌افتد: متأسفم. لطفاً مرا ببخش.»

وی در ادامه شرح داد که اگر ماساژ درمان‌گر یا کایروپراکتور هستید و کسی به دلیل کمر درد به نزدتان می‌آید سوالی که باید بپرسید این است که "چه چیزی در درون من وجود دارد که به صورت کمر درد در این فرد ظاهر شده است؟"

این شیوه‌ی نوینی از نگرش به زندگی و موجب سرگیجه است. شاید تا حدی بتواند توضیح دهد که دکتر هو لن چگونه آن جنایت‌کاران روانی را شفا داده است. وی نه بر روی آنها بلکه بر روی خودش کار می‌کرده است.

او در ادامه افزود که همه‌ی ما قلب پاک‌ی داریم که در آن هیچ برنامه، خاطره و یا حتی شهودی نیست. این همان حالت صفر می‌باشد که در آن هیچ محدودیتی وجود ندارد. ولی در طول زندگی و تا حدی شبیه به نحوه‌ی ابتلا به سرما خوردگی، برنامه‌ها و خاطراتی را می‌گیریم. البته وقتی سرما می‌خوریم افراد بدی نیستیم ولی باید برای پاکسازی آن هر کاری را که از دستمان بر می‌آید انجام دهیم. برنامه‌ها نیز همین طور هستند. آنها را می‌گیریم. وقتی برنامه‌ای را در شخص دیگری می‌بینیم آن را از او می‌گیریم و بدین ترتیب به آن مبتلا می‌شویم. راه برون‌رفت از آن هم پاکسازی است.

دکتر هو لن اظهار داشت "برای هر کسی که مایل باشد لحظه به لحظه مسئولیت صد درصدی ایجاد شرایط زندگی اش را بپذیرد راهی برای خروج از مشکلات و بیماری ها وجود دارد. در فرایند شفابخشی هو اوپونو پونو هر کسی عشق می طلبد تا اشتباهات خودش را اصلاح نماید. می توانید بگویید: "متاسفم. لطفاً مرا به دلیل هر چه که در درونم جریان دارد و باعث این مشکل شده است ببخش." پس از آن دیگر بر عهده ی عشق است که اشتباهات درونی فرد را که به صورت مشکل جلوه یافته اند متحول سازد."

وی افزود: "در هو اوپونو پونو به مشکلات نه به صورت کارهایی شاق بلکه به شکل موقعیت نگریده می شود. مشکلات فقط بازپخش خاطرات گذشته هستند و بدین دلیل خود را به ما می نمایند که یک بار دیگر فرصتی بیابیم تا از دریچه ی چشم عشق دنیا را بنگریم و بر اساس شهود عمل نماییم."

در اینجا هم یک بار دیگر از ذکر جزئیات دقیقی که در کارگاه های آموزشی بیان می شوند منع گشته ام. این را جدی می گویم. مجبور شدم توافق نامه ی عدم افشای برخی مطالب را امضا نمایم. البته این کار بیشتر به علت حفظ حریم خصوصی افراد شرکت کننده در آنها بوده است. ولی این قدر می توانم به شما بگویم که موضوع به پذیرش مسئولیت کامل زندگی تان مربوط می گردد.

می دانم که این را قبلاً هم شنیده بودید. من نیز همین طور. ولی نه تا آن حد گسترده ای که در کارگاه ها آموزش داده می شود. مسئولیت کامل یعنی پذیرش همه چیز - حتی افرادی که به زندگی شما وارد می شوند همراه با مشکلات آنها. چون مشکلات آنها مشکلات شما نیز هستند. آنها در زندگی تان حضور یافته اند و اگر مسئولیت کامل زندگی خود را بپذیرید باید مسئولیت کامل آنچه را هم که آنان تجربه می نمایند قبول کنید. (این را دوباره بخوانید. جدی می گویم.)

این مفهومی سرگیجه آور، باز کننده ی ذهن و تفکر برانگیز است. درک آن به معنی ایجاد تحولی بی سابقه در زندگی شما است. ولی حتی فهم مسئولیت صد درصدی فراتر از آن است که آمادگی آن را داشته باشیم چه رسد به پذیرش آن.

پس از این که آن را پذیرفتید پرسشی که پدید می آید این است که چگونه باید خود را متحول سازید تا بقیه ی دنیا نیز تغییر یابد.

تنها راه مطمئن آن "دوستت دارم" است. این همان رمزی است که قفل شفا را می گشاید. ولی باید آن را بر روی خودتان و نه بر روی دیگران به کار گیرید. به یاد داشته باشید که مشکلات آنها مشکلات شما هستند و لذا کار کردن بر روی آنها کمکی به شما نمی نماید. آنها نیستند که شفا می خواهند بلکه شما هستید که طالب آنید. باید خودتان را شفا دهید. شما منبع اصلی تمامی تجربیات هستید.

این عصاره ی فرایند امروزی هو اوپونو پونو است. به پیش بروید و اندکی در آن غور نمایید. به هنگامی که به این کار مشغول هستید من به ذکر "دوستت دارم" ادامه می دهم.

یکی از نکات کلیدی که در کارگاه آخر هفته آموزش داده می‌شود این است که شما همواره بر اساس خاطره یا شهود عمل می‌نمایید. خاطره به معنی تفکر و شهود به معنی اجازه دادن هستند. اکثریت ما تقریباً همیشه بر پایه‌ی خاطرات زندگی می‌کنیم. ولی از آنجایی که اساساً ناآگاه هستیم از آنها بی‌خبریم. همین است و بس.

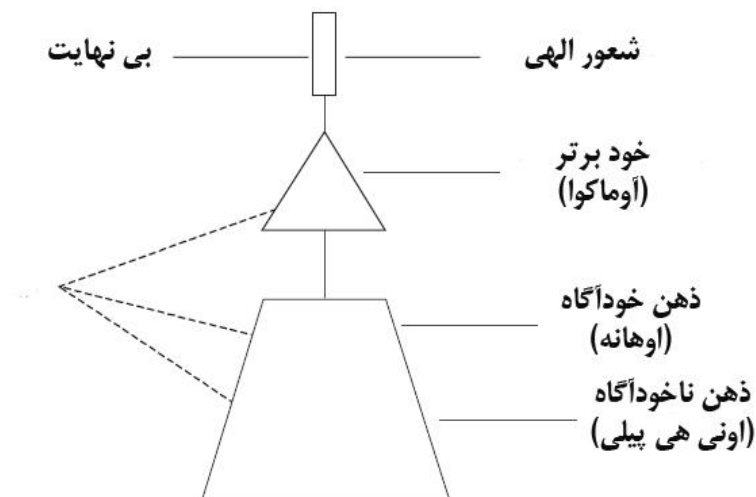
در این شیوه‌ی نگرش به دنیا الوهیت پيامی از بالا به ذهن شما می‌فرستد. ولی اگر خاطرات در جریان باشند - که تقریباً همیشه هم هستند - شهود را نخواهید شنید و لذا بر پایه‌ی آن عمل نخواهید نمود. در نتیجه الوهیت پاسخی از جانب شما نمی‌گیرد. آن قدر سرتان شلوغ و صداهای ناهنجاری در گوش‌تان است که صدای او را نمی‌شنوید.

دکتر هو لن به منظور توضیح هر چه بیشتر نقطه نظراتش چند نمودار نیز کشید. (نمودار حالت خلا را ببینید). یکی از آنها مثلی بود. اظهار داشت که این شما هستید. در کنه وجودتان چیزی جز الوهیت نیست. این همان حالت صفر است که در آن محدودیتی نیست.

شهودی از الوهیت به شما می‌رسد. شهود از جانب الوهیت و خاطره برنامه‌ای در ذهن ناخودآگاه انسان‌ها است. برنامه به باور می‌ماند: چیزی که وقتی آن را در دیگران می‌بینیم با هم به اشتراک می‌گذاریم. چالشی که در پیش داریم این است که همه‌ی برنامه‌ها را پاک کنیم تا به حالت صفر باز گردیم و شهود بتواند به سوی ما بیاید.

دکتر هو لن وقت زیادی صرف کرد تا شرح دهد که خاطرات به اشتراک گذاشته می‌شوند. وقتی چیز ناخوشایندی را در دیگری می‌بینید به خودتان نیز سرایت می‌نماید. بر شما است که آن را پاک کنید. در حین این کار آن چیز ناخوشایند فرد دیگر و نهایتاً حتی دنیا را نیز ترک می‌گوید.

دکتر هو لن اعلام داشت: "یکی از سمج‌ترین برنامه‌هایی که در دنیا وجود دارد نفرت زنان از مردان است. همواره به پاکسازی آن مشغولم ولی این کار مثل وجین کردن علف‌ها در مزرع‌های وسیع است. هر علفی یکی از پایه‌های برنامه می‌باشد. زنان نفرت عمیقی از مردان دارند. باید به آن عشق بورزیم تا بتواند رها شود."



نمی‌توانم بگویم که تمامی این مطالب را می‌فهمیدم. مثل این بود که نقشه یا مدل جدیدی از دنیا برایم رسم شده بود. هر روانشناس، فیلسوف یا دینی چنین چیزی دارد. به آن علاقه دارم چون به نظر می‌رسد که می‌تواند همه‌ی دنیا را شفا بخشد. هر چه باشد اگر دکتر هو لن می‌تواند همه‌ی جنایت‌کاران روانی و بستری را شفا دهد دیگر چه چیزهایی ممکن است؟

ولی دکتر هو لن این را نیز افزود که انجام هو اوپونو پونو ساده نیست و نیازمند تعهد می‌باشد. وی گفت: "این رویکرد مک‌دونالد به زندگی نیست. اینجا هم پنجره‌ای نیست که بتوانید سوار بر خودرو به کنار آن بروید و بلافاصله آنچه را که سفارش داده‌اید دریافت نمایید. خداوند پیشخدمت رستوران نیست. باید دائماً بر پاکسازی و پاکسازی و پاکسازی تمرکز داشته باشید."

وی ماجراهای کسانی را ذکر کرد که از روش پاکسازی استفاده نموده بودند و از عهده‌ی کارهایی که شاید از نظر دیگران غیر ممکن به شمار می‌رفتند بر آمده بودند. یکی از ماجراها به یکی از مهندسان سازمان هوا فضا آمریکا مربوط می‌شد که به دلیل بروز مشکل در یکی از موشک‌ها به نزد او آمده بود.

دکتر هو لن توضیح داد: "وی نزد آمد و من فرض را بر این گذاشتم که بخشی از مشکل هستیم. لذا پاکسازی کردم و گفتم از موشک طلب بخشش می‌نمایم. دفعه‌ی بعدی که او را دیدم اظهار داشت که موشک در حین پرواز خودش یک جوری درست شد."

آیا انجام هو اوپونو پونو بر موشک اثر گذاشته بود؟ دکتر هو لن و آن مهندس چنین نظری دارند. شخصاً با آن مهندس صحبت کردم و وی گفت که غیر ممکن است موشک به خودی خود درست شود. چیزی که ماهیتاً معجزه به حساب می‌آید اتفاق افتاده بود. از نظر او این چیز همان پاکسازی به کمک دکتر هو لن بود.

نمی‌توانم بگویم که این ماجرا را باور کردم. ولی این را نیز باید بگویم که توجیه دیگری برای آن ندارم.

در وقت استراحت بین جلسات مردی به سراغم آمد و گفت: "یک بازاریاب اینترنتی مشهور هست که نامش شبیه تو است."

نمی‌دانستم که آیا دارد سر به سرم می‌گذارد یا نه و لذا از او پرسیدم "واقعاً؟"

"بله، کتاب‌های متعددی نوشته است و درباره‌ی بازاریابی معنوی و نگارش هیپنوتیزمی هم می‌نویسد. آدم با حالی است."

گفتم "این که منم."

به نظر خیلی خجالت‌زده شد. مارک رایان تمامی مکالمه‌ی ما را شنیده بود و به نظرش خیلی بامزه آمده بود.

مهم نبود که مردم از شهرت من در شبکه‌ی اینترنت با خبر باشند یا خیر چون در محل کارگاه در حال شناخته شدن بودم. دکتر هو لن آن قدر در طول جلسات مرا صدا زد که مردم فکر کردند مرا از بقیه جدا می‌داند. فردی پرسید "آیا با دکتر هو لن ارتباط داری؟" پاسخ دادم خیر و بعد پرسیدم چرا چنین می‌اندیشد. در جواب گفتم "نمی‌دانم ولی به نظر می‌آید که بر تو تمرکز کرده است."

البته هرگز احساس نکردم که گزینش من جنبه‌ی منفی داشته است. از توجهی که به من می‌کرد خوشم می‌آمد و فرض را بر این گذاشتم که دکتر هو لن، که می‌دانست کتاب می‌نویسم و در اینترنت هم پیروانی دارم، قصد دارد شخصاً مرا یاری رساند. مطمئن بودم که بخشی از وجودش می‌داند که اگر این پیام شفابخشی را درک کنم قادر خواهم بود به عده‌ی کثیری کمک نمایم.

در آن زمان نمی‌دانستم که شهودی از جانب الوهیت مرا برای استادی آماده می‌سازد. اما نه استادی برای دنیا بلکه استادی برای خودم.

## دوستت دارم

اگر خود اولین تان باشید کسی نمی تواند چیز عالی، کامل، تمام عیار و درستی را از شما منع کند. اگر خود اولین تان باشید به طور خودکار کمال را در افکار، کلمات، رفتار و اعمال الوهیت تجربه خواهید نمود. ولی اگر به افکار مسموم تان اولویت بدهید آنگاه عیب و نقص را به طور خودکار در قالب بیماری، سر در گمی، نفرت، افسردگی، پیش داوری و فقر تجربه خواهید کرد. - دکتر ایپالیاکالا هو لن

تا جایی که در توان داشتم سعی کردم پیام دکتر هو لن را درک کنم. ولی خیلی بیش از آن می خواستم و نیاز داشتم که بیاموزم. همواره در زندگی همچون اسفنج بوده ام و توانسته ام با باز نگه داشتن ذهنم ایده های بسیاری را "جذب" کنم. در اولین جلسه کارگاه به این نتیجه رسیدم که تنها وظیفه ای که در این عالم دارم این است که به هر چیزی که بر سر راهم بیاید و صرف نظر از این که آن را خوب یا بد بدانم باید بگویم "دوستت دارم". هر چه بیشتر می توانستم برنامه های محدود کننده ای را که می دیدم یا حس می کردم برطرف سازم بیشتر قادر می گشتم که به حالت بدون محدودیت برسم و به کره ی زمین آرامش هدیه کنم.

مارک در درک پیام همایش اندکی بیش از من مشکل داشت. پیوسته می خواست که آن را در چهارچوبی منطقی بگنجاند. ولی برای من این موضوع، که ذهن اصلاً نمی داند که چه خبر است و لذا این که جستجوی توجیه منطقی، دستورالعملی برای شکست می باشد، آشکارتر بود.

دکتر هو لن بارها تاکید نمود که از پانزده میلیون واحد اطلاعاتی که در هر لحظه در حال وقوع هستند ذهن خودآگاه تنها به پانزده واحد از آنها دسترسی دارد. ما هیچ شانس برای درک تمامی عواملی که در زندگی مان نقشی بازی می کنند نداریم. پس باید دست از آنها بر داریم و توکل نماییم.

قبول دارم که بسیاری از این مطالب به نظرم غیر عاقلانه می آمدند. در یکی از جلسات فردی برخاست و گفتم که دربی را بر روی دیوار می بیند که باز است و مرده ها از آن وارد می شوند.

دکتر هو لن پرسید "آیا می دانی که چرا آن را می بینی؟"

فرد دیگری پاسخ داد "چون قبلاً هم درباره ی ارواح صحبت کرده است."

دکتر هو لن تایید کرد "دقیقاً. با صحبت در این باره آنها را به سوی خود جذب نموده ای. لازم نیست به دنیا های دیگر بنگری. اگر در همین لحظه و در همین جا باشی باز هم کارهای زیادی خواهی داشت."

من هیچ روحی نمی‌دیدم و نمی‌دانستم که در مورد کسانی که روح می‌بینند چه تعبیری باید داشته باشم. از فیلم حس ششم خوشم می‌آمد. ولی تنها در حد یک فیلم. نمی‌خواستم ارواح در مقابلم ظاهر شوند و با من سخن بگویند.

اما ظاهراً این موضوع برای دکتر هو لن کاملاً عادی بود. ماجرای سیفون دستشویی‌های بیمارستان روانی را برای‌مان تعریف کرد که در نیمه‌های شب و به خودی خود به کار می‌افتادند.

وی گفت "آنجا پر از ارواح بود. خیلی از آن ارواح در سال‌های پیشین در آن بخش در گذشته بودند ولی نمی‌دانستند که مرده‌اند. لذا هنوز هم در همان جا بودند."

هنوز هم در آنجا به دستشویی می‌رفتند؟

ظاهراً که این طور بود.

قضیه از این هم عجیب و غریب‌تر شد. دکتر هو لن در ادامه توضیح داد که اگر در حین صحبت با کسی متوجه شدید که چشمانش تقریباً به طور کامل سفید گشته و لایه‌ی ابر ماندی در کناره‌های آنها است بدانید که او را تسخیر نموده‌اند.

وی توصیه کرد "حتی سعی هم نکنید که با آنها حرف بزنید. در عوض فقط به پاکسازی خودتان بپردازید و امیدوار باشید که پاکسازی خودتان موجب برطرف شدن آن حالتی که آنان را فرا گرفته است بشود."

همواره سعی داشته‌ام که ذهن خیلی بازی داشته باشم. ولی صحبت از ارواح و افراد تسخیر شده و اشباحی که نیمه شب از دستشویی استفاده می‌کردند کمی از گنجایش من نیز بیشتر بود. ولی باز هم در آنجا ماندم. می‌خواستم اسرار نهایی شفابخشی را بیاموزم تا بتوانم به خودم و دیگران در راه دستیابی به ثروت، سلامت و شادکامی کمک کنم. مساله فقط این بود که اصلاً انتظار نداشتم که باید برای رسیدن به آنجا از دنیاها ناپیدا بگذرم و به ناحیه‌ی نیمه تاریک وارد گردم.

در جلسه‌ی دیگری از کارگاه همگی بر روی زمین دراز کشیده بودیم و تمرین‌هایی را به منظور باز کردن مسیر انرژی در بدن انجام می‌دادیم. دکتر هو لن مرا به سوی خودش خواند و گفت "وقتی این فرد را می‌نگرم قحطی در سری لانکا را می‌بینم."

به سوی او نگرستم و فقط بانویی را دیدم که بر روی فرش دراز کشیده است.

دکتر هو لن گفت "خیلی چیزها را باید پاکسازی کنیم."

علی‌رغم این که گیج شده بودم ولی حداکثر تلاشم را برای تمرین آنچه که درک کرده بودم به کار بستم. آسان‌ترین کاری که می‌شد انجام داد این بود که پیوسته بگویم "دوستت دارم". لذا من نیز همین کار را کردم. شب هنگام وقتی که به دستشویی رفتم حس



کردم که مجرای ادرارم به عفونتی دچار شده است. در حالی که آن را حس می‌کردم خطاب به الوهیت گفتم "دوستت دارم". بعد هم آن را از خاطر بردم. صبح که از خواب برخاستم مشکل برطرف شده بود.

صرف نظر از این که چه اتفاقی اعم از خوب، بد یا متفاوت می‌افتاد پیوسته و در دل "دوستت دارم" را تکرار می‌کردم. تلاش می‌نمودم که هر چیزی را که در لحظه پیش می‌آمد و صرف نظر از این که از آن آگاه باشم یا نه پاکسازی کنم. بد نیست مثالی برای تان بزنم تا ببینید که این فرایند چگونه کار می‌نماید:

روزی یک نفر رایانامه‌ای برایم فرستاد که موجب آشفتگی‌ام گردید. در گذشته می‌توانستم با کار بر روی نقاط حساس احساسی‌ام یا تلاش برای گفتگو با کسی که چنین پیام کثیفی را برایم ارسال نموده است از عهده‌ی آن برآیم. ولی این بار تصمیم گرفتم روش دکتر هولن را بیازمایم.

پیوسته در سکوت می‌گفتم "مرا ببخش" و "دوستت دارم". اینها را خطاب به هیچ شخص خاصی نمی‌گفتم. تنها روح عشق را در خودم بیدار می‌ساختم تا آنچه را که باعث ایجاد یا جذب وقایع خارجی شده بود شفا دهد.

ظرف کمتر از یک ساعت رایانامه‌ی دیگری از همان فرد دریافت داشتم. وی به خاطر پیام قبلی‌اش عذرخواهی کرده بود.

به یاد داشته باشید که هیچ عمل خارجی برای این که از من عذرخواهی شود انجام ندادم. حتی در جوابش نیز چیزی ننوشتم. فقط با گفتن دوستت دارم آن برنامه‌ی مخفی و محدود کننده‌ای را که هر دوی ما در آن شرکت داشتیم شفا بخشیدم.

انجام این فرایند بدین معنی نیست که همواره به نتایج آنی خواهید رسید. هدف از آن هم نه دستیابی به نتیجه بلکه رسیدن به آرامش است. ولی وقتی که آن را انجام دهید اغلب آن نتیجه‌ای هم که از اول می‌خواستید برای تان حاصل می‌شود.

مثلاً یکی از روزها یکی از کارمندانم ناپدید شد. قرار بود کاری را بر روی طرح مهمی که مهلت آن هم رو به پایان بود انجام دهد. ولی نه فقط کار را به اتمام نرساند بلکه به نظر می‌آمد که از روی کره‌ی زمین غیب شده است.

اصلاً از آن پیشامد خوشم نیامده بود. اما در آن هنگام دیگر با دکتر هولن و روشش به خوبی آشنا شده بودم. دریافتم که گفتن "دوستت دارم" به هنگامی که می‌خواهم بگویم "می‌کشم" خیلی دشوار است. هر وقت به یاد آن کارمندم می‌افتادم غضبناک می‌گشتم.

ولی باز هم به ذکر "دوستت دارم"، "لطفاً مرا ببخش" و "متأسفم" ادامه دادم. اینها را خطاب به هیچ کسی نمی‌گفتم. فقط می‌گفتم که گفته باشم. قطعاً هم عشقی را در خود حس نمی‌کردم. راستش را بخواهید سه روز این کار را ادامه دادم تا بتوانم تا حدودی به آرامش درونی برسم.

و در این هنگام بود که آن کارمند به من زنگ زد.

آن مدت را در زندان به سر برده بود. با من تماس گرفته بود تا درخواست کمک کند. من هم خواسته‌اش را اجابت نمودم و در حین پرداختن به امور مربوط به او به ذکر دوستت دارم ادامه دادم. هر چند که به نتایج آنی نرسیدم ولی دستیابی به آرامش موجب رضایت می‌شد و این هم خودش نوعی نتیجه بود. آن کارمند نیز در آن دوران به نوعی آن آرامش را حس کرد. از زندان‌بانش خواست که بگذارد از تلفن استفاده نماید و بدین ترتیب با من تماس گرفت. وقتی تلفنی با او صحبت کردم توانستم اطلاعاتی را که برای اتمام طرح نیاز داشتم از او دریافت نمایم.

اولین باری که در کارگاه هو اوپونو پونو که توسط دکتر هو لن برگزار می‌شد شرکت کردم وی کتاب *عامل جذب* را که نوشته بودم مورد تحسین قرار داد. اظهار داشت که اگر خودم را پاکسازی نمایم سطح ارتعاش کتابم نیز افزایش می‌یابد و هر کسی که کتاب را بخواند آن را حس می‌کند. به عبارت دیگر اگر من رشد نمایم خوانندگانم نیز رشد خواهند یافت.

پرسیدم "ولی آن کتاب‌هایی که قبلاً فروخته شده‌اند و اکنون در دست مردم هستند چطور؟" آن کتاب پرفروش بود و بارها تجدید چاپ شده و قرار بود با جلد مقوایی نیز به بازار بیاید. نگران مردمی بودم که قبلاً نسخه‌هایی از آن را تهیه کرده بودند.

وی با توضیحی که داد یک بار دیگر مرا با شعور مرموزش گیج نمود "ولی آن کتاب‌ها در بیرون نیستند بلکه هنوز در وجود تو اند." به عبارت دیگر هیچ "در بیرونی" وجود ندارد.

شرح این روش پیشرفته در حدی که سزاوار آن باشد خود نیازمند نگارش کتاب مستقلی می‌باشد. به همین دلیل هم هست که این کتاب را با کسب رضایت از دکتر هو لن می‌نویسم. در اینجا به ذکر همین نکته اکتفا می‌کنم که برای رسیدن به هر چه که برای بهبودی اوضاع زندگی از مسائل مالی گرفته تا روابط با دیگران می‌خواهید فقط به یک جا باید بروید: به درون خودتان.

نمی‌توان اظهار داشت که تمامی حضار آنچه را که دکتر هو لن می‌گفت درک می‌کردند. در اواخر روز دوم با پرسش‌های خود که از ذهن‌های منطقی سرچشمه گرفته بودند وی را بمباران کردند. مثلاً:

"چگونه ممکن است پاکسازی که من انجام می‌دهم بر فردی دیگر اثر گذارد؟"

"در این میان اراده چه نقشی دارد؟"

"چرا تروریست‌ها به ما حمله می‌کنند؟"

دکتر هو لנסاکت ماند. به نظر می‌رسید که مستقیماً به سوی من که در انتهای تالار نشسته بودم می‌نگرد. به نظر ناامید شده بود. با توجه به این که عصاره‌ی پیامش این بود که "چیزی در بیرون وجود ندارد" و همه چیز در درون شما است احتمالاً حس می‌کرد که این که دیگران نمی‌فهمند نشان می‌دهد که خودش هم درک نکرده است. انگار که می‌خواست آه بکشد. می‌توانم تصور نمایم که با خودش می‌گفت "مرا ببخش، دوستت دارم".

متوجه شدم که بسیاری از حاضران با وجود این که قیافه‌شان به اهالی هاوایی نمی‌خورد ولی اسامی هاوایی دارند. مارک و من در این باره از آنان پرسیدیم. به ما گفتند که اگر حس می‌کنیم که برایمان لازم است دکتر هو لن می‌تواند نام جدیدی بر ما بگذارد. هدف از این کار این است که در طی راه بی‌خود شدن و لقا با الوهیت در صفر خودمان را به شکل نوینی بشناسیم.

از قدرتی که در یک اسم جدید نهفته است آگاه بودم. قبلاً هم در سال ۱۹۷۹ سوامی آناند مانجوشری نام گرفته بودم. این اسمی بود که استادم در آن زمان یعنی بهاگوان شری راجنیش بر من گذاشته بود. در آن دوره از زندگی‌ام هنوز در کشمکش با گذشته، ستیز با فقر و در جستجوی معنی بودم و آن نام مرا یاری داد که از نو شروع نمایم. آن نام را هفت سال به کار بردم. لذا طبیعی بود که ببینم آیا دکتر هو لن نیز می‌تواند یا می‌خواهد که اسم جدیدی به من بدهد یا خیر.

وقتی از او در این باره پرسیدم جواب داد که راجع به این موضوع با الوهیت مشورت خواهد نمود. وقتی شهودی به او می‌رسد آن را بیان می‌دارد. حدود یک ماه پس از کارگاه برایم چنین نوشت:

جو

روزی ابری را دیدم که به بالای سرم آمد. متحول شد و به تدریج نرم و زرد رنگ گردید. سپس همچون کودکی دراز کشید و تا افق گسترش یافت. در افقنام آاو آکوا "خداگونه" ظاهر شد.

این جمله را هم در بخشی از رایانامه‌ای که امروز به دستم رسید دیدم:

"ای خدایی که به من زندگی بخشیده‌ای قلبی سرشار از حس شکرگزاری عظیم کن."

برایت آرامشی و رای درک آرزو می‌کنم.

آرامش من.

از نام آو آکوا خیلی خوشم آمد. ولی تلفظ آن را نمی دانستم. لذا برایش نوشتم و سوال کردم. وی در پاسخ گفت:

جو

آ مثل بابا

او مثل اوه

کے مثل کارد

او مثل بو

آرامش من.

ایچالیا کالا

اکنون می توانستم آن را درک کنم و از نام جدیدم خیلی خوشم آمد. هر چند که هرگز در میان جمع آن را به کار نبردم ولی در نامه-نگاری با دکتر هو لن از آن استفاده نمودم. وقتی وبلاگم را در نشانی [www.JoeVitale.com](http://www.JoeVitale.com) به راه انداختم نامم را در پای نوشته-هایم "آو آکوا" می نوشتم. عده‌ی معدودی دلیل این کار را پرسیدند. خیلی از آن خوشم می آمد چون حس می کردم که گویی با استفاده از عبارتی که از نظر من به معنی کنار رفتن ابرها برای مشاهده‌ی خدا است از الوهیت می خواهم که وبلاگم را پاک کند.

هر چند که آموزش‌های آخر هفته ذکر "دوستت دارم" را حداقل موقتاً در ذهنم حک کرده بودند ولی باز هم بیشتر می خواستم. نامه‌ای به دکتر هو لن نوشتم و از او پرسیدم که آیا مایل است به تگراس بیاید و در حضور جمعی از دوستان راجع به هو اوپونو پونو حرف بزند. این نقشه‌ای بود که برای بیشتر آموختن از او کشیده بودم. کافی بود که با پروازی به تگراس بیاید و اندکی حرف بزند و مدتی را نیز با

من بگذرانند. وقتی هم که در کنار او بودم به اصطلاح مخش را می‌خوردم و درباره‌ی همه‌ی چیزهایی که می‌داند و از جمله چگونگی شفا دادن تمامی بیماران روانی و جنایت‌کار از او می‌پرسیدم. دکتر هو لن موافقت نمود و نامه‌ی زیر را به من نوشت:

جو،

به خاطر تماسی که با من گرفتی متشکرم. مجبور به این کار نبودى و با وجود این آن را انجام دادى. قدردان هستم.

می‌خواهم پیشنهاد کنم که ملاقات ما در ماه فوریه در آستین حالت "مصاحبه" و غیر رسمی داشته باشد. شاید بد نباشد به عنوان پیش-زمینه‌ی مصاحبه، تحقیقاتی را که راجع به روش‌های حل مساله کرده‌ای و آنها را در کتابی به نام "ماجرای درونی: اعترافات یک خبرنگار درونی" آورده‌ای شرح دهی. بدین ترتیب تو کاری بیش از مصاحبه انجام خواهی داد و من نیز صرفاً مصاحبه شونده نخواهم بود.

شرط اصلی در انتقال اطلاعات و وضوح آن است و هنر انجام کار در مرتبه‌ی بعدی قرار می‌گیرد. مثلاً این که مشکل چیست خیلی بیش از دلیل آن برای افراد گنگ است. اگر فردی به درستی نداند مشکل چیست چگونه می‌تواند آن را حل نماید؟ اصلاً مشکل کجا هست که آن را حل کنیم؟ در ذهن؟ یا در جسم (که بیشتر افراد بر روی آن شرط می‌بندند)؟ یا هر دو؟ شاید هم در هیچ یک از اینها نباشد.

این سوال نیز وجود دارد که چه کسی یا چه چیزی مشکل را حل می‌کند.

همان طور که در کتابت هم نوشته‌ای به دشواری می‌توان قضاوت نمود که بهتر است از کدام یک از روش‌های حل مساله نظیر آپشن یا فوروم استفاده کرد. آیا قضاوت‌ها یا باورها مشکل اصلی هستند؟ بد نیست بگذاریم مشکل اصلی خودش را به همه بنمایاند.

مصاحبه‌ی غیر رسمی درباره‌ی خوبی یا بدی و درستی یا نادرستی شیوه‌ها یا مفاهیم نخواهد بود. این هم یک راه برطرف ساختن عدم شفافیت‌های مکرر است. اگر تو و من بتوانیم حتی ذره‌ای از گرد و غبار کم نماییم خدمت عظیمی ارائه کرده‌ایم.

البته هر لحظه آهنگ‌ها و امواج خاص خود را دارد. به طور خلاصه همان طور که پروتوس در نمایشنامه‌ی جولیوس سزار نوشته‌ی شکسپیر می‌گوید "باید تا آخر روز صبر کنیم تا ببینیم چه پیش می‌آید" و ما نیز همین کار را خواهیم نمود.

نظرت را راجع به مصاحبه به من بگو. من مثل پروتوس نیستم که تا آخر پای آن بایستم.

آرامش من

بلافاصله به نزدیکانم اعلام کردم که یک میهمانی خصوصی شام با حضور دکتر هو لن برگزار خواهم نمود. فکر می‌کردم پنج شش تن در آن حاضر شوند. ولی در عوض نزدیک به صد نفر نسبت به آن ابراز علاقه کردند. هفتاد و پنج تن از آنان هم هزینه‌ی شام را پرداختند تا برای‌شان جایی بر سر میز نگه داشته شود.

دکتر هو لن با درخواست فهرستی از اسامی افرادی که قرار بود در آن میهمانی شرکت نمایند مرا شگفت زده کرد. می‌خواست آنها را پاکسازی نماید. هر چند که مطمئن نبودم که منظورش چیست ولی به هر حال فهرست را برایش ارسال داشتم. وی در پاسخ نوشت:

به خاطر فهرست متشکرم آاو آکوا

فقط برای پاکسازی بود تا فرصتی برای پاک کردن انگیار و پاک بودن در کنار خدا پیش بیاید.

و بعد ای روح بر پایه‌ی زیان‌های خدمتگارت زندگی کن

و بگذار چوب کاج دیوارهای مغازه‌ات را محکم‌تر کند

با فروش ساعت‌ها تفاله‌ی جملات الهی را بخر

غذا به درون می‌ریزد ولی دیگر سیر نمی‌شود

پس تو باید مرگ را از انسان‌ها تغذیه کنی

و وقتی که کسی می‌میرد دیگر هرگز نخواهد مرد

آرامش با تو باشد

در فرودگاه آستین به استقبال دکتر هو لن رفتم و او هم بلافاصله شروع به پرسیدن از زندگی ام کرد.

سوالاتش را این طور آغاز نمود: "این کتابی که درباره‌ی زندگی‌ات نوشته‌ای (اشاره به *ماجراهای درونی*) نشان می‌دهد که برای دستیابی به آرامش خیلی کارها کرده‌ای. کدام یک از آنها جواب داد؟"

لختی اندیشیدم و گفتم که همه‌ی آنها خوب بوده‌اند ولی شاید روش آپشن مفیدترین و قابل اتکاترین آنها بوده است. برایش شرح دادم که این روشی است که در آن باورها را مورد پرسش قرار می‌دهند تا ببینند کدام یک از آنها واقعی است.

"وقتی باورها را مورد سوال قرار می‌دهی چه چیزی برایت باقی می‌ماند؟"

تکرار کردم "چه چیزی برایم باقی می‌ماند؟ گزینه‌ها شفاف می‌شوند."

پرسید "آن شفافیت از کجا می‌آید؟"

مطمئن نبودم که چه نتیجه‌ای می‌خواهد بگیرد.

به ناگهان پرسید "چرا امکان دارد که کسی در عین ثروتمندی عوضی هم باشد؟"

با این سوالش یکه خوردم. می‌خواستم برایش شرح دهم که ثروت و "عوضی بودن" در انحصار کسی نیستند. اصلاً هم آیه‌ای نازل نشده است که فقط فرشته‌ها باید ثروتمند باشند. شاید آن فرد منفور باورهای شفافی درباره‌ی پول داشته باشد و لذا می‌تواند در عین عوضی بودن ثروتمند نیز باشد. ولی در آن لحظات قادر نبودم کلمات مناسبی بیابم.

اعتراف کردم که "نظری ندارم. فکر نمی‌کنم که برای ثروتمند شدن لازم باشد که شخصیت کسی تغییر یابد. فقط باید پذیرفتن ثروت را باور داشته باشد."

پرسید "آن باورها از کجا می‌آیند؟"

از آنجایی که از خودش چیزهایی آموخته بودم پاسخ دادم "برنامه‌هایی هستند که افراد از زندگی خود بر می‌گزینند."

مجدداً موضوع صحبت را عوض کرد و اظهار داشت که من حقیقتاً نویسنده‌ای هیپنوتیزم کننده هستم. پیدا بود که کم‌کم داشت از نگارشی کتابی توسط من درباره‌ی هو اوپونو پونو خوشش می‌آمد.

پرسیدم "آیا اکنون آمادگی آن را داری که آن کتاب را بنویسم؟"

پاسخ داد "اول بگذار ببینیم مراسم شام امشب چگونه پیش می‌رود."

سوال کردم "حالا که صحبت از شام شد امشب قرار است آنجا چه کار کنیم؟" در زندگی همواره می‌خواسته‌ام که اوضاع را تحت کنترل داشته باشم تا اطمینان یابم که همه چیز به خوبی پیش می‌رود و مردم نیز به آنچه که می‌خواهند می‌رسند.

جواب داد "هیچ وقت برنامه‌ریزی نمی‌کنم. فقط به الوهیت اعتماد می‌نمایم."

"ولی اول تو می‌خواهی صحبت کنی یا من اول باشم یا جور دیگری در نظر داری؟ آیا مقدمه‌ای داری که بخواهی آن را برایت بخوانم؟"

جواب داد "تا ببینیم. برنامه‌ریزی نکن."

این شیوه مرا ناآرام می‌ساخت. دوست دارم بدانم که از من چه انتظاری می‌رود. ولی دکتر هو لن مرا به سوی تاریکی می‌راند. شاید هم به سوی نور. در آن هنگام مطمئن نبودم. در ادامه چیزی گفت که از سطح شعور من بالاتر بود:

"ما انسان‌ها از مقاومت همیشگی، پیوسته و لحظه به لحظه در برابر زندگی بی‌خبریم. این مقاومت همواره و پیوسته ما را از شناخت خود و همین‌طور از آزادی، شهود و بالاتر از همه از خود الوهیت دور نگه می‌دارد. به طور خلاصه ما مردمان دور نگه داشته شده‌ای هستیم که بی‌هدف در صحرای ذهن خود می‌گردیم. نمی‌توانیم به گفته‌ی عیسی مسیح که می‌گوید مقاومت نکن اهمیتی بدهیم. از گفته دیگرش یعنی آرامش از من آغاز می‌شود نیز ناآگاهیم."

وی افزود: "مقاومت همواره ما را در حالتی از اضطراب و فقر معنوی، ذهنی، جسمی، مالی و مادی نگه می‌دارد. ولی بر خلاف شکسپیر ما نمی‌دانیم که پیوسته در حال مقاومت در مقابل جریان هستیم. به ازای هر ذره اطلاعاتی که خودآگاهانه تجربه می‌کنیم حداقل یک میلیون ذره اطلاعات ناخودآگاهانه وجود دارند. و آن یک ذره هم برای رستگاری ما بی‌فایده است."

شب جالبی در پیش داشتیم.

از من خواست که محلی را که قرار بود در آن شام بخوریم نشانم دهم. تالار بزرگی در آخرین طبقه‌ی هتلی در مرکز آستین بود. مدیر هتل خیلی مودبانه ما را به داخل تالار هدایت نمود. دکتر هو لن از او خواست که ما را تنها بگذارد. او هم پذیرفت و آنجا را ترک کرد.

از من پرسید "چه می‌بینی؟"

نگاهی به اطراف انداختم و گفتم "فرش‌ها کثیف هستند."

پرسید "چه چیزی حس می‌کنی؟ درست و غلطی وجود ندارد. آنچه که تو حس می‌کنی ممکن است با حس من فرق داشته باشد."

به خودم اجازه دادم که آرام باشم و بر لحظه تمرکز نمایم. به ناگهان ترافیک سنگین و نوعی فرسودگی و تاریکی را حس نمودم. هر چند که مطمئن نبودم که چه بود یا چه معنی می‌داد ولی به هر حال همین را به دکتر هو لن گفتم.



وی گفت "این تالار خسته است. مردم می آیند و می روند و هرگز به آن عشق نمی ورزند. نیازمند پذیرفته شدن است."

با خودم اندیشیدم که این کمی عجیب است. آیا تالار هم شبیه به افراد است؟ حس دارد؟

خوب، هر چه می خواهد باشد.

"تالار می گوید که نامش شیلا است."

"شیلا؟ این نام تالار است؟"

"شیلا دوست دارد بداند که آیا ما قدردان او هستیم یا نه."

نمی دانستم چه جوابی باید بدهم.

وی گفت "باید از او درخواست کنیم که اجازه دهد میهمانی را در اینجا برگزار نماییم. لذا از شیلا می پرسم که آیا این کار از نظر او اشکالی ندارد."

پرسیدم "چه می گوید؟" به خاطر طرح این سوال کمی احساس حماقت کردم.

"می گوید که اشکالی ندارد."

جواب دادم "چه خوب" و یاد پیش پرداخت غیر قابل برگشتی افتادم که برای اجاره ی آنجا داده بودم.

برایم شرح داد که "یک بار در کنار تالاری بودم که قرار بود در آنجا سخنرانی کنم و داشتم با صندلی ها حرف می زدم. از آنها پرسیدم که آیا چیزی را فراموش کرده ام؟ آیا یکی از شما مشکلی دارد که باید به آن بپردازم؟ یکی از صندلی ها گفت می دانی، یک آقای امروز در همایش قبلی روی من نشسته بود که مشکلات مالی داشت و حالا من حس می کنم که مرده ام! لذا آن مشکل را پاکسازی کردم و به چشم دیدم که صندلی صاف شد. سپس شنیدم که گفت: خوب! حالا آماده ی پذیرایی از نفر بعدی هستم!"

یعنی اکنون هم با صندلی ها حرف می زند؟

سرانجام به هر طریقی که بود ذهنم را بازتر کردم تا درباره ی این فرایند غیر معمول بیشتر بشنوم. وی توضیح داد:

"در واقع می خواهم چیزی به تالار بیاموزم. به او و هر چه که در آن است می گویم که آیا مایلی بدانی که چگونه هو اوپونو پونو را انجام دهی؟ هر چه باشد من به زودی از اینجا می روم. آیا بهتر نیست که خودت بتوانی این کار را انجام دهی؟ بعضی از آنها می گویند بله و برخی هم می گویند نه و عده ای نیز اظهار می دارند که خیلی خسته شده ام!"

به یاد آوردم که مردم در بسیاری از تمدن‌های باستانی همه چیز را زنده می‌دانستند. جیم پت‌فایندر اوینگ در کتاب پاکسازی شرح می‌دهد که مکان‌ها اغلب انرژی‌های گیر افتاده‌ای دارند. لذا خیلی هم احمقانه نیست که تصور کنیم تالارها و صندلی‌ها نیز احساساتی دارند. این طرز فکر قطعاً ذهن را گسترش می‌داد. اگر فیزیک راست بگویند که هر آنچه را که جامد می‌بینیم در واقع از انرژی ساخته شده است آنگاه گفتگو با تالارها و صندلی‌ها شاید تنها شیوه‌ی جدید و پاک‌تری از شکل‌دهی به این انرژی باشد.

ولی آیا تالارها و صندلی‌ها پاسخ نیز می‌دهند؟

در آن زمان آمادگی این یکی را دیگر نداشتم.

دکتر هو لن از پنجره‌نگاهی به افق در مرکز شهر انداخت. ساختمان‌های عظیم، عمارت فرمانداری و افق به نظرم خیلی زیبا می‌آمدند.

ولی نظر دکتر هو لن این طور نبود.

وی گفت "سنگ قبرهایی می‌بینم. شهر پر از مرده‌ها است."

از پنجره‌نگاهی به بیرون انداختم. هیچ قبری ندیدم. یا هیچ مرده‌ای. فقط یک شهر را می‌دیدم. آیا باز هم در می‌یافتم که دکتر هو لن در هر لحظه از هر دو بخش مغزش استفاده می‌نماید و لذا سازه‌ها را به صورت استعاری می‌دید و همان طور که آنها را می‌دید با آنها حرف نیز می‌زد. ولی من این طور نبودم. با چشمان باز به خواب رفته بودم.

شاید در حدود سی دقیقه در تالار هتل ماندیم. تا جایی که به یاد می‌آورم دکتر هو لن در اطراف تالار قدم زد و ضمن ابراز عشق به شیلا و طلب بخشش از او پاکسازی و پاکسازی و پاکسازی کرد.

یک تماس تلفنی هم گرفت. به کسی که در آن سوی خط بود گفت که در کجا است، مکان را برایش توصیف نمود و نظرش را خواستار شد. ظاهراً آنچه که خودش حس کرده بود مورد تایید قرار گرفت. پس از این که گوشی را گذاشت در برابر میزی نشستیم و با هم حرف زدیم.

وی گفت "دوستم می‌گویند که اگر به تالار عشق بورزیم به ما اجازه خواهد داد که در آن شام بخوریم."

"چطور باید به آن عشق بورزیم؟"

پاسخ داد "فقط به آن بگو دوستت دارم."

به نظر احمقانه می‌رسید. به تالار بگوییم "دوستت دارم"؟ حداکثر تلاشم را به کار بستم. قبلاً آموخته بودم که برای کارایی "دوستت دارم" نباید حتماً آن را حس کنید و فقط باید آن را بر زبان آورید. لذا من نیز همین کار را کردم. اگر چند بار بگویید به تدریج آن را حس خواهید نمود.

دکتر هو لن پس از چند دقیقه سکوت سخنان حکیمانه‌ی دیگری گفت:

"آنچه که هر یک از ما در خود نگه می‌داریم، اعم از خاطرات یا شهودها، تاثیر فوری و قطعی بر هر چیزی از انسانیت گرفته تا مواد معدنی، سبزیجات و حیوانات دارد. وقتی خاطره‌ای در ذهن ناخودآگاه کسی توسط الوهیت به صفر تبدیل می‌گردد در تمامی ذهن‌های ناخودآگاه به صفر تبدیل می‌شود - در تمامی آنها!"

مکثی کرد و بعد ادامه داد:

"جوزف، آنچه که در هر لحظه در روح تو به وقوع می‌پیوندد در همان زمان در همه‌ی ارواح اتفاق می‌افتد. چقدر عالی است که این را بدانیم. ولی از آن بهتر این است که می‌توانی از خالق الهی بخواهی که این خاطرات را در ذهن ناخودآگاهت به صفر تبدیل نماید و آنها را در روح تو و همه‌ی ارواح دیگر با افکار، کلمات، کردار و اعمال الهی جایگزین کند."

جواب/این یکی را چگونه می‌دهید؟

فقط می‌توانستم با خودم بیاندیشم که "دوستت دارم".

## صرف شام با الوهیت

هو اوپونو پونوی امروزی شده فرایندی از توبه، بخشایش و تحول است و در آن از عشق درخواست می‌شود که انرژی‌های سمی را با وجود خودش خنثی کند. عشق این کار را با جریان یافتن در ذهن انجام می‌دهد و آغاز آن از ذهن روحانی یا همان خود برتر است. سپس این جریان به سوی ذهن هوشمند و خودآگاه ادامه پیدا می‌کند و آن را نیز از انرژی‌های تفکر رها می‌سازد. نهایتاً به ذهن احساسی یا همان ناخودآگاه می‌رسد، افکار را از احساسات سمی پاک و آنها را از خودش آکنده می‌نماید. - دکتر ایپه‌لیاکالا هو لن

بیش از ۷۰ تن به میهمانی خصوصی شام دکتر هو لن و من آمدند. اصلاً نمی‌دانستم که این معلم عجیب و غریب تا این اندازه طرفدار دارد. با هواپیما از آلاسکا، نیویورک و سایر مناطق به آستین آمده بودند. برخی از اوکلاهوما رانندگی کرده بودند. اصلاً نمی‌توانستم بفهمم که چرا آمده بودند. بعضی کنجکاو بودند. عده‌ای هم به کتاب‌های من نظیر *عامل جذب* علاقه داشتند و می‌خواستند گام بعدی را با من بیمایند.

هنوز هم نمی‌دانستم که چه باید بگویم. اصلاً نمی‌دانستم که از کجا باید شروع نمایم. ولی به نظر می‌رسید که دکتر هو لن هیچ مشکلی با آن وقایع ندارد. سر یکی از میزها شامش را خورد و دور و بری‌هایش به هر کلامی که از دهانش در می‌آمد به دقت گوش می‌دادند. آنچه که در پی می‌آید شرح ماجرا از زبان یکی از دوستانم به نام سیندی کشمن است.

شنبه ۲۵ فوریه‌ی ۲۰۰۶ بود. به مرکز شهر آستین رفتم تا به سخنان دکتر هو لن گوش دهم. هنگام شام در کنارش نشسته بودم. پیامش این است که صد درصد مسئولیت‌پذیر باشید. متوجه برخی تغییرات اساسی در انرژی شدم. بانویی که بر سر میز ما بود دائماً بر سر مردی غر می‌زد که چرا وقتی دچار حمله‌ی آسم شده بود به بیمارستان زنگ نزده بود. دکتر هو لن درنگی کرد و گفت:

"به شخص شما علاقه دارم و شنیدم که می‌گفتید اگر آب بیشتری بنوشید به بهبودی از آسم کمک خواهد کرد."

انرژی آن زن بلافاصله از سرزنش به سوی قدردانی گرایش یافت. از مشاهده‌ی این امر خیلی هیجان‌زده شدم چون قبل از آن در دلم می‌گفتم "تقصیر خودش است" و مایلم از کسانی که غر می‌زنند دور شوم. ولی کاری که دکتر هو لن کرد این بود که انرژی منفی را گرفت و آن را کاملاً به انرژی مثبت و دوست داشتنی تبدیل نمود.

سپس بطری آبم را از کیفم در آوردم و با اشاره به آب هتل به دکتر هو لن گفتم:

"آب اینجا چندان تعریفی ندارد!"

دکتر هو لن هم در جواب به من گفت "آیا می‌دانی که همین الان چه کردی؟"

وقتی این را گفت فوراً دریافتم که من هم ارتعاش منفی به آب داده‌ام. عجب! باز هم. به خاطر این که نسبت به کاری که کرده بودم آگاه شدم تشکر نمودم.

در واقع به من می‌گفت که همواره در حال پاکسازی خودش می‌باشد و وقتی هم که آن بانو بر سر آن مرد غر می‌زد دکتر هو لن از خودش می‌پرسید:

"چه چیزی در من جریان دارد که باعث بروز این مساله در او شده است؟ چگونه می‌توانم صد درصد مسئولیت‌پذیر باشم؟"

او انرژی خودش را به سوی الوهیت فرستاد و گفت:

"متشکرم - دوستت دارم - متاسفم." و شنید که الوهیت می‌گوید: "به او بگو بیشتر آب بنوشد."

همچنین به من اظهار داشت که "می‌دانم که چگونه باید پاکسازی کنم تا او به آنچه که لازم دارد برسد و من نیز به آنچه که لازم دارم برسم."

او با خدا حرف می‌زند و خدا هم جوابش را می‌دهد. اگر من هم پاک شوم دیگران را همان طور می‌بینم که خدا آنها را می‌بیند.

از دکتر هو لن پرسیدم که آیا امکان دارد وقتی به من بدهد تا او را به طور خصوصی ببینم و او در پاسخ اظهار داشت نه، چون الوهیت می‌گوید که تو از یک آگاهی درونی برخورداری.

این تایید زیبایی بود که شنیدم.

در هر حال آنچه که امشب فرا گرفتم این است:

۱- شاهد بودم که دکتر هو لن چگونه انرژی آن بانو را از سرزنش به شکرگزاری تغییر داد.

۲- دریافتم که در مورد آن بانو و آن آب چگونه قضاوت می‌کنم.

۳- نظامی را که او برای پاکسازی خودش استفاده می‌کند درک نمودم. این نظام می‌تواند برای همه‌ی ما بسیار قدرتمند باشد.

۴- این که بیشتر به یاد داشته باشم که بگویم "متشکرم" و "دوستت دارم".

سخنانش را بر سر میز شام این طور آغاز کردم که چگونه خبر دار شدم که درمان‌گر مرموزی تمامی بیماران بستری در بخش روانی یک بیمارستان را شفا داده است. توجه همگان به موضوع جلب شد. از آنجایی که دکتر هو لن و من قصد داشتیم، کم و بیش مثل سقراط و

افلاطون، بحث آزاد صورت گیرد از افراد خواستم که سوالات خود را بپرسند. فقط فرقی این بود که من چندان شباهتی به افلاطون نداشتم.

دکتر هو لن سخنانش را این طور شروع نمود:

"مردم سوالاتی نظیر اینها را می پرسند که "خوب، باورها چه می شوند؟ احساسات چطور؟ و اموری از این دست؟" من با اینها کاری ندارم. با مزخرفات مربوط به "چگونه" کاری ندارم. ولی از آنجایی که به هر حال چنین پرسشهایی را طرح خواهید نمود مجبورم در این باره نیز کاری بکنم! مثل این است که دستم را به سوی چیز سوزانی ببرم و به محض احساس سوزش آن را پس بکشم. لذا وقتی مساله‌ای پیش می آید و حتی قبل از وقوع آن من دستم را عقب کشیده‌ام."

"درست مثل قبل از ورودم به این تالار - این تالار مقدس است - قبل از این که وارد آن شوم با آن حرف زدم. از او نامش را پرسیدم چون نامی دارد. سپس به او گفتم "آیا اشکالی ندارد وارد گردم؟" تالار پاسخ داد "اشکالی ندارد. می توانی بیایی." ولی حالا فرض نمایم که تالار گفته باشد "نه. تو هم از جنس همان - ببخشید - عوضی‌ها هستی" در آن صورت نگاهی به خودم می انداختم و هر کاری را که لازم بود انجام می دادم تا وقتی وارد می شوم همان عبارت قدیمی را که به پزشکان می گویند بشنوم "خودت را شفا بده!" بنابر این مایلیم مطمئن باشیم که شفا یافته‌ام و حداقل برای لحظه‌ای بی مشکل هستم."

سخنانش را قطع کردم تا بقیه‌ی حضار را نیز آماده نمایم. می خواستم همه بدانند که دکتر هو لن کیست و ما چرا در آنجا جمع شده- ایم. کارهای مان فی البداهه و شکل نگرفته بودند. از همگان خواستم که راحت باشند و ذهن خود را باز نمایند. وقتی در برابر دکتر هو لن هستید هرگز نمی توانید حدس بزنید که او چه می گوید یا چه خواهد کرد.

از جمع پرسید که چرا کسی به سرطان سینه مبتلا می شود. هیچ کس جوابی نداشت. خودش نیز همین طور. خاطر نشان ساخت که در هر لحظه میلیون‌ها واحد اطلاعات در اطراف ما شناورند و ما در هر لحظه شاید حداکثر از بیست واحد آگاه باشیم. این موضوعی بود که او به کرات به سراغش می رفت. عصاره‌ی پیامش هم این بود: هیچ سر نخ‌ی نداریم.

وی توضیح داد "علم با قطعیت نمی داند که در زندگی ما چه می گذرد. حتی ریاضیات هم به دلیل وجود صفر ابهام دارد. چارلز سیف در انتهای کتابش به نام صفر: زندگی‌نامه‌ی یک ایده‌ی خطرناک نتیجه می گیرد که "تمامی آنچه که دانشمندان می دانند این است که جهان از هیچ پدید آمده و به سوی همان هیچی که از آن آمده است باز خواهد گشت. دنیا از صفر شروع و به همان ختم می گردد."

دکتر هو لن در ادامه گفت "بنا بر این دنیای ذهن خودم را به سوی صفر برگردانده‌ام. هیچ داده‌ای بر روی آن وجود ندارد. لابد شنیده- اید که نام‌های مختلفی بر آن می گذارند: خلا، خالی یا خالص. فرقی نمی کند که آن را چه می نامید. ذهن من الآن به صفر بازگشته

است. هر اتفاقی هم که بیفتد و حتی اگر از آن آگاه نباشم فرایندی که آن را به زودی شرح خواهم داد دائماً و پیوسته مرا به سوی صفر باز می‌گرداند و لذا می‌توانم در صفر باشم."

هر چند که می‌توانستم در چهره‌ی اکثر افراد حالتی از هشیاری را ببینم ولی برای عده‌ای نیز همچون من هنوز قضیه روشن نشده بود. خوشبختانه دکتر هو لن باز هم سخنانش را ادامه داد و گفت "فقط وقتی ذهن‌تان در صفر باشد چیزی در آن خلق می‌گردد و این پدیده همانی است که به آن "شهود" می‌گویند. در زبان مردم هاوایی چنین شهودی را "ها" می‌نامند.

"اگر گذرتان به هاوایی افتاد بدانید که "ها" به معنی شهود است. "وای" آب و "ای" الوهیت می‌باشند. هاوایی یعنی نفس و آب الهی و نام هاوایی از اینجا آمده است. لذا به کار بردن کلمه‌ی هاوایی خود نوعی پاکسازی است. هر جا که باشم دور و برم را بررسی می‌کنم. مثلاً اگر وارد اتاقی می‌شوم می‌پرسم چه چیزی در اینجا هست که از آن خبر ندارم و باید آن را پاکسازی نمایم؟ گاهی اوقات در این باره هیچ نمی‌دانم و لذا یک فرایند پاکسازی را که "هاوایی" نام دارد انجام می‌دهم و به واسطه‌ی آن هر گونه داده‌ای را که لازم داشته باشم و حتی از آن آگاه نباشم به دست می‌آورم و به سوی صفر باز گردانده می‌شوم."

فقط صفر است که ارزش حضور را دارد. این را هم باید بدانید که ذهن در هر لحظه فقط می‌تواند از یکی از دو اربابش اطاعت نماید. یا در خدمت هر آنچه که در ذهن می‌گذرد می‌باشد و یا این که به خدمت‌گذاری شهود می‌پردازد. آن چیزی که غیر از شهود است خاطره نامیده می‌شود.

موضوع داشت جالب‌تر هم می‌شد. دکتر هو لن از این هم عمیق‌تر شد:

"تمامی این شهودها از شعور الهی که در درون شما وجود دارد سرچشمه می‌گیرند!! بیرون از شما نیستند. نیازی نیست که برای کسب آنها به جایی بروید! اصلاً هم نباید کسی را بیابید. همین الآن در درون شما هستند! مرحله‌ی بالاتر را خود برتر می‌نامند. خیلی هم ساده می‌باشد. بومیان هاوایی آن را *آوماکوا* می‌خوانند. *آو* به معنی "در تمامی زمان‌ها و مکان‌ها" و *ماکوا* به معنی "روح القدس یا خدا" است. یعنی بخشی از وجود شما فارغ از زمان و مکان می‌باشد و دقیقاً می‌داند که چه خبر است."

"بعد از آن نوبت به ذهن خودآگاه می‌رسد. بومیان هاوایی آن را *اوهانه* می‌نامند. بعد از آن هم ذهن ناخودآگاه قرار می‌گیرد که به زبان بومیان *اونی‌هی‌پیلی* گفته می‌شود."

"لذا یکی از مهم‌ترین کارهایی که باید بکنید این است که بپرسید "من که هستم؟" بنابر این آنچه که در اینجا با شما در میان می‌گذارم این است که هویت شما از این سه بخش تشکیل گردیده است. بدانید که این ذهن خالی می‌باشد! اما اگر این ذهن در صفر است پس شما که هستید؟ شما موجودی الهی هستید- یا همان صفر. پس اصلاً چرا باید بخواهید که در صفر باشید؟

"اگر در صفر باشید همه چیز برای تان فراهم است! همه چیز! این بدین معنی است که در نظرگاه خدا خلق شده‌اید. در این باره واضح‌تر صحبت می‌کنم چون برخی از سخنان حاضران را شنیدم. می‌خواهم که شما توسط الوهیت پاکسازی گردید.

"شما در نظرگاه خدا خلق شده‌اید. یعنی از جهتی خالی و بی‌نهایت هستید. به محض این که بخواهید که دست از آشغال‌های خود بردارید و خالی شوید شهود وجودتان را پر می‌سازد و از هر قید و بندی رها می‌گردید. حتی نیازی هم ندارید که بدانید رها شده‌اید و در اکثر مواقع نیز چنین است. این که بپرسیم "کجا است؟ کجا است؟ من که پاکسازی شده‌ام پس بگویید که در کجا است تا بیشتر کار نمایم" بی‌معنی می‌باشد. در اغلب مواقع نخواهید دانست!

"وقتی ذهن خودآگاه می‌فهمد که گیر افتاده است بیشتر گیر می‌افتد. این همان چیزی است که مردمان هاوایی آن را- ببخشید- کوکایی‌پال می‌نامند. آیا کسی در میان شما هست که معنی کوکایی‌پال را بداند؟ یعنی یبوست فکری.

یکی از حضار پرسید "منظورتان این است که اگر در ارتباط با شخصی با چالش روبرو شوم این من هستم و نه او که باید اصلاح گردد؟" دکتر هو لن تصریح کرد "اگر با کسی چالشی دارید قطعاً با خود او چالش ندارید بلکه *خاطره‌ای* در شما رو می‌آید و به آن *عکس‌العمل* نشان می‌دهید. این همان چالش شما است نه ارتباط با آن شخص."

"با اشخاصی کار کرده‌ام که از زن یا شوهر خود متنفر بوده‌اند. یک بار بانویی به من گفت "در فکر مهاجرت به نیویورک هستم. در آنجا موقعیت بهتری خواهم یافت." پس از آن شنیدم که الوهیت گفت "خوب، او به هر جا که برود خودش هم با او می‌رود!"

دکتر هو لن سپس توضیح داد که وقتی کسی برای یک جلسه‌ی درمانی با او تماس می‌گیرد او به درون خودش و نه به آن شخصی که تماس گرفته است می‌نگرد.

"مثلاً اخیراً دختر بانویی ۹۲ ساله به من زنگ زد و گفت "چند هفته است که مادرم پادرد شدیدی گرفته است". به هنگامی که او با من حرف می‌زد این سوال را از الوهیت پرسیدم که "چه چیزی در من جریان دارد که موجب این درد در آن بانو شده است؟" و بعد هم پرسیدم "چگونه می‌توانم این مشکل را در درون خودم اصلاح نمایم؟" پاسخ این سوال‌ها را دریافت و بر همان اساس عمل نمودم. حدود یک هفته بعد وی دوباره زنگ زد و گفت "حال مادرم بهتر شده است!" البته این بدین معنی نیست که مشکل دیگر بر نخواهد گشت چون آنچه که به صورت مشکل جلوه می‌کند اغلب دلایل متعددی دارد. ولی چنانچه لازم باشد من باز هم بر روی خودم و نه او کار خواهم کرد."

فرد دیگری راجع به جنگ‌هایی که در کشورهای دیگر واقع می‌گردند پرسید. می‌خواست بداند که آیا در قبال آنها نیز مسئول است یا دقیق‌تر بگوییم می‌خواست بداند که دکتر هو لن در چنین مواردی چه می‌کند.



دکتر هو لن با جملاتی که هیچ ابهامی در آنها نبود اظهار داشت "اوه، من خودم را مسئول می‌دانم! هر چند که هر روز خودم را پاکسازی می‌کنم ولی نمی‌توانم به الوهیت بگویم که حال که من خودم را پاکسازی می‌نمایم می‌خواهم که تو هم فکری به حال آن مشکل بکنی. فقط خدا است که می‌داند چه اتفاقاتی ممکن هستند. من تنها سهم خودم را انجام می‌دهم که به معنی پاکسازی است و به تخلیه‌ی بیمارستان‌ها شباهت دارد. الآن دیگر در هاوایی هیچ بیمارستانی برای نگهداری از قاتلان روانی وجود ندارد. دیگر نیست! من سهم خودم را به بهترین وجهی که می‌توانستم انجام دادم. شاید اگر بیشتر پاکسازی می‌کردم نتایج حاصل از این هم بهتر می‌شدند. اما من فقط انسانم و در حد توانم کار می‌نمایم."

پیدا بود که دکتر هو لن دیگر خسته شده است و می‌خواهد جلسه را پایان دهد. برای همگی ما خیلی پربار بود.

ولی ماجرا در آن شب به پایان نرسید.

صبح فردا به اتفاق دکتر هو لن، الیزابت مک‌کال (نویسنده‌ی کتاب تائوی اسب‌ها) و چند تن دیگر به صرف صبحانه مشغول بودم. هرگاه دور و بر دکتر هو لن هستم به نوعی آرامش درونی می‌رسم. شاید حالت صفر را حس می‌کنم. شاید هم نه. کسی چه می‌داند.

به ناگهان به این فکر افتادم که یک برنامه‌ی آخر هفته‌ای داشته باشیم و اسم آن را هم چیزی شبیه به "آخر هفته‌ی تجلی خواسته‌ها" بگذاریم. نمی‌دانم این فکر از کجا به ذهنم رسید یا حداقل در آن هنگام نمی‌دانستم. اکنون می‌دانم که شهودی از جانب الوهیت بود. در حین صرف صبحانه به نظرم فکر خوبی می‌آمد.

سرم با طرح‌ها، مسافرت‌ها، تبلیغات، چالش لاغری و خیلی چیزهای دیگر حسابی شلوغ بود. اصلاً نیازی به یک کار دیگر در فهرست وظایفی که باید انجام دهم نداشتم. تصمیم گرفتم صبر کنم و ببینم که آیا این فکر از سرم می‌رود یا نه.

نرفت. سه روز بعد باز هم در سرم بود. دکتر هو لن به من گفت که اگر فکری پس از چند بار پاکسازی باز هم بر سر جایش است باید به آن عمل کنی. لذا رایانامه‌ای را که در دوران کاری‌ام ضعیف‌تر از همه به حساب می‌آید نوشتم و آن را برای مشترکانم ارسال نمودم. با کمال حیرت دیدم که شخصی سه دقیقه پس از ارسال رایانامه تماس گرفت و ثبت نام کرد. لابد در برابر رایانه‌اش نشسته و منتظر من بوده است.

بقیه‌ی ثبت نام‌ها نیز به همان سادگی بود. می‌خواستم فقط بیست و پنج نفر در آنجا حضور یابند. این حدی بود که خودم قائل شده بودم صرفاً به این دلیل که می‌اندیشیدم صحبت کردن در مقابل ۲۵ نفر برایم آسان‌تر است تا ۲۵۰۰ نفر. به علاوه قبلاً چنین همایشی برگزار ننموده بودم و در واقع اصلاً نمی‌دانستم که باید چه کار کنم.

شهود و نگرانی‌هایم را به دکتر هو لن گفتم.

وی گفت "توصیه می‌کنم هیچ برنامه‌ای نریزی!"

در پاسخ گفتم "ولی من همیشه از قبل برنامه‌ریزی می‌کنم. سخنرانی‌هایم را پیشاپیش می‌نویسم، ارائه‌ی مطالب را به صورت نرم‌افزاری انجام و جزواتی هم به افراد می‌دهم."

جواب داد "ولی اگر یک بار به الوهیت اعتماد کنی حس بهتری خواهی یافت. در این باره هم پاکسازی خواهیم کرد."

می‌دانستم که این را جدی می‌گوید چون اکنون این مساله در زندگی او هم وارد شده و لذا نیازمند پاکسازی است. در اینجا نیز همه چیز به اشتراک گذاشته شده بود. تجربه‌ی شما، هر گاه که از آن آگاه گردم، تجربه‌ی من نیز هست و بالعکس.

حداکثر تلاشم را به کار بستم تا برنامه‌ریزی نکنم. یک بار در برابر ترس‌هایم تسلیم شدم و جزوه‌ای تهیه نمودم تا آن را به همه‌ی حضار بدهم. ولی آن را استفاده نکردم و حتی نگاهی هم به آن نینداختم. هیچ کسی هم اهمیتی نداد.

سخن‌انم را در آن شب این گونه آغاز نمودم "اصلاً نمی‌دانم که امشب باید چه کار کنم".

همه خندیدند.

گفتم "نه، جدی می‌گویم. اصلاً نمی‌دانم که باید چه بگویم".

باز هم همگی خندیدند.

سپس درباره‌ی دکتر هو لن، هو اوپونو پونو و این که جمله‌ی "شما واقعیت زندگی خود را می‌سازید" بیش از آنی که شاید تاکنون فکر می‌کرده‌اید معنی می‌دهد توضیح دادم.

"وقتی کسی در زندگی‌تان حضور دارد که از او خوش‌تان نمی‌آید این شما هستید که چنین امری را ایجاد کرده‌اید. اگر شما واقعیت زندگی خودتان را خلق می‌نمایید پس آنها را نیز ایجاد کرده‌اید."

شب فوق‌العاده‌ای بود. حتی امروز هم وقتی به عکسی که از حضار گرفته شده بود می‌نگرم عشقی را که در میان ما بود حس می‌کنم.

ولی این تازه شروع کارم بود.

هنوز باید خیلی چیزها را می‌آموختم.

## شواهد

برای بیرون آوردن نور باید خودتان به درون تاریکی بروید. - دبی فورد، جویندگان سمت تاریک روشنایی

خیلی افراد پس از آن شام و آخر هفته‌ی تجلی خواسته‌ها ذهن‌شان باز شد. در این فصل ماجراهای واقعی آنان را آورده‌ام تا قدرت فرایند هو اوپونو پونو را بهتر درک کنید.

این متن را لوئیس گرین نوشته است:

جو عزیزم،

می‌خواهم بار دیگر به خاطر آن شبی که با دکتر هو لن گذرانیدیم از تو تشکر نمایم. از سوزان هم به خاطر توجه به جزئیات و همین‌طور سفارش غذای گیاهی برای من ممنونم. از بودن در کنار تو و نریسا و آشنایی با شما و سایر افراد فوق‌العاده‌ای که بر سر آن میز بودند خیلی مشعوف گشتم.

افتخار این را داشتم که در ردیف جلو و نزدیک به دکتر هو لن بنشینم و ویدر پاسخ به سوالاتم با بزرگواری و سخاوت مشورت‌هایی ارائه کرد.

در دو هفته‌ای که از آن ماجرا می‌گذرد تجربیات شگفت‌انگیزی داشته‌ام و خوشحال می‌شوم که بتوانم آنها را برایت شرح دهم. چیزی که دائماً به خودم یادآوری می‌کنم این است که دکتر هو لن برای کمک به من از الوهیت طلب پاکی می‌نمود و لذا گهگاه که حواسم بود که باید هو اوپونو پونو را انجام دهم از دعاهای او نیز بهره‌مند می‌گشتم.

درخواست شرح ماجراهای دکتر هو لن را بلافاصله پس از گوش دادن به صدای ضبط شده‌ی او دریافت داشتم.

اولین ماجرای را که باید برایت شرح دهم به رایانامه‌ی سوزان مربوط می‌شود که طی آن خواسته بود ماجراها و عکس‌العمل‌های دکتر هو لن را تعریف نمایم. جالب این بود که کتاب راهنمای گم شده‌ی زندگی و فایل صوتی محتوی سخنان تو و دکتر هو لن را از طریق اینترنت خریده بودم. به محض این که برای بار دوم به آن گوش دادم رایانامه‌ی سوزان را دیدم.

دعوی حقوقی‌ام بدون هیچ‌گونه تبلیغاتی در سطح کشور مطرح شد

دومین تجربه‌ام خیلی باور نکردنی بود. قبل از این که در روز ۲۳ فوریه عازم آستین شوم یک دعوی حقوقی برایم پیش آمده بود. از آنجایی که وقت کافی برای رفتن به دفتر پستی نداشتم پرونده را صبح روز بعد (۲۴ فوریه) و از دفتر پستی آستین ارسال کردم. مرسوله بدون هیچ توجیهی در اداره‌ی پست گم شد و تا روز دوشنبه ۶ مارس به مقصد نرسید.

من یکی از وکلای کانون حمایت از حقوق مصرف کنندگان در سطح کشور هستم. بعد از ظهر جمع‌هی قبل وکیلی از کانکتیکات شرح خلاصه‌ای را از پرونده‌ای که در کنی‌دین کانتی ایالت اوکلاهما ثبت شده بود مطرح نمود و پرسید که آیا همکاران من در تولسا کار ثبت آن را انجام داده‌اند. چیزی نمانده بود که از هوش بروم. این همان پرونده‌ی من بود. رایانامه‌ای برایش نوشتم و به دفترش هم زنگ زدم تا ببینم چگونه وی از پرونده‌ام مطلع گردیده است. بعد از آن هم یک ساعت در گوگل به دنبالش گشتم. هیچ فایده‌ای نداشت.

وی در پاسخ به من طی رایانامه‌ای نوشت که مشترک نوعی خدمت اینترنتی است که اعضا (و احتمالاً جاسوسانی) در سراسر کشور دارد و اینها ثبت پرونده‌ها را در همه جا پایش و هرگونه پرونده‌ی مهم، اساسی یا پیچیده‌ای را گزارش می‌نمایند. به اندازه‌ی یک پاراگراف در ستون سمت راست صفحه‌ی اولتارنما درباره‌ی پرونده‌ام نوشته بودند و این در حالی بود که من هیچ تبلیغاتی در مورد آن انجام نداده بودم. بامزه هم این بود که پدر موکلم همان روز صبح به دفترم آمده بود و به او اطمینان داده بودم که قلباً بر این باورم که در دادگاه پیروز خواهیم شد. همین که می‌بینم از بین هزاران پرونده‌ای که هر روز ثبت می‌شوند پرونده‌ی من خیرساز گردیده است مخم سوت می‌کشد.

میهمانی شامی که در آخرین لحظه ترتیب دادم رکورد تعداد حاضران را شکست.

من عضو هیات مدیره‌ی گروه گیاه‌خواران محلی هستم و گردهمایی ما در شب دومین یکشنبه‌ی هر ماه واقع می‌شود. وقتی با رئیس گروه درباره مکان جلسه‌ی ماه مارس گفتگو می‌کردم متوجه شدم که برای آن هیچ برنامه‌ریزی صورت نگرفته است. داوطلب شدم که کارهای آن را انجام دهم. در روز سه‌شنبه ۲۸ فوریه به رستورانی که در صدر فهرستم قرار داشت رفتم و دریافتم که صاحب آن تا روز جمعه ۳ مارس در خارج از شهر است. پیغامی برای او گذاشتند تا به محض بازگشت به شهر با من تماس بگیرد. معلوم بود که فایده‌ای ندارد.

روز بعد یعنی چهارشنبه اول مارس به یک رستوران تایلندی که فقط چند ماهی از افتتاح آن می‌گذشت رفتم. با مدیر آن صحبت نمودم و از او خواستم که میز شامی برای گیاه‌خواران ترتیب دهد. اظهار داشتم که بر اساس تجربیات قبلی حداقل بیست نفر و حداکثر سی و چند نفر حضور خواهند یافت. وی گفت که از عهده‌ی آن بر خواهند آمد و فقط ۱۰۰ دلار پیش پرداخت خواست تا اگر کسی نیامد ضرر نکنند. فهرست غذاها را که دیدم متوجه شدم که معامله‌ی بسیار خوبی کرده‌ام: سوشی گیاه‌خواران، سوپ، چهار نوع پیش غذا، دسر و چای فقط در برابر ۸ دلار. وی گفت که تایید صاحب رستوران را هم خواهد گرفت و من هم فقط باید ترتیب چک پیش پرداخت را بدهم. روز دوم مارس تاییدیه‌ی آن را برایش فرستادم. نامه‌ای هم خطاب به رئیس گروه نوشتم که او می‌توانست همان را در

خبرنامه‌ی رایانامه‌ای که برای افراد می‌فرستاد بیاورد. قرار بود شام در شنبه شب یعنی ۱۱ مارس صرف شود و لذا درخواست کردم که جلسه‌ی هیات مدیره در ساعت ۵ بعد از ظهر روز پنج‌شنبه ۹ مارس برگزار شود.

طبیعی است که رئیس گروه خبرنامه را اندکی قبل یا بعد از اولین روز ماه منتشر کند. اکثر افراد نسخه‌ی خود را از طریق رایانامه و برخی هم به وسیله‌ی پست دریافت می‌نمایند. همچنین تعدادی هم در فروشگاه‌های عرضه‌ی مواد غذایی سالم و کتاب‌خانه‌ها می‌گذاریم. این بار رئیس برای سر هم کردن خبرنامه‌ی هفت‌نوبت نداشت و لذا تقریباً هر آنچه را که من نوشته بودم و از جمله اعلامیه‌ی برگزاری میهمانی شام در شب ۵ مارس را در خبرنامه گذاشت. نسخه‌هایی که پست شده بودند دوشنبه به دست مشترکان رسیدند و هیچ‌اعلان عمومی نیز صورت نگرفت. کم‌کم به این فکر می‌افتادم که حتی شاید نتوانیم بیست نفر هم برای میهمانی شام جمع کنیم.

پاسخ‌های مثبت کسانی که دعوت شده بودند از روز دوشنبه کم‌کم شروع شد. اول فقط چند نفر بودند و بعد در روز سه‌شنبه نیز تعداد دیگری دعوت ما را پذیرفتند. لذا فکر کردم که، آن حداقل سیزده نفری که قول آن را داده و برای آنها مبلغی پیش داده بودیم، خواهند آمد. اما چهارشنبه که شد پاسخ‌های مثبت به شکلی غیر معمول رو به افزایش نهادند. تا پایان آن روز به ۳۷ تن رسیده بودیم. به ذهنم خطور کرد که شاید با نوع دیگری از مشکل روبرو گردیم و لذا با مدیر رستوران تماس گرفتیم و از او درباره‌ی گنجایش آنجا پرسیدم و او هم جواب داد ۶۵ تن. پنج‌شنبه هم پاسخ‌های مثبتی به دستمان رسید و خلاصه به هنگام میهمانی عده‌ی ما به ۵۵ تن افزایش یافت. آن روز خیلی هیجان زده بودم و هر چند دقیقه یک بار رایانامه‌هایم را بررسی می‌کردم و لذا کارایی چندانی نداشتیم (عامل جذب؟). به مدیر رستوران زنگ زدم و پرسیدم آیا از عهده‌ی این تعداد بر می‌آید و او هم جواب داد "قطعاً".

پنج‌شنبه شب‌ها به کلاس کابالا می‌روم و لذا ساعت ۹ شب به منزل رسیدم. پیغام‌گیر تلفن و رایانامه‌هایم را بررسی نمودم و دیدم که عده‌ی متقاضیان باز هم بیشتر شده و به ۶۷ تن بالغ گردیده است. دیگر واقعاً نگران ازدحام جمعیت شده بودم. به این فکر افتادم که از کسانی که دیرتر جواب داده و خیلی هم مشتاق حضور در آنجا بودند بخواهم که کمی دیرتر از موعد بیایند. روزهای جمعه و شنبه باز هم پاسخ‌هایی دریافت داشتیم و تعداد افراد به عدد خیره‌کننده‌ی ۷۵ افزایش پیدا کرد.

برگزاری آن میهمانی موفقیتی اساسی به حساب می‌آمد. البته تمامی کسانی که جایی برای خود رزرو کرده بودند در آنجا حاضر نشدند و معدودی هم که رزرو نکرده بودند آمدند (که عادی است). انرژی افراد حاضر در رستوران عالی بود و طولی نکشید که همه‌ی صندلی‌ها اشغال شدند. این واقعه خصوصاً برای کسانی که حضور در رستوران تایلندی برای‌شان اولین میهمانی شام از این دست بود خیلی تاثیرگذار بود. برخی از اعضای قدیمی کسانی را می‌دیدند که بیش از ده سال بود ملاقات نکرده بودند. کلاً تعداد حاضران در آن شب برای انجمن گیاه‌خواران اوکلاهما یک رکورد به حساب می‌آمد. حیرت‌آور این بود که تعداد صندلی‌ها همیشه کافی بود. عده‌ای زودتر آمده بودند و باید برای حضور در میهمانی دیگری آنجا را ترک می‌گفتند و جا را برای کسانی که دیرتر می‌آمدند خالی می‌کردند. کارکنان رستوران نیز به شکل قابل‌درکی راضی به نظر می‌آمدند چون تا آن زمان از چنین گروه بزرگی پذیرایی نکرده بودند.

از آنجایی که نمی‌خواستیم هزینه‌ی بیشتری متحمل شوم خودرویی برای عزیمت به آستین کرایه کردم. قیمت‌ها را که دیدم دریافتیم که اگر خودرو را برای چهارشنبه تا دوشنبه یا کل هفته کرایه نمایم چندان فرقی نمی‌کند. در اینترنت خودروی متوسطی با قیمت مناسب پیدا نمودم و با خودم فکر کردم که این از یک خودروی کوچک راحت‌تر خواهد بود. وقتی به بنگاه خودروهای کرایه‌ای رسیدم دیدم که فقط معدودی خودرو در پارکینگ وجود دارند. دو شورت نارنجی رنگ در بین آنها بودند که ظاهر خوشایندی داشتند. در مقابل پیشخوان به من گفتند که هیچ خودروی متوسطی برای کرایه دادن ندارند. پرسیدم که آیا می‌توانم یکی از شورت‌ها را بردارم و در جواب گفتند که هر چند اشکالی ندارد ولی بنا به دلایلی آنها را خودروهای بزرگ به حساب می‌آورند. با خودم فکر کردم که بد نیست با چنین خودروی نارنجی رنگی عازم آستین شوم چون نارنجی رنگ رسمی دانشگاه تگزاس بود که در آن درس خوانده بودم.

ولی وقتی سوار بر خودرو از پارکینگ بیرون آمدم و به سوی دفترم راندم دریافتیم که فقط بیرون آن خودرو زیبا است و داخل آن فرسوده و خط‌خطی می‌باشد. هر چند که می‌خواستیم آن را برگردانم ولی برای رسیدن به دفتر و انجام چند کار کوچک به آن نیاز داشتیم. آن روز نتوانستیم آن را پس دهیم. با بنگاه تماس گرفتیم تا ببینیم که آیا می‌توانم آن را با یک خودروی صندوق‌دار بهتر عوض کنم. جواب دادند که هنوز هم آنچه را که می‌خواهیم ندارند و شاید فردا صبح چنین امکانی پدید آید.

صبح چمدانم را بستم و وقتی به سراغ شورت رفتیم تا چمدان را در آن بگذارم متوجه شدم که درب سمت راست آن فرو رفتگی دارد. همیشه از این که حق بیمه‌ی اضافی بپردازم اجتناب کرده‌ام. یادم هم نمی‌آمد که روز قبل آن فرو رفتگی را دیده باشم. لذا هزینه‌ی هنگفتی بر دوشم می‌افتاد. با خودم گفتم که یک هفته طاقت می‌آورم تا ببینم چه کار می‌توانم بکنم. با تاخیر خیلی زیاد و در حدود ساعت ۱۲:۳۰ بعد از ظهر پنج‌شنبه به راه افتادم و ۶:۳۰ به آستین رسیدم.

اکنون از وقایعی که در ساعت پنج بعد از ظهر شنبه شب یعنی یک ساعت قبل از این که برای ملاقات جو و دکتر هولن به هتل هایت بروم برای‌تان می‌گویم. تا آن زمان خیلی به آن فرو رفتگی و این که چه کاری باید در مورد آن انجام دهم فکر کرده بودم. در یک مرکز خرید در شمال آستین بودم و سعی داشتم یک دوربین دیجیتال ارزان بیاورم ولی فایده‌ای نداشت. وقتی به سراغ خودرو رفتیم تا به هتل برسیم کم‌کم داشت شب می‌شد و باران مداومی هم می‌بارید. در یک تقاطع و قبل از این که وارد خیابان شلوغ‌تری بشوم ترمز کردم و بعد بر خوردی را حس نمودم. از پشت به خودرو زده بودند. بلافاصله این فکر از سرم گذشت که اوه خدای من، اول آن فرو رفتگی درب و حالا هم این. یک ساعت وقت دارم که به میهمانی شامی که هزینه‌ی آن را هم از قبل پرداخته‌ام بروم و پیش از آن باید دوش بگیرم و لباس‌هایم را هم عوض کنم. از اینها بدتر این که در محله‌ی شلوغی بودم که حتی شنبه بعد از ظهر هم ترافیک داشت. پس از این که مدارک مربوط به کرایه‌ی خودرو را برداشتم از آن پیاده شدم. مرد سیاه‌پوست جوانی به نزد آمد و گفت "مشکل از لاستیک‌هایم می‌باشد. باید آنها را عوض می‌کردم. این جووری ترمزهایم نمی‌گیرند." با خودم فکر کردم که این حرف‌ها را نباید به یک وکیل بزنم. در

جوابش گفتم "ولش کن، این خودرو کرایه‌ای است." به اتفاق هم به سراغ خودرو رفتیم تا صدمه‌ی وارد شده را بررسی کنیم. هر دو متحیر به هم نگرستیم. او گفت "اصلاً صدمه‌ای نخورده، اصلاً، یا عیسی مسیح/ع!" هر چند که من یهودی‌ام ولی این سخنانش برایم بامزه بود. خودم هم وقتی به دقت نگاه کردم نمی‌توانستم باور نمایم. او به شکلی باور نکردنی راست می‌گفت - هیچ خسارتی وارد نشده بود. ظاهراً آن خودرو را از پلاستیک انعطاف‌پذیر ساخته بودند. دلیلی نداشت که به او گیر بدهم. خودم هم می‌خواستم که هر چه زودتر به هتل بروم. لذا با هم دست دادیم و از هم جدا شدیم. سر وقت به میهمانی رسیدم و در کنار جو و نریسا نشستیم.

کمی به صورت جدی هو اوپونو پونو انجام دادم تا ببینم برای فرو رفتگی درب چه باید بکنم. بعد هم تا چند ساعت قبل از موعد تحویل آن دیگر کاری به این موضوع نداشتم. دفتر تلفن را برداشتم و در آن یک صافکار پیدا کردم که فرو رفتگی را بدون صدمه به رنگ درست می‌کرد. مردی که در آن کارگاه بود گفت که حدوداً ۹۵ دلار هزینه می‌برد و چند ساعتی هم وقت می‌گیرد. صرف این زمان موجب می‌شد که جریمه‌ای بابت تاخیر در تحویل خودرو بپردازم و من هم اصلاً به این امر راغب نبودم. پرسیدم که چه باید بکنم و جواب واضحی هم گرفتم. "صادق باش. به دفتر نمایندگی بنگاه کرایه‌ی خودرو زنگ بزن و مساله را حل کن." بدین ترتیب حداقل اگر در کارگاه صافکاری می‌خواستند سرم را کلاه بگذارند تخمینی از هزینه‌ی کار در دست داشتم. زنگ زدم و مردی در آن سوی خط گفت که خودرو را صافکاری نکنم و آن را به نزد آنها ببرم تا سابقه‌ی آن را بررسی کنند و فرو رفتگی را هم خودشان ببینند. جواب دادم "خیلی خوب". خودرو را به آنجا بردم و در قسمت بازگرداندن گذاشتم. خانمی که در بخش خدمات مشتریان کار می‌کرد نوار آن را با دستگاه خواند. ماجرا را برایش شرح دادم و او هم مرا به دفتر ارجاع نمود. مردی را که تلفنی با او صحبت کردم در آنجا یافتیم و او پلاک خودرو را در رایانه‌اش وارد کرد. معجزه‌ی دوم: فرو رفتگی در داده‌های ثبت شده‌ی قبلی وجود داشت. من هیچ مسئولیتی در قبال آن نداشتم. هورا! می‌توانستم آزادانه عازم خانه شوم!

به خواهرم شغل رویایی‌اش را پیشنهاد دادند.

یک هفته بعد از آن شبی که با جو و دکتر هولن بودم خواهرم زنگ زد. وی معاون یکی از شعبات شرکتی بسیار بزرگ و شناخته شده است. یکی از کسانی که نخبگان را شکار می‌کند با او تماس گرفته بود تا ببیند به آنچه که به نظر خواهرم شغل رویایی‌اش می‌باشد علاقه‌ای دارد یا خیر. وی نمی‌خواست تمامی جزئیات را از طریق تلفن به من اطلاع دهد و لذا رایانامه‌ای که شرح شغل پیشنهادی دفتر کاریابی بود برایم فرستاد. هوش از سرم رفت. همین قدر بگویم که این شرکت در زمینه‌ی لوازم تجملی نام مشهوری به حساب می‌آید و فقط کافی است که نام آن را ببرم تا در یابید که چه خبر است. چند ماه بعد او را استخدام کردند!

یکی دیگر:

به هنگامی که در همایش سه روزه و مهمی شرکت کرده بودم میان‌بری که جو برای شفابخشی نشانم داده بود به معنای واقعی کلمه اشک‌هایم را بند آورد. در آن همایش تمرینی به نام "بودن در کنار دیگران" یا چیزی شبیه به این انجام می‌دادیم. مدیر همایش برای این که "در کنار دیگران باشیم" ۷۴ تن افراد حاضر را به چهار دسته تقسیم نمود. هر دسته باید به نوبت و بدون این که حرفی بزنند به چشمان دیگران خیره می‌شدند. من در دسته‌ی سوم بودم.

مدیر همایش از افراد دسته‌ی اول خواست که به روی صحنه بیایند و روبروی ما بایستند. آنها هم به ما که بر روی صندلی‌های مان نشسته بودیم خیره شدند. ما هم به آنها نگاه کردیم. سپس دسته‌ی دوم به روی صحنه رفتند و به فاصله‌ی سی سانتیمتری دسته‌ی اول و مقابل آنها ایستادند. سه دقیقه باید به چشم‌های یکدیگر زل می‌زدند. بعد از دسته‌ی دوم خواستند که به سر جای خود برگردند. دسته‌ی اول روی صحنه باقی ماندند تا باز هم ما را که بر روی صندلی نشسته بودیم نگاه کنند و ما هم آنها را ببینیم.

هر چه به زمانی که باید بر روی صحنه می‌آمدم نزدیک‌تر می‌شدم تنش افزون‌تری را که اصلاً دلیل آن را نمی‌دانستم در خود حس می‌کردم. دست‌هایم عرق نمودند و متوجه شدم که در حال بازی با انگشتانم هستم. کاری که باید انجام می‌دادیم به نظر خیلی ساده می‌آمد. همیشه به هنگام گفتگو با غریبه‌ها و آشنایان به خوبی به چشم‌هایشان نگریسته بودم و هیچ مشکلی هم نداشتم.

سپس به یاد آوردم که در اولین همایشی از این دست که در آن شرکت کرده بودم مدیر جلسه ماجرای نخستین تجربه‌ی شخصی‌اش را از این تمرین برای مان شرح داده بود. وی گفت که وقتی افزون بر بیست سال پیش در چنین همایشی حضور یافته بود پاهایش به قدری می‌لرزیده‌اند که یکی از دستیاران مدیر جلسه لباسی را در میان زانوانش گذاشته بود تا جلوی سر و صدای آنها را بگیرد.

وقتی به آنچه که او ذکر کرده بود می‌اندیشیدم حس کردم که باید از تالار بیرون بروم. به خودم گفتم که نیازی به ادامه‌ی این تمرین ندارم و همین‌الآن هم به خوبی می‌توانم به چشمان دیگران خیره شوم! ولی می‌دانستم که اجازه‌ی خروج از تالار را نمی‌دهند. لذا سر جای خود نشستم، عرق ریختم و با انگشتانم بازی نمودم.

اولین باری که از دسته‌ی ما خواستند بر روی صحنه بیاییم باید در فاصله‌ی سی سانتیمتری دسته‌ی دیگری می‌ایستادیم و به چشمان آنان خیره می‌شدیم. چقدر خوب! لازم نبود به ۵۰ تن نگاه کنم فقط باید به یک تن خیره می‌شدم! با خودم کمی اندیشیدم. به هنگامی که مدیر ما را برای فرایند سه دقیقه‌ای اکتشاف خود راهنمایی می‌کرد سر جای خود قرار گرفتیم. ده ثانیه نگذشته بود که بی-اختیار و بدون این که اصلاً دلیل آن را بدانم اشک از چشمانم جاری گردید. نمی‌توانستم جلوی گریه‌ام را بگیرم. هر بار که به فرد مقابلم نگاه می‌کردم فقط هق‌هق گریه می‌نمودم. تا این که شنیدم که می‌گفتند "افراد دسته‌ی سوم، از سمت چپ خود از صحنه خارج شوید". به طرف مقابلم گفتم "متشکرم" و آنجا را ترک نمودم.



چه مرگم شده بود؟ قرار بود به آنچه که ندای درونی‌ام به من می‌گفت گوش دهم ولی اصلاً هیچ چیزی نشنیده بودم! فقط کلافه بودم- بدون این که کلمه‌ای شنیده باشم. هیچ چیزی هم یاد نگرفته بودم! این دیگر چه جور تمرینی بود؟ در حالی که گیج و خجالت‌زده شده بودم و تمرین در مقابل چشمانم در جریان بود در افکار خودم غرق گردیدم. سپس شنیدم که می‌گفتند "دسته‌ی سوم، از سمت راست به روی صحنه بروید". با خودم گفتم "وای! دوباره!"

اکنون دسته‌ی من در مقابل افرادی که نشسته بودند قرار گرفته بود. در این سه دقیقه به کسانی که به من خیره شده بودند نگاه نکردم و لذا توانستم آن را طاقت بیاورم. سپس از دسته‌ی چهارم خواستند که بر روی صحنه بیاید و فرد جدیدی روبرویم و در فاصله‌ی سی سانتیمتری ایستاد. این بار بانوی سالمند و مهربانی در برابرم قرار گرفت که لبخندی حاکی از شرمساری بر لب داشت. با خودم گفتم "خوب، فکر می‌کنم که از عهده‌ی این یکی بر می‌آیم". ولی به محض این که تمرین شروع شد اشک‌هایم جاری گردیدند. هر بار که به چشمانش نگاه می‌کردم گریه‌ام شدت می‌گرفت و روی از او بر می‌گرداندم. وی سعی کرد با گفتن این که اوضاع بر وفق مراد است مرا آرام سازد. به خاطر اشک‌هایم خجالت‌زده و گیج شده بودم. مدیر جلسه ما را راهنمایی می‌کرد که به آنچه که در سرمان جریان دارد- یعنی گفتگوی درونی‌مان- گوش دهیم. ولی هیچ گفتگویی در سر من نبود.

سپس به ناگهان به یادم آوردم که می‌توانم به جای گوش سپردن به افکارم سرم را با افکاری پر کنم. در هر حال هیچ صدایی از درونم با من حرف نمی‌زد. به محض این که افکاری را که از قبلی‌ها بهتر بودند به سرم وارد ساختم به فرد مقابلم نگریستم و با خودم اندیشیدم متشکرم، دوستت دارم، متشکرم، مرا ببخش، دوستت دارم. فوراً آرام شدم و حس کردم نسبت به بانویی که در برابرم ایستاده بود قدر دانم و دوستش دارم. حالم بهتر گردید و اشک‌هایم بند آمد. او را می‌نگریستم و گریه هم نمی‌کردم.

ولی با کمال تعجب دیدم که طرف مقابلم شروع به گریستن نمود. اشک بر گونه‌هایم سرازیر گردید و در حالی که زیر لب می‌گفت "حالا داری مرا وادار به گریه می‌کنی" سرش هم کمی به جلو و عقب می‌رفت. باز هم افکار درونی‌ام را به سوی او ارسال داشتم: "متشکرم، دوستت دارم، متأسفم، لطفاً مرا ببخش، متشکرم" و به همین ترتیب ادامه دادم. سپس از او خواستند که صحنه را ترک کند و من در برابر ۵۰ تن قرار گرفتم که از آنان خواسته بودند به من و دسته‌ی من بنگرند و ما را ارزیابی نمایند. اما اکنون دیگر به آرامش درونی کامل رسیده بودم و می‌توانستم به کسانی که مرا می‌نگریستند خیره شوم. در واقع با نگاهم آنها را از رو بردم. فقط به کسانی خیره شدم که مرا می‌نگریستند. حالم خیلی بهتر شده بود! می‌توانستم در کنار غریبه‌ها بمانم! همه را دوست داشتم و واقعاً و حقیقتاً قدر دان آنان بودم.

طولی نکشید که تمرین به پایان رسید و همایش ادامه یافت. بعد هم فرصت کوتاهی برای استراحت به ما دادند. بانوی مهربانی که آخرین بار در برابرم قرار گرفته بود به سراغم آمد و با هم راجع به تجربه‌ی مشترکی که داشتیم حرف زدیم. به او گفتم که پیدا بود که از مردم می‌ترسیدم ولی اصلاً از این امر آگاه نبودم. او هم گفت که حس می‌کرده است واقعاً به یکدیگر متصلیم و همایش برای او نیز

مفید بوده چون دریافته است که به دشواری می‌تواند عشقی را که از جانب دیگران به او عرضه می‌گردد بپذیرد. خوب، به اینجا که رسیدیم دیگر پیدا بود که باید آن روش شفابخشی را که موجب بند آمدن گریه‌هایم، به هنگامی که بر روی صحنه بودیم، گردیده بود برایش شرح دهم. بعد همدیگر را در آغوش گرفتیم و از هم جدا شدیم تا از بقیه‌ی فرصت استراحت استفاده نماییم.

نریسا اودن

-----

اوایل امسال دریافتم که یکی از کارمندانم درصدی بیش از آنچه که باید از سود حاصل از فروش برای خودش بر می‌دارد. این کار او به معنی صدها دلار ضرر زدن به من و کسب و کار کوچکم بود. وی مسئولیت کاری را که کرده بود نپذیرفت. هر چند که آدم سخت-کوشی است ولی نمی‌تواند در شهر کوچک ما کار دیگری با چنین درآمدی بیابد. با وجود این که دلم برایش می‌سوخت ولی از سوی دیگر خشمگین و آزرده هم بودم. در چند روز پس از آن قادر نبودم جز در مورد موضوعات کاری با او صحبت کنم و حتی نمی‌توانستم به او بنگرم. نمی‌دانستم چه کار کنم. از جو کمک خواستم و آنچه که پس از آن اتفاق افتاد واقعاً جالب بود. وی به خاطر این که با او تماس گرفته بودم از من تشکر نمود. سپس گام‌های مشخصی را برایم شرح داد تا از طریق آنها انرژی را پاکسازی کنم. اول این که باید درک می‌کردم که این من بودم که آن شرایط را به سوی خودم جذب نموده بودم- هر چند که این کار آسانی نبود ولی برای انجام فرایند ضروری به حساب می‌آمد. سپس باید خودم، کارمندم و انرژی اطراف مشکل را می‌بخشیدم. پس از آن باید برای وقوع وضعیت دلخواه قصد جدیدی می‌کردم و کارم را با جملات شفابخش دکتر هو لن یعنی "متاسفم، لطفاً مرا ببخش و دوستت دارم" آغاز می‌نمودم. نتیجه خارق‌العاده بود. پس از پایان فرایند نامه‌ی زیر را به جو نوشتم:

جوی عزیز،

توصیه‌هایت کاملاً درست بودند. پس از این که آنها را خواندم باید از ویمبرلی به آستین می‌رفتم و در طول مسیر مراحل را که گفته بودی انجام دادم. خیلی جالب بود. ابتدا وقت زیادی صرف کردم تا درک کنم که واقعاً خودم بودم که آن شرایط را جذب نموده بودم و بعد خودم، کارمندم و انرژی اطراف موضوع را بخشیدم. قصد جدیدی کردم و آن روش شفابخشی حیرت‌انگیز هاوایی را بارها به کار بردم. وقتی به آستین رسیدم حس می‌کردم که بار سنگینی از روی قفسه‌ی سینه و شکمم برداشته شده است.

پس از آن که توصیه‌های تو را انجام دادم انرژی درونم به کلی جا به جا شد. خشم و آزرده‌گی از میان رفتند. واقعاً جالب بود. اکنون فضای کاری من و کارمندم خیلی خوب است. اگر کسی از من بپرسد که آیا این سیستم کارایی دارد به او می‌گویم که قطعاً همین طور است!

ویکتوریا شفر

-----

نامه‌ی تاییدیه‌ای که از جانب دنیس کیلونسکی از شروپورت لوئیزیانا نوشته شده است در اینجا می‌آید:

رویایی که در اکتبر ۲۰۰۶ داشتم کاملاً با هو اوپونو پونو جور در می‌آید.

دنیایی را دیدم که به خاطر فلسفه‌ی هو اوپونو پونو هیچ زندانی در آن نبود. سادگی پیام هو اوپونو پونو توسط دکتر هولن، جو، من و سایر افرادی که آن را به کار می‌برند از طریق برنامه‌ها و همایش‌ها به سراسر جهان رسیده است. این برنامه‌ها به مردم و خصوصاً به کودکان یاد می‌دهند که چگونه خود را دوست داشته باشند و با این کار دیگران را نیز دوست داشته باشند.

در خواب خودم را دیدم که در همایش‌هایی که یکی پس از دیگری برگزار می‌شوند و هزاران تن در آنها شرکت می‌کنند درس می‌دهم. مردم را تشویق می‌نمودم که خود و ماهیت الهی‌شان را به یاد بیاورند - و به یاد بیاورند که ماهیت واقعی آنها این است که عشق بورزند- و ببینند که باید چه کار کنند تا به آن شخص بدل گردند.

در آن رویا نوجوانی را که عضو یک گروه تبهکار بود دیدم که اسلحه‌ای را به سوی یکی دیگر از اعضای گروه نشانه رفته است و تهدید می‌کند که او را می‌کشد. نوجوانی که تهدید شده بود اخیراً در همایش من که در مدرسه‌اش برگزار گشته بود شرکت کرده بود. پیوسته راجع به یک معجزه حرف می‌زد و از هم‌دسته‌هایش هم می‌خواست که آن معجزه را بیازمایند. ولی آنها از شنیدن حرف‌های او خسته شده بودند.

در آن همایش وی ماهیت واقعی‌اش را به یاد آورده بود. آنچه را که بر او آشکار گشته بود با هم‌دسته‌هایش در میان می‌گذاشت و آنها از این بابت احساس تهدید می‌کردند چون پیام او خیلی ساده بود و به نظر بسیار آسان و فریبنده می‌آمد.

وی در آن همایش به روی صحنه آمده و گلوله‌ای به شکم من شلیک نموده بود. در حالی که بر روی صحنه افتاده بودم و خون و نیروی حیاتی از بدنم خارج می‌گشتند او را به کنار خود خواندم، در آغوش کشیدم و در گوشش زمزمه نمودم "لطفاً مرا ببخش، دوستت دارم" و بعد در حالی که با تمام وجود به او عشق می‌ورزیدم در آغوشش جان دادم. آن نوجوان در همان لحظه پیام را دریافت. بدن بی‌جان مرا در آغوش کشید و در میان اشک‌ها و ناله‌هایش در گوش من گفت "لطفاً مرا ببخش، دوستت دارم". بلافاصله نیروی حیاتی به جسمم بازگشت و هر دوی ما از نور طلایی رنگ و زیبایی لبریز شدیم. این نور آن قدر قوی بود که باعث می‌شد تمامی حاضران و هر کسی که تا چند کیلومتر دورتر بود، عشقی را که ما دو نفر به هم داشتیم حس نماید.

به تدریج که انرژی این عشق توسط کسانی که به آنها رسید مشاهده شد بزرگتر و بزرگتر گردید و به دورتر و دورتر منتشر شد. ولی همگان هنوز مایل به دیدن آن نبودند. آن جوانی که در ابتدای ماجرا از او گفتم و این جوان اسلحه‌ای را به سوی سرش نشانه رفته بود نمی‌خواست که این عشق را ببیند و دریافت دارد. جوانی که نجات پیدا کرده بود به او گفت "لطفاً مرا ببخش، دوستت دارم" و او را در آغوش کشید و عشقش را به شکلی که گویی به سیاه‌ترین بخش‌های وجود خودش عشق می‌ورزد به او عرضه داشت.

و بعد آن اتفاق افتاد! هر دو نفر از درخشش طلایی رنگ انرژی عشق لبریز شدند و آن جوان دیگر هم عشقی را که به او عرضه می‌شد دید و پذیرفت. وقتی آن را دریافت می‌نمود به جوان دیگر گفت "لطفاً مرا ببخش، دوستت دارم برادر، لطفاً مرا ببخش".

حدس می‌زنید که بعد چه اتفاقی افتاد؟

هر دو از زیبایی طلایی رنگ انرژی عشق که بزرگتر و بزرگتر شد لبریز گشتند. به تدریج که به همه جای اتاق و سایر اعضای گروه تبهکار رسید آنها نیز عشق را دیدند و دریافت داشتند و بعد انرژی این عشق به خیابان سرازیر گردید و تا کیلومترها دورتر رفت. مردمی که آن را می‌دیدند آن را به یکدیگر می‌دادند و لذا انرژی عشق طلایی رنگ باز هم بزرگتر شد و به جاهای دورتر و گسترده‌تری رفت تا این که تمامی کوهی زمین از آن پرگشت.

عصر ما زمانه‌ی طلایی یا همان عصر عشق است. به همین دلیل هم هست که هو اوپونو پونو را به ما عطا کرده‌اند تا به یاد داشته باشیم که چه کسی هستیم و ماهیت واقعی مان از جنس عشق می‌باشد. همه‌ی ما فقط می‌خواهیم که دوست داشته شویم.

رویای زیبایی است. این طور نیست؟ فیلم زیبایی می‌توان از ماجرای هو اوپونو پونو ساخت. دنیا آماده‌ی هو اوپونو پونو است.

-----

ظرف یک هفته پس از اولین همایشی که جو وایتلی در زمینه‌ی تجلی خواسته‌ها برگزار کرد آن قدر معجزه برایم اتفاق افتاد که تعدادشان از دستم در رفته است. من همچون اسفنجی تمامی انرژی، دروس و پیامی را که به من دادند جذب کردم و نتایج آن هنوز هم با سرعت نور پدیدار می‌گردند.

در اینجا چند مورد از نتایج ملموسی را که به دست آورده‌ام ذکر می‌نمایم: مشتریان جدیدی دسته دسته به سراغم می‌آیند. به نظر می‌آید که قراردادهای جدید از غیب سر می‌رسند. تعداد بی‌شماری پیشنهاد همکاری به من شده است. تا زمان نگارش این متن تعداد مشتریان رایانامه‌هایم بیش از سیصد درصد افزایش یافته‌اند. چندین درخواست برای حضور در برنامه‌های تلویزیونی داشته‌ام و به دشواری می‌توانم با ایده‌های جالبی که گویی از غیب به من الهام می‌گردند همگام بمانم.

فکرش را که می‌کنم تا همین سه ماه پیش در کسب و کارم فردی ناشناخته بودم.

همه‌ی اینها بدون صرف هیچ نیرو یا سعی و تلاشی از جانب من صورت پذیرفته‌اند. به معنای واقعی کلمه به راحتی، بی هیچ تلاش و به وفور به سویم جریان یافته‌اند. اکنون وقتی ایده‌ای به من الهام می‌شود بلافاصله بر پایه‌ی آن اقدام به عمل می‌کنم و نتایج مثبتی که می‌گیرم هوش از سرم می‌ریزند.

اغلب از "شیوه‌ی پاکسازی" هو اوپونو پونو برای رشد گسترده‌ی کسب و کارم استفاده کرده‌ام و در حالی که پیوسته به سوی تخته سفید ذهنم باز می‌گردم و پاکسازی و پاکسازی و پاکسازی می‌نمایم بی‌صبرانه منتظرم ببینم که در آینده چه خلق خواهم کرد.

جو و دکتر هولن، از شما متشکرم!

تا ابد سپاسگزارتان خواهم بود.

امی اسکات گرانت

-----

جوئیس مک‌کی نوشته است:

سال گذشته نقش جدیدی را بر عهده گرفتم: پرستار. مادرم پس از سال‌ها به خاطر چالش‌هایی که در زندگی داشت و همین‌طور تمایل به بودن در کنار دخترانش از خانه‌اش نقل مکان نمود. اندکی بعد از آن تشخیص دادند که رگ‌های قلب مادرم گرفته‌اند و به سرطان ریه هم مبتلا شده است. خوشبختانه به لطف خدا او تصمیم گرفت که عمر باقی‌مانده‌اش را در کنار دخترانش صرف نماید. همچنین با توجه به این که ۸۸ سال داشت ترجیح داد درمان سرطان را دنبال نکند. لذا پزشکان به ما گفتند که به زودی در خواهد گذشت.

در ماه می سال قبل در همایش جو وایتلی یعنی تجلی خواسته‌ها شرکت کردم و به وسیله‌ی دکتر هولن با تمرینات هو اوپونو پونو آشنا گشتم. گیج شده بودم. وقتی نتایج جالبی را، که از کار بر روی جنابیت‌کاران روانی و این که او به درون خودش رفته بود و خودش را پاکسازی نموده بود، شنیدم تاثیر عمیقی بر من گذاشت.

دنیا خیلی بخشنده است و هرگاه شاگرد آماده باشد معلمی برای او فراهم می‌آورد. زمان مناسب فرا رسیده بود. سوال اصلی که در آن آخر هفته در ذهن داشتم این بود که "چگونه می‌توانم در فرایند مرگ مادرم به او کمک کنم؟"

کاملاً آماده بودم که بپذیرم و به دنیا هم نشان دهم که صد درصد مسئول زندگی خودم هستم- تمامی زندگی‌ام و از جمله مادرم. لذا آنچه را که آموخته بودم مورد استفاده قرار دادم. به درون خودم رفتم و پیوسته پاکسازی و پاکسازی کردم.

نتایج ساده و مطبوعی برای من و مادرم به دست آمدند. مغزش به خوبی کار می‌کرد، هیچ دردی نداشت و تا آخرین روز هم می‌توانست از عهده‌ی کارهای شخصی‌اش برآید. البته وقتی به داروهایی که توسط بیمارستان برایش فراهم می‌شد نیاز پیدا می‌کرد بحران‌های کوچکی در زندگی‌مان پدید می‌آمدند. ولی او قادر بود در محیط راحت خانه از عهده‌ی آنها برآید و اصلاً لازم نشد که با عجله او را به بیمارستان منتقل نماییم. اینها زمان‌هایی بودند که در آنها می‌آموختیم که با درگذشت او چگونه کنار بیاییم و هر دوی ما را برای هنگامی که او به دیگر سو سفر می‌کرد آماده می‌ساخت.

بزرگترین هدیه هم این بود که خیلی پیش از زمان پیش‌بینی شده زنده ماند. هر روز صبح با شگفتی از خواب بر می‌خاست و با شادمانی به من سلام می‌کرد و می‌گفت "چه حدس می‌زنی، یک روز دیگر هم به من داده‌اند!" زمان کافی برای گفتگوهای عاشقانه و در کنار هم بودن در اختیار داشتیم و واقعاً می‌توانستیم خود را برای درگذشت او آماده سازیم. به جایی رسیدم که می‌توانستم بی هیچ ترسی فرایند درگذشت مادر را بپذیرم. او می‌دانست که به کجا می‌رود و من نیز همین‌طور. وقتی به آن لحظه‌ای که به سختی نفس می‌کشید رسیدیم لطف خدا شامل حال مان شد و هیچ ترسی در دل نداشتیم. واقعاً که این چه هدیه‌ای است!

تمرینات هو اوپونو پونو همراه با دعاهایی که می‌کردم رویکردی را که نسبت به زندگی داشتم تغییر دادند. این قدرتی که اکنون احساس می‌کنم عالی است. این که می‌دانم نه فقط در زندگی خودم بلکه در زندگی اطرافیانم نیز نقش فعالی دارم پیوسته و لحظه به لحظه مرا به جستجوی آن منبع همه‌ی امور وا می‌دارد.

-----

این هم یکی دیگر:

وقتی به همایش تجلی خواسته‌ها که در آخر هفته‌ای در ماه می سال ۲۰۰۶ برگزار می‌شد رفتم هنوز به لحاظ احساسی و همین‌طور مالی درد ناشی از فسخ قرارداد با یک شرکت نفتی چند میلیارد دلاری را حس می‌کردم. دلیل آن مسائل متعددی بود که در آن شرکت نفتی وجود داشت.

در حین بازگشت به خانه و در روزهای بعد از آن پیوسته می‌گفتم "دوستت دارم، متأسفم، مرا ببخش، متشکرم". چند روز بعد از آن به احساس ضعف و سرفه و عطسه دچار شدم. می‌دانستم که بدنم در حال رهاسازی چیزهایی می‌باشد.

اندکی پس از آن و به هنگامی که با یک متخصص بازاریابی صحبت می‌کردم در جسمم و در درکی که از وضعیت شرکت نفتی داشتم تغییری پدید آمد. دوی از من پرسید که بیشترین مبلغی که تاکنون کسی به من در طول یک سال پرداخته است تا از مشکلاتی که در محل کارش وجود دارد بکاهم چقدر بوده است.

پاسخ دادم ۶۰۰۰۰۰ دلار و بعد او گفت "وندی، همین است. می‌توانی از همین برای ایجاد یک امپراتوری استفاده کنی. چند نفر را می‌شناسی که بتوانند چنین ادعایی داشته باشند؟" به ناگهان به جای بدی‌ها فقط خوبی‌ها را دیدم. قادر گشتم به جای این که به آن ۲۰۰۰۰۰ دلاری که آنها به من ندادند فکر کنم آن ۶۰۰۰۰۰ دلاری را ببینم که دریافت نموده بودم.

می‌توانستم ببینم که تمرکز بر جنبه‌های مثبت اشتیاق را در من برمی‌انگیزاند و این بلافاصله موجب شد که ایده‌های متعددی به ذهنم برسند. گویی که چراغی روشن شده بود و به هیبت چیز عظیمی که در درونم به وقوع پیوسته بود می‌اندیشیدم.

دو سال بود که خودم را قربانی می‌دانستم و نسبت به کسانی که در آن شرکت آن کارها را با من کرده بودند خشمگین بودم و اکنون به ناگهان قدردان آنها گشته بودم.

اندکی بعد پای چپم درد گرفت. نمی‌توانستم بفهمم که چه اتفاقی افتاده است. هر چیزی - ماساژ، کشش، وان آب گرم - را امتحان کردم. سپس به سراغ یک پزشک طب چینی رفتم که می‌توانست بدنم را "بخواند". وی اظهار داشت که تنش زیادی به من وارد آمده است و آن درد به مریدین کیسه‌ی صفر - یعنی مریدین خشم - مربوط می‌گردد.

انرژی در آنجا گیر افتاده بود و موجب درد می‌گشت. قرار شد چهار جلسه‌ی من انرژی بدهند تا خشم گیر افتاده رها شود. بعد از آن درد دیگر باز نگشت.

بدنم به خشمی که نسبت به آن شرکت نفتی بزرگ داشتم چسبیده بود و وقتی ادراکم تغییر یافت خشم آماده‌ی بیرون رفتن بود - ولی متأسفانه گیر افتاده بود!

چند ماه پس از این تجربه متوجه شدم که فردی که در آن شرکت با او سر و کار داشتم و به او گفته بودند که قرارداد مرا فسخ نماید از انجام این کار با شخصی دیگر خودداری نموده و از شغل خود استعفا داده است. بخشی هم که او در آن کار می‌کرد تقسیم شده بود و اکنون در بخش‌های مختلف به خدماتی که من ارائه می‌نمودم می‌پرداختند.

پاکسازی این انرژی راه را برای تمام کردن کتابی که در حال نگارش آن بودم و ایجاد تارنمای جدیدم باز نمود. انتشار کتاب هم موجب پدید آمدن فرصت‌هایی گردید که حتی فکر آنها را نیز نمی‌کردم.

مدت‌ها آرزو داشته‌ام که بتوانم به افراد بیاموزم که چگونه می‌توانند از زیر فشار ناشی از کار با رایانه رها شوند. اکنون این موقعیت برایم فراهم آمده است که (تا به امروز) به عنوان متخصص ارگونومی برای سه‌تارنما مشهور مشغول به کار گردم و پرسش‌هایی را که درباره‌ی ارگونومی مطرح می‌شوند پاسخ دهم و به علاوه برای کتاب، خدمات و سایر برنامه‌هایم نیز بازاریابی نمایم.

شرکت‌هایی که به خوبی رشد کرده‌اند با من تماس می‌گیرند تا به کارکنان‌شان بیاموزم که چگونه از درد خلاصی یابند. قراردادهای کوچک و کوتاه‌مدت هستند و لذا وقت کافی برای این که به ایده‌هایی که مرتباً به ذهنم می‌رسند دارم.

به علاوه اکنون به عنوان مربی دوره دیده‌ی جذب استراتژیک قانون جذب را درس می‌دهم.

گشایشی که اندک مدتی پس از آن آخر هفته در کارم پدید آمد قطعاً به هو اوپونو پونو مربوط می‌گردد. این روش به پاکسازی مسائل قدیمی کمک نمود و جا را برای چیزهای جدید باز کرد. هیچ توجه دیگری برای وقایع پیش آمده ندارم.

وندی یانگ

-----

و این هم یکی دیگر

به عنوان کسی که شیوه‌ی مداخله را به کار می‌برد یکی از مهمترین کارهاییم این است که به مراجعانم کمک کنم از سد وقایع احساسی زندگی خود بگذرند یا آنها را پاکسازی نمایند. در کتاب پیشگویی الهی نوشته‌ی جیمز ردفیلد "کنترل وقایع احساسی" این طور تعریف شده است: "باید با شیوه‌ی خاصی که در کنترل دیگران داریم روبرو شویم. به یاد داشته باشید که بینش چهارم حاکی از آن است که انسان‌ها همیشه احساس کم‌توانی می‌کرده‌اند و به منظور دستیابی به آن انرژی که در میان افراد جریان دارد به دنبال راهی برای کنترل دیگران بوده‌اند." این را در مدل مداخله‌گرایانه‌ی خودم وارد کرده‌ام و با این کار در مواردی که فرد از هدف یا نتایج حاصل منحرف شده است به برخی مسائل شهودی دست یافته‌ام.

هر چند که شاید جو وایتلی خودش نداند ولی اولین بار او بود که مرا با هو اوپونو پونو آشنا ساخت. از یک سو با مفهوم وقایع احساسی روبرو بودم و از سوی دیگر علاوه بر این که باید فرد را درک می‌کردم به عنوان یک مداخله‌گر به ابزاری هم نیاز داشتم که بتوانم او را در بهره‌گیری کامل از منابعش یاری دهم.

"بازگشت به صفر" همان ابزار متعادل‌کننده‌ای بود که تا پیش از این که دکتر جو وایتلی مرا با دنیای دکتر هولن آشنا سازد به طور کامل به آن نرسیده بودم. در جوامع غربی و خصوصاً در ایالات متحده فرهنگ غالب و پیام‌های فراگیر آن همگی در جهت حرکت از خود به سوی رضایت آنی ناشی از این دنیای مشتری‌مداری است که در آن زندگی می‌نماییم. حرکت احساسی در دنیایی که به مصرف‌گرایی معتاد شده است با عبارت "شتاب از صفر تا صد" به خوبی بیان می‌گردد.

به کمک هو اوپونو پونو درک کرده‌ام که شفا و موفقیت حقیقی از طریق دوری از "شتاب صفر تا صد" به دست می‌آیند. هر چند که بسیاری از شیوه‌های متافیزیکی از مقوله‌ی "جدایی" سخن می‌گویند ولی هیچ کدامشان به نظرم مفهوم کامل و جامعی نمی‌آمدند. حتی در برخی مواقع تلاش برای جدایی کامل به نظرم احمقانه می‌آمد. اما اکنون با بازگشت به نقطه‌ی صفر واقعاً پویایی مفهوم جدایی و نحوه‌ی رسیدن به آن را درک می‌نمایم.



از روزی که بخت یارم شد و دکتر هولن را به هنگام گفتگو با جو در طبقه‌ی فوقانی هتل هایت که مشرف به رود کلرادو است ملاقات کردم ده ماه می‌گذرد. در این مدت تحولات بسیاری در خودم و خانواده‌ام به وقوع پیوسته‌اند. والدین خودم و همسرم به ناگهان تغییراتی اساسی در شیوه‌ی زندگی خود پدید آورده‌اند و دریافته‌اند که رویاهای خود را تا حد زیادی جامه‌ی عمل پوشانده‌اند. والدین همسرم منزلی نیم میلیون دلاری در یکی از آرام‌ترین نقاطی که تاکنون دیده‌ام (در انتهای جاده‌ای که به خانه‌ی جو می‌رود) برای دوره‌ی بازنشستگی خود خریده‌اند. مادرم بر مشکلات جسمی و احساسی‌اش غلبه کرده است و اکنون در اندیشه‌ی ازدواج مجدد می‌باشد و از این عشق پیری به هیجان آمده است. برای خودم هم به ناگهان تحولی در میزان درآمد آن هم در رشته‌ای که به من اجازه نمی‌داد در آن رشد کنم و نقاط قوتم را نشان دهم پدید آمد. پدرم (که جوانی ۷۲ ساله است) سرانجام زنجیر درآمدی را که او را وادار می‌ساخت هر شش هفته یک بار از هیوستون به خلیج پرودو در آلاسکا (یعنی پنجمین شهر در دنیا به لحاظ نزدیکی به قطب شمال) سفر نماید پاره کند. یکی از دوستان قدیمی‌ام شیوه‌ی زندگی‌اش را که عمیقاً با آن اخت گرفته بود به کلی عوض نمود، به آستین آمد و اکنون در حال گسترش شرکت خودش می‌باشد و شالوده‌های فکری‌اش هم کاملاً عوض شده‌اند. برادر شوهرم نیز بالاخره به خانه‌ی خودش می‌رود. خواهر همسرم نیز به همراه شوهرش از حومه‌ی شهر به منزل رویایی خویش نقل مکان می‌کنند. دختر خواهرم که به تازگی وارد دبیرستان شده در یک سریال تلویزیونی پر بیننده بازی کرده و برای دریافت جایزه‌ی ملکه‌ی سریال‌های خانگی معرفی گردیده است. به مادرش نیز اخیراً با شکوه‌ترین موقعیت شغلی زندگی‌اش پیشنهاد شده است. همه‌ی اینها از فوریه‌ی ۲۰۰۶ یعنی اولین باری که راجع به هو اوپونو پونو شنیدم به ثمر رسیده‌اند. به ناگهان و پس از هفده سال کار سخت و کسل کننده زندگی روزمره‌ام مملو از تجربیات رنگارنگ و شادی‌بخش گشته است.

زندگی نوعی عادت است و لذا من به خوب زندگی کردن دارم عادت می‌کنم.

من اصلاً متخصص هو اوپونو پونو به حساب نمی‌آیم. هنوز خیلی برایم جدید است و نمی‌توانم پیش‌بینی کنم که چه تجربیاتی در زندگی برایم به بار خواهد آورد. از دکتر وایتلی به خاطر این که چند ماه پیش و از طریق دکتر هولن مرا با دنیای هو اوپونو پونو آشنا ساخت متشکرم. رسیدن به حالت صفر، پذیرش مسئولیت صد در صد، عذرخواهی و بخشایش گزینه‌های قدرتمندی هستند که تاثیراتی عمیق در زندگی شخصی من و همسر زیبایم و همین‌طور در زندگی حرفه‌ای‌ام گذاشته‌اند. متشکرم جو و متشکرم دکتر هولن.

بروس برنز

جوی عزیز

می‌خواهم به خاطر این که دکتر هولن را به آستین آوردی از تو بسیار تشکر کنم. برنامه‌ای که اجرا کردید خیلی عالی بود و درک جدیدی از زندگی و قوانین جهانی حاکم بر سلامتی و شادکامی به من داد. در ادامه بیشتر توضیح می‌دهم.

قبل از هر چیز باید بگویم که قطعاً در زمینه‌ی استفاده از هو اوپونو پونو متبحر به حساب نمی‌آیم. لذا اگر در برخی موارد آنچه را که در جلسه گذشته است بازگو می‌نمایم پوزش می‌طلبم. در اینجا درک خودم را پس از تنها یک شب تجربه‌ی این روش شرح می‌دهم.

دکتر هولن از چیزی که قلباً آن را دوست می‌دارم یعنی هنر بازگشت به صفر بسیار سخن گفت. در واقع به نظر می‌رسد که این کار هسته‌ی هو اوپونو پونو می‌باشد. با توجه به این که سال‌ها مربی هنرهای رزمی و چی‌گونگ بوده‌ام به این نتیجه رسیده‌ام که توانایی پاکسازی و خالی نمودن ذهن (رفتن به صفر) یکی از بزرگترین عطایایی می‌باشد که بشر شناخته است.

دکتر هولن اهمیت زندگی در حالت باز، پاکسازی واکنش‌های درونی ما و رفتن به نقطه‌ی صفر را به ما گوشزد نمود. با نگرش او نسبت به زندگی کاملاً موافق بودم و خوشحال بودم که با فرد دیگری در این کوه‌ی خاکی ملاقات می‌کردم که به حقایقی که به آنها عشق می‌ورزم رسیده است.

در هنر و انجام چی‌گونگ (هنر رزمی تمرین با انرژی درونی) راه خیلی خاصی برای تنفس و به گردش در آوردن انرژی درونی وجود دارد. اساتید هنرهای رزمی باستانی قوانین جهانی را کشف کرده‌اند که بر جسم ما حاکمند و وقتی بیاموزیم که چگونه انرژی درونی را به شکل گردشی به جریان بیاوریم آنگاه خواهیم توانست به سطوح بالایی از سلامتی دست یابیم و سطح آگاهی خود را هم به طور اساسی ارتقا بخشیم. اغلب به این فرایند مدار جهان خرد<sup>۸</sup> می‌گویند.

(اساساً ما انرژی حیاتی را با تنفس وارد بدن و سپس آن را از جلوی بدن به زیر شکم - به ناحیه‌ای که به آن دان تین<sup>۹</sup> می‌گویند - هدایت می‌کنیم. پس از آن انرژی را از طریق ستون فقرات به بالا می‌فرستیم و در نهایت مجدداً آن را به جلوی بدن باز می‌گردانیم. این فرایند دائمی یک مدار جهان خرد در درون بدن انرژی‌کی ما ایجاد می‌نماید و موجب ارتقای سطح سلامتی و آگاهی ما می‌گردد.)

وقتی دکتر هولن به کمک یک نمودار هو اوپونو پونو را شرح و نشان می‌داد که ارتباط و آگاهی چگونه به شکل گردشی در میان مردم به جریان در می‌آید از این که این مفهوم تا چه اندازه به مدار جهان خرد شباهت دارد حیرت کردم. در واقع از این که می‌دیدم دنیا چگونه و به شکلی که تاکنون در نیافته بودم بر اساس گردش‌ها کار می‌کند به هیجان زایدالوصفی دچار شدم.

از طریق نموداری که او ترسیم نمود سرانجام متوجه گشتم که چطور اغلب اوقات سعی داریم به شیوه‌ی خطی و دو جهتی با افراد رابطه برقرار سازیم. با یکدیگر صحبت، مجادله و مذاکره می‌نماییم، انگشت خود را به سوی آنان نشانه می‌گیریم و امثال این کارها - و تمامی این امور در جهت افقی صورت می‌پذیرند.

<sup>۸</sup>Microcosmic orbit

<sup>۹</sup>Dan Tien

ولی متوجه شدم که با حرکت در جهتی کاملاً متفاوت می‌توانیم موجب بزرگترین تغییر شویم و عمیق‌ترین ارتباط را با فردی دیگر برقرار سازیم - و آن جهت دیگر دایره‌ای بود. از نظر من نمودار دکتر هولن نشان می‌داد که ابتدا باید به حالت صفر رفت - پایین‌تر از حالت ذهن خودآگاه - تا بتوان از واکنش‌ها و وابستگی‌هایی که به درک خود داریم رها گردیم. پس از آن خواهیم توانست دوباره به سوی حالت ذهن برتر بالا برویم و نهایتاً درب آگاهی الهی را بکوبیم. الوهیت می‌تواند از طریق درب پشتی ذهن خودآگاه دیگران قصد پاک و آکنده از عشق ما را به فردی دیگر برساند و اجازه‌ی برقراری اتصال و رابطه‌ی خالص و بدون نیاز به هرگونه صافی را بدهد.

فقط می‌توانم بگویم که کارایی این شیوه از هر چیز دیگری بیشتر است. برای مثال هفته‌ی گذشته در یک جلسه‌ی کاری حضور داشتم و فردی که در آن سوی میز نشسته بود خواهان چیزهایی بود که در ابتدا فکر می‌کردم ناعادلانه و خودخواهانه هستند. حس کردم عضلاتم خشک شده‌اند. بعد به یاد آن نمودار و مزایای حرکت گردشی افتادم و لذا تصمیم گرفتم به مقابله بر نخیزم و دست از آن بردارم.

ابتدا به نفسم متصل شدم و به حالت صفر رفتم. از درون حس کردم که (همچون تمرین‌های چی‌گونگ که قبلاً گفتم) سطح آگاهی‌ام ارتقا یافت و موضعم بلافاصله عوض شد. اگر آنچه را که در درونم حس می‌کردم به او می‌گفتم چیزی شبیه به این می‌شد "دوست دارم و از تو حمایت می‌کنم. لطفاً مرا ببخش که به تو سخت گرفتم. چگونه می‌توانم کمکت کنم تا احساس ایمنی کنی و کمک نمایی که هر دوی ما به آنچه که می‌خواهیم برسیم؟"

سپس اتفاق جالبی افتاد: دوستم (دیگر او را به صورت دشمن یا تهدید نمی‌دیدم) شروع به تغییر نمود، بازتر و پذیرا شد و به نظر می‌رسید که تعارض درونی‌اش پایان گرفته است. ظرف ۱۵ دقیقه به راه حلی برای مشکل خود رسیدیم که برای هر دوی ما کاملاً مناسب بود - و این چیزی بود که با آن حالت ذهنی قبلی‌ام هرگز نمی‌توانستم که به آن دست یابم.

به مرور که رموز زندگی آشکار می‌شوند درک می‌کنید که چگونه همه‌ی امور به هم مربوطند. تمامی چیزها از قوانین جهانی تبعیت می‌کنند و یکی از آن قوانین گردش‌ها هستند. یادم هست که در فیلم راز می‌گفتی "دنیا از سرعت خوشش می‌آید". مایلیم این را هم به گفته‌ات اضافه کنم که دنیا از گردش هم خوشش می‌آید 😊😊 و اگر بدانید که در چه جهتی می‌خواهد بگردد قطعاً امور زندگی خیلی روان‌تر خواهند گشت.

لذا باز هم از تو متشکرم جو. نموداری که دکتر هولن برای شرح هو اوپونو پونو کشید خیلی مفید بود. مشاهده‌ی این فرایند در یک نمودار بینشی عالی و ابزاری فوق‌العاده به من داد که می‌توانم از آنها به جای این که امور را به زور پیش ببرم استفاده نمایم، دست از این کار بردارم و از حالت صفر نسبت به آنها واکنش نشان دهم.

صمیمانه متشکرم

نیک "تریستان" تراسکات، سنسی

-----

بعد از آن آخر هفته‌ی ماه می که کارگاه ظهور خواسته‌ها را برگزار کردید هر روز می‌گویم "دوستت دارم، متاسفم، مرا ببخش و متشکرم."

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

بدیهی است که دوست دارم به پول قابل ملاحظه‌ای دست یابم تا به راحتی بتوانم دخترها و سایر اعضای خانواده‌ام را در کویبنزلند و برادرم را در پاریس ببینم و شوهرم را هم به سفری با قطار که همیشه در آرزویش بوده است ببرم. همچنین دوست دارم که مردم سراسر دنیا از داستان‌هایی که می‌نویسم سرگرم شوند. ولی همه‌ی اینها در مقایسه با آنچه که اکنون دارم هدایای کوچکی به حساب می‌آیند.

یک تغییر ناپیدا و غیر قابل باور به وجود آمده است. وقتی می‌گویم "متاسفم" واقعاً حس می‌کنم که در برابر هر چه که در آن لحظه در ذهنم می‌گذرد مسئول هستم. دیگر نمی‌توانم خودم را جدا از مردمانی بدانم که با من مخالفت می‌نمایند.

هیچ‌گاه تا به این اندازه خودم را متصل به دیگران حس نکرده‌ام.

یکی از چیزهایی که به خاطر آن متاسفم کارهایی است که اکنون در عراق انجام می‌دهم. با وجود این که از تماس تلفنی متنفرم ولی به همه جای کشور زنگ می‌زنم تا بلکه بتوانم آنچه را که در عراق می‌کنم تغییر دهم. این کار مرا یاری می‌دهد که شفا یابم.

از آنجایی که حس می‌کنم مورد بخشش واقع شده‌ام بسیار قدر دانم.

اولین کول

-----

پس از آن که هو اوپونو پونو را از دکتر هولن و دکتر وایتلی آموختم متوجه شدم که وظیفه دارم دائماً پاکسازی نمایم. وقتی پاکسازی می‌کنم و به حالت صفر می‌روم کسب و کارم هم رونق می‌گیرد. دائماً همان طوری که دکتر هولن یادم داده است در حال پاکسازی و رفتن به حالت صفر هستم.

یکی از همکارانم را به ملاقات دکتر هولن و دکتر وایتلی بردم و بعد دریافتم که آن قدر با هم اشتراکات داریم که همان شب با هم بیرون رفتیم. اکنون که هشت ماه از آن هنگام می‌گذرد بیش از هر زمان دیگر عاشق یکدیگریم. کلید گشایش کارها این است که

افرادی را که قصد مشابهی دارند ببینید و ببخشید تا خودتان متحول گردید. از شما دکتر هولن و دکتر وایتلی متشکرم که هو اوپونو پونو را به جمع بزرگتری از مردم شناسانید. همچنین متشکرم که مکان مناسبی را برای آشنا شدن با عشق زندگی ام فراهم آوردید.

کریس استیوارت

-----

پس از این که ماهها به خاطر تهیهی برنامهی تلویزیونی در جادهها به سر می بردم رانندگی تا آستین برایم به منزلهی نوعی سفر تفریحی به حساب می آمد. خروج از هیوستون برایم بیش از یک مرخصی ۲۴ ساعته از دنیای فراگیر تهیه کنندگی معنی داشت. شب سرنوشت سازی بود که حتی قبل از شروع میهمانی شام دکتر جو وایتلی هم در حال تغییر دادن واقعیت زندگی من بود.

ماهها- یا دقیقتر بگویم یک سال و نیم- از آخرین باری که به سخنان دکتر ایپالیاکالا هولن گوش داده بودم می گذشت. با وجود این که تا آن زمان جو وایتلی را ندیده بودم ولی قدر دان او بودم که ایپالیاکالا را به جایی آورده بود که امکان سفر با خودرو به آنجا وجود داشت و لذا می توانستم در آن اتفاقی که در آستین می افتاد نقشی داشته باشم.

به مرور که مناظر کنار جاده عوض می شدند و از شهرهای کوچک تگزاس می گذشتم افکاری که راجع به هو اوپونو پونو داشتم و برخی چیزهایی که فراموش کرده بودم به ذهنم می رسیدند. یاد اولین باری افتادم که به سخنان ایپالیاکالا گوش داده بودم و وقتی که او دعای آغاز جلسه را به زبان هاوایی می خواند حس می کردم که آب سردی بر پشتم ریخته اند. به یاد آوردم که دو هفته پس از اولین جلسهی آموزش هو اوپونو پونو و به صرف حضور در جلسهی ناشران، حرف زدن در آنجا و دادن کارت ویزیتم قراردادی برای یک کتاب نصیبم شد. دو روز بعد یکی از ناشران به من زنگ زد و درخواست نمود که نظراتم را برای کتابی که در دست تهیه دارند برای شان ارسال دارم. تا پایان ماه هم قرارداد به امضا رسید.

به تدریج که به آستین نزدیک تر می شدم یاد شش ماه پیش افتادم که در مونترال بودم و یک دامپزشک خبر ناگوار ابتلای مایا گربهی عزیزم به لنفوم روده را به من داده بود. حتی معلوم نبود که آیا آن قدر زنده می ماند که بتوانم او را از کلینیک به خانه بیاورم یا نه. وقتی مایا را مرخص کردند دامپزشک فکر می کرد که در بهترین حالت فقط چند هفته فرصت دارم "تا با او خداحافظی نمایم." با ایپالیاکالا تماس گرفتم تا دعایی برای پاکسازی هر چیزی که این موجود کوچک و دوست داشتنی را به من وابسته می کرد از او بگیرم. اکنون از آن روزی که آن تشخیص را برای مایا دادند یک سال و سه ماه می گذرد. در آن هنگام حتی نمی توانستم تصور کنم که بعد از ماهها و کیلومترها دورتر از آنجا مایا هنوز هم در سفرهای کاری همراهم می باشد.

ملاقات دوباره با ایپهالیاکالا در آستین مثل سر بر آوردن از آب بود- یکی از آن تجربیات از نوع "بازگشت به دنیا" ولی به معنی غوطه-وری فوری در عمیق‌ترین تجربه‌ی تغییر زندگی بود که پس از ۲۵ سال غور در هر چیز از بودیسم گرفته تا سنت‌های روحانی سلتیکی، روان‌درمانی سنتی، تحلیل رویا(که آن را خیلی خوب انجام می‌دادم)، کار با انرژی و حتی ویکا<sup>۱</sup> به آن رسیدم.

با این اوصاف به آستین رسیدم و دوباره با هو اوپونو پونو آشنا شدم. این همان فلسفه یا سنتی بود که عملاً لوح ذهن را از تمرین‌ها، روش‌ها و فعالیت‌های تحلیلی بی‌پایانی که با مرارت بسیار و به قصد تلاش برای درک و اصلاح خود و زندگی به آن شیوه‌ای که باید بر اساس آن می‌زیستیم، انجام داده بودم پاک می‌نمود. این را هم باید بگویم که بخشی از وجودم هم می‌خواست که همراه با کسانی که تا پیش از آن اصلاً با هو اوپونو پونو روبرو نشده بودند یکراست در آن شیرجه روم و به آنها بگویم که "من قبلاً هم با آن آشنا بوده‌ام." اما وقتی شروع به پاکسازی کردم آن مزخرفات (خاطرات) هم متلاشی شدند.

آن شب قبل از آن که دکتر وایتلی حتی ایپهالیاکالا را به حضار معرفی نماید یک الهام با شدت بر من فرود آمد و موجب شد که از جا بپریم و به دستشویی بروم تا گریه‌ی سیری بنمایم. آن شب در آستین و در اتاقی رو به مرکز شهر هو اوپونو پونو وجود مرا در بر گرفت و به وضوح دانستم که دیگر تحت هیچ شرایطی نمی‌خواهم که به آن سفرهای کاری بروم. شش هفته بعد هم به اتفاق مایا گریه‌ام عازم لوس‌آنجلس شدم تا در خانه‌ی نوسازی در توپانگا کنیون ساکن شوم. شخصی که قرار بود آن را اجاره کند درست در زمان مناسب برای من از آن کار منصرف شد و خانه نصیب من گردید.

هفت ماه دیگر نیز گذشت و همین هفته‌ی قبل که در شرف یک تغییر اساسی دیگر بودم جمله‌ای از ایپهالیاکالا را خواندم که نوشته بود "صفر خانه‌ی اصلی ما است." همان موقع پاکسازی کردم و از فردی که می‌شناختم دور شدم و اکنون می‌توانم بگویم که سقوط نکردم. بابت این موقعیتی که فراهم کردی تا تغییرات، الهام‌ها و افکاری را که راجع به هو اوپونو پونو از همان زمان سفر به آستین در ماه فوریه در سر داشتم با دیگران در میان بگذارم متشکرم.

آرامش من

الیزابت کی مک‌کال

-----

قبل از فراگیری و به کار بستن این روش در بسیاری از جنبه‌های زندگی با مشکل روبرو بودم. شوهرم مرا باور نداشت و فکر می‌کرد که نمی‌توانم دفتر کارم را رونق بخشم. در حرفه‌ام خیلی تا موفق شدن فاصله داشتم و حس می‌کردم که در مسیر حرکت به سوی رویاها و اهداف بزرگ تنها هستم.

<sup>۱</sup> نوعی جادوگری

در طول آن آخر هفته‌ای که روش را از جو فرا گرفتم مرد جوانی را ملاقات نمودم که او هم علائق و اهداف مشابهی داشت و تصمیم گرفتیم که به اتفاق هم کسب و کار مشترکی راه بیندازیم. آن کسب و کار بسیار موفقیت‌آمیز بود و ظرف دو ماه به حرکت لنگان من در حرفه‌ام خیلی شتاب بخشید. اکنون در حال کار بر روی طرح بعدی خود هستیم. حس می‌کنم که نه چند ماه بلکه سال‌ها است که دوستان نزدیکی برای هم می‌باشیم. بهترین و مهم‌ترین تغییر هم این بود که حتی قبل از اوج‌گیری کسب و کارم و ظرف چند هفته روابطم با شوهرم بهبود یافت. هر گاه که در رابطه با او به مشکلی بر می‌خوردم از آن روش استفاده می‌کردم. شوهرم به ناگهان دوباره شروع به مطالعه‌ی کتاب‌های الکترونیکی من نمود، سوالاتی از من می‌پرسید و تجربیاتش را در اختیارم می‌گذاشت. در محیط کارش نیز مسئولیت بیشتری بر عهده گرفت و اکنون حس غرورش را باز یافته است و به خودش عشق می‌ورزد که این نیز بر روابط ما بسیار اثر دارد!

اکنون به خودم کاملاً اطمینان دارم و از اعتماد به نفس بالایی در رابطه با خودم و هر آنچه که در روز برایم پیش می‌آید برخوردارم. همه‌ی اینها هم با فقط چند دقیقه استفاده از روشی ساده به دست آمده‌اند.

متشکرم!

کاری کینگ

-----

هو اوپونو پونو در زمان به عقب باز می‌گردد

من خیلی حیوانات را دوست دارم. خیلی خیلی. فقط هم مراقب یا نگران حیوانات خودم نیستم. همه‌ی آنها را دوست دارم.

یک سال پیش یکی از دوستانم مرا با تارنمای اینترنتی نجات حیوانات آشنا کرد. صبح یک روز شنبه وقتی داشتم رایانامه‌هایم را مرتب می‌کردم و حس خوبی هم به خاطر نقشی که در نجات حیوانات ایفا می‌نمودم داشتم تصویری را که یکی از پشتیبانان مالی تارنما در آن گذاشته بود مشاهده کردم.

تصویر حیوانی بود که سعی داشت با دندان‌هایش راهی از میان میله‌های قفسش باز کند. آن قدر ناراحت و آزرده بود که حتی پشم‌های زیبایش هم نمی‌توانستند درد چهره‌اش را بپوشانند. در واقع به حدی عذاب کشیده بود که حتی نمی‌توانستم دریابم که چه حیوانی است! خرس؟ راکون؟ صادقانه می‌گویم که نمی‌دانستم! در واقع اصلاً تمایلی هم نداشتم که به دقت تصویر را بنگرم. می‌ترسیدم که با این کار فقط به خودم یادآوری نمایم که در این دنیا چقدر دردمند هست و من تنها اندک کاری از عهده‌ام بر می‌آید. می‌دانستم که اگر نگاهم را بر گردانم احساس بهتری خواهم داشت.

ولی شدیداً نیاز پیدا کردم که به آن دقت کنم. می‌توانستم صدای حیوان را که مرا می‌خواند و از من می‌خواست که بیدار شوم و توجهی بنمایم بشنوم. دقت که کردم در کمال وحشت دیدم خرسی می‌باشد که ده‌ها سال را در قفس گذرانده است.

خرس‌ها را در قفس‌هایی که فقط اندکی بزرگتر از هیکل آنها است نگه می‌دارند تا از آنها راحت‌تر صفا بگیرند. مایع صفراوی را از طریق برشی که در زیر شکم حیوان تا کیسه‌ی صفرای او می‌دهند به دست می‌آورند. مایع صفراوی پس از ترشح به وسیله‌ی کبد از طریق مجرای به کیسه‌ی صفا می‌رسد. لوله‌ای را وارد این قسمت از بدن می‌کنند تا به مایع صفراوی دسترسی یابند. از هر خرس دو بار در روز و بین ده تا بیست میلی‌لیتر مایع صفراوی می‌گیرند. بر طبق گزارش انجمن بین‌المللی حمایت از حیوانات بازرسان مشاهده کرده‌اند که خرس‌ها در طول این کار ناله می‌نمایند، سر خود را به بدنه‌ی قفس می‌کوبند و پنجه‌های خود را گاز می‌گیرند. نرخ تلفات حیوان‌ها بین ۵۰ تا ۶۰ درصد است. پس از چند سال و وقتی که تولید صفا در خرس‌ها متوقف می‌گردد آنها را به قفس دیگری انتقال می‌دهند و بعد آن قدر به آنها گرسنگی می‌دهند تا بمیرند و یا این که به قصد به دست آوردن پنجه‌ها و کیسه‌ی صفرای‌شان آنها را می‌کشند. پنجه‌ی خرس بهای زیادی دارد. (منبع: دائرةالمعارف اینترنتی ویکیپدیا)

تمامی وجودم را غم فرا گرفت و در اثر خشمی که نسبت به این متجاوزان ناآگاه در خودم احساس کردم زانویم به طور غیر ارادی حرکت کرد تا لگدی بزند. به دشواری توانستم به خودم یادآوری کنم که احساس شرمساری و سرزنش هرگز کسی را تغییر نمی‌دهد و خوشبختانه اکنون به کمک دکتر جو و دکتر هولن چیز بهتری در جعبه ابزارم دارم که می‌توانم از آن هم استفاده کنم: هو اوپونو پونو.

شروع به ذکر عبارات "متاسفم، لطفاً مرا ببخش، دوستت دارم و متشکرم" نمودم. در حالی که آنها را بارها و بارها تکرار می‌کردم در ذهنم مجسم کردم که قلب کسانی که آن کارها را با خرس‌ها می‌کنند آکنده از عشق، درک و علاقه می‌شود. می‌دیدم که با دریافت اطلاعاتی که به سوی آنها می‌فرستم به "لحظه‌ی روشن‌بینی" خودشان می‌رسند و با آگاهی خودشان تماس می‌یابند. سطح آگاهی‌شان بالاتر می‌رفت و جز خودشان هم نمی‌توانستند هیچ کس دیگری را به خاطر خونی که از دست‌های‌شان می‌چکد سرزنش نمایند. در نظر آوردم که با کمال سرافکنندگی زانو زده‌اند و از خدا و آن خرس‌ها طلب بخشایش می‌کنند و می‌خواهند که آن رنج و عذابی که به آن موجودات رسانده‌اند با لطف و مرحمت الهی پاک گردند. سپس دیدم که تمامی خرس‌ها را آزاد ساختند و به علاوه دارو و مراقبت‌های بهداشتی و درمانی را که شدیداً به آنها نیاز داشتند برای‌شان فراهم ساختند و نهایتاً هم آنها را کاملاً رها نمودند.

بسیاری از شما (همچون من) نمی‌دانستید که مایع صفراوی خرس قرن‌ها است که مورد استفاده قرار می‌گیرد. امروزه آن را در تولید شراب، شامپو و دارو به کار می‌برند. بار این مصیبت به قدری سنگین است که نمی‌توان به شفای زمان حال اکتفا کرد و لذا به پاکسازی زمان‌ها و دوره‌های پیشین نیز پرداختم. صدها سال درد بود که باید شفا می‌یافت.

این کار مرا خسته کرد. آن روز تا چند ساعت نمی‌توانستم بر هیچ چیز دیگری تمرکز کنم و فقط تکرار می‌کردم "متاسفم، لطفاً مرا ببخش، متشکرم و دوستت دارم".



سنگینی این درد جهانی را نمی‌شد انکار کرد و راه فراری هم از آن نبود. آکنده از خشم و غم شده بودم. گویی که من آن خرس‌ها را گرفته و در قفس انداخته بودم و کلید زندان آنها نیز در دستان من بود.

هفته‌ای یک بار به اتفاق شوهرم به گردش می‌روم. آن روز شوهرم از من خواست که به سینما برویم. از آنجایی که خیلی آشفته حال بودم تمایلی به بیرون رفتن نداشتم. ولی می‌دانستم که گفتن "نه متشکرم، امروز حالش را ندارم چون نگران خرس‌ها هستم" چندان معنی نمی‌دهد.

حرفی از پاکسازی به او ندم و قرار شد با هم بیرون برویم. به اتفاق برای تماشای فیلمی از بروس ویلیس به سینما رفتیم. اصلاً نمی‌توانستم حتی حدس بزنم که موضوع فیلم کاملاً با آنچه که در حال تجربه‌ی آن بودم هماهنگ است. پیام اصلی فیلم این بود که "مردم می‌توانند تغییر نمایند".

در تمامی طول نمایش فیلم در حال انجام هو اوپونو پونو بودم. در یکی از صحنه‌ها اتوبوسی را دیدم که تبلیغی بر بدنه داشت. تصویری از یک خرس عروسکی بر آن بود و زیرش نوشته بودند "عشق بفرستید".

بر طبق آموزش‌هایی که قبلاً دیده‌ام این نوعی "مشاهده‌ی رویا در حالت بیداری" بود. آنچه هم که اکنون در حال فراگیری آن هستم می‌گوید که "به کاری که در حال انجام آن هستی ادامه بده چون در مسیر درستی قرار داری!" آیا دنیا بدین شکل با ما حرف می‌زند؟ من که دوست دارم این طور فکر کنم.

این همیادآوری دیگری بود مبنی بر این که مزرعه‌دارانی که با خرس‌ها سر و کار دارند برای تغییر نیازی به خشم من ندارند. بلکه فقط عشق مرا می‌خواهند. خرس‌ها هم عشق مرا می‌خواهند. دنیا عشق ما را می‌خواهد. عشق مردمان را عوض می‌کند و این قانون هیچ استثنایی ندارد. اگر به دنبال شفای بی دردسر و تغییر با دوام هستیم ارسال عشق به شرایطی خطرناک، زشت یا سوء تنها کاری است که می‌توانیم انجام دهیم. هر چند که همیشه کار آسانی نیست ولی از این به بعد پاسخی برای آن دارم: عشق.

به تدریج که احتیاط بیش از حدم کاهش می‌یافت و روز به پایان می‌رسید احساس‌های تهوع، گناه، درد و غم نیز که از قبل در من بودند رو به کاستی گذاردند. ولی باز هم تا پایان آن روز و تا وقتی که به خواب رفتم هو اوپونو پونو را انجام دادم.

چند روز بعد داشتم از مقابل تلویزیون رد می‌شدم که صدای گوینده را شنیدم که از نجات یک خرس خبر می‌داد. در عمق قلبم می‌دانستم که این پیامی برای من است. سرانجام به این قطعیت رسیدم که این تنها راهی است که صرف نظر از این که در کجای دنیا زندگی می‌کنیم می‌توانیم برای ایجاد تغییر در آن انجام دهیم. این کار را حتی می‌توان در حین خوردن ذرت بوداده و تماشای فیلم نیز انجام داد.

از دکتر جو، دکتر هولن و تمامی کسانی که قبل از این دو بوده‌اند و پیام هو اوپونو پونو را برای ما به ارمغان آورده‌اند تشکر می‌کنم. با این کارشان ما را بیدار ساختند و از این که قادریم دنیا را شفا دهیم و تفاوتی در آن ایجاد کنیم آگاه نمودند. کار ما تازه آغاز شده است. لطفاً همواره به یاد داشته باشید که:

به هیچ کسی آسیبی نرسانید.

همه چیز را دوست داشته باشید.

همه کس را دوست داشته باشید.

هو اوپونو پونو از زمان می‌گذرد....

سوزان برنز

-----

جستجویی که در تمامی عمر برای درمان آسم داشته‌ام پایان گرفت.

در یک شب اسرار آمیز و پس از ۵۰ سال ابتلا به آسم و حساسیت‌های مختلف وضعیتم به ناگهان تغییر یافت و به شکل معجزه‌آسایی نجات یافتم. تاریخ دقیق آن ۲۵ فوریه‌ی ۲۰۰۶ بود.

آن روز در حین صرف یک ناهار مخصوص شهر آستین که ترکیبی از غذاهای تگزاسی و مکزیکی است اندکی از غذا خوردن باز ایستادم و در همان هنگام بود که احساس عجیبی به من دست داد. اووه، خیلی اسرار آمیز بود. اتفاقی در حال وقوع بود و انگار که بر رویم کاری صورت می‌پذیرفت. موجی از عشق وجودم را در بر گرفت و بعد بقیه‌ی غذایم را خوردم.

آن شب در تالار هتل حس کردم که هوا از جریان برق پر شد- نوعی ضربان غیر قابل توجیه و پراز هیجان بود. سخنران یعنی دکتر هولن در پایان سخنانش سر میز من نشست. در اواسط صرف غذا بودیم که درباره‌ی بیماری آسم به او گفتم و او همین موضوع را در ادامه‌ی حرف‌هایی که به مدعوین می‌زد مطرح کرد.

راستش از قبل با روش شفابخشی معنوی بومیان هاوایی یعنی هونا آشنا بودم ولی چیزی درباره‌ی روش‌شناسی و فلسفه‌ی شفا و بخشایش که در واقع قلب شفابخشی هستند نشنیده بودم تا این که دکتر هولن مفصلاً آن را شرح داد. وی گفت که به هنگام صرف شام بر روی پاکسازی تک‌تک ما کار کرده است. او این کار را با خواندن نام ما، پاکسازی و "یکی شدن" با ما انجام داده بود. وی این کار را برای هر یک از ما با اظهار عشق و طلب بخشایش بابت هر خطای آگاهانه یا ناآگاهانه‌ای که خودش یا نیاکانش در زمان حال یا

گذشته در مورد ما یا نیاکان ما صورت پذیرفته است انجام می‌دهد. حتی تا آغاز زمان و دوران حیات میکربی هم به عقب باز می‌گردد. عجب! چقدر زیاد پاکسازی می‌کند. بدین ترتیب او و ما می‌توانیم به همان رابطه‌ی حقیقی و الهی که داریم بازگردیم.

روز بعد معجزه‌ی او آشکار گردید. مشاورم و همسرش را حین صرف ناهار دیدم. باید این نکته را ذکر نمایم که مندر خارج از شهر سکونت دارم و هرگز آنها را رو در رو ندیده بودم. مجبور بودم به اندازه‌ی چند ساختمان پیاده راه بروم تا به رستوران برسم و در همان زمان بود که دریافتمدیگر نیازی به اسپری برای راه رفتن ندارم. این خیلی غیر طبیعی و اولین سر نخ موضوع بود. آن دو به من خاطر نشان ساختند که خودرو را در جای دوری پارک نموده‌ام. در پاسخ اظهار داشتیم که شاید دیگر به آسم مبتلا نباشم و چنین نیز حس می‌کنم.

همان شب افتخار شام خوردن با دکتر هولن نصیبم گشت و در حین آن درباره‌ی شفا به کمک هو اوپونو پونو و این که اکنون که قدرت آن را در زندگی‌ام و در رابطه با آسم دیده‌ام می‌توانم به کسان دیگری که با همینمشکل روبرو هستند کمک نمایم حرف زدیم. وی همچنین از اهمیت نوشیدن آب قبل از هر وعده غذا گفت. با اینکار سموم از بدن خارج می‌گردند. به علاوه لزوم پاکسازی خانه از درهم و برهمی را نیز متذکر شد. اوهوم!

خوب، راستش را بخواهید همه چیز بهتر و بهتر می‌شد. اکنون از آن زمان شش ماه می‌گذرد و با وجود این که در این مدت به برونشیت هم مبتلا شدم ولی بدون استفاده از هیچ دارویی حالم خوب گردید. از آن زمان تاکنون به منازلی رفت و آمد داشته‌ام که در آنها گربه، سگ و پرندۀ نکه می‌داشته‌اند و با این وجود سینه‌امخس‌خس ننمود و نیازی هم به اسپری پیدا نکردم. اکنون ریه‌هایم مثل ناقوس می‌درخشند و می‌توانم نفس‌های عمیق و کاملی بکشم. این اولین باری است که در عمرم چنین دوره‌ای را می‌بینم. چقدر جالب! دکتر هولن، می‌دانم که این کار را شفا و خودتان را هم شفا دهنده نمی‌دانید و خواهید گفت که جهان هستی یا روح خودم این کار را کرده است. با این وجود از شما متشکرم. همین طور از دکتر جو وایتلی هم متشکرم که مرا با دکتر هولن آشنا نمود و آن شب شفای جادویی را نصیبم کرد. تا ابد قدرتان خواهم بود.

مارتا اسنی

-----

و این هم یکی دیگر:

مرد ایرلندی سلام را می‌یابد

ده سال پیش با استفاده از هو اوپونو پونو خودشناسی را شروع کردم. پس از سال‌ها مطالعه بر روی شیوه‌های آسیایی شفابخشی، هنرهای رزمی و کار با انرژی سرانجام به درکی از این فرایند حل مساله به روش بومیان هاوایی رسیدم.

در جستجویی که برای درک روشن فکری داشتم به آخر خط رسیده بودم و با توجه به این که خون ایرلندی در رگ‌هایم جاری است همواره به دنبال اثبات امور بوده‌ام (منظورم این است که نتیجه می‌خواهم نه صرفاً مشتکی کلمات خوشایند). در جنوب شهر بوستون در ایالت ماساچوست بزرگ شده‌ام (آنجا محیط خشنی دارد، مملو از کارگران ایرلندی است و صدای شلیک اسلحه و آژیر خودروهای پلیس به اندازه‌ی آوای پرندگان به گوش می‌رسد). کمتر هم احتمال می‌رود که در چنین فضایی بتوان به درک متافیزیکی از دنیا دست یافت. لذا وقتی فرصتی برای حضور در یک جلسه سخنرانی رایگان برایم پیش آمد آن را قاپیدم تا بلکه ببینم این روش درک بومیان هاوایی از زندگی چیست.

ولی آنچه که دیدم خیلی با آنچه که حدس می‌زدم تفاوت داشت. در بسیاری از روش‌ها از انرژی استفاده می‌شود و آن را (همچون مهره‌هایی در صفحه‌ی شطرنج) به حرکت در می‌آورند. ولی هو اوپونو پونو مرا بیدار ساخت و نشانم داد که چگونه باید عناصر منفی درونم را که به صورت وضعیت‌های مشکل‌ساز ظاهر می‌شوند پاکسازی نمایم (و با این کار تمامی مهره‌های شطرنج را به یک باره کنار بگذارم). کمترین چیزی که می‌توانم بگویم این است که گیج شده بودم. از آنجایی که تمامی بخش‌های آن برایم جدید بودند مفاهیم مزبور حسابی ذهنم را مشغول نمودند. سرانجام در پایان سخنرانی تصمیم گرفتم که از دو ابزاری که به عنوان هدیه در اختیارم قرار داده بودند تا جایی که در آن روز در مطب ماساژ درمانی‌ام برایم امکان داشت استفاده کنم و کارایی آنها را به چشم ببینم.

قبلاً از نوعی ماساژ چینی به نام تویی‌نا استفاده کرده بودم و لذا دیدگاهی که نسبت به درمان داشتم تا حدی تغییر نموده بود. تا پیش از به کار بردن آن ابزارها درکی که از وجود مشکل در افراد داشتم بر پایه‌ی شیوه‌های آسیایی جریان انرژی و مریدین‌ها بود. ولی وقتی آن ابزارها را به کار گرفتم متوجه شدم که درکی که از چگونگی و چرایی مشکلات دارم به شکلی تغییر یافته است که دیگر با آموزش‌های قبلی‌ام سازگار نیست و بر روی مواردی کار می‌کنم که هیچ ارتباط واضحی با آنچه که افراد به خاطر آنها به سراغم آمده بودند نداشت. ولی با انجام این روش افراد تقریباً بلافاصله از بهبودی‌هایی در موارد مختلف خبر می‌دادند. نیاز به توضیح نیست که در درون ذهنم مجادله‌ای داشتم و به تدریج که این شیوه‌ی هاوایی برایم بیشتر باز می‌شد تصاویر کلی‌تری را هم می‌دیدم. بهار سال بعد در دوره‌ی آموزشی کامل آن شرکت نمودم و شیوه‌ها و تمرینات آن را واقعاً به کار بستم.

روزی یکی از کسانی که قبلاً به من مراجعه می‌کرد و در اینجا او را جی می‌نامم به من زنگ زد. او دفتر مشاوره‌ی روانشناسی داشت، خیلی نگران یکی از مراجعانش (که او را اف می‌نامم) بود و از من خواست که او را ببینم. تشخیص داده بودند که اف به اختلال دوقطبی مبتلا است، بارها اقدام به خودکشی کرده بود و چند بار هم قصدش کاملاً جدی بوده است. به جی گفتم "مگر من با تو چه کرده‌ام؟" خندید و گفت "می‌دانم که می‌توانی کمک کنی. باید این کار را بکنی. اگر نکنی او زنده نخواهد ماند." لذا موافقت خودم را اعلام داشتم. در اواخر گفتگوی تلفنی ما جی اظهار داشت که اف یک بار توسط یک ماساژ درمان‌گر مورد حمله قرار گرفته است. با خودم گفتم "برای کمک به او باید چه کاری بکنم؟"

آن شب وقتی به خانه رفتم اندکی نشستم و به این فکر فرو رفتم که چه کاری از دستم بر می آید. چطور می توانم در این سطح نیز بر دیگران اثر گذارم؟ پس از اندکی تأمل به ذهنم رسید که هو اوپونو پونو! هو اوپونو پونو! مثل گرامافونی که سوزنش گیر کرده باشد این کلمه در ذهنم تکرار می شد. لذا از ابزارهای آن به شکلی که تاکنون آنها را به کار نبرده بودم استفاده نمودم. قبل، حین و بعد از هر جلسه و انگار که در مسابقه‌ی ماراتون شرکت کرده باشم تمامی تلاشم را به کار می‌بستم و رازم را هم اصلاً برای اف فاش نساختم. در طول جلساتی که با او داشتم سراسر به مزاح مشغول بودیم و در حین پاکسازی حس می‌نمودم که هوای اتاق به نوعی سنگین است. کوتاه سخن این که حال اف به کلی دگرگون شد و اکنون زنی پرکار است و قادر می‌باشد که از عهده‌ی چالش‌های زندگی بر آید. وی مثال زنده‌ای است که نشان می‌دهد اگر ۱۰۰ درصد مسئولیت‌ها را بپذیریم وضعیت‌ها نیز به واقع تغییر می‌یابند.

مطب ماساژ درمانی‌ام هم تغییر کرد و پیشرفت نمود. الان دیگر به ندرت کسی را شخصاً لمس می‌کنم. اکنون در زندگی به پیش می‌رانم، هر از چند گاهی به سرعت‌گیرهایی می‌رسم و در حیرتم که پاکسازی‌ها دیگر چه چیزی را برایم پدید خواهند آورد. آیا ساده بوده است؟ نه، ولی واقعاً قدر وضعیت‌هایی را که پیش آمده‌اند و خودم را به من شناسانده‌اند می‌دانم.

پس از سال‌ها کار داوطلبانه برای موسساتی همچون "بنیاد من" و "آزادی کهکشانی" به دیدگاه ساده‌ای رسیده‌ام:

همیشه مواردی خواهند بود که به شکل‌های مختلفی از قبیل مشکلات خانوادگی، تنش، عقاید یا جنگ پیش بیایند و تا قبل از این پذیرش این واقعیت‌ها برایم دشوار بود. ولی حالا به جای این که بگویم "چرا من؟" (و نوعی واکنش گناه‌آلود را در خود برانگیزانم) با خودم می‌گویم که "من مسئول هستم" (بدون هیچ احساس گناهی) و بعد صرفاً ابزارم را به کار می‌گیرم و می‌گذارم خداوند کار خودش را بکند.

کار خیلی خیلی دشواری است. گفتم دشوار؟ ولی ایمان دارم که آسان خواهد شد و ما هنوز نمی‌توانیم کلیت آن را درک نماییم چون واقعیت‌های متعددی هستند که در همین چهارچوب زمانی ما وجود دارند. نباید وقت خود را بر سر چگونه، چرا و چه وقت صرف کنیم و در عوض فقط باید "انجامش دهیم".

بدین ترتیب از سر راه خود کنار می‌رویم. به محض این که پای خود را به هر شکلی از قبیل سرزنش، واکنش، ناله، غرغر و غیره از وجود خودمان فراتر بگذاریم دیگر مشکل فعلی خود را در نظر نخواهیم داشت و لذا فرصت دست برد داشتن از مشکلی که در درون ما است را از بین خواهیم برد. اگر سرزنش کنیم ارتباط خود را با الوهیت قطع خواهیم کرد.

چاره این است که نه کاملاً حق را به خود بدهیم و نه این که افسرده شویم بلکه فقط باید در مورد گرانبهاترین عطیه‌ای که گرفته‌ایم - یعنی خودمان - هیچ قضاوتی ننماییم.

اگر در پاکسازی قصوری از من سر بزند بر می‌خیزم، تکانی به خودم می‌دهم و کار را از نو سر می‌گیرم و بدین ترتیب یک بار دیگر کارایی روش را به خودم اثبات می‌کنم.

متشکرم.

برایان اوم کالینز

افتخار

## چگونه به نتایج سریع تری برسیم

دلیل این که به الوهیت می‌گوییم "لطفاً مرا ببخش" این نیست که او به شنیدن آن نیاز دارد بلکه می‌گوییم چون خودمان نیازمند شنیدن آن هستیم. – دکتر ایپه‌لیاکالا هو لن

علی‌رغم تمامی شواهدی که شرح آنها را در فصل قبل خواندید باز هم تردید داشتیم. به دکتر هو لن گفتم که پس چرا بعد از پاکسازی همیشه بلافاصله نتایج کارم را نمی‌بینم. جواب داد "اگر می‌توانستی آرایه‌ی نتایج حاصل از پاکسازی‌های خودت و دیگران را ببینی به حیرت می‌افتادی و بیش از اینها پاکسازی می‌کردی. بار خطاهای تمامی دنیا را در روح خودت نگه داشته‌ای. من هم چنین باری را تحمل می‌کنم." و بعد افزود "شکسپیر بینش‌های باور نکردنی به دست می‌دهد. مثل: «روح بیچاره در وسط زمین گناه‌آلود من است. بندگی این شورشیان آرایه‌ی تو را تقویت می‌کند...» [غزل ۱۴۶]."

شکسپیر می‌داند که استدلال (عقل) موجب دیوانگی، سر در گمی و عدم وضوح می‌گردد:

مورنا هم به هدف از اعطای زندگی از طرف الوهیت توجه داشته است:

پاکسازی، پاکسازی و پاکسازی کنید و شانگری لای<sup>۱۱</sup> خود را بیابید. در کجا؟ در درون خودتان.

شکسپیر و مورنا پیام‌آورانی هستند که بینشی از راز هستی را به دست می‌دهند.

سعی می‌کردم تا جایی که ممکن است ذهنم را باز نگه دارم – حداقل تا جایی که کسی به نام جو وایتلی یا حتی آو آکوا می‌توانست چنین باشد. ولی باز هم نمی‌توانستم اساس آنچه را که دکتر هو لن تلاش می‌نمود برایم تشریح کند بفهمم. اما مداومت به خرج دادم. یادم آمد که در یکی از اولین کتاب‌هایم نوشته بودم: سر در گمی همان حالت فوق‌العاده‌ای است که قبل از وضوح پیش می‌آید. خوب، من هم در همان حالت فوق‌العاده بودم.

عده‌ی زیادی از درمان‌گرانی که به سراغ دکتر هو لن می‌آمدند از این شکایت داشتند که ناخوشند یا حس می‌کنند که نمی‌توانند به مردمی که نزد آنان می‌آیند کمکی بنمایند. درکشان می‌کردم. خودم هم یک تارنما برای مشاوره‌ی معجزات زندگی در اینترنت به راه انداخته بودم و می‌خواستم مشاورانم در یابند که راه شفا دادن دیگران در این است که خودشان را شفا بخشند و دیگران در واقع همین الان هم کامل هستند. دکتر هو لن این مفهوم را در یک رایانامه این طور برایم شرح داد:

<sup>۱۱</sup>Shangri la کنایه از جایی بسیار خوب و رویایی

یکی از شاگردان روش شناخت خود از طریق هو اوپونو پونو در کلاسی که هفته‌ی گذشته در کالاباساس کالیفرنیا به ناگهان در حین صحبت‌هایی که در جلسه‌ی بعد از ظهر داشتیم فریاد کشید که:

"اوه خدای من، حالا می‌فهمم که چرا هر وقت مراجعانم را شفا می‌دهم دچار ناراحتی در ناحیه‌ی شکم می‌شوم. عامدانه غصه‌های آنان را به خودم می‌گرفته‌ام. ولی اصلاً به این کار مجبور نیستم و می‌توانم آن غصه‌ها را پاکسازی نمایم."

آن شاگرد به بخشی از بینشی دست یافت که "شفا دهندگان" به آن نمی‌رسند. آنچه که آنان نمی‌فهمند این است که مراجعه کننده همین طوری هم کامل است. مشکل در مراجعه کننده نیست. بلکه به قول شکسپیر "غصه‌های قدیمی و ناله‌های جدید وقت مرا تلف می‌کنند."

مشکل خاطرات غلطی هستند که در ذهن ناخودآگاه یا اونی‌هی‌پیلی بازپخش می‌شوند و "شفا دهنده" آنها را با مراجعه کننده به اشتراک می‌گذارد.

شناخت خود از طریق هو اوپونو پونو نوعی فرایند حل مساله به کمک توبه، بخشایش و تحول است و هر کسی می‌تواند آن را بر روی خودش به کار گیرد. در این فرایند از الوهیت درخواست می‌شود که خاطرات غلطی را که در اونی‌هی‌پیلی وجود دارند به صفر یا هیچ تبدیل نماید.

لذا مسئولیت انجام کار با خودتان است. خاطرات غلطی که در اونی‌هی‌پیلی وجود دارند مشکلات شما، اعم از اضافه وزن یا فرزند یا هر چیز دیگری، را بازپخش می‌نمایند. ذهن خودآگاه یا عقل هم هیچ سرنخی از موضوع ندارد و اصلاً نمی‌داند که چه خبر است.

در نتیجه هو اوپونو پونو به سراغ الوهیت درون می‌رود و همان است که می‌داند که چه خاطراتی در اونی‌هی‌پیلی بازپخش می‌پردازند و باید به صفر تبدیل شوند.

یک نکته هم باید تبیین گردد. توقعات و قصدها هیچ اثری بر الوهیت ندارند. الوهیت هر کاری را در هر زمان که بخواهد و به شیوه‌ی خودش انجام می‌دهد.

هر چند که هنوز هم تمامی این مفاهیم را درک نمی‌کردم ولی قدرت ذکر "دوستت دارم" را دریافته بودم. به نظرم خیلی معصومانه می‌آمد. مگر گفتن "دوستت دارم" چه ضرری می‌توانست برساند؟ هیچ یا در واقع صفر.



همان طور که دکتر هو لن یک بار گفته بود "برای جاری شدن ثروت الهی /ول باید خاطرات را خنثی نمود. تا وقتی که خاطرات (موانع/ محدودیت‌ها) در ذهن ناخودآگاه حضور داشته باشند مانع از این می‌شوند که الوهیت نان روزانه‌یما را بدهد."

تازه داشتم حس می‌کردم که این روش و ابزار پاکسازی یعنی "دوستت دارم" را باید با تمامی مردم دنیا در میان بگذارم. از آنجایی که آن قدر کارآفرین هستم که امکان ایجاد محصولی را در اینجا تشخیص دهم با پت اوبرایان که یکی از شرکای تجاری‌ام می‌باشد راجع به تولید یک فایل صوتی بر اساس این روش مشورت کردم. او به سرعت موافقت نمود و موسیقی آن را ساخت. من نیز آن چهار جمله را ضبط و تارنمایی برای آن ایجاد کردم.

آن تارنما و فایل صوتی پر بازدید کننده و پر فروش شدند. ولی آنچه که از فروش هم حس بهتری به ما می‌داد این بود که به مردم کمک می‌کردیم تا قدرت یک ابزار ساده‌ی پاکسازی را دریابند. تصور کنید که وقتی هزاران تن می‌گویند "دوستت دارم" چه قدرتی می‌تواند داشته باشد!

مارک رایان – همان دوستی که اولین بار مرا از وجود درمان‌گری که به شفای جنایت‌کاران روانی کمک کرده بود باخبر ساخت – نیز برای تهیه‌ی محصولی بر پایه‌ی بینش‌های دکتر هو لن به من ملحق شد. مارک و من یک دی‌وی‌دی نیمه خودآگاه ساختیم. می‌خواستیم تغییر کردن ساده و بی‌زحمت باشد. تنها کاری که شما به عنوان خریدار باید بکنید این است که آن را درون دستگاه پخش دی‌وی‌دی بگذارید و بنشینید و تماشا نمایید. صدای من و مارک را می‌شنوید که داستان‌هایی را بازگو می‌کنیم و موسیقی هم در زمینه پخش می‌گردد. آنچه که آگاهانه می‌بینید فقط مناظری زیبا از قبیل جزایر و ابرها هستند. ولی آنچه که آگاهانه نمی‌توانید ببینید پیام‌های نیمه خودآگاهانه‌ای هستند که برای لحظات کوتاهی بر روی تصویر ظاهر می‌گردند. این پیام‌ها همچون تلگرام‌هایی برای ذهن ناخودآگاه شما می‌باشند. کلماتی را که لازم دارید تا دست از هر نفرتی بردارید و بتوانید عشق را حس نمایید برای لحظات کوتاهی نشان می‌دهند. این دی‌وی‌دی صرفاً برای بخشودن و عشق دوباره ساخته شده است.

این محصول برای کمک به مردم در جهت پاکسازی موانع منفی درون آنان طراحی شد. مردم وقتی پاکسازی می‌نمایند به نعمت تجربه کردن حالت محدودیت صفر نزدیک‌تر می‌گردند.

تازه داشتم می‌فهمیدم که با مداومت بر پاکسازی ایده‌های جدیدی به ذهنم می‌رسند. اسم این روش را بازاریابی شهودی گذاشتم. قبلاً با ترکیب ایده‌ها و محصولات موجود محصول جدیدی خلق می‌نمودم. ولی اکنون به شکلی قوی‌تر و با تنش کمتر به ایده‌ها اجازه می‌دادم که به سراغ من بیایند. تنها کاری هم که باید می‌کردم این بود که بر اساس آنها عمل نمایم. من و پت با استفاده از همین روش به ایده‌ی فایل صوتی "دوستت دارم" رسیدیم و دی‌وی‌دی نیمه خودآگاهانه را هم ساختیم. ایده‌ها به ذهنم می‌رسیدند و بر اساس آنها عمل می‌کردم.

اگر لختی به معانی آن بیاندیشید شاید از هیبتش به وحشت بیفتید. منظورم این است که صرف تداوم پاکسازی از هر کار دیگری بسیار مهم‌تر است. وقتی پاکسازی می‌کنید ایده‌هایی به شما اعطا می‌گردند و برخی از آنها می‌توانند شما را خیلی خیلی ثروتمند سازند.

دکتر هو لن چند ابتکار شخصی خود را برای پاکسازی مداوم به شما عرضه می‌دارد. یکی از آنها نشانه‌ای است که روزی به صورت شهودی به آن دست یافته و چنین است:



وی این نشانه را بر روی کارت ویزیت خود گذاشته و برچسب‌ها و دکمه‌هایی با نمایی از آن تهیه نموده است. آن طور که خودش می‌گوید کلمه‌ی Ceeport نوعی مخفف و به معنی تمیز کردن، پاکسازی، پاکسازی و بازگشت به مبدا- حالت صفر- می‌باشد.

از آنجایی که امروز به این نتیجه رسیده‌ام که پاکسازی تنها راه دستیابی به نتایج سریع‌تر می‌باشد از دو سنجاق که این نشانه بر روی آنها نقش بسته است استفاده می‌نمایم. همچنین برچسب آن را بر روی هر چیزی، از خودرو و رایانه گرفته تا کیف پول و وسایل ورزشی‌ام چسبانده‌ام. اگر عجیب به نظر نمی‌آید آن را بر روی پیشانی‌ام نیز می‌چسباندم. البته همیشه وقت هست که طرح آن را خالکوبی نمایم.

یک روز که دکتر هو لن برای مشورت درباره‌ی این کتاب به ملاقاتم آمده بود کارت ویزیت جدیدم را نشان دادم. یکی از دوستانم عکس مرا در مقابل آخرین خودروی صفر کیلومترم گرفته بود. یک پانوز اسپرانت جی‌تی‌ال‌ام مدل ۲۰۰۵ که نوعی خودروی ورزشی و بسیار مجلل می‌باشد و در حوالی آتلانتا و به صورت سفارشی برایم ساخته شده است. هر چند که می‌دانستم که در آن عکس خیلی مطمئن به نظر می‌رسم و احتمالاً ثروت از سر و رویم می‌بارد ولی اصلاً خبر نداشتم که آن تصویر تا چه اندازه قدرتمند است. ذیلاً تصویر من و خودرو (که نام فرانسین را بر آن گذاشته‌ام) بر روی کارت ویزیتم می‌بینید:



دکتر هو لن پس از چند لحظه نگریستن به آن گفت "این یک ابزار پاکسازی است. می‌توانی با تماس دادن کارت ویزیت با اشیا، افراد یا خودت خاطرات و منفی‌گرایی‌ها را پاک کنی."

صرف نظر از این که در این مورد حق با او باشد یا خیر احساس بهتری نسبت به کارتم پیدا کردم و بیش از پیش مایل به دادن آن به مردم شدم. فوراً هم آن کارت را روی بدنم مالیدم تا هر چه که بار منفی بر من دارد پاک گردد. دکتر هو لن ابتدا لبخندی زد و بعد خندید.

دکتر هو لن گفت که علامت تجاری شرکت سازنده‌ی خودروی پانوز که از یک تاج، دایره‌ی بین‌یانگ و برگ سه‌پره‌ی میخک تشکیل شده نیز یک ابزار پاکسازی است. به رنگ‌های قرمز روشن، سفید و آبی و همین‌طور سبز میخک خیره‌شد و گفت که اینها هم نشانه‌ای قوی برای پاکسازی هستند. از آنجایی که خیلی خودروی پانوز را دوست دارم فکر این که وقتی پشت فرمانش می‌نشینم مرا پاکسازی می‌نماید باعث شد که لبخندی بر لب آورم.

زیباترین نکته‌ای که در مورد کارت ویزیتم وجود دارد این است که تصویر خودرو و علامت تجاری شرکت سازنده‌ی آن نیز در آن هستند. لذا آن کارت ویزیت از قدرت دو برابری برای پاکسازی برخوردار است.

مطمئنم که این گونه حرف زدن باعث می‌شود که مردم فکر کنند دکتر هو لن عقلش را از دست داده است. ولی صرف نظر از این که شما او را دیوانه بدانید یا خیر باید بدانید که نتایجی که من و دیگران از این ابزارهای "احمقانه"ی پاکسازی می‌گیریم واقعی هستند. اگر ذهن شکاک‌ی دارید آوردن فهرستی از موارد مزبور تاثیری بر شما نخواهد داشت. هر چه باشد شنیدن ماجرای کسانی که با چسباندن برچسب بر دفتر کار خود فروش خود را افزایش داده‌اند به نظر کاری احمقانه یا در بهترین حالت نوعی خرافات به نظر می‌آید. شاید هم اثری همچون دارونما داشته باشد: کارایی آن ناشی از باور شما است. اگر چنین است من که می‌گویم به این کار ادامه دهید.

مثلاً مارتین فروشنده‌ای است که در فصل بعد راجع به او خواهید خواند. او در حال شکستن تمامی رکوردهای فروش خودروهای مجلل به مشتریان می‌باشد و به من اظهار داشت که آن برچسب‌ها را بر روی "همه چیز" می‌چسباند.

او گفت "آنها را زیر میز تحریر، روی سقف، روی رایانه، روی قهوه جوش، زیر خودرو، داخل سالن نمایش خودرو و اتاق انتظار و خیلی جاهای دیگر گذاشتم. برای خرید آن برچسب‌ها هیچ تخفیفی هم نمی‌گیرم. صدتا صدتا می‌خرم و در همه جا می‌چسبانم."

شاید باوری که نسبت به این ابزار پاکسازی دارد باعث کارایی آن شده باشد.

شاید هم خود ابزار است که کارش را می‌کند.

چه کسی با اطمینان می‌داند؟

یک بار پزشکی به من گفت "همه‌ی داروها دارونما در خود دارند".

اگر کارت ویزیت من نیز دارونما باشد خیلی ارزان‌تر از انواع دیگر است.

من که می‌گویم اگر کارایی دارد از آن استفاده نمایید.

پاکسازی، پاکسازی و پاکسازی کنید.

## چگونه ثروت بیشتر را بپذیریم

آن "من" هستم

همایش بعدی که به اتفاق دکتر هو لن برگزار کردم با همایش اول فرق می‌کرد. با وجود این که پیام آن باز هم پاکسازی برنامه‌ها یا خطرات بود ولی رویکردش این بار حتی از دفعه‌ی قبلی هم آرام‌تر شده بود. در آغاز جلسه یک توپ بیس‌بال را در دست گرفت و پرسید که هدف از این بازی چیست.

یک نفر جواب داد "یک پرتاب عالی".

دیگری گفت "بردن".

من گفتم "چشم از توپ بر نداشتن".

دکتر هو لن با لهجه‌ی غلیظ اهالی هاوایی پاسخ داد "دقیقاً! برای یک پرتاب عالی یا بردن بازی باید هیچ گاه چشم از توپ بر ندارید. اما بیس‌بال زندگی شما چیست؟"

همه ساکت شدند.

یکی گفت "نفس کشیدن".

دیگری گفت "همین لحظه".

دکتر هو لن که دریافته بود ما متوجه منظورش نشده‌ایم خودش جواب داد: "بیس‌بال همان الوهیت است. باید همیشه بر بازگشت به صفر تمرکز داشته باشید. نه خطرات. نه برنامه‌ها. صفر."

پاکسازی. پاکسازی. پاکسازی.

شما به اینجا آمده‌اید که فقط پاکسازی بکنید یا نکنید. هر چند که می‌توانید هر چه را که دوست دارید برگزینید ولی رسیدن یا نرسیدن به آن با شما نیست. باید به الوهیت اعتماد نمایید تا آنچه را که برای شما صحیح است انجام دهد. آیا کسی را می‌شناسید که از الوهیت بهتر باشد؟ بعید است. پس دست از کارهای خود بردارید.

پاکسازی. پاکسازی. پاکسازی.

به دکتر هو لن گفتم "هدف من این است که با قصد الوهیت هم‌راستا شوم".

"چه خوب، جوزف."

تصمیم‌ها همان محدودیت‌ها هستند. تصمیم می‌گیرید که یک جای پارک در ردیف جلو پیدا کنید. آن را قصد می‌نمایید. ولی الوهیت جای پارکی به شما می‌دهد که یک کیلومتر از آنجا فاصله دارد. چرا؟ چون لازم است که بیشتر راه بروید. دست از کارهای خود بردارید. پاکسازی. پاکسازی. پاکسازی.

دو روز دیگر را هم با دکتر هو لن گذراندم. کلاً سیزده نفر در آن اتاق بودیم. تمرکزمان هم تماماً بر چگونگی وقوع مشکلات بود.

او تصریح کرد که "همیشه مشکل خواهید داشت". هر چند که نمی‌خواهم یک بار دیگر آن را تکرار کنم ولی چاره‌ای نیست. پاکسازی. پاکسازی. پاکسازی.

وی گفت "مشکلات بازپخش خاطرات هستند. خاطرات همان برنامه‌ها می‌باشند. به شما تعلق ندارند بلکه میان همگان مشترکند. راه دست برداشتن از خاطره این است که به سوی الوهیت عشق بفرستید. الوهیت می‌شنود اما به شیوه‌ای که برای همگان بهتر است و در زمان مناسب برای همگان پاسخ می‌دهد. هر چند که شما بر می‌گزینید ولی این شما نیستید که تصمیم می‌گیرید. الوهیت تصمیم می‌گیرد.

من که نفهمیدم. پاکسازی. پاکسازی. پاکسازی.

ماروین که آقایی شادمان و با لبخندی بر لب و از اهالی فیلیپین بود از جایش برخاست و گفت که هر چند سالانه ۱۵۰ میلیون دلار خودروهایی مجلل می‌فروشد ولی اصلاً سعی نمی‌کند که چیزی به کسی بفروشد. تنها کاری که می‌کند پاکسازی می‌باشد.

وی با انگلیسی لهجه دارش توضیح داد که "تنها کاری که در طول روز انجام می‌دهم این است که می‌گویم دوستت دارم. وقتی به سخنان دیگران گوش می‌دهم پاکسازی می‌کنم. فقط پاکسازی، پاکسازی و پاکسازی می‌نمایم. همیشه پاکسازی می‌نمایم.

با تردید از او پرسیدم "هیچ قصدی نمی‌کنی؟" فکر می‌کردم که او حداقل قصد می‌کند که خودرو بفروشد چون این شغل او است.

جواب داد "هرگز، هیچ توقعی هم ندارم. فقط در محل کارم حاضر می‌شوم و پاکسازی می‌کنم".

پاکسازی. پاکسازی. پاکسازی.

دو روز وقتم را برای شنیدن ماجراهایی که افراد معمولی نظیر شما و من درباره‌ی اثرات پاکسازی شرح می‌دادند صرف کردم. می‌دانم که پذیرش آن خیلی دشوار است. اگر فقط پاکسازی کنید و بگویید "دوستت دارم" آیا دنیا عوض می‌شود؟ خودروهای بیشتری می‌فروشید؟ پول بیشتری در می‌آورید؟ هان؟

دکتر هو لن اضافه کرد که "شما کاملاً مسئول همه چیز هستید. همه‌اش در درون شما است. همه‌اش. اشتناایی هم وجود ندارد. اگر آن را پاکسازی نکنید خودش پاک نمی‌شود".

تروریسم را پاکسازی کنیم؟

پاکسازی. پاکسازی. پاکسازی.

اقتصاد را پاکسازی کنیم؟

پاکسازی. پاکسازی. پاکسازی.

---- (جای خالی را پر کنید) پاکسازی کنیم؟

پاکسازی. پاکسازی. پاکسازی.

دکتر هو لن افزود "اگر در زندگی شما است پس باید آن را پاکسازی نمایید".

اندکی به خودم استراحت دادم و به خانه زنگ زدم تا ببینم حال نریسا و حیوان‌های خانگی‌مان چطور است. نریسا با گفتن این که تمام روز را صرف کاری کرده است که مرا به شگفت می‌آورد واقعاً مرا شگفت زده نمود. وی فهرستی طولانی از کارهایی که باید انجام می‌داد تهیه کرده بود. اصلاً احتمال نمی‌دادم که کار خاصی برای من بکند.

پرسیدم "چه خبر شده است؟"

"یک شگفتی بزرگ برای تو."

"بگو"

جواب داد "یک میلیون سال هم که فکر کنی نمی‌توانی حدس بزنی."

"وادارم نکن که حدس بزنم. من که یک میلیون سال وقت ندارم."

قبل از این که به شما بگویم که چه کار کرده بود باید پیش زمینه‌ی آن را شرح دهم. نریسا به خاطر مسئولیت‌های زیادی که داشت خیلی احساس تنش می‌کرد و نمی‌توانست به همان شیوه‌ی قبلی ادامه دهد. در حال کار بر روی یک فیلم برای من و فیلم دیگری برای یکی از مشتریان بود. نرم‌افزاری هم تهیه کرده بود که می‌خواهد آن را تبلیغ نماید. به علاوه وقتی در خانه نیستم باید از حیوانات هم مراقبت نماید و به کارهای منزل نیز برسد. به ندرت وقتی پیدا می‌کند تا برای کارهای روزانه‌اش برنامه‌ای بریزد. لذا کار بر روی طرح‌های مختلف که دیگر جای خود دارد. در نتیجه می‌توانید تعجب مرا وقتی که این سخنان را به من گفت تصور کنید:

"کمدت را حسابی تر و تمیز کردم."

پاکسازی. پاکسازی. پاکسازی.

حیرت کرده بودم. تمیز کردن کمد در فهرست برنامه‌های او یا حتی خود من هم نبود.

"همه‌ی لباس‌هایت را در آوردم. قفسه‌ها را هم برداشتم و طبقه‌های جدیدی به وجود آوردم. دوباره لباس‌هایت را آویزان نمودم. لباس-

هایی را که روی هم ریخته بودی به چوب لباسی آویزان کردم. لباس‌هایی را هم که روی زمین بودند مرتب نمودم."

این کارها به اندازه‌ای برایم شگفت‌آور بودند که گویی او چکی به مبلغ مثلاً پنج میلیون دلار در وجه من کشیده باشد.

باور نکردنی بود.

پرسیدم "چه چیزی باعث شد که این کارها را بکنی؟"

جواب داد "خیلی وقت بود که می‌خواستم این کارها را بکنم."

قبلاً هم می‌خواستم است که همین کارها را بکنم؟ شاید این طور باشد. ولی وقت آن را نداشتم. این از غیب پیدا شده بود.

دکتر هو لن می‌گوید که وقتی خاطرات خود را پاکسازی می‌کنید آنچه که بیرون می‌آید شهود است. ظاهراً به نریسا هم الهام شده بود

که کمد مرا تمیز نماید. این یک استعاره و دلیل بر این است که پاکسازی درونی نتایج بیرونی هم دارد.

شما نمی‌توانید تصمیم بگیرید که نتایج بیرونی چه باشند.

تکرار می‌کنم که شما انتخاب می‌کنید ولی تصمیم نمی‌گیرید.



اندکی بعد در اتاقی که برای دکتر هو لن در متل گرفته بودم دو نفری مثل استاد و شاگرد نشستیم. تنها فرقی این بود که او با من همچون استاد رفتار می نمود.

"جوزف، تو یکی از همان ده نفر برگزیده‌ی خداوند هستی."

"من؟"

هر چند که خوشم آمده بود ولی باید این را هم بگویم که اصلاً نمی دانستم که از چه سخن می گوید.

وی توضیح داد که "به اینجا آمده‌ای تا حس الوهیت را در مردم بیدار سازی. نوشته‌هایت آدم را مسحور می کنند. هر چند که این عطیه‌ی تو می باشد ولی بیش از اینها در راه است."

"بیشتر؟"

پاکسازی. پاکسازی. پاکسازی.

وی گفت "تو همان ع در کسب و کار هستی. می دانی منظورم چیست؟"

اصلاً سر نخ‌ی نداشتم و همین را هم به او گفتم.

او گفت "تو عیسی [ع] در کسب و کار هستی. یعنی همان کسی که باید تغییر دهد."

وقتی آن حرف‌ها را می زد با خودم فکر کردم که بهتر است این گفتگو را نزد خودم نگه دارم. هیچ کسی هرگز آنها را باور نخواهد نمود. خودم هم همین طور.

پاکسازی. پاکسازی. پاکسازی.

وی که به سال‌هایی می اندیشید که در کنار استادی که شیوه‌ی امروزی شده‌ی هو اوپونو پونو را به او یاد داده بود افزود "در پنج سال اولی که با مورنا بودم فکر می کردم که او دیوانه است. ولی بعد یک روز آن فکر از میان رفت."

شیوه‌ی دکتر هو لن درهم و برهم، شاعرانه و بصری است. به نظر می رسد که به طور هم‌زمان از هر دو نیم‌کره‌ی راست و چپ مغزش استفاده می کند ولی ما به یکی از دو نیم‌کره بیشتر تکیه داریم. از این که من نجات دهنده‌ی کسب و کار هستم به صحبت درباره‌ی مورنا رسید. این شیوه نیز به نوعی مسحور کننده است. مرا که حسابی تحت تاثیر قرار داده بود. بیشتر از اینها می خواستم.

وی که چیزی را می‌دید که من نمی‌دیدم و حس هم نمی‌کردم گفت "جوزف، تاج گلی دور سر تو قرار دارد که از نشانه‌های پول نظیر چند عقاب ساخته شده است."

بنا به دلایلی حس کردم که باید انگشتری را که با خودم داشتم به او نشان دهم. از طلای خالص بود. ۲۵۰۰ سال عمر داشت و متعلق به دوران روم باستان بود. دستش را باز کرد و من انگشتر را کف دستش گذاشتم.

برایش توضیح دادم که "آنچه که بر روی انگشتر به زبان لاتین نوشته شده است به معنی ایمان می‌باشد."

دکتر هو لن در حالی که انگشتر را در دستش گرفته بود ساکت ماند. به نظر می‌رسید که در حال دریافت تصاویر یا پیام‌هایی می‌باشد. وقتی که بر روی انگشتر تمرکز نموده بود ساکت ماندم.

او گفت "تو در یکی از زندگی‌های قبلی سخن‌ران بزرگی بوده‌ای. ولی در اثر ازدحام جمعیت کشته شدی. این انگشتر آن خاطره را برای تو پاکسازی می‌نماید."

جالب بود. گهگاه در لحظات کوتاهی به نظرم می‌آمد که در گذشته سخن‌رانی افسانه‌ای بوده‌ام ولی امروز از سخن‌رانی در میان جمع می‌ترسم چون پس از سخن‌رانی کشته شده بوده‌ام. فکر می‌کردم که این خاطره را نفسم و نه زندگی گذشته‌ام ساخته باشد. ولی دکتر هو لن با در دست گرفتن آن انگشتر به نوعی به آن خاطره رسید.

اعتراف کردم که "به ندرت آن را استفاده می‌نمایم."

گفت "همیشه آن را در انگشتت داشته باش."

و به انگشتر خیره شد و گفت "چقدر جالب است. این انگشتر را یک شفا دهنده که از ارزش "خودت را بشناس" آگاه بوده استفاده می‌کرده است."

حسابی مجذوب او شده بودم. دکتر هو لن هاله‌ای از دریای آرام در میان طوفانی از واقعیت را با خود دارد. در حالی که دنیا به سرعت در حال گردش است او به نظر ساکن می‌آید. سخنانش از قلبش می‌تراوند و هر چه را که به ذهنش می‌رسد و به او گفته می‌شود می‌پذیرد. به من خیره شد و به پاهایم نگاه کرد.

او که واقعاً از آنچه که در من می‌دید یکه خورده بود گفت "خدای من، جوزف، من باید به پای تو بیفتم. تو مثل خدایان هستی."

پاکسازی. پاکسازی. پاکسازی.

در آن دوره‌ی آموزشی آخر هفته‌ای دکتر هو لن به من و سایرین یادآور می‌شد که "ما فقط برای این در اینجا هستیم که پاکسازی کنیم. همواره و به صورت پیوسته پاکسازی نمایید. تمامی خاطرات را پاکسازی کنید تا الوهیت بتواند به ما الهام نماید که آن کاری را که برای آن به اینجا آمده‌ایم انجام دهیم."

پاکسازی. پاکسازی. پاکسازی.

در جریان دوره‌ی آموزشی متوجه شدم که برای یکی از کتاب‌هایم پاکسازی کرده‌ام و برای کتابی دیگر نه. خیلی به عامل جذب که در فهرست کتب پرفروش به رتبه‌ی اول رسیده بود علاقه داشتم. ولی به کتاب دیگرم به نام هر دقیقه یک مشتری به دنیا می‌آید و چندان فروش خوبی نداشت آن قدر علاقمند نبودم. وقتی متوجه این موضوع شدم به ناگهان جریان انرژی را در ستون فقراتم حس نمودم. به همین دلیل بوده است که آن کتاب همچون سایر آثارم پرفروش نشده بود.

وقتی در اولین جلسه‌ی آموزشی شرکت کردم متوجه شدم که می‌توانم از پاک‌کنی که در انتهای مداد قرار دارد برای کمک به پاکسازی استفاده نمایم. کافی بود با پاک‌کن به جسم مورد نظرم ضربه‌ای بزنم. همین. اگر این کار همان پاکسازی نباشد حداقل می‌توان گفت که نشانه‌ای از آن هست. نسخه‌ای از کتاب جدیدم دستورالعمل گم شده‌ی زندگی را برداشتم و مداد را روی آن گذاشتم. تا ماه‌ها هر روز ضرباتی بر روی آن می‌زدم. هر گاه که از کنارش رد می‌شدم توقف می‌کردم، مداد را بر می‌داشتم و با پاک‌کن آن ضرباتی بر کتاب می‌زدم. می‌توانید این کار مرا احمقانه به حساب آورید. ولی این نوعی محرک روانشناختی برای کمک به پاکسازی خاطرات مربوط به آن کتاب بود. در نتیجه آن کتاب بلافاصله پرفروش شد و چهار روز هم در صدر جدول پرفروش‌ترین‌ها باقی ماند. شرکت‌های بزرگ هزاران نسخه از آن را خریدند. فروشگاه‌ها و المارت انبوهی از آن را در دسترس مردم قرار داد. مجله‌ی روز زن نیز درباره‌ی آن نوشت.

ولی بر روی کتاب هر دقیقه یک مشتری به دنیا می‌آید اصلاً پاکسازی نکرده بودم. کتاب که منتشر شد به فهرست پرفروش‌ها نزدیک گردید اما نتوانست در میان ۱۰ عنوان برتر جای گیرد. حتی تبلیغات وسیعی هم برای آن کردم تا توجه مردم به آن جلب شود. هر چند که مردم تا حدی به آن توجه نمودند ولی منجر به افزایش فوری میزان فروش آن نشد. موضوع را برای دکتر هو لن شرح دادم.

او توصیه کرد که "کتابی را که در ذهن داری در لیوانی پر از آب که میوه هم در آن است بیانداز. می‌دانم که احمقانه به نظر می‌رسد. اما تاریخ امروز را یادداشت کن. کتاب را در آب بیانداز و ببین چه می‌شود".

همچنین با پرسش درباره‌ی آپرا مرا متعجب ساخت.

"می‌خواهی در برنامه‌ی او حضور یابی؟"

به لکنت افتادم و گفتم که تا حد زیادی به این کار مایلیم. در آن زمان هنوز در برنامه‌ی لری کینگ حاضر نشده بودم و لذا برنامه‌ی آپرا برایم پیشرفتی به حساب می‌آمد.

وی توصیه کرد که "باید پاک باشی تا خرابش نکنی".

پاکسازی. پاکسازی. پاکسازی.

او ادامه داد که "دو نویسنده به آنجا رفته‌اند و خراب‌کاری کرده‌اند".

گفتم "من این را نمی‌خواهم".

گفت "تو به دلایل او و نه به دلایل خودت به برنامه‌ی آپرا می‌روی".

جواب دادم "این گفته‌ات خیلی پر معنا است".

"باید دست از این طرز فکر که مردم برای تو کاری انجام می‌دهند برداری. آنها برای خودشان کار می‌کنند. تنها کاری هم که تو باید

انجام دهی پاکسازی است."

پاکسازی. پاکسازی. پاکسازی.

قبل از این که دکتر هو لن را در آن سفر ترک نمایم یک بار دیگر از او راجع به روانشناسانی که در آن بیمارستان مخصوص نگهداری جنایت‌کاران روانی کار می‌کرده‌اند پرسیدم.

وی گفت "می‌خواهم یک چیز را به وضوح بدانی. اصلاً کار ساده‌ای نبود و من هم آن را به تنهایی انجام ندادم".

می‌خواستم بیش از اینها بدانم. خیلی بیشتر.

پاکسازی. پاکسازی. پاکسازی.

ظاهراً هر کسی که هو اوپونو پونو انجام می‌دهد یک ماجرای مسحور کننده هم دارد. مثلاً:

دکتر هولن عزیز،

اخیراً در همایش هو اوپونو پونو که در فیلادلفیا برگزار شد شرکت نمودم. اکنون می‌خواهم که صادقانه، عمیقاً و متواضعانه از شما به خاطر این که راه رسیدن به مقصود را به من یادآوری کردید تشکر کنم. تا ابد قدرتان الوهیت، شما و تمامی فرزندانانی که در راه آموزش اینها به شما کمک می‌نمایند خواهم بود.

آنچه که در پی می‌آید نوعی شهادت بر درستی مطالبی است که در کارگاه بیان گردیده اند. شاید برای کسانی که در قدرت هو اوپونو پونو تردید دارند مفید واقع شود. اگر انتشار آن را مناسب می‌دانید حتماً این کار را بکنید و اگر چنین نیست آن را دور بیندازید. در هر حال قدردان خواهیم بود.

تشکر خالصانه و عمیق خودم را نثار همگی شما می‌نمایم.

خداوند به شما آرامش، آگاهی، سلامتی و عمر طولانی عطا کند تا پاکسازی نمایید و به مقصود برسید.

همراه با عشق خیلی خیلی زیاد و طلب برکت برای شما

دانا هین

شهادت‌نامه‌ای برای همایش هو اوپونو پونو در فیلادلفیا

دکتر هولن کارگاه را با یک سخن‌رانی و چند تصویر آغاز کرد. فلسفه‌ی هو اوپونو پونو را مطرح نمود و از ما پرسید "شما که هستید؟ آیا می‌دانید؟" ما به اتفاق هم واقعیت باور نکردنی، ابدی، نامحدود، جامع، کامل، تهی و صفر خود واقعی‌مان را که تمامی آرامش‌ها از آنجا سرچشمه می‌گیرند و او آن را "مقصود" می‌نامد کشف کردیم. سپس به کمک او به کشف "مشکل چیست" پرداختیم. وی از ما پرسید که "آیا تاکنون متوجه شده‌اید که هر گاه مشکلی پیش می‌آید شما هم در آنجا هستید؟ آیا از این نکته چیزی درک می‌کنید؟" او همچون سقراط پیر با چرب زبانی ما را در فرایند پرسش و پاسخ درگیر ساخت. اصلاً نمی‌دانستم که دکتر هولن استادانه در حال نبش قبر خاطرات پنهان و قضاوت‌های ما است تا با پاکسازی آنها ما را متحول نماید.

من که گیر افتاده بودم دستم را بالا بردم و سوال‌هایی پرسیدم و نظراتم را مطرح ساختم. ولی در روزهای بعد حس کردم که هر گاه از دکتر هولن سوالی پرسیده‌ام او جوابم را نداده است. حس کردم که "طرد شده‌ام" و هر پاسخ او مرا می‌سوزاند و احساس می‌نمودم که در میان جمع شرمسار و تحقیر گشته‌ام.

یکشنبه صبح به قدری از دست دکتر هولن عصبانی بودم که می‌خواستم آنجا را ترک کنم. او را گستاخ، غالب و مسلط بر دیگران می‌دانستم. در حالی که داغ کرده بودم نشستم، خشمگین بودم و می‌خواستم بگیرم.

به قدری خشمگین بودم که می‌خواستم آنجا را ترک نمایم. از آنجایی که نمی‌دانستم که آیا بغض می‌ترکد یا خیر از سر جایم بلند شدم و به دست‌شویی رفتم. چون می‌ترسیدم که در همان اتاق همایش اشکم جاری شود. در یکی از آن دست‌شویی‌هایی که بوی آمونیاک می‌دهند نشستم و عصبانیتم را که اکنون به غضب تبدیل شده بود حس نمودم. آه، چه غضب کشنده‌ای بود. بخشی از وجودم

نمی‌خواست دست از آن غضب بردارم. ولی چیز دیگری هم بود که مرا به تداوم ذکر "مرا ببخش، مرا ببخش و دوستت دارم" وا می‌داشت.

آن ذکر را بارها و بارها برای فرو نشانیدن غضبم گفتم. بعد دریافتم که این احساس جدیدی نیست و قبلاً نیز حس کرده بودم که همین غضب به صورت سوزش ملایمی در پس‌زمینه‌ی ذهن خودآگاهم در می‌آید- هر گاه که شوهرم به دلیلی با من مخالفت می‌نمود و مادرم که وکیل هم هست (همیشه) اصرار می‌کرد که حق با من است. آه، او از جمله کسانی بود که با کلماتش می‌توانست کاری کند که سفید سیاه به نظر آید و قلب معصوم این کودک را متحیر سازد.

و بعد موضوع را دریافتم. "فهمیدم". آهان! همین است! این یک خاطره‌ی قدیمی در چشم من است و آن را به قلب دیگران می‌ریزم. این همان شمشیر خاطره می‌باشد که در قلبم جای گرفته است و خود را به "زمان حال" می‌کشاند و دیگران را نیز زخمی می‌سازد. دکتر هولن، مادرم، شوهرم، بوش، صدام حسین یا هر کس دیگری را می‌توانستم با آن متهم و زخمی نمایم. این همان چیزی بود که دکتر هولن درباره‌ی آن صحبت می‌کرد یعنی نواری که دائماً و بارها و بارها بازپخش می‌گردد.

محل همایش را ترک نکردم. به اتاق بازگشتم و در بقیه‌ی روز آرامش عمیقی را تجربه نمودم. در سکوت و در دل پیوسته می‌گفتم "متاسفم، لطفاً مرا ببخش، متشکرم، دوستت دارم". پس از این که دکتر هولن پاسخ سوالات حضار را داد نسبت به او فقط احساس عشق داشتم و هیچ یک از احساسات قبلی باقی نمانده بودند. او هیچ تغییری نکرده بود. بلکه چیزی در درون من عوض شده بود.

مدتی پس از این که به اتاقم برگشتم دکتر تجربه‌ی خودش از آشنایی با هو او پونو پونو را با حضاران در میان گذاشته بود. او نه یک بار بلکه سه بار جلسه را ترک نموده بود و هر بار هم فکر می‌کرده است که مدرس "خل" است. هر بار هم برای ورود به جلسه شهریه‌ی کامل را پرداخته بوده است. آیا او می‌دانست که من در چه فکری بوده‌ام؟ آیا می‌دانست که من نیز به خاطر این که فکر می‌کردم او خل است داشتم از آنجا می‌رفتم؟

در زمان استراحت بعدی محتاطانه به دکتر هولن نزدیک شدم. او با حالتی آکنده از عشق برایم شرح داد که خاطره‌ی باستانی و مکرر تسلط مردان بر زنان باز هم سر بلند کرده است. توضیح داد که این خاطره را خیلی از افراد دارند و شفای آن نیازمند پشتکار و ممارست فراوان است. تا وقتی که به خانه رسیدم نفهمیدم که عمق شفایی که در جریان کارگاه گرفته بودم چقدر می‌باشد.

در طول آن آخر هفته دکتر هولن ابزارهایی را که به کلی در برابر عقل‌گرایی قرار می‌گرفتند برای ایجاد تحول در خودمان به ما داد. من هم با وجود این که انتظار دستیابی به هیچ نتیجه‌ای را نداشتم از او اطاعت کردم و با تردید مدادم را برداشتم، کلمه‌ی "قطره‌ی شب‌نم" را ذکر کردم و روی سه کلمه‌ای که نشان‌گر مشکلاتم بودند - رایانه، پسر و شوهر - و آنها را بر برگه‌ی کاغذی نوشته بودم ضربه زدم. یک بار دیگر تکرار می‌کنم که تا وقتی که به خانه رسیدم از قدرت آن کلمات بی‌اطلاع بودم.

وقتی به خانه رسیدم شوهر و پسر به من خوشامد گفتند. هر دو در حالی که لبخندی بر لب داشتند گفتند "حدس بزنی که وقتی اینجا نبودی چه چیزی برایت گرفته‌ایم؟" حدس زدم که لابد "یک رایانه". خیلی وقت بود که رایانه‌ی ما مشکل داشت. بی اغراق می‌گویم که تعمیرکاران ساعت‌ها در منزل ما برای آن وقت گذاشته بودند و کار به جایی رسیده بود که به این فکر افتاده بودم که نکند جن یا روحی در آن رایانه حلول کرده باشد. از آن بدتر هم این بود که در هفته‌های گذشته چندین بار بر سر مسائل مربوط به رایانه با هم دعوا کرده بودیم. رایانه‌ها دیگر برایم اهمیتی نداشتند بلکه در زندگی‌ام خواستار هماهنگی بودم.

وقتی شوهر و پسر گفتند که رایانه‌ی جدیدی خریده‌اند اندکی متعجب شدم. شب قبل با هم توافق کرده بودند که شش ماه دیگر هم صبر نمایند تا بتوانند رایانه‌ای با پردازنده‌ی ۶۴ بیتی بخرند. آنها سپس گفتند که "حدس بزنی چه نوع". فهرست سازنده‌ها را مرور کردم: دل، اچ‌پی، سونی، گیت‌وی، کامپک و غیره. هر جور رایانه‌ای را که فکرش را بکنید نام بردم و به تمامی حدس‌هایم پاسخ دادند که "نه، نه، نه". سرانجام از سر ناامیدی گفتم که "تسلیمم".

این را هم باید بدانید که همسرم، که سی سال است با او ازدواج کرده‌ام، محکم پای نظراتش می‌ایستد. او اراده‌ای آهنین دارد و اگر بر چیزی آگاهانه تمرکز نماید اراده‌اش به طرز خیال‌انگیزی خلل ناپذیر می‌گردد. وقتی هم که چندان آگاهانه تصمیم نگرفته باشد اراده‌اش بیشتر به لج‌بازی شبیه می‌شود و هیچ چیزی نمی‌تواند نظرش را تغییر دهد. او همواره طرفدار رایانه‌های رومیزی بوده است و هیچ چیز، واقعاً هیچ چیز، نمی‌توانست باعث عوض شدن دیدگاهش گردد. این بود که وقتی هر دو با هم گفتند "اپل!" چیزی نمانده بود که از شدت سرگیجه بر زمین بیفتم. من از اول هم اپل می‌خواستم ولی به رایانه‌ی اپل همان قدر اجازه‌ی ورود به خانه‌ی ما را می‌دادند که به گوشت خوک برای ورود به قصابی‌های یهودی اجازه می‌دهند.

شاید این امر از نظر بعضی افراد بی‌اهمیت باشد. ولی من سی سال است که ازدواج کرده‌ام و در این مدت ازدواجم پستی و بلندی‌هایی داشته است و ما هر دو برای دستیابی به هدف مشترکی که وحدت و تساوی را هم شامل گردد تقلا کرده‌ایم. انتخاب ظاهراً کم‌اهمیت نوع رایانه نشان دهنده‌ی "غلاف کردن شمشیر" بود و فقط کسانی که درگیر جنگ بوده‌اند می‌فهمند که چه می‌گویم. منظورم این است که اگر به من گفته بودید که چین تبت را آزاد کرده است هم به این اندازه متعجب نمی‌شدم.

یادم آمد که در ذهنم مداد را بلند کردم و گفتم "قطره‌ی شب‌نم" و بعد بر روی کلمات "شوهر، رایانه و پسر" ضربه زدم. آیا ممکن بود که سی سال مجادله این قدر سریع و راحت حل گردد؟ آیا ممکن بود ذکر "متأسفم، مرا ببخش، متشکرم و دوستت دارم" مجادله‌های بیرونی را که یک عمر با اشخاص پر قدرت زندگی‌ام - مادر، شرکت تلفن و شوهرم - داشته‌ام برطرف سازد؟ فقط می‌دانم که تا به امروز تنها دو هفته از آن کارگاه گذشته است. تا جایی که می‌توانم آنچه را که دکتر هولن به من یاد داده است تمرین می‌کنم. پسر از بیماری طولانی و کش‌دارش شفا یافته است و من و شوهرم درباره‌ی مواردی که سال‌ها مخفی می‌کرده‌ام و در خودم می‌ریخته‌ام گفتگو می‌کنیم. راستی، او دیشب به من گفت که "عزیزم، می‌دانی، اگر بخواهی می‌توانی یکی از آن لپ‌تاپ‌ها را هم برای خودت بخری".

## ذهن‌های مردد می‌خواهند بیشتر بدانند

هدف از زندگی بازگشت لحظه به لحظه به سوی عشق است. برای رسیدن به این هدف فرد باید بپذیرد که به طور ۱۰۰ درصد مسئول وضعیت کنونی زندگی خود می‌باشد. باید به این نتیجه برسد که افکار او هستند که در هر لحظه زندگی او را به این شکلی که هست می‌سازند. مشکل نه از افراد، مکان‌ها یا موقعیت‌ها بلکه از فکر آنها ناشی می‌گردد. باید قدر این نتیجه‌گیری را بدانند که چیزی به اسم "آنجا" وجود ندارد. - دکتر ایپالیاکالا هو لن

همان طور که قبلاً هم در این کتاب ذکر کردم مقاله‌ای به نام "عجیب‌ترین درمان‌گر دنیا" نوشتم و آن را از طریق وبلاگم منتشر نمودم. آن را در تارنمایم نیز آوردم. در کتابی به نام ۱۰۱ راه عالی برای بهبود زندگی نوشته‌ی دیوید ریکلان هم آمد. آن مقاله بیش از هر مقاله‌ی دیگری که تا آن زمان نوشته بودم منتشر شد و درباره‌اش صحبت کردند. مردم آن را در گروه‌های خبری خود می‌آوردند، به دوستان‌شان معرفی می‌داشتند، برای مشترکان رایانامه‌های شخصی و عمومی خود ارسال می‌نمودند و خیلی کارهای دیگر هم انجام می‌دادند. این همان مقاله‌ای بود که توجه ناشرم یعنی شرکت جان وایلی و پسران را به خودش جلب نمود و باعث شد که این کتاب را برای شما بنویسم.

ولی همگان از مقاله خوش‌شان نیامده بود. عده‌ی اندکی هم بودند که نمی‌توانستند باور کنند که کسی، حتی یک روانشناس، بتواند به جنایت‌کاران روانی بستری در بیمارستان کمکی بکند. یک نفر برای دکتر هو لن نامه‌ای نوشت و از او دلایل اثبات مدعایش را خواست. او می‌خواست حقایق را درباره‌ی تجربه‌ی دکتر هو لن در بیمارستان روانی بدانند. من نیز چنین بودم. پاسخ دکتر هو لن که در آن جزئیات را شرح داده است در زیر می‌آید:

**این ماجرا همچون بسیاری ماجراهای دیگر نیاز به شفاف‌سازی دارد.**

**موارد زیر حقیقت دارند:**

۱- من چند سال به عنوان روانشناس، حقوق‌بگیر و کارمند بیمارستان ایالتی هاوایی بودم که بخش روانی آن توسط سازمان

سلامت ایالت هاوایی اداره می‌شود.

۲- بین سال‌های ۱۹۸۴ تا ۱۹۸۷ هر هفته بیست ساعت به عنوان کارمند روانشناس در بخشی که شدیداً تحت مراقبت‌های امنیتی

قرار داشت کار کردم. مردان بیماری را که مرتکب جرایمی همچون قتل، تجاوز، مصرف مواد مخدر، حمله و آسیب رساندن به

مردم و اموال آنها شده بودند در آنجا نگه می‌داشتند.



۳- وقتی در سال ۱۹۸۴ به عنوان کارمند روانشناس وارد بخش مراقبت‌های امنیتی شدم تمامی اتاق‌های انفرادی توسط بیمارانی که اعمال خشنی از خود بروز داده بودند اشغال شده بودند.

۴- هر روز دست و پای چند تن از بیماران آن بخش را با زنجیرهای فلزی می‌بستند تا از خشونت آنها بر علیه دیگران جلوگیری شود.

۵- اعمال خشونت توسط بیماران علیه بیماران دیگر یا کارکنان بیمارستان اتفاقی عادی به شمار می‌رفت.

۶- مراقبت و بازپروری از بیماران با حفظ فاصله از آنان انجام می‌شد.

۷- هیچ‌گونه فعالیت بازپروری در داخل بخش صورت نمی‌گرفت.

۸- هیچ‌گونه فعالیت، تفریح یا کاری در خارج از بخش انجام نمی‌شد.

۹- بازدید خانواده‌ها از بخش خیلی به ندرت اتفاق می‌افتاد.

۱۰- هیچ‌یک از بیماران بدون مجوز کتبی روانپزشک نمی‌توانستند از بخش شدیداً امنیتی خارج شوند و اگر مجوز می‌گرفتند هم این کار با بستن دست‌ها و پاهای ایشان انجام می‌گردید.

۱۱- معمولاً هر یک از بیماران سال‌ها در آن بخش می‌ماندند و فکر می‌کنم که هزینه‌ی نگهداری از هر یک از آنان سالانه در حدود ۳۰۰۰۰ دلار بود.

۱۲- مرخصی‌های استعلاجی کارکنان در آن بخش خیلی خیلی زیاد بود.

۱۳- محیط فیزیکی بخش کسل‌کننده و تا حدی هم رو به ویرانی بود.

۱۴- کارکنان بخش اکثراً از افراد خیلی خوبی که به مسائل کاری اهمیت می‌دادند تشکیل شده بودند.

۱۵- آنچه که گفتم احتمالاً در اکثر بخش‌های روانی در سایر نقاط کشور نیز جریان دارد.

وقتی که در جولای ۱۹۸۷ آن بخش و بیمارستان را ترک کردم:

۱- دیگر از اتاق‌های نگهداری انفرادی استفاده نمی‌شد.

۲- دیگر از زنجیر برای بستن دست و پا استفاده نمی‌شد.

۳- اعمال خشونت‌بار به ندرت اتفاق می‌افتادند و در صورت وقوع هم معمولاً از یکی از بیماران جدید صادر می‌شدند.

۴- بیماران برای مراقبت از خودشان احساس مسئولیت می‌کردند و این احساس مسئولیت حتی به ترتیب دادن امور مربوط به

اقامت، کار و مسائل حقوقی پس از ترخیص از بخش و بیمارستان هم می‌کشید.

۵- فعالیت‌های تفریحی نظیر آهسته دویدن و تنیس بازی کردن که به مسئولان بخش ارتباطی نداشتند در جریان بودند چون دیگر نیازی به کسب مجوز روانپزشک یا استفاده از قل و زنجیر نبود.

۶- فعالیت‌هایی نظیر شستشوی خودرها، که به مسئولین بخش ارتباطی نداشتند، آغاز شده بودند چون دیگر نیازی به کسب مجوز از روانپزشک یا استفاده از قل و زنجیر نبود.

۷- کار در داخل بخش شامل پختن شیرینی و واکس زدن کفش‌ها می‌شد.

۸- خانواده‌های افراد از آنان در بخش بازدید می‌کردند.

۹- مرخصی‌های استعلاجی کارکنان دیگر مشکل مزمنی به حساب نمی‌آمد.

۱۰- محیط بخش خیلی بهتر شد چون افراد به آن اهمیت می‌دادند. آنجا را رنگ زدند و از آن مراقبت می‌نمودند.

۱۱- کارکنان بخش حمایت بیشتری از بیماران به عمل می‌آوردند و خودشان مسئولیت ۱۰۰ درصدی را می‌پذیرفتند.

۱۲- زمان اقامت بیماران از هنگام پذیرش تا ترخیص خیلی کاهش یافته بود و از چند سال به چند ماه رسیده بود.

۱۳- کیفیت زندگی هم برای بیماران و هم برای کارکنان خیلی تغییر کرده بود و از حالت بازداشت‌گاهی به حالت خانوادگی و مراقبت افراد از یکدیگر رسیده بود.

من به عنوان روانشناس شاغل در آن بخش چه کاری انجام دادم؟ فرایند شناخت خود از طریق هو اوپونو پونو را برای توبه، بخشایش و تحول هر آنچه که در درون من در جریان بود و آگاهانه یا ناآگاهانه به صورت مشکلاتی آنها را تجربه می‌کردم قبل از ورود به بخش، در زمانی که در آنجا بودم و پس از خروج از بخش انجام می‌دادم.

هیچ گونه درمانی بر روی بیماران بخش انجام ندادم و با آنان مشاوره نیز نکردم.

در هیچ یک از جلساتی که کارکنان راجع به مشکلات بیماران برگزار می‌کردند شرکت ننمودم.

صد در صد مسئولیت آنچه را که در من به عنوان روانشناس شاغل در آنجا در جریان بود و باعث مشکلات شده بود پذیرفتم.

من مخلوق من هستم می‌باشم پس همچون هر کسی و هر چیزی کاملم. آنچه که کامل نیست خاطراتی است که واکنش می‌کنند و خود را به صورت داوری، نفرت، خشم، آزرده‌گی و مزخرفات دیگری که در روح وجود دارند و فقط خدا از آنها خبر دارد می‌نمایانند.

آرامش من

هر چند که هنوز در حال یادگیری هو اوپونو پونو بودم ولی گهگاه اگر می‌دیدم که ذهن افراد آن قدر باز هست که حاضر باشند بشنوند آن را به دیگران می‌آموختم. البته باز بودن ذهن آنان انعکاسی از درون من و نه آنان بود. هر چه که خودم پاک‌تر می‌شدم اطرافیانم نیز پاک‌تر می‌گشتند. ولی این واقعیتی است که درک آن دشوار می‌باشد. این که بخواهیم بیرون را به جای درون تغییر دهیم کار خیلی آسان‌تری است.

در ماوی که بودیم یک دلال معاملات املاک ما را به اطراف برد تا خانه‌هایی را نشان‌مان دهد. در طول راه حسابی درباره‌ی شفابخشی، معنویت، فیلم راز و رشد شخصی با هم حرف زدیم. هر چند که صحبت‌های جالبی داشتیم ولی اتفاق روشنی بخشی هم در حین رانندگی برای‌مان افتاد.

آن دلال مقاله‌ای را که اکنون دیگر مشهور شده بود و درباره‌ی دکتر هو لن و فرایند شفابخشی بومیان هاوایی به نام هو اوپونو پونو نوشته و در آن شرح داده بودم که او تمامی جنایت‌کاران بیمار بستری در آن بخش را شفا داده بود خوانده بود.

آن دلال هم مثل بقیه‌ی مردم آن مقاله را برانگیزاننده می‌دانست.

ولی او هم مثل بقیه‌ی مردم به درستی آن را درک نمی‌نمود.

وقتی در حال گردش در اطراف ماوی بودم به غرو لندهایی که دلال راجع به خانه‌ای که نتوانسته بود بفروشد می‌کرد گوش دادم. خریدار و فروشنده بر سر آن دعوا داشتند و باعث به وجود آمدن مقادیر زیادی خشم، نفرت و امثالهم شده بودند. معامله هم گیر کرده بود و بعید بود که به این زودی‌ها به سرانجام برسد. پیدا بود که دلال هم از اعمال آنها آزرده بود.

مدتی به آن موضوع گوش دادم و بعد حس کردم که باید حرفی بزنم.

پرسیدم "آیا مایلی بدانی که دکتر هو لن با استفاده از هو اوپونو پونو احتمالاً چگونه از عهده‌ی این وضعیت بر می‌آید؟"

دلال هم که پیدا بود کنجکاو شده است گفت "قطعاً مایلم بدانم. بگو."

نریسا هم اظهار داشت که "باید جالب باشد."

این طور شروع کردم که "خوب، من دکتر هو لن نیستم. ولی در حال نگارش کتابی درباره‌ی او می‌باشم و توسط او آموزش دیده‌ام. لذا فکر می‌کنم که می‌دانم او احتمالاً چگونه با این وضع برخورد می‌کند."

"بگو!"

"کاری که دکتر هو لن می‌کند این است که به درون خودش می‌نگرد تا ببیند که چه چیزی در درونش جریان دارد که باعث می‌شود چنین چیزی را در بیرون ببیند. وقتی در بیمارستان روانی کار می‌کرد به اطلاعات مربوط به بیماران نگاه می‌کرد و هرگاه نسبت به رفتارهای آنان یا هر چیز دیگری احساس نفرت می‌نمود با خود آن فرد برخورد نمی‌کرد. بلکه به سراغ احساساتی می‌رفت که در درون خودش بودند. وقتی هم که آنچه را که در درون خودش بود پاکسازی می‌کرد آن افراد نیز پاک می‌شدند و شفا می‌یافتند."

دلالت گفت "برایم جالب است."

ادامه دادم "اغلب مردم اصلاً نمی‌دانند که مسئولیت به چه معنی است. دائماً در حال سرزنش دیگران هستند. وقتی بزرگتر و آگاه‌تر می‌شوند می‌فهمند که مسئول گفتار و رفتار خود هستند. ولی پس از آن و بعد از کسب آگاهی بیشتر تازه می‌بینید که شما مسئول گفتار و رفتار همگان هستید چون آنها در تجربه‌ی زندگی‌تان واقع گردیده‌اند. اگر شما واقعیت زندگی خود را می‌سازید پس تمامی آنچه را که می‌بینید و از جمله آن بخش‌هایی را که از آنها خوش‌تان نمی‌آید خودتان ساخته‌اید."

دلالت لبخندی بر لب داشت و سرش را تکان می‌داد.

به صحبت‌هایم ادامه دادم.

"فرقی نمی‌کند که خریدار یا فروشنده در این وضعیت چه می‌کنند. بلکه مهم این است که شما چه می‌کنید. آنچه که دکتر هو لن انجام می‌دهد این است که مدام می‌گوید "متاسفم، دوستت دارم، مرا ببخش و متشکرم". او این عبارات را نه به مردم بلکه خطاب به الوهیت می‌گوید. می‌خواهد انرژی مشترک را پاکسازی کند."

دلالت گفت "این کار را انجام خواهیم داد."

ادامه دادم "ولی این کار را نباید به قصد این که به چیزی برسید انجام دهید. این کار را به این دلیل انجام می‌دهید که انرژی مشترک را پاکسازی کنید تا دیگر هرگز کسی آن را تجربه ننماید. این هم نوعی پاکسازی است و هرگز نباید آن را متوقف نمود."  
مکثی کردم.

به نظر می‌رسید که دلالت موضوع را دریافته باشد. چشم‌هایش گرد شده بودند و لبخندی هم بر لب داشت.

ادامه دادم "اگر به حیطةی آگاهی شما می‌آید پس شما باید آن را پاکسازی کنید و شفا دهید. از آنجایی که شما این وضعیت خریدار و فروشنده را به حیطةی آگاهی من هم آورده‌اید پس من هم باید آن را پاکسازی نمایم چون اکنون بخشی از تجربه‌ی زندگی من نیز هست. اگر من خالق تجربیاتم باشم آنگاه این چیزی است که من هم مسئول آن هستم."

در بقیه‌ی مدتی که در حال گردش با خودرو و مشاهده‌ی خانه‌ها بودیم صبر کردم تا موضوع خوب جا بیفتد.

چند روز بعد رایانامه‌ای از آن دلال دریافت کردم. وی گفته بود که به استفاده از روش دکتر هو لن ادامه می‌دهد.

نحوه‌ی کار آن همین است.

همه‌اش عشق است.

مدام است.

و شما کاملاً مسئول می‌باشید.

روزی به اتفاق میندی هرت که اداره‌ی کلیسای یونیتی در ویمبرلی تگزاس را بر عهده دارد همایشی به نام "راز پول" برگزار کردم. در اواخر آن به حضار روش پاکسازی هو اوپونو پونو را آموختم. پس از آن آقای به سراغم آمد و گفت "من با گفتن متاسفم و لطفاً مرابخش مشکل دارم".

پرسیدم "چرا؟"

تا آن موقع چنین چیزی نشنیده بودم و لذا کنجکاو شده بودم.

وی گفت "نمی‌توانم تصور نمایم که خدا یا الوهیتی که همگان را دوست دارد به درخواست من برای بخشایش نیازی داشته باشد. فکر هم نمی‌کنم که الوهیت مجبور باشد که مرا به خاطر چیزی ببخشد."

مدتی درباره‌ی گفته‌اش اندیشیدم و بعداً فهمیدم که چه پاسخی باید به او می‌داده‌ام:

"آن عبارات را به قصد بخشیده شدن از جانب الوهیت نمی‌گویید. بلکه می‌گویید تا خودتان را پاک کنید. هر چند که آنها را خطاب به الوهیت می‌گویید ولی هدف از ذکر آنها پاکسازی خود شما است."

به عبارت دیگر الوهیت همین الان هم در حال بارش عشق خود بر شما می‌باشد. هرگز هم دست از این کار بر نداشته است. حالت صفر را که در آن هیچ محدودیتی وجود ندارد می‌توان به وضعیت عشق خالص تفسیر نمود. عشق در آنجا است. ولی شما نیستید. لذا با

گفتن "دوستت دارم، متاسفم، لطفاً مرا ببخش، متشکرم" برنامه‌هایی را که در شما وجود دارند و مانع از بودن شما در وضعیت خالص یعنی عشق می‌شوند پاکسازی می‌کنید.

بار دیگر می‌گویم که الوهیت نیازی ندارد که شما هو اوپونو پونو را انجام دهید بلکه این شما هستید که به انجام آن نیاز دارید.

اخیراً رایانامه‌ای از یکی از دوستانم دریافت نمودم که قلمم را به لرزه در آورد. او پرسیده بود:

"به کسی که کتاب شما را خوانده و فیلم راز را دیده است، هر روز هم مقالات شما را می‌خواند و تلاش خود را هم به کار می‌گیرد و با این وجود ورشکسته، غمگین و شکست خورده است چه دارید که بگویید؟ مشکلات من یکی پس از دیگری بر سرم می‌بارند. هرگز هم تمام نمی‌شوند. چه دارید که بگویید؟"

درد او را حس کردم. هر چه باشد من نیز در دوره‌ای از زندگی‌ام بی‌خانمان و حدود ده سال با فقر دست به گریبان بوده‌ام. موفقیت "یک شبه"ی من احتمالاً بیست سال طول کشید تا اتفاق بیفتد. می‌دانم که وقتی حس می‌کنید پا بر جای سستی گذاشته‌اید چه احساسی دارید.

به چنین کسی چه می‌گویید؟

تا قبل از آن به او راه حل ارائه می‌دادم. می‌گفتم که کتاب *باور جادویی* نوشته‌ی کلود بریستول را بخوان. فیلم راز را هفت بار ببین. فیلم‌نامه‌ی زندگی دلخواهت را بنویس. بر روی موارد تخریب خود کار کن.

ولی این رویکردی ظاهری نسبت به تغییر می‌باشد. من آموخته‌ام و دکتر هو لن هم تایید می‌نماید که این رویکرد به ندرت کارایی دارد.

پس چه باقی می‌ماند؟

شما یا من چگونه به کسی که گیر افتاده است و درد می‌کشد کمک کنیم؟

بر اساس هو اوپونو پونو تنها راه، پاکسازی خود ما است. کسانی که به سراغم می‌آیند – از جمله این فردی که برایم رایانامه فرستاده است – برنامه‌ی مشترکی با من دارند. آن را همچون نوعی ویروس ذهنی گرفته‌اند. نباید آنها را سرزنش نمود چون حس می‌کنند که در گوشه‌ای گیر افتاده‌اند. هر چند که می‌توانم طنابی به سوی ایشان ببندم تا به کمک آن بالا بیایند ولی اغلب از آن استفاده نخواهند کرد یا اگر هم استفاده نمایند برای دار زدن خودشان خواهد بود.

پس چه کار می‌کنید؟

تمامی آنچه که می‌توانم انجام دهم این است که خودم را پاکسازی نمایم. وقتی که خودم را پاکسازی می‌کنم آنها هم پاکسازی می‌شوند. وقتی هم که برنامه‌های مشترکمان را پاکسازی می‌نماییم آن برنامه‌ها دست از همه‌ی انسان‌ها بر می‌دارند. این تنها کاری است که در این روزها انجام می‌دهم. این همان کاری است که دکتر هو لن در همان اولین باری که مدت‌ها پیش تلفنی با او صحبت کردم به من گفت که انجام می‌دهد و کاری است که همین الان نیز که در حال نگارش این کلمات هستم انجام می‌دهم.

در پایان به این جملات معنوی هم توجه نمایید:

از آنجایی که ماجرای آن کسی که آن رایانامه را برایم نوشت اکنون بخشی از تجربه‌ی زندگی شما نیز به شمار می‌رود لذا شما نیز باید او را شفا دهید. هر چه باشد اگر شما واقعیت زندگی خود را می‌سازید پس /این وضعیت را هم ساخته‌اید چون اکنون بخشی از زندگی شما است. توصیه می‌کنم که از عبارت "دوستت دارم" برای شفای آن استفاده نمایید.

وقتی خودتان را شفا می‌دهید آن کسی که برایم رایانامه فرستاده است و هر شخص دیگری هم که در این برنامه اشتراک دارد شفا می‌یابد.

## حق انتخاب خودش نوعی محدودیت است

برای شفا دادن تمامی افکار و خاطراتی که اکنون ما را نگه داشته‌اند می‌توانیم به سراغ الوهیت برویم چون او نسخه‌ی اصلی ما را بهتر می‌شناسد. - مورنا سیمیونا

در اکتبر ۲۰۰۶ دکتر هو لن با هواپیما به آستین در ایالت تگزاس آمد تا چند روزی را با من بگذرانند. وقتی او را در فرودگاه او را دیدم فوراً گرم صحبت درباره‌ی خدا، برنامه‌ها، پاکسازی و خیلی مسائل دیگر شدیم. از من پرسید که در این روزها به چه کاری مشغولم و به او گفتم که تا چه اندازه هیجان زده‌ام.

گفتم "فیلمی را دیدم که یکی از شخصیت‌های آن می‌گفت «بعضی از مردم بیدارند و در حالتی از حیرت دائمی به سر می‌برند.» من هم الان خیلی به آن وضعیت نزدیکم. جادو و معجزه در زندگی‌ام اتفاق می‌افتند و در زندگی بانشاطم." تشویقم کرد که "بیشتر بگو."

درباره‌ی خودروی جدیدم که خیلی به آن علاقه دارم گفتم. یک خودروی پانوز اسپرانت جی‌تی‌ال‌ام ۲۰۰۵ اسپرت عالی و لوکس. این خودروها به وسیله‌ی خانواده‌ی پانوز ساخته می‌شوند و به هر یک از آنها نام خاصی می‌دهند. نام خودروی من فرانسین است. می‌دانستم که دکتر هو لن از این همه عشقی که نصیب آن خودرو می‌شود و از این که با او همچون یک انسان رفتار می‌گردد خوشش می‌آید. از نظر او هر چیزی جاندار است.

به او درباره‌ی این هم گفتم که به خاطر حضورم در فیلم راز قرار است به نمایش تلویزیونی زنده‌ی لری کینگ بروم. می‌خواست بداند که لری کینگ چه جور آدمی است. برایش توضیح دادم که کینگ رک‌گو است و رفتاری دوستانه و خاکی دارد. از او خوشم می‌آمد. در ادامه راجع به موفقیت کتاب‌هایم *عامل جذب* و *راهنمای گم‌شده‌ی زندگی* گفتم. پس از چند دقیقه او به خوبی می‌توانست ببیند که سرشار از انرژی شده‌ام.

"اکنون که اولین دوره‌ی آموزش هو اوپونو پونو را گذرانده‌ای فکر می‌کنی که زندگی‌ات چه فرقی کرده است؟"

اندکی اندیشیدم و گفتم "دیگر سعی نمی‌کنم که همه چیز را کنترل نمایم. دست از این کارها برداشته‌ام. تنها کاری که می‌کنم پاکسازی و قصد رسیدن به صفر است."

دستی به شانه‌ام زد و لبخندی بر لب آورد تا آن لحظه را به نوعی تثبیت نماید و تأکیدی باشد بر این که احساس می‌کند که این امور برای من خوب هستند.



وقتی به راه افتادیم تا به سمت خودروی من برویم پس از چند قدم ایستاد و به من نگاهی انداخت.

با حالتی شبیه به هیبت گفت "وقتی قدم بر می‌داری نوعی پرش در گام‌هایت وجود دارد. انگار که با فنر راه می‌روی."

گفتم "خوب، خوشحالم که شما را می‌بینم."

رفتیم که شام بخوریم و به او گفتم که از فروش کتابی به نام هر دقیقه یک مشتری به دنیا می‌آید که راجع به زندگی پی تی بارنوم نوشته بودم راضی نیستم.

"جوزف، باید به آن عشق بورزی."

ولی من می‌خواستم که کتابم پرفروش شود و لذا درک نمی‌کردم که عشق چه ربطی به این موضوع دارد.

"جوزف، اگر تو سه بچه داشته باشی و یکی از آنها وضع درسی‌اش خوب نباشد آیا به او می‌گویی که از او ناامید شده‌ای؟"

جواب دادم که "نه" و بعد ناگهان به بینشی رسیدم. کتابم همچون فرزندم می‌باشد و من همواره تکرار می‌کردم که او به خوبی سایر فرزندانم نیست. این احساس به قدری واقعی بود که چیزی نمانده بود که در همان رستوران اشکم در آید.

دکتر هو لن گفت "جوزف، حالا فهمیدی که باید همه‌ی فرزندان را دوست داشته باشی."

به خاطر این که می‌دیدم یکی از فرزندانم را، که در مدرسه‌ی زندگی به خوبی دیگران عمل نکرده است، از خودم رانده‌ام احساس وحشتناکی در من پدید آمد. واقعاً تاسف خوردم. در ذهنم و خطاب به الوهیت شروع به گفتن "دوستت دارم، متاسفم، لطفاً مرا ببخش و متشکرم" نمودم و در همان حال حس می‌کردم که کتابم در قلبم جای دارد. بعد که به خانه رسیدم و کتابم را دیدم آن را برداشتم، بر روی قلبم گذاشتم، در آغوش گرفتم، به آن عشق ورزیدم و بابت این که قدرش را ندانسته‌ام طلب بخشش نمودم.

بعد که سوار بر خودرو عازم خانه‌ام در ویمبرلی تگزاس شدیم او گفت که یک جن را در وجود من می‌بیند.

"چی؟"

تکرار کرد "یک جن."

به این که چیزهایی را ببیند که من نمی‌بینم عادت کرده‌ام. او این امر را نوعی قابلیت روحی نمی‌داند و فقط می‌گوید که در لحظه برایش پدید می‌آید.

"آن جن چشم‌ها و گوش‌های بزرگی دارد. می‌خواهد که در درونت بماند و آشکار نشود."

"این همان بخشی از وجود من است که می‌خواهد در خانه بماند و با رایانه کار کند و به میان مردم نرود."

"بخش دیگری از وجودت هم هست که دوست دارد مورد توجه دیگران واقع گردد."

اعتراف کردم که "دو سوم وجودم می‌خواهد که در نمایش‌های تلویزیونی لری کینگ و آپرا ظاهر شود ولی بخش دیگری نیز وجود دارد که می‌خواهد در خانه بماند و انزواطلب است."

دکتر هو لن توضیح داد که "جنت تو را عاقل نگه خواهد داشت. کسانی که چیزی جز ستاره شدن را نمی‌خواهند خودشان را به سوی دیوانگی سوق می‌دهند. کسانی هم که چیزی جز زندگی در غار نمی‌خواهند مانع از تشعشع نور خود می‌شوند. ولی تو تعادل داری." همان شب به عشق زندگی‌ام یعنی نریسا درباره‌ی آن جن گفتم.

وی پرسید "آن بخشی از وجودت که دوست دارد همیشه بر روی صحنه باشد چه نام دارد؟"

"نمی‌دانم."

وی اندکی اندیشید و بعد گفت "فکر می‌کنم اسمش اسپریت باشد."

"اسپریت؟"

"بله، اسپریت. به نظر اسم مناسبی می‌آید."

من هم خندیدم و چاره‌ای جز موافقت نداشتم. روز بعد به دکتر هو لن گفتم که نریسا نام بخش برون‌گرای روح مرا اسپریت گذاشته است. او هم با صدای بلند خندید و گفت که از آن اسم خوشش آمده است.

بعد هم آهنگ "اسپریت نور را دوست دارد" را زمزمه کرد.

روز بعد سوار بر خودرو شدم تا به ملاقاتش بروم. او را دیدم که همراه با دو بانوی بازنشسته‌ی مکزیکی، که به نظر می‌رسید به هرکلامی که از دهانش در می‌آید به دقت گوش می‌سپارند، در کنار میزی نشسته است. به من اشاره کرد که به آنها بپیوندم. فنجان قهوه برای خودم ریختم و در صندلی کنارش نشستم. ولی از من خواست که از آنجا بلند شوم و یک صندلی آن طرف‌تر و در مقابل آن دو بانو بنشینم.

به من گفت "به این خانم‌ها بگو که چه کار می‌کنی."

درباره‌ی کتاب‌ها، حضور در فیلم و تلاشی که می‌کنم تا مردم شادی را بیابند توضیح دادم. گفت "به آنها بگو که چگونه از عهده‌ی مشکلات بر می‌آیی."

"قبلاً سعی می‌کردم مشکلات خودم و دیگران را حل کنم. ولی امروز دیگر کاری به آنها ندارم و خاطراتی را که موجب‌شان شده‌اند پاکسازی می‌نمایم. وقتی این کار را می‌کنم مشکلات خودشان حل می‌شوند و در حین حل شدن آنها حال من نیز خوب می‌گردد."

"جوزف، آیا می‌توانی مثالی بیاوری؟"

اعتراف کردم که "از دست خواهرم ناامید شده‌ام. با دریافت مستمری زندگی‌اش را می‌گذرانم. سارقان به زور وارد خانه‌اش شده‌اند و مدارک شناسایی و خیلی چیزهای دیگرش را دزدیده‌اند. او شاد نیست و همین باعث ناامیدی من می‌گردد. سعی کرده‌ام که با ارسال پول، کتاب، فیلم و حتی دستگاه نمایش‌گر دی‌وی‌دی کمکش کنم. ولی او هیچ تلاشی برای تغییر از خود نشان نمی‌دهد. ولی اکنون دیگر سعی نمی‌نمایم که او را تغییر دهم."

یکی از خانم‌ها پرسید "چه می‌کنید؟"

گفتم "روی خودم کار می‌کنم. اکنون می‌دانم که زندگی او ربطی به کاری که می‌کند ندارد. این برنامه یا خاطره‌ای است که بازپخش می‌شود و در تور او افتاده است. مثل این است که ویروسی را گرفته باشد. اصلاً هم تقصیر او نیست. از آنجایی که وضعیت او و دردش را حس می‌کنم پس من نیز در آن برنامه با او اشتراک دارم. باید پاکسازی کنم. در حین پاکسازی آن برنامه از او نیز دست بر می‌دارد."

"برای پاکسازی چه کاری انجام می‌دهید؟"

"تنها کاری که می‌کنم این است که مکرراً می‌گویم دوست دارم، متأسفم، لطفاً مرا ببخش و متشکرم."

دکتر هو لن توضیح داد که در عبارت ساده‌ی "دوست دارم" سه عنصر وجود دارند که می‌توانند هر چیزی را متحول سازند. وی گفت که آنها شکرگزاری، احترام و تحول هستند. در ادامه من آنچه را که فکر می‌کردم وقوع می‌یابد برای‌شان شرح دادم.

"عباراتی که می‌گویم همچون کلماتی جادویی هستند که رمز قفل جهان هستی را می‌گشایند. وقتی آن عبارات را که به شعر شبیه هستند از حفظ می‌گویم وجود خودم را برای الوهیت می‌گشایم تا مرا پاک سازد و تمامی برنامه‌هایی را که مانع از بودن من در اینجا و اکنون می‌شوند حذف کند."

دکتر هو لن گفت که از شیوه‌ی تشریح هو اوپونو پونو توسط من خوشش آمده است.

او گفت "اگر بگویم کسی وپروسی را گرفته است حرف درستی زده‌ایم. چون این هم یکی از برنامه‌های موجود در دنیا است و ما آن را می‌گیریم. وقتی کسی آن را داشته باشد و شما آن را در او ببینید آنگاه شما نیز آن را خواهید داشت. مهم این است که مسئولیت صد در صدی را بپذیرید. وقتی خودتان را پاکسازی می‌کنید در واقع آن برنامه را از همگان پاک می‌نمایید." اندکی صبر کرد و بعد افزود "ولی برنامه‌های خیلی زیادی وجود دارند که مثل علف‌های وضعیت صفر می‌باشند. برای این که به وضعیت نامحدود در صفر برسیم باید بیش از آنچه که حتی در تصور ما می‌گنجد پاکسازی کنیم."

به نظر می‌رسید که آن خانم‌ها موضوع را درک کرده‌اند و این امر مرا متعجب می‌نمود. هر چند که راجع به مفاهیم دشواری حرف می‌زدیم ولی به نظر می‌رسید که مشکلی با فهم آنها ندارند. در این فکر بودم که آیا آنها صرفاً با ارتعاشی که دکتر هو لن از خودش ساطع می‌نمود هماهنگ شده‌اند و او به دیپازونی می‌ماند که هر چه را که صدایش را می‌شنود با خود همراه می‌سازد.

دکتر هو لن و من رفتیم که با هم قدم بزنیم. حدود هشتصد متر راه خاکی را در هوای سرد صبح‌گاهی طی نمودیم. در طول مسیر آهوها در اطرافمان می‌گشتند. یک بار هم سگ‌ها به شدت برایمان پارس کردند و با این وجود به راهمان ادامه دادیم. ناگهان دکتر هو لن دستی برای آنان تکان داد. انگار که برایشان برکت می‌طلبد و گفت "دوست‌تان داریم." سگ‌ها از پارس کردن باز ایستادند.

او گفت "تمامی آنچه که هر یک از ما، یعنی تو، من و حتی این سگ‌ها می‌خواهیم این است که دوست داشته شویم."

سگ کوچکی که پشت سر بقیه‌ی سگ‌ها قرار داشت به آرامی زوزه‌ای کشید. به این فکر افتادم که لابد می‌گوید "درست گفتی" یا شاید هم "متشکرم".

یا حتی "من هم تو را دوست دارم."

گفتگوهای ما همیشه برانگیزاننده بوده‌اند. یک بار دکتر هو لن با گفتن این که در این دنیا فقط یک حق انتخاب داریم و آن هم پاکسازی کردن یا نکردن است باعث شد که مخم سوت بکشد.

او توضیح داد که "آنچه که می‌گویی یا از خاطره می‌آید و یا از شهود. همین است و بس."

جواب دادم که "همیشه به مردم گفته‌ام که می‌توانند میان شهود و غیر آن یکی را بر گزینند. این اختیار آنها است. الوهیت پیامی می‌فرستد و شما می‌توانید که بر اساس آن عمل نمایید یا خیر. اگر عمل کنید که خوب است و اگر نکنید مشکلاتی برای‌تان پدید می‌آیند."

او گفت "انتخاب شما این است که پاکسازی بنمایید یا خیر. اگر پاک باشید وقتی که شهود به شما می‌رسد بر اساس آن عمل خواهید کرد و دیگر راجع به آن نخواهید اندیشید. اگر درباره‌ی آن فکر کنید آنگاه شهود را با چیز دیگری مقایسه نموده‌اید و آن چیز دیگر یک خاطره است. اگر خاطره را پاکسازی بنمایید دیگر انتخابی نخواهید داشت. فقط شهود می‌ماند که بدون اندیشه راجع به آن دست به عمل خواهید زد. همین است."

واوو! آن بینش حقیقتاً مرا تکان داد. به خاطر نوشته‌هایم و سخنرانی‌هایی که درباره‌ی اختیار و حق انتخاب ایراد کرده بودم احساس بدی به من دست داد. اکنون می‌دیدم که اختیار داشتن به معنی گیر افتادن در خاطره بوده است. اگر در حالت صفر باشید در آنجا محدودیتی وجود ندارد و کاری جز آنچه که باید انجام نخواهید داد. همین است و بس."

دکتر هو لن توضیح داد که "مثل این است که همه‌ی ما در حال اجرای یک سمفونی خیلی بزرگ هستیم. هر یک از ما باید با یک آلت موسیقی را بنوازد. من مال خودم را دارم و خوانندگان کتاب‌های تو نیز آلات خود را دارند. هیچ یک از اینها نیز عین هم نیستند. برای این که کنسرت اجرا شود و همگان از آن لذت ببرند هر کسی باید به موقع ساز خودش و نه ساز دیگران را بزند. وقتی دچار دردسر می‌شویم که آلت موسیقی خودمان را بر نمی‌داریم یا فکر می‌کنیم که مال دیگری بهتر می‌باشد. این همان خاطره است."

تازه داشتم می‌فهمیدم که چرا برای اجرای کنسرت، کارگردانی در پشت صحنه کار می‌کند، عده‌ای برایش تبلیغ می‌نمایند و تعدادی هم نظافت‌چی هستند. هر کسی نقش خودش را دارد.

همچنین به یاد افراد مختلفی افتادم که آنها را می‌شناسم و به نظر می‌رسد که اصلاً نمی‌دانند که شیوه‌ی خاص آنان برای دستیابی به موفقیت چیست. مثلاً به جیمز کان بازیگر معروفی که در فیلم پدر خوانده و مجموعه‌ی تلویزیونی لاس‌وگاس ایفای نقش کرده است بنگرید. چگونگی تبدیل شدن او به یک ستاره همان قدر برای خودش اسرارآمیز است که برای من و شما نیز هست. هر چند که او بازیگری عالی و حتی افسانه‌ای است ولی تنها کاری که می‌کند این است که خودش باشد. او نقش خودش را در فیلم‌نامه‌ی دنیا بازی می‌نماید.

همین مطلب را می‌توان برای هر کس دیگری هم گفت. برخی از اشخاصی که مرا می‌بینند طوری با من رفتار می‌نمایند که گویی استادی منحصر به فرد هستیم. اگر مرا در فیلم "راز" دیده یا یکی از کتاب‌هایم و خصوصاً عامل جذب را خوانده باشند فکر می‌کنند که تلفن من مستقیماً به خدا وصل است. اما واقعیت این است که من فقط آلت موسیقی خودم را در کنسرت زندگی می‌نوازم.

هنگامی که شما نقش خودتان و من هم نقش خودم را بازی کنم آنگاه کار دنیا انجام می‌شود. ولی وقتی که شما سعی می‌کنید به من و من سعی می‌کنم به شما تبدیل شوم آنگاه مشکلات پدید می‌آیند.

از دکتر هو لن پرسیدم "چه کسی این نقش‌ها را مشخص کرده است؟"

او گفت "الوهیت یا همان صفر".

"این کار در چه زمانی انجام شده است؟"

"خیلی قبل از این که تو و من حتی به شکل آمیب ظاهر شده باشیم."

"آیا این بدین معنی است که اصلاً اختیاری وجود ندارد؟ و آیا ما فقط در نقش‌های خودمان گیر افتاده‌ایم؟"

او گفت "تو اختیار کامل داری. با هر نفسی که می‌کشی چیزی خلق می‌کنی. ولی برای این که از صفر زندگی کنی باید دست از همه‌ی آن خاطرات برداری تا به آنجا برسی."

باید اذعان نمایم که تمامی اینها را درک نکردم. ولی آن بخشی را که فهمیدم این بود که کار من این است که ساز خودم را بنوازم. اگر من ساز خودم را بزخم آنگاه بخشی از معمای زندگی خواهم شد که جایگاه خود را یافته است. ولی اگر سعی کنم که خودم را در بخش دیگری از نوازندگان جای دهم که برایم مناسب نیست آنگاه تمامی تصویر به هم می‌ریزد.

دکتر هو لن مشخص کرد که "ذهن خودآگاهت سعی خواهد نمود که همه چیز را درک کند. ولی ذهن خودآگاه فقط از ۱۵ واحد اطلاعات می‌تواند باخبر شود و این در حالی است که در هر لحظه ۱۵ میلیون واحد اطلاعات در اطراف ما در جریان می‌باشد. ذهن خودآگاهت اصلاً نمی‌داند که واقعاً چه خبر است."

این چندان آسوده کننده نبود.

حداقل نه برای ذهن خودآگاه من.

همان طور که قبلاً هم گفتم روزی در همایشی به نام "راز پول" درس می‌دادم. به همه گفتم که اگر پاک باشند به پول خواهند رسید و اگر ورشکسته‌اند یعنی این که پاک نیستند. راجع به آن به دکتر هو لن گفتم و او هم حرف مرا تایید نمود.

او گفت "خاطرات می‌توانند پول را از شما دور نگه دارند. اگر در مورد پول ذهنت را پاکسازی کرده باشی به آن خواهی رسید. اگر بپذیری دنیا آن را به تو خواهد داد. ولی این بازپخش خاطرات است که آن را از تو باز می‌دارد و نمی‌گذارد آن را ببینی."

"چگونه باید ذهن را پاک نمود؟"

"دائماً بگو دوستت دارم."

"آیا این را خطاب به پول می‌گویی؟"

"هر چند که می‌توان پول را هم دوست داشت ولی بهتر است که خطاب به الوهیت گفته شود. وقتی در صفر باشی دیگر هیچ محدودیتی نخواهی داشت و حتی ممکن است که پول به سراغت بیاید. ولی وقتی که در خاطره باشی جلوی آن را می‌گیری. خاطرات متعددی راجع به پول وجود دارند. وقتی که آنها را پاکسازی می‌کنی برای همگان پاک می‌شوند."

به یک اغذیه فروشی رفتیم و قهوه‌ای سفارش دادیم. وقتی نشستیم آنجا خیلی ساکت بود اما به تدریج مردم به آنجا وارد شدند و آنجا را شلوغ‌تر و پر سر و صداتر کردند. انرژی آنجا هم زیادتر شد.

او پرسید "متوجه شدی؟"

گفتم "همه‌های در گرفته است و مردم به نظر شادتر می‌آیند."

او گفت "ما که وارد شدیم خودهای پاکسازی شده‌مان را هم آوردیم و این محل آن را حس می‌کند."

وی درباره‌ی ورودش به رستوران‌های اروپا برایم تعریف کرد. وقتی وارد آنجاها می‌شده است مشتریان اندکی داشتند و بعد کسب و کارشان رونق می‌گرفته است. این کار را چند بار در نقاط مختلف آزموده بود تا ببیند که آیا باز هم همان اتفاق می‌افتد و چنین شده بود. سپس به سراغ صاحب رستورانی رفته و گفته بود "اگر ما به اینجا بیاییم و کسب و کارت بهتر شود آیا یک وعده غذای مجانی به ما خواهی داد؟" صاحب رستوران هم موافقت کرده بود. دکتر هو لن اغلب به صرف حضور در آنجاها غذای مجانی دریافت می‌نمود.

متوجه شدم که او به راحتی به دیگران پول می‌دهد. به اتفاق هم وارد مغازه‌ای شدیم. چند لیوان شیشه‌ای رنگ شده برای دوستانش خرید. سپس یک اسکناس بیست دلاری بر روی پیشخوان گذاشت و گفت "این هم مال تو!" فروشنده طبیعتاً حیرت کرد. او هم افزود که "این فقط پول است!"

اندکی بعد در همان رستوران انعام زیادی به پیشخدمت دادم. او که دهانش باز مانده بود به من خیره شد و گفت "ولی من نمی‌توانم این را بپذیرم." من هم در جواب گفتم "البته که می‌توانی."

همان شب فکر تولید محصولی به ذهنم رسید که می‌دانستم پول زیادی را نصیبم خواهد نمود. دکتر هو لن خاطر نشان ساخت که "دنیا پاداش سخاوت را به تو داد. تو دادی و آن هم پس داد. به تو الهامکرد. اگر نداده بودی او هم به تو نمی‌داد."

آه، پس راز واقعی پول همین بود.

دکتر هو لن گفت "ما آمریکایی‌ها فراموش می‌کنیم که این راز بر اسکناس‌های مان نقش بسته است. در آنجا نوشته شده است که "ما بر خدا توکل می‌کنیم". اسکناس را چاپ می‌نماییم ولی آن نوشته را باور نداریم.

روزی دکتر هو لن از من درباره‌ی شرکت تولید مواد غذایی که به اتفاق یک پزشک و یک متخصص تغذیه تاسیس کرده بودم پرسید. آن را برای عرضه‌ی یک فرمولاسیون طبیعی که باعث کاهش کلسترول می‌شد و آن را راز قلب نامیده بودیم ایجاد کرده بودیم. دکتر هو لن چندی پیش راجع به نام محصول و همین طور نام شرکت مشورت داده بود. اکنون می‌خواست بداند که کار به کجا کشیده است.

گفتم "در جریان است. وکیلی را که با اداره‌ی غذا و دارو کار می‌کند استخدام کرده‌ام تا تارنما و بسته‌بندی ما را بررسی نماید. فعلاً منتظر او هستیم. ولی به خاطر کار بر روی آن محصول فکر تولید محصول هیجان‌انگیزتری، که آن را فیتاریتا می‌نامم، به ذهنم رسیده است."

در ادامه توضیح دادم که فیتاریتا نوعی مخلوط طبیعی مارگاریتا است. فکر آن وقتی که به اتفاق دوستانم مشغول نوشیدن بودیم به ذهنم خطور نمود. در آن هنگام به باشگاه بدن‌سازی و تناسب اندام می‌رفتم و لذا نوشیدن مارگاریتا اتفاق خاص و نادری برایم به حساب می‌آمد. موقع نوشیدن گفتم "آنچه که الان لازم داریم نوعی مارگاریتای مخصوص بدن‌سازی است." به محض این که آن جمله از دهانم در آمد دانستم که فکر خوبی است.

دکتر هو لن گفت "خوب است جوزف. به محصول اول وابسته نبودی و نمی‌خواستی امور را به شیوه‌ی خودت پیش ببری و لذا الوهیت هم فکر پول‌ساز دیگری نصیب کرد. خیلی از مردم به یک ایده گیر می‌دهند و سعی می‌کنند که آن را به زور در توقعات خود جای دهند. ولی با این کار مانع دستیابی به آن ثروتی که در نظر دارند می‌شوند. خوشا به حالت جوزف، خوشا به حالت."

البته حق با او است. مادام که ذهنم را به روی ایده‌هایی که از جانب الوهیت نصیب می‌گردند باز نگه دارم آنها خواهند آمد. علاوه بر فیتاریتا فکر نوعی "نمد پاک کننده" هم به ذهنم رسید. می‌توانید غذای خود را قبل از خوردن بر روی این نمدها بگذارید تا پاک شود. ولی موضوع به اینجا ختم نشد. ایده‌ای هم نصیب دکتر هو لن شد.

وی گفت "تا به حال تارنمایی ندیده‌ام که هوقتی افراد به آن نگاه می‌کنند آنها را پاکسازی نماید. بد نیست تارنمایی را که برای کتاب‌مان می‌خواهیم این گونه بسازیم تا مردم وقتی به آنجا می‌روند توسط آنچه که در آن قرار داده‌ایم پاکسازی شوند."

همین کار را هم کردیم.



اگر دست از نیازهای خود بردارید و به ایده‌ها اجازه دهید که به سوی شما بیایند هیچ حدی برای ایده‌ها و پولی که در نتیجه‌ی آنها به شما می‌رسد وجود نخواهد داشت. نکته‌ی کلیدی کار در اینجا نیز همچون همیشه پاکسازی، پاکسازی و پاکسازی است.

من که به دنبال روش‌های خاصی برای کمک کردن به افرادی که طالب شفا بودند می‌گشتم از او پرسیدم "درمان‌گران وقتی مراجعه کنندگان‌شان را می‌بینند چه کار باید بکنند؟"

دکتر هو لن جواب داد "فقط به آنان عشق بورزند."

من که می‌خواستم دکتر هو لن را به نحوی گیر بیاندازم تا روشی را که بتوانم از آن استفاده کنم از زیر زبانش بکشم از او پرسیدم "ولی اگر کسی به سراغ شما بیاید که در دوره‌ای از زندگی‌اش به خاطرات ناگواری دچار شده و هنوز نتوانسته است که از عهده‌ی آنها بر آید چه می‌کنید؟"

وی گفت "تمامی آنچه که همگان می‌خواهد فقط عشق است. آیا تو این را نمی‌خواهی؟ اگر به فرد عشق بورزی فرقی نمی‌نماید که چه می‌گویی یا چه می‌کنی."

"پس من می‌توانم یک روانشناس فرویدی یا یونگی یا رایشی یا هر نوع دیگری باشم؟"

او تاکید نمود "فرقی نمی‌کند. آنچه که اهمیت دارد این است که به او عشق بورزی چون او هم بخشی از وجود تو است و عشق ورزیدن تو به او باعث می‌شود که برنامه‌هایی که در زندگی او فعال شده‌اند پاک و حذف گردند."

هر چند که متوجه نقطه نظرات او شده بودم ولی حاضر نبودم آنچه را که گفته بود به عنوان پاسخ بپذیرم.

"ولی اگر اثبات شود که کسی دیوانه است چطور؟"

او شرح ماجرای را آغاز نمود: "بانویی نزد من آمد که تشخیص داده بودند به اسکیزوفرنی مبتلا است. از او خواستم که داستان زندگی‌اش را برایم تعریف نماید. باید توجه داشته باشی که هر آنچه که او یا هر کس دیگری به من می‌گوید مساله‌ی واقعی نیست. ماجرای که افراد شرح می‌دهند تفسیر آگاهانه‌ی آنان از واقعیت است. ولی آنچه که واقعاً اتفاق می‌افتد خارج از حیطه‌ی آگاهی آنها می‌باشد. در نتیجه شرح ماجرا فقط شروع کار است."

"او چه گفت؟"

"ماجرای زندگی‌اش را گفت و من هم گوش دادم. مدام هم در ذهنم و خطاب به الوهیت تکرار می‌کردم که «دوستت دارم» و به او

توکل می نمودم تا هر آنچه را که پاکسازی لازم داشته باشد پاک کند. در میانه‌های شرح ماجرا نام کاملش را که دو تکه‌ای بود به من گفت.

"مثل وایتلی - اودن یا امثال آن؟"

"دقیقاً. می دانستم که آن هم بخشی از مشکل است. وقتی کسی نام دو تکه‌ای دارد شخصیتش دو تکه می‌شود. او نیاز داشت که نام اصلی‌اش را مالک شود."

"آیا از او خواستی که قانوناً هم نامش را عوض نماید؟"

وی توضیح داد "نیازی نبود که تا این حد پیش رود. وقتی به او گفتم که نام واقعی‌اش یک کلمه‌ای می‌باشد آرام گرفت و حس کرد که دوباره انسان کاملی شده است."

"پس تغییر نام بود یا این که ذکر «دوستت دارم» باعث تغییر در او شد؟"

"کسی چه می‌داند؟"

گفتم "ولی من می‌خواهم بدانم. یک برنامه‌ی مشاوره‌ی به وجود آوردن معجزات به راه انداخته‌ام. می‌خواهم مطمئن شوم که مشاورانم حرف‌های درستی می‌زنند و کارهای درستی انجام می‌دهند تا واقعاً بتوانند به مراجعان یاری رسانند."

او در ادامه گفت که درمان‌گران فکر می‌کنند که وظیفه‌ی آنان کمک به مردم یا نجات آنها است. ولی در واقع تنها کار آنها این است که خودشان را از برنامه‌هایی که در بیمارانشان می‌بینند شفا بخشند. هر گاه آن برنامه‌ها در درمان‌گر ملغی شوند در بیمار نیز ملغی می‌گردند.

وی مجدداً توضیح داد "تا وقتی که مشاوران به کسی که با او هستند عشق بورزند فرقی نمی‌کند که چه بگویند یا چه نکنند. به یاد داشته باش که فردی را که می‌بینی تصویر خودت در آینه است. آنچه را که او تجربه می‌کند با تو به اشتراک می‌گذارد. برنامه‌ی مشترک را پاکسازی کن تا حال هر دوی شما خوب شود."

"ولی چگونه؟"

او گفت "دوستت دارم."

کم‌کم دارم یک طرح کلی را در اینجا می‌بینم.

از وقتی که سنم به حدی رسید که بتوانم کتاب‌های کودکان و بعد هم داستان‌های فکاهی را بخوانم می‌خواستم طرز کار دنیا را بفهمم. در آن زمان درک کتاب‌هایی همچون "سوپرمن" و "فلش" ساده بود. ولی امروز باید به علوم، ادیان، روانشناسی و فلسفه پردازم و در عین حال فکری هم به حال سرگردانی ذهنی خودم بکنم.

هر وقت که فکر می‌کنم که از عهده‌ی امور بر می‌آیم کتاب جدیدی پیدا می‌شود و دیدگاه مرا نسبت به دنیا به هم می‌ریزد. این دفعه وقتی مشغول مطالعه‌ی سخنان ذهن خودآگاه نوشته‌ی بالسکار<sup>۱۲</sup> بودم سردردم شروع شد.

اگر از من که در اثر مطالعه‌ی آن کتاب گیج شده‌ام بخواهید که پیام آن را در چند کلمه خلاصه نمایم باید بگویم که هیچ یک از کارهایی که می‌کنیم از اختیار ما ناشی نمی‌شوند و همه‌ی آنها صرفاً از طریق ما اجرا می‌گردند. ما فکر می‌کنیم که عاقلانه عمل می‌کنیم ولی این اشتباه است. این نفس ما است که چنین می‌گوید. ما به نوعی به عروسک‌های خیمه شب‌بازی شبیه هستیم و رشته‌ی کار در دست الوهیت است.

حالا این را در نظر بگیرید:

من کسی هستم که عامل جذب را نوشته است. یعنی همان کتابی که فرایندی پنج مرحله‌ای را شرح می‌دهد که از طریق آن می‌توانید به هر چیزی که می‌خواهید برسید، هر کاری را که می‌خواهید بکنید و هر چه که می‌خواهید بشوید. خودم و دیگران از آن روش برای جذب هر چیزی از ثروت گرفته تا همسر و سلامتی و شغل و غیره استفاده کرده‌ایم. موضوع آن این است که باید قصد خود را مشخص سازید و بعد بر اساس آنچه که بر سر راهتان قرار می‌گیرد یا از درونتان می‌جوشد عمل نمایید تا خواسته‌ی شما متجلی گردد. به طور خلاصه شما عروسک گردان و دنیا عروسک شما است.

اکنون چگونه می‌توانم این دو فلسفه‌ی ظاهراً متعارض را بدون این که خل شوم در ذهنم با هم در آمیزم؟

فکر می‌کنم که نحوه‌ی کار این گونه است:

اول این که ما در دنیایی که بر باورها مبتنی است زندگی می‌کنیم. هر چه که به آن اعتقاد داشته باشید برای‌تان کارآمد خواهد بود و در هر حال کارتان را به انجام خواهد رساند. تجربیات شما را در قالب مفاهیمی که برای‌تان قابل درک باشند خواهد ریخت. وقتی هم که چیزی بر سر راهتان قرار می‌گیرد که با دیدگاه/ نظام باورهای شما سازگار نیست راهی برای منطقی ساختن آن می‌یابید تا سازگار شود یا این که قرص اعصاب می‌خورید.

<sup>۱۲</sup>Consciousness Speaks by Balsekar

دوم این که چاره‌ای ندارم جز این که بگویم هر دو فلسفه درست هستند: ما هم عروسک و هم عروسک گردان هستیم. ولی این تنها در صورتی صادق است که از سر راه خودمان کنار برویم. این ذهن خود ما است که باعث می‌شود زیاد بنوشیم و بخوریم، مسرور شویم، بدزدیم، دروغ بگوییم و حتی وقت فراوانی را هم صرف نگرانی در مورد نحوه‌ی کارکرد دنیا بنماییم. ذهن ما می‌داند که این امور بی‌مورد هستند و طاقت اندیشیدن به آنها را هم ندارد در نتیجه اعتیادهایی برای خودمان دست و پا می‌کنیم تا بتوانیم با آنها زندگی نماییم. در واقع (صرف نظر از این که واقع چه باشد) ذهن ما عامل تداخل در تجربه کردن نعمت وجود این لحظه می‌باشد.

اگر چنین است آنگاه تمامی فنونی که برای شفاف‌سازی ذهن مطرحند - و آنها را در مرحله‌ی سوم عامل جذب شرح داده‌ام - برای این وجود دارند که شما را یاری دهند آن تداخل را از طرح الوهیت جدا کنید.

برای مثال وقتی از روش آسودگی جسم و روان (ای‌اف‌تی) - یعنی رویکرد دور کردن مشکلات زندگی - استفاده می‌کنید مشکلاتی را که شما را می‌آزارند حل می‌نمایید.

ولی پس از آن چه می‌شود؟

آنگاه رفتار مثبتی را در پیش می‌گیرید.

ولی آیا در هر حال آن رفتار مثبت را در پیش نمی‌گرفتید؟

آیا به همین دلیل و در همان ابتدا نمی‌دانستید که مشکلی وجود دارد؟

به عبارت دیگر میل به عمل از طرف الوهیت برای شما ارسال شده و اضطراب‌تان همان تداخل بوده است. اگر آن تداخل را برطرف سازید آنگاه با الوهیت یکی خواهید شد و این بدین معنی است که یک بار دیگر هم عروسک و هم عروسک گردان خواهید شد.

بگذارید یک بار دیگر آنچه را که امروز به نظرم معقول می‌آید برای‌تان جمع‌بندی نمایم:

شما با عطیه‌ای که در درون‌تان قرار دارد پا به این دنیا گذاشته‌اید. شاید از وجود آن باخبر باشید یا نباشید. شاید همین الان هم از آن آگاه نباشید. ولی دیر یا زود آن را حس خواهید نمود و ذهن‌تان در مورد آن قضاوت خواهد کرد. اگر ذهن‌تان آن را بد بداند آنگاه برای این که از عهده‌ی آن بر آید و پنهان، حل یا رهاش نمایید یا آن را بپذیرید به سراغ درمان، فنون، دارو یا مواد مخدر می‌روید. ولی هرگاه که آن تداخلی را که مانع از عمل بر اساس عطیه می‌شود برطرف سازید مطابق با آن عمل خواهید نمود. به طور خلاصه عروسک الوهیت و عروسک گردان زندگی خود می‌گردید.

می‌توانید انتخاب کنید که با این جریان همراه شوید یا نشوید.

/این اختیار شما است. برخی افراد آن را "عدم اختیار" می‌نامند چون تصمیم واقعی‌تان این است که بر اساس آنچه که به شما می‌رسد عمل نکنید یا نکنید.

حتی مجری و بازاریاب بزرگی همچون پی‌تی بارنوم هم که کتاب هر دقیقه یک مشتری متولد می‌شود را درباره‌ی او نوشته‌ام این را می‌دانسته است. او عمل می‌کرد. کارهایش را هم در مقیاس بزرگی انجام می‌داد. ولی همواره از دستورات قدرت بزرگتری تبعیت می‌نمود. بر روی سنگ قبرش چنین نوشته شده است: "نه خواست من بلکه خواست تو انجام خواهد شد".

او بر اساس ایده‌هایش و بدون تداخل ناشی از ذهنش عمل می‌کرد و اجازه می‌داد که هر نتیجه‌ای که باید از آنها به دست آید و می‌دانست که همه‌ی اینها بخشی از تصویر بزرگتری از دنیا است. او قادر بود که در عین حالی که دست به عمل می‌زند خودش را از سر راه کنار بکشد.

و این همان مرحله‌ی پنجم کتابم عامل جذب می‌باشد.

امشب (فکر می‌کنم که) نحوه‌ی کار دنیا را دریافتم.

ولی مطمئن نیستم که فردا نیز همین طور باشد.

دل‌م می‌خواهد باز هم کتاب‌های فکاهی بخوانم.

یک بار وقتی داشتم با دکتر هو لن قدم می‌زدم به من گفت "هر کسی عطیه‌ای دارد".

هر چند که جواب سوالم را می‌دانستم ولی به قصد این که پرسش‌های عمیق‌تری را مطرح کنم گفتم "حتی تایگر وودز؟"

"او هم در حال ایفای نقش خود در طرح الهی است."

"حتی اگر شروع به آموزش نحوه‌ی گلف بازی به دیگران نماید؟"

دکتر هو لن گفت "در این کار هرگز موفق نخواهد شد. نقش او این است که گلف بازی نماید نه این که گلف را آموزش دهد. این نقش برای فردی دیگر است. هر کدام از ما نقش خودمان را داریم."

به ناگهان به یاد یک سطر از یکی از متون قدیمی بهبود خود افتادم: "اگر خدا به تو بگوید که چه کار بکن آن را انجام خواهی داد و شادمان خواهی بود. خوب، آنچه که در حال انجام آن هستی همانی است که خدا از تو می‌خواهد که انجامش دهی."

نکته‌ی مهم این است که در برابر نقش خود مقاومت نکنید. شاید من خیلی دلم بخواهد که شاعری همچون میشل مالون، بازیگری مثل جیمز کان، بدن‌سازی نظیر فرانک زین یا نویسندگانی به سان جک لندن شوم. حتی شاید بتوانم در شاعری، بازیگری، ورزش یا نویسندگی خیلی هم پیشرفت کنم. ولی نقش من این است که دیگران را تهییج نمایم. کتاب می‌نویسم تا مردم را یا دقیق‌تر بگویم خودم را بیدار نمایم.

وقتی خودم را بیدار می‌کنم شما را نیز بیدار می‌سازم.

etj.ir

## سیگار، همبرگر و کشتن الوهیت

پاکسازی باعث کاستن از وام‌های روح می‌گردد. - دکتر ایپالیاکالا هو لن

یک روز دکتر هو لن به دنبال چیزی برای خوردن می‌گشت. دوشنبه شب بود و در شهر کوچکی که من در آن زندگی می‌کنم صاحبان مغازه‌ها آخر هفته‌ها را به سرگرم کردن گردش‌گران مشغولند و لذا اغلب دوشنبه‌ها را تعطیل می‌کنند تا به استراحت بپردازند. فقط یک همبرگر فروشی به اسم برگربارن وجود داشت که به فکر رسیدن ممکن است باز باشد. از آنجایی که تصور می‌کردم دکتر هو لن غذای ناسالم نمی‌خورد حتی نمی‌خواستم نام آنجا را هم بر زبان آورم. به علاوه با تغییراتی که در شیوهی زندگی و عادات غذا خوردنم ایجاد شده بود حتی جرات نمی‌کردم که از نزدیکی‌های محل فروش غذاهای سریع بگذرم. ولی هر طوری بود موضوع را به دکتر هو لن گفتم.

او که پیدا بود خیلی هم به هیجان آمده است گفت "همبرگر، به نظر عالی می‌آید".

پرسیدم "مطمئننی؟"

"اوه، بله، همبرگرهای خوب را خیلی دوست دارم".

به آنجا رفتیم و خودرو را پارک کردم. داخل شدیم و نشستیم. منوی غذا چندان شامل مواردی که نشان دهنده‌ی غذای سالم و طبیعی باشند نبود.

دکتر هو لن گفت "من یک همبرگر دوپل و یک چیزبرگر دوپل با سس سفید می‌خورم".

متحیر شده بودم. خوردن چنان غذایی به نظرم به معنی سکنه‌ی قلبی بود. گوشت؟ پنیر؟ با سس سفید؟ باورم نمی‌شد. به علاوه نمی‌توانستم باور کنم که خودم نیز همان‌ها را سفارش دادم. فکر کردم که اگر برای آن شمن خوب باشد لابد برای من هم خوب است.

از او پرسیدم "آیا خوردن پنیر و گوشت و نان نگرانت نمی‌کند؟"

او گفت "اصلاً. هر روز صبحانه یک سوسیسی فلفلی می‌خورم. خیلی هم این چیزها را دوست دارم".

"واقعاً؟"

برایم توضیح داد "خود غذا نیست که خطرناک است. بلکه مهم فکری است که درباره‌ی غذا می‌کنی".

هر چند که چنین حرفی را قبلاً هم شنیده بودم ولی هرگز باورم نشده بود. فکر می‌کردم ماده‌ی غذایی از طرز فکر مهم‌تر باشد. ولی شاید هم اشتباه می‌نمودم.

وی باز هم توضیح داد. "قبل از این که غذایی را بخورم در ذهنم و خطاب به آن می‌گویم که دوستت دارم! دوستت دارم! اگر با خوردنت چیزی را وارد بدنم می‌کنم که باعث بیماری‌ام می‌گردد تقصیر تو نیست! حتی تقصیر من هم نیست! بلکه چیزی است که باعث می‌شود احساس مسئولیت بنمایم! سپس غذا را می‌خورم و از آن لذت می‌برم چون دیگر پاک شده است."

یک بار دیگر افکارش مرا متعجب و بیدار ساخت. وقت زیادی را صرف مطالعه‌ی نکات مربوط به سلامتی و هشدارهای غذایی کرده بودم و به قدری در این باره گیج شده بودم که حتی نمی‌توانستم از خوردن یک همبرگر ساده هم لذت ببرم. تصمیم گرفتم آن را پاکسازی کنم. وقتی غذا را آوردند با اشتها آن را خوردیم.

او گفت "این بهترین همبرگری بود که تا به حال خورده بودم. به قدری تحت تاثیر قرار گرفته بود که سراغ آشپز را گرفت و بعد از او تشکر نمود. آشپز هم که عادت نداشت مردم بابت همبرگرهایی که خیلی سرخ شده بودند از او تشکر کنند نمی‌دانست که چه باید بگوید.

من هم همین طور.

وقتی داشتم گوشه و کنار منزلم و از جمله محل تمرینات ورزشی‌ام را به دکتر هو لن نشان می‌دادم به ناگهان نفسم بند آمد. کنار ابزارهای ورزشی سیگار هم دارم. هر چند که به نظر عجیب می‌آید که کسی صبح‌ها ورزش کند و شب‌ها سیگار بکشد ولی شیوه‌ی زندگی من این طور بود. نگران بودم که دکتر هو لن درباره‌ی سیگار کشیدنم چیزی بگوید.

دستگاه‌های مختلف ورزشی، تصاویر بدن‌سازان مشهور بر روی دیوارهای آنجا و همین طور تاییدیه‌هایی را که برای شرکت در دوره‌ی تناسب اندام گرفته بودم نشانش دادم. سعی کردم که او را از سیگارهایی که روی صندلی قرار داشتند دور کنم. ولی آنها را دید.

پرسید "این چیست؟"

آهی کشیدم و گفتم "سیگار".

"موقع ورزش سیگار می‌کشی؟"



توضیح دادم "نه، نه، این کار را شبها انجام می‌دهم. شبها موقع مراقبه‌ی من است. آنجا می‌نشینم، دود می‌کنم و به خاطر زندگی‌ام شکر می‌نمایم."

اندکی ساکت ماند. منتظر بودم که آماری را که نشان می‌دهند چرا سیگار کشیدن برای سلامتی بد است بر سرم بریزد. بالاخره شروع به صحبت نمود.

"فکر می‌کنم که زیبا است."

پرسیدم "واقعا؟"

"فکر می‌کنم که وقتی در آن خودروی پانوز هم نشسته‌ای باید سیگار بکشی."

"منظورت چیست؟ یعنی در حالی که در خودرو نشسته‌ام و سیگاری بر لب دارم عکسی از من بگیرند؟"

"شاید، ولی در این فکر بودم که موقع گردگیری و برق انداختن آن می‌توانی سیگاری هم بکشی."

بالاخره به او گفتم "فکر می‌کردم که به خاطر سیگار کشیدن مرا مسخره کنی. یکی از کسانی که مقالات مرا در وبلاگم می‌خواند متوجه اشاراتم به سیگار شده و برایم نوشته بود که با این کار سم وارد بدنم می‌کنم و به خودم آسیب می‌رسانم."

او گفت "تصور می‌نمایم که آن فرد هرگز نشنیده بوده که رسم سرخ‌پوستان آمریکا این بوده است که چپقی را به همدیگر می‌دادند. در قبایل آنها دود کردن به معنی اجازه‌ی گذر و نوعی پیوند و مشارکت در میان خانواده بوده است."

یک بار دیگر فهمیدم که از نظر دکتر هو لن مهم این است که به همه چیز عشق بورزیم. با این کار آن چیز تغییر می‌کند. وقتی فکر می‌نمایید که سیگار کشیدن بد است پس بد است. همبرگر هم وقتی آن را بد می‌دانید بد است. هر چیزی در سنت باستانی مردم هاوایی از فکر شروع می‌گردد و شفا دهنده‌ی بزرگ هم عشق می‌باشد.

سرانجام داشتم منظور او و این را که رسیدن به وضعیت صفر چقدر مهم است درک می‌کردم. ولی دیگران احساس مرا نداشتند.

یکی از شبها یک همایش اینترنتی برگزار کردم و در جریان آن از تجربیاتی گفتم که با دکتر هو لن داشتم و اکثر آنها را هم در این کتاب بیان نموده‌ام. پرسش‌هایی طرح کردند. به دقت گوش می‌دادند و به نظر می‌رسید که آنچه را که توضیح می‌دادم درک می‌نمودند. ولی در انتهای مکالمات تلفنی و با کمال تعجب متوجه شدم که به همان شیوه‌ی تفکر عادی خود برگشته‌اند. با وجود این که تمامی آنان پذیرفته بودند که ما باید صد درصد مسئولیت زندگی خود را بپذیریم ولی باز هم راجع به دیگران حرف می‌زدند. هر چند که همه قبول کرده بودند که آنچه که دکتر هو لن به من آموخته است قدرتمند می‌باشد اما دوباره به سراغ عادات قدیمی خود رفتند.

یکی از آنها گفت "من نمی‌خواهم بگویم متاسفم چون به هر چه که بعد از آن بگویم تبدیل می‌شوم."

من که می‌دانستم که این سخنش صرفاً یک باور است می‌خواستم بگویم "خوب، می‌توانیم آن را هم پاکسازی نماییم". ولی فقط گفتم "دکتر هو لن می‌گوید که هر کاری را که برای‌تان نتیجه‌بخش است انجام دهید".

قبول دارم که این کار در ابتدا ناامید کننده بود. اما بعد فهمیدم که من هم باید در این مورد پاکسازی نمایم. هر چه باشد اگر صد درصد مسئولیت تجربیاتم را بپذیرم باید بدانم که رفتار و گفتار آنها نیز اکنون بخشی از تجربیاتم می‌باشند. اگر تنها ابزار پاکسازی گفتن "دوستت دارم" است پس من هم باید به خاطر آنچه که در دیگران می‌بینم پاکسازی نمایم. چون آنچه که می‌بینم در درون خود من است.

شاید درک این قسمت از هو اوپونو پونو دشوارتر از بقیه‌ی قسمت‌ها باشد. چیزی در خارج وجود ندارد. هر چه هست در درون ما است. هر چه را که تجربه می‌کنید در درون خودتان تجربه می‌کنید.

یکی از آنها با طرح این سوال چالشی را برایم ایجاد نمود "پس آن پنجاه میلیون نفری که به رئیس جمهوری رای دادند که من از او خوشم نمی‌آید چه می‌شوند؟ واضح است که من هیچ نقشی در این کار آنها نداشته‌ام!"  
از او پرسیدم "آن پنجاه میلیون نفر را در کجا تجربه می‌کنی؟"

جواب داد "منظورت چیست که آنها را در کجا تجربه می‌کنم؟ درباره‌ی آنها می‌خوانم و آنها را در تلویزیون می‌بینم. واقعیت این است که آنها به او رای داده‌اند".

"ولی این همه اطلاعات را در کجا تجربه می‌کنی؟"

"در سرم و به صورت اخبار".

پرسیدم "درون خودت، درست است؟"

"خوب، بله، اطلاعات را در درونم پردازش می‌کنم ولی آنها در بیرون از من هستند. پنجاه میلیون نفر که در درون من قرار ندارند".

گفتم "ولی عملاً همین طور است. آنها را در درون خودت تجربه می‌کنی چون اگر به درونت نگاه ننمایی آنها وجود ندارند".

"ولی می‌توانم بیرون را بنگرم و آنها را ببینم".

تاکید کردم "آنها را در درون خودت می بینی. هر چه که پردازش می کنی در درون خودت می باشد. اگر پردازش نکنی آنگاه چیزی وجود نخواهد داشت".

"این حرفت مثل این است که بگویی اگر درختی در جنگل بیفتد و کسی در آنجا نباشد آنگاه آیا این افتادن صدایی دارد؟"

"دقیقاً."

"این احمقانه است."

گفتم "دقیقاً. ولی راه رسیدن به مقصود همین است."

سپس تصمیم گرفتم که او را باز هم بیازمایم. پرسیدم "آیا می توانی بگویی که فکر بعدی ات چه خواهد بود؟"

مدتی ساکت ماند. می خواست جوابی بدهد ولی دریافت که نمی تواند.

توضیح دادم "هیچ کسی نمی تواند فکر بعدی اش را پیش بینی کند. هر گاه به ذهنت برسد می توانی آن را بر زبان آوری. ولی خود فکر از ناخودآگاهت بر می خیزد. تو هیچ کنترلی بر آن نداری. تنها اختیاری که داری این است که وقتی فکرت پدید آمد بر اساس آن عمل بکنی یا نکنی."

"متوجه نمی شوم."

توضیح دادم "وقتی فکرت پدید آمد می توانی هر کاری را که می خواهی بکنی ولی فکر در ناخودآگاهت ایجاد شده است. برای این که ذهن ناخودآگاه را پاکسازی نمایی تا به افکار بهتری بررسی باید کار دیگری را انجام دهی."

"مثل؟"

جواب دادم "خوب، در حال نگارش کتابی راجع به این موضوع هستم." منظورم همین کتابی بود که شما در حال مطالعه ی آن هستید.

"و این چه ربطی به آن پنجاه میلیون نفر دارد؟"

گفتم "آنها به اندازه ی افکارت در خارج از تو وجود دارند. همه اش در درون خودت می باشد. تنها کاری که می توانی انجام دهی این است که پاکسازی نمایی تا انبار ذهنت از برنامه هایی که در آن هستند تخلیه گردد. در اثر پاکسازی افکاری که بر می خیزند مثبت تر و سازنده تر و حتی عاشقانه تر می گردند."

او گفت "هنوز هم فکر می کنم که همه ی اینها احمقانه هستند."

جواب دادم "در این مورد پاکسازی می‌کنم."

احتمال زیادی می‌دهم که او اصلاً موضوع را در نیافته باشد. ولی اگر من بخواهم به محدودیت صفر برسم باید مسئولیت کامل درک نکردن او را هم بپذیرم. حافظه‌ی او همان حافظه‌ی من است. برنامه‌ی او نیز برنامه‌ی من است. این واقعیت که او آن مطالب را به من گفت بدین معنی است که در آنها با او شریکم. لذا هرگاه از آنها پاک شوم او هم پاک می‌گردد. به هنگام نگارش این سطور و با تایپ کردن هر کلمه و موضوع و در برابر رایانه مداوم می‌گویم "دوستت دارم". ذکر "دوستت دارم" به هنگام کار، نوشتن، خواندن، بازی، صحبت یا فکر کردن همان تلاش بی‌وقفه‌ای است که برای پاکسازی انجام می‌دهم تا هر آنچه را که میان من و صفر قرار گرفته است برطرف نمایم.

آیا عشق مرا می‌توانید حس کنید؟

یک روز صبح دکتر هو لن به من گفت که علامتی را برای من دیده که یک شبدر چهار پره در آن بوده است. او گفت "پره‌ی چهارم مثل زبان و طلائی رنگ است." چند دقیقه‌ای را صرف تشریح آنچه که با چشم دلش یا در هوا می‌دید نمود. مطمئن نبودم که به کجا می‌خواهد برسد. خودش نیز همین طور بود.

گفت "باید هنرمندی را برای کشیدن آن علامت پیدا کنی."

مدتی بعد برای قدم زدن به داخل شهر رفتیم. ناهار خوردیم و چند مغازه را هم دیدیم. در اولین مغازه قطعات شیشه‌ای و هنری به فروش می‌رسیدند. هر دوی ما تحت تاثیر آنها قرار گرفتیم. در حالی که به تحسین هنر مغازه‌دار مشغول بودیم او گفت "اگر علامت یا طرحی در نظر داشته باشید می‌توانیم آن را برای تان بکشیم."

دکتر هو لن لبخندی زد و به سوی من خم شد. من نیز لبخندی زدم و به سوی او خم شدم. سرچشمه گرفتن از صفر به معنی هماهنگی می‌باشد.

به هنگام نگارش این بخش از کتاب مجبور شدم که برای مصاحبه‌ای که در رابطه با یک فیلم داشتم کار را متوقف نمایم. این فیلم هم شبیه به راز و موضوع آن سالم شدن به کمک اندیشه است. در ابتدای مصاحبه گفتم که افکار به اندازه‌ی فکر نکردن مهم نیستند. سعی

کردم بودن در وضعیت صفر را تشریح کنم و گفتم که با این کار به الوهیت اجازه می‌دهید که شما را شفا بخشد و نه این که شما خودتان را شفا دهید. مطمئن نبودم که چرا چنین سخنانی می‌گویم. بخشی از وجودم سلامت عقلانی‌ام را زیر سوال می‌برد. ولی به هر حال ادامه دادم.

پس از این که دوربین را خاموش کردند بانویی که تمامی ماجرا را دیده بود اظهار داشت که او هم با وارد شدن به وضعیت صفر مردم را شفا می‌دهد. از قضا او پزشک بود و اکنون وقتی در کنار حیوانات بیمار قرار می‌گرفت با ورود به وضعیت صفر و بی‌فکری آنها را شفا می‌داد. تصاویری از سگ‌هایی را نشانم داد که به آب مروارید دچار بوده‌اند و در عکس‌های بعدی پیدا بود که کاملاً خوب شده‌اند.

یک بار دیگر الوهیت نشانم داد که قدرت به تمامی در دست او و نه در دست من است. من فقط می‌توانم پاکسازی نمایم تا حرف او را بشنوم و از آن اطاعت کنم.

دیشب یک ساعت و نیم مشغول گفتگوی تلفنی با یک نویسنده‌ی آثار پر فروش و استاد کمک به خود بودم. سال‌ها است که به مطالبش علاقه دارم. عاشق همه‌ی کتاب‌هایش هستم. در گروه دریافت کنندگان پیام‌هایش عضو شده‌ام. از آنجایی که او هم کارهای مرا دوست دارد طبیعتاً بالاخره با هم تماس گرفتیم و صحبت نمودیم. ولی موضوع صحبت‌هایمان باعث حیرتم شد.

آن متخصص رشد فردی ماجرای واقعی و وحشتناکی را که در چند سال گذشته برایش اتفاق افتاده بود برایم بیان نمود. وی قربانی بدرفتاری‌های کسی شده بود که دوستش داشت. وقتی به این سخنان گوش می‌دادم در این فکر بودم که وقتی او در پیام‌های مکتوبش از پذیرش مسئولیت زندگی خود می‌گوید چگونه می‌تواند ادعا کند که قربانی گردیده است.

بعد دریافتم که تقریباً همگان – حتی آن متخصص کمک به خود که سعی دارد به ما یاد دهد که چگونه زندگی کنیم (و از جمله خودم) – اصلاً نمی‌دانند که چه می‌کنند. هنوز هم بخشی از معما را گم کرده‌اند. به جایی می‌رسند که فکر می‌کنند آنچه که در گذشته برای‌شان کارایی داشته است در آینده و برای دیگران نیز همین طور خواهد بود. ولی زندگی این طور نیست. ما با هم تفاوت داریم و زندگی نیز همیشه در حال تغییر است. هر بار که فکر می‌کنید راز آن را دریافته‌اید اتفاقی می‌افتد و یک بار دیگر اختیار زندگی را از دست می‌دهید.

دکتر هو لن به ما می‌آموزد که دست از اینها برداریم و به الوهیت اعتماد کنیم و در عین حال همواره به پاکسازی افکار و تجربیاتی که در راه گوش سپردن به الوهیت بروز می‌نمایند مشغول باشیم. اگر این کار را پیوسته انجام دهیم می‌توانیم برنامه‌ها را ریشه‌کن نماییم و با راحتی و ظرافت بهتر از عهده‌ی زندگی بر آییم.

وقتی به قصه‌های غصه‌های نویسنده‌ی کتاب‌های کمک به خود گوش می‌دادم در دل و خطاب به الوهیت می‌گفتم "دوستت دارم". وقتی که حرف‌هایش تمام شدند به نظر سبک‌بارتر و شادتر می‌آمد.

همان طور که دکتر هو لن دائماً به من و دیگران یادآوری می‌کند "خداوند مستخدم شما نیست. نباید از او چیزی بخواهید. فقط باید پاکسازی کنید."

از مدتی که با دکتر هو لن سپری نمودم بسیار لذت بردم. اصلاً به نظرم نیامد که پرسش‌هایم او را می‌آزارند. روزی از او پرسیدم که آیا روش‌های پیشرفته‌تری هم برای پاکسازی وجود دارند. هر چه باشد او بیش از ۲۵ سال بود که به انجام هو اوپونو پونو مشغول بود. قطعاً در این مدت برای پاکسازی خاطرات روش‌های دیگری علاوه بر "دوستت دارم" ساخته یا به آنها رسیده بوده است.

پرسیدم "این روزها چه چیزی را پاکسازی می‌کنی؟"

خنده‌ای کرد و گفت "کشتن الوهیت".

متحیر ماندم.

در حالی که نمی‌دانستم منظورش چیست تکرار کردم "کشتن الوهیت؟"

توضیح داد "می‌دانم که حتی شهود هم یک مرحله از وضعیت صفر فاصله دارد. به من گفته‌اند که برای رسیدن به مقصود باید الوهیت را بکشم".

"ولی الوهیت را چه طور می‌کشی؟"

وی گفت "با تداوم پاکسازی".

همیشه، همیشه، همیشه به همان جمله‌ای که تمامی جراحات را شفا می‌داد باز می‌گشت "دوستت دارم، متاسفم، لطفاً مرا ببخش، متشکرم".

اواخر سال ۲۰۰۶ که به لهستان رفته بودم تصمیم گرفتم که طرز فکر وضعیت صفر را به شنوندگانم معرفی کنم. دو روز بود که در آنجا راجع به بازاریابی هیپنوتیزی و کتابم *عامل جذب حرف می‌زدم*. مردم آنجا ذهن بازی داشتند، دوست داشتنی و علاقمند به یادگیری

بودند. لذا آنچه را که در اینجا به شما گفتم برای آنان نیز بیان نمودم: این که شما مسئول هر چه که در زندگی تان وجود دارد هستید و راه شفا بخشیدن هر چیز هم ذکر جمله‌ی ساده‌ی "دوستت دارم" می‌باشد.

هر چند که شنوندگان برای درک سخنانم به مترجم نیاز داشتند ولی به نظر می‌رسید که تک‌تک کلماتم را می‌فهمند. با این وجود یک نفر سوال جالبی از من نمود:

"مردم لهستان تمام روز را به دعا و رفتن به کلیسا مشغولند و با این وجود قبلاً جنگ داشته‌ایم، هیتلر بر شهر ما بمب ریخت، سال‌ها با حکومت نظامی زندگی کرده‌ایم و بسیار رنج برده‌ایم. پس چرا آن دعاها مفید نبودند و این روش هاوایی چه فرقی با آنها دارد؟" اندکی اندیشیدم تا پاسخ درستی به او بدهم و آرزو کردم که ای کاش دکتر هو لن در کنارم بود و کمکم می‌کرد. سرانجام این گونه جوابش را دادم:

"مردم بیشتر به آنچه که حس می‌کنند می‌رسند تا آنچه که می‌گویند. اکثر کسانی که دعا می‌کنند باور ندارند که خدا به آنان گوش می‌دهد یا کمک‌شان می‌نماید. اغلب از سر ناچاری به دعا می‌پردازند و این بدین معنی است که از آنچه که آن را حس می‌کنند یعنی ناچاری بیشتر جذب خواهند نمود."

به نظر می‌آمد که سوال کننده پاسخ مرا درک کرده و آن را پذیرفته باشد. سرش را به علامت تایید تکان داد. با این وجود وقتی به ایالات متحده باز گشتم نامه‌ای برای دکتر هو لن نوشتم و از او خواستم که بگوید چگونه پاسخ می‌داده است. او این ایمیل را در جوابم فرستاد:

آاو آکوا:

از بابت این موقعیتی که برایم فراهم کردی تا هر آنچه را که در درون من است و باعث طرح این سوال از جانب تو می‌شود پاکسازی کنم متشکرم.

دو سال پیش یک آمریکایی در کلاسی که در والنسیای اسپانیا برگزار می‌کردم حضور یافته بود و در وقت استراحت به من گفت "نوهام به سرطان مبتلا بود. برایش دعا کردم و از خدا خواستم که نمیرد ولی او مرد. چطور چنین چیزی ممکن است؟"

گفتم "برای فردی اشتباه دعا کرده‌اید. بهتر بود که برای خودتان دعا می‌نمودید و از او برای هر آنچه که در درون شما جریان دارد و باعث بیماری نوه‌تان گردیده است طلب بخشایش می‌کردید."

مردم اغلب خودشان را منبع آنچه که تجربه می‌کنند نمی‌دانند. دعاها به ندرت آنچه را که توسط فرد و در خودش جریان دارد هدف می‌گیرند.

## آرامش من ای‌مالیا کالا

از جواب کاملاً صادقانه‌ای که داد خیلی خوشم آمد. بارها و بارها لب‌کلامش این بوده است که چیزی در خارج از ما وجود ندارد. اغلب مردم وقتی دعا می‌کنند به شکلی رفتار می‌نمایند که گویی هیچ قدرت یا مسئولیتی ندارند. ولی در هو اوپونو پونو شما کاملاً مسئولید. "دعا" هم برای طلب بخشایش به خاطر هر چیزی است که در درون شما جریان دارد و باعث پدید آمدن شرایط بیرونی گردیده است. دعا نوعی ارتباط مجدد با الوهیت است. بقیه‌ی کار هم این است که به الوهیت اعتماد کنید تا شما را شفا دهد. وقتی شما شفا می‌یابید دیگران نیز چنین می‌شوند. همه چیز، بدون استثنا، در درون شما است.

لری داسی این امر را در کتابی به نام *کلمات شفا بخش* به خوبی توضیح داده است: "در این برهه‌ی زمانی باید به یاد داشته باشیم که کارکرد دعا برقراری پلی با مطلق است و شکست در آن راهی ندارد. در صد درصد موارد کار می‌کند - مگر این که با بی‌اعتنایی به آن مانع تحققش گردیم."

ولی یک چیز در کاری که با دکتر هو لن می‌کردم آزارم می‌داد.

به مرور که به لحاظ فکری رشد می‌کردم و به بینش‌هایی دست می‌یافتم نگران این می‌شدم که محتوای تمامی کتاب‌های قبلی‌ام اشتباه بوده‌اند و لذا باعث گمراهی مردم می‌شوند. مثلاً در *عامل جذب قدرت* تصمیم را مورد ستایش قرار می‌دهم. ولی اکنون که سال‌ها از نگارش آن می‌گذرد می‌دانم که تصمیم‌گیری یک بازی احمقانه و آلت دست نفس می‌باشد و منشا اصلی قدرت در شهود است. به علاوه اکنون می‌دانم که راز بزرگ شاد زیستن همراهی با زندگی و نه کنترل آن می‌باشد. بسیاری افراد و از جمله خودم از تجسم و جملات تاکیدی برای دست کاری امور دنیا استفاده می‌کرده‌اند. الآن می‌دانم که این کار ضرورتی ندارد. بهتر است در حالی که پیوسته هر آنچه را که پیش می‌آید پاکسازی می‌نمایید با جریان زندگی همراه گردید.

تازه به احساسی رسیدم که قاعدتاً نویل گودارد داشته است. نویل یکی از نویسندگان مرموز و مورد علاقه‌ام می‌باشد. اولین کتاب‌هایی که نوشته است درباره‌ی ایجاد واقعیت زندگی خود از طریق "حس نمودن واقعیت" بوده‌اند. وی آن را در کتبی همچون "قانون و وعده" "قانون" نامید. "قانون" راجع به توانایی شما در تاثیر گذاشتن بر جهان به وسیله‌ی احساس بود. منظور از "وعده" نیز تسلیم شدن در برابر آنچه که خدا برای تان می‌خواهد بود.



نوئل کارش را با آموزش مردم در زمینه‌ی نحوه‌ی دستیابی به چیزهایی که می‌خواهید و یا آنچه که "تصور بیدار" می‌نامید آغاز نمود. مفهوم آن در جمله‌ی قصار مورد علاقه‌اش یعنی "تصور واقعیت را خلق می‌نماید" خلاصه می‌گردد. عنوان اولین کتابش "در خدمت شما" بود و من بعدها آن را مجدداً منتشر ساختم. وی در آن تشریح کرده است که دنیا در واقع "در خدمت شما" است. کافی است به الوهیت بگویید که چه می‌خواهید تا برای‌تان فراهم شود. ولی پیدا است که نوئل در کتاب‌هایی که بعد از ۱۹۵۹ نوشت از قدرت بزرگتری آگاه شده بود: دست از کنترل کردن بردارید و بگذارید الوهیت کارش را از طریق شما انجام دهد.

مساله این است که او نمی‌توانسته است همچون خودروسازی که احتمالاً خودروهایی معیوب اولیه‌اش را از بازار جمع می‌کند آنچه را که در کتب ابتدایی خویش نگاشته است جمع نماید. اصلاً نمی‌دانم که آن موارد باعث آشفتگی او گشته‌اند یا خیر. حدس می‌زنم که این طور نبوده باشد. وی آنها را هم در دنیا باقی گذاشت چون حس می‌نمود که "قانون" برای مردمی که می‌خواهند از دست‌اندازهای زندگی بگذرند مفید باشد. اما من می‌خواستم کتاب‌های اولیه‌ام را جمع‌آوری نمایم. احساس می‌کردم که آنها مردم را گمراه خواهند نمود. به دکتر هو لن گفتم که حس می‌کنم خدمت بدی به مردم ارائه داده‌ام.

دکتر هو لن توضیح داد "کتاب‌های مثل پله بوده‌اند. مردم در طول مسیر در پله‌های مختلفی قرار دارند. کتاب‌های در همان جایی که مردم هستند با آنها حرف می‌زنند. به تدریج که از کتاب‌ها برای رشد خود بهره می‌گیرند آماده‌ی کتاب بعدی می‌گردند. نیازی نیست که کتاب‌های را جمع‌آوری کنی. تمامی آنها عالی هستند."

وقتی به کتاب‌هایم، نوئل، دکتر هو لن، همه‌ی خوانندگانم در گذشته، حال و آینده می‌اندیشیدم تنها چیزی که می‌توانستم بگویم این بود که "متاسفم، لطفاً مرا ببخش، متشکرم، دوستت دارم."

پاکسازی. پاکسازی. پاکسازی.

## حقیقت ماجرا

تقصیر شما نیست بلکه مسئولیت شما است. - دکتر جو وایتلی

کارم با دکتر هو لن تمام نشده بود. هنوز تمامی ماجرای آنچه را که در بیمارستان روانی کرده بود نمی‌دانستم.

روزی مجدداً از او پرسیدم "هرگز بیماران را ندیدی. هرگز؟"

وی گفت "آنها را در راهرو ملاقات می‌کردم ولی به عنوان بیمار در دفتر کارم هرگز. روزی یکی از آنها را دیدم و او به من گفت که می-

دانی که می‌توانستم تو را بکشم. جواب دادم که من هم می‌دانم که این کار را به خوبی می‌توانسته‌ای انجام دهی."

دکتر هو لن در ادامه گفت "وقتی کارم را در بیمارستان ایالتی با جنایت‌کاران بیمار روانی آغاز نمودم هر روز سه چهار بار دعوای

اساسی میان بیماران اتفاق می‌افتاد. در آن زمان حدود سی بیمار در آنجا بودند. به آنها دست‌بند می‌زدند، آنان را به انفرادی می-

انداختند یا اجازه‌ی خروج از بخش را نداشتند. پزشکان و پرستاران به هنگام عبور از آنجا، از ترس این که مورد حمله واقع شوند، پشت

به دیوار حرکت می‌کردند. پس از فقط چند ماه پاکسازی تغییرات کاملی را در جهت بهبودی شاهد بودیم: دیگر دست‌بند نمی‌زدند،

زندان انفرادی در کار نبود و به آنان اجازه می‌دادند که بخش را ترک گویند و به کار و ورزش بپردازند.

اما او برای آغاز چنین تحولی دقیقاً چه کار کرده بود؟

وی گفت "باید مسئولیت کامل خودم را در پدید آمدن مشکلاتی در بیرون از وجود خودم می‌پذیرفتم. باید افکار مسموم خودم را

پاکسازی و آنها را با عشق جایگزین می‌نمودم. بیمارها هیچ اشکالی نداشتند. اشکالات در خود من بودند."

دکتر هو لن توضیح داد که بیماران و حتی کارکنان بخش عشقی را حس نمی‌کردند و لذا او به همه چیز عشق ورزید.

به من گفت "نگاهی به دیوارها انداختم و دیدم به رنگ‌آمیزی نیاز دارند. ولی هر چه رنگ می‌زدند به دیوارها نمی‌چسبید و خیلی زود

کنده می‌شد. این بود که به دیوارها گفتم که دوست‌شان دارم. بعد از مدتی کسی به این فکر افتاد که دیوارها را رنگ بزند و این بار

رنگ به دیوار چسبید."

کمترین چیزی که در این مورد می‌توانم بگویم این است که عجیب می‌باشد. ولی کم‌کم داشتم به این نحوه‌ی صحبت کردن از جانب

دکتر هو لن عادت می‌کردم. بالاخره باید سوالی را که بیش از همه مرا تحریک می‌نمود می‌پرسیدم.

"آیا همه‌ی بیماران از آنجا مرخص شدند؟"

او گفت "دو تن از آنان هرگز مرخص نشدند و به جای دیگری انتقال یافتند. ولی بقیه‌ی افرادی که در آن بخش بودند شفا پیدا نمودند."

بعد نکته‌ای را اضافه کرد که حقیقتاً به درک من از آنچه که انجام می‌داد کمک نمود.

"اگر می‌خواهی شرایط آنجا در آن سال‌ها را بدانی نامه‌ای به اوماکا او کالا هامانگچی بنویس. وی در دورانی که من در آنجا بودم به عنوان مددکار اجتماعی کار می‌کرد."

من هم چنان کردم. وی این نامه را برایم نوشت:

جوی عزیز،

بابت موقعیتی که در اختیارم قرار دادی متشکرم.

این را باید بدانی که این نامه را به کمک اموری لانس اولیویرا که مددکار اجتماعی آن بخش بود و با دکتر هولن همکاری داشت می‌نویسم.

روزی متوجه شدم که مرا به بخش پزشکی جنایی که جدیداً در بیمارستان روانی ایالت هاوایی تاسیس شده بود مامور کرده‌اند. نام آن بخش را "شدیداً امنیتی" گذاشته بودند. زندانیان بیماری را در آنجا نگه می‌داشتند که اغلب مرتکب جنایات شنیعی از قبیل قتل، تجاوز، حمله، سرقت، سوء استفاده‌ی جنسی از کودکان و یا ترکیبی از آنها شده و تشخیص داده بودند یا احتمال می‌دادند که به اختلالات روانی جدی مبتلا باشند.

برخی از آن زندانیان بیمار را به دلیل عدم سلامت عقلی گناهکار تشخیص نداده و به اقامت در آنجا محکوم نموده بودند. برخی هم روانی بودند و نیاز به درمان داشتند و عده‌ای هم برای معاینه و ارزیابی شرایط برای ادامه‌ی کار (مثلاً توانایی درک اتهام‌ها و شرکت در دفاع از خود) در آنجا بودند. بعضی از آنها اسکیزوفرنیک، دو قطبی یا عقب مانده‌ی ذهنی بودند و در مورد عده‌ی دیگری هم تشخیص داده بودند که بیمار روانی یا مضر به حال اجتماع هستند. کسانی هم بودند که سعی داشتند به دادگاه بقبولانند که یگانه و برتر از همگان می‌باشند.

تمامی آنان را ۲۴ ساعته و هفت روز هفته در بخش محبوس می‌کردند و فقط برای معاینه یا حضور در دادگاه و آن هم با دست‌بند و پابند از آنجا می‌توانستند بیرون بروند. بیشتر روز را در انفرادی می‌گذراندند که اتاقی قفل شده، با دیوارها و سقف بتونی و بدون پنجره

بود و حتی دست‌شویی آنهم قفل داشت. بسیاری از آنان شدیداً تحت تاثیر دارو بودند. فعالیت کمی انجام می‌دادند و میان فعالیتهای-شان هم فواصل زمانی زیادی وجود داشت.

انتظار "وقایع" می‌رفت - بیماران به کارکنان یا بیماران دیگر حمله می‌کردند یا به خودشان آسیب می‌رساندند و سعی می‌نمودند فرار کنند. "وقایع" برای کارکنان هم زیاد اتفاق می‌افتادند - کارکنان در امور بیماران دخالت می‌نمودند، مواد مخدر مصرف می‌کردند، مرخصی استعلاجی می‌گرفتند، غرامت می‌خواستند، ناسازگاری داشتند، در بین روانشناسان، روانپزشکان و کارکنان اداری جابجایی زیاد بود، لوله‌کشی‌ها و سیم‌کشی‌ها مشکل‌دار می‌شدند و غیره و غیره. جای سخت، متغیر، افسرده کننده و وحشتناکی بود. حتی گیاهان هم رشد نمی‌کردند.

حتی وقتی که مکان آن را به ساختمان جدیدی منتقل کردند، که امنیت بیشتر و محوطه‌ی تفریحی محصور می‌داشت، هیچ کسی توقع نداشت که تغییری واقعی پدید آید.

این بود که وقتی "یکی دیگر از آن روانشناس‌ها" پیدایش شد فرض را بر این گذاشتیم که او هم سعی می‌کند اوضاع را به هم بریزد و برنامه‌های ویژه‌ای را پیاده کند و بعد به محض این که بتواند از آنجا برود.

ولی آن بار نوبت دکتر هولن بود که بیاید. او رفتاری دوستانه داشت و به نظر می‌رسید که هیچ کاری انجام نمی‌دهد. او اصلاً بررسی و ارزیابی نمی‌کرد و تشخیصی هم نمی‌داد. هیچ درمان و آزمایش روانشناسی به عمل نمی‌آورد. اغلب دیر می‌آمد و در جلسات مربوط به بیماران حاضر نمی‌شد و در ثبت داده‌ها نیز مشارکت نمی‌نمود. در عوض روش "عجیبی" به نام شناخت خود از طریق هو اوپونو پونو را انجام می‌داد که با پذیرش مسئولیت صد درصد مربوط بود. فقط به درون خودش نگاه می‌کرد و می‌گذاشت که انرژی‌های منفی و ناخواسته‌ی درون شما برطرف گردند.

عجیب‌تر از همه نیز این بود که به نظر می‌رسید این روانشناس همیشه راحت و حتی از خودش راضی است! بسیار می‌خندید، با بیماران و کارکنان شوخی می‌کرد و ظاهراً از آنچه که می‌کرد کاملاً لذت می‌برد. از آن طرف هم به نظر می‌آمد که با وجود این که ظاهراً کار چندانی انجام نمی‌دهد ولی همه او را دوست دارند و از بودن در کنارش شادمانند.

بعد همه چیز شروع به تغییر نمود. اتاق‌های انفرادی خالی ماندند. بیماران در مورد خودشان و محیط آنجا احساس مسئولیت کردند و حتی در برنامه‌ریزی و اجرای برنامه‌ها و طرح‌هایی برای خودشان مشارکت نمودند. میزان مصرف دارو پایین آمد و به بیماران اجازه - دادند که بدون قید و بند از بخش خارج شوند.

بخش مزبور زنده شد - آرام‌تر، سبک‌تر، امن‌تر، تمیزتر، فعال‌تر، جالب و مولد گردید. گیاهان نیز شروع به رشد کردند. مشکلات لوله-کشی تقریباً به طور کامل ناپدید گشتند، وقایع خشونت‌بار به ندرت در بخش اتفاق می‌افتادند و به نظر می‌رسید که کارکنان هماهنگ،

آرام و با اشتیاق گردیده‌اند. مشکل به جای این که تعدد مرخصی‌های استعلاجی و کمبود کارکنان باشد به زیادی کارکنان تبدیل شده بود و دیگر کسی نمی‌خواست که از آنجا برود.

خصوصاً دو واقعه بودند که تأثیری فراموش نشدنی بر من گذاشتند.

بیماری مبتلا به توهم و پارانوئید در آنجا بود که قبلاً به سختی به چند تن در بیمارستان و خارج از آنجا آسیب رسانده و بارها در آن بیمارستان پذیرش شده بود. این بار به دلیل ارتکاب قتل او را به بخش شدیداً امنیتی‌فرستاده بودند. خیلی از او می‌ترسیدم. هر بار که به من نزدیک می‌شد مو بر تنم راست می‌گشت.

یکی دو سال بعد از آمدن دکتر هولن او را دیدم که بدون قل و زنجیر در بخش به سوی من می‌آمد. ولی این بار موهایم راست نشدند. حس می‌کردم که فقط او را می‌بینم و حتی وقتی شانه به شانه از کنار هم رد شدیم هیچ قضاوتی در مورد او نداشتم. واکنش معمول من در چنین مواقعی آماده شدن برای فرار بود که این بار اتفاق نیفتاد. در واقع متوجه شدم که او به نظر آرام می‌آید. هر چند که در آن زمان دیگر در آن بخش کار نمی‌کردم ولی بایستی می‌فهمیدم که چه اتفاقی افتاده است. دریافتم که او مدتی است که دیگر در قل و زنجیر و در انفرادی نیست. تنها توجیهی هم که برای آن وجود داشت این بود که برخی از کارکنان روش هو اوپونو پونو را که از دکتر هولن آموخته بودند به کار می‌بستند.

واقعه‌ی دیگر وقتی اتفاق افتاد که در حال تماشای تلویزیون بودم. مرخصی یک روزه‌ای گرفته بودم تا کمی از محیط کاری دور باشم و استراحت کنم. گزارشی از دادگاه یکی از بیماران بخش شدیداً امنیتی در تلویزیون پخش شد. او دختر بچه‌ی سه چهار ساله‌ای را مورد بدرفتاری جنسی قرار داده و به قتل رسانده بود. از آنجایی که این طور پنداشته بودند که او نمی‌تواند جریان دادگاه را طاقت بیاورد بستری‌اش کرده بودند. چند روانشناس و روانپزشک او را معاینه نموده و تشخیص‌هایی داده بودند که در آن زمان به احتمال زیاد به صدور حکم بی‌گناهی او منجر می‌شد. در این صورت به زندان نمی‌افتاد و او را به بیمارستان ایالتی می‌فرستادند و امکان آزادی مشروط هم برایش فراهم می‌گشت.

دکتر هولن با این بیمار گفتگو نموده و او خواستار یادگیری روش شناخت خود از طریق هو اوپونو پونو گردیده بود. گفته می‌شد که او که قبلاً تفنگ‌دار دریایی بوده است به سان یک افسر بر انجام روش مزبور پشتکار و مداومت دارد. در آن هنگام وضعیت او را برای حضور در دادگاه مناسب تشخیص داده بودند و موعدی برای این کار تعیین شده بود.

با وجود این که اکثر بیماران و وکلای مدافع ایشان در چنین مواردی احتمالاً همیشه ادعای بی‌گناهی می‌کنند ولی او چنین ننمود. روز قبل از برگزاری دادگاه وکیلش را مرخص کرد. بعد از ظهر فردایش در جلسه‌ی دادگاه در مقابل قاضی ایستاد و با حالت تواضع و

پشیمانی اظهار داشت "من مسئول و متاسفم". هیچ کسی چنین انتظاری نداشت. چند لحظه‌ای طول کشید تا قاضی دریافت که چه اتفاقی افتاده است.

دو سه بار با دکتر هولن و این فرد تنیس بازی کرده بودم و با وجود این که او خیلی مودب و با ملاحظه بود ولی من دربارهاش قضاوت‌هایی داشتم. ولی در آن زمان نسبت به او فقط احساس مهربانی و عشق می‌نمودم و حس کردم که تغییری اساسی در محیط دادگاه نیز پدید آمد. اکنون قاضی و سایر حقوق‌دانان هم با ملایمت سخن می‌گفتند و به نظر می‌رسید که تمامی افرادی که در اطراف او قرار دارند لبخندی از سر مهربانی بر لب دارند. عجب اوضاعی بود.

این بود که وقتی دکتر هولن روزی پس از بازی تنیس از ما پرسید که آیا مایلیم هو اوپونو پونو را بیاموزیم من با اشتیاق داوطلب شدم و می‌خواستم که بازی تنیس هر چه زودتر تمام شود. اکنون بیست سال از آن هنگام می‌گذرد و هنوز هم از آنچه که از دکتر هولن در بیمارستان ایالت هاوایی آموختم در هیبتم. تا ابد قدردان دکتر هولن و فرایند "عجیبش" خواهم بود.

در ضمن اگر حکم دادگاه آن بیمار را می‌خواهید بدانید باید بگویم که هر چند او گناه‌کار شناخته شد ولی قاضی به نوعی پاداشش را داد و با تقاضای او مبنی بر گذراندن دوران محکومیتش در یک زندان ایالتی در محل زادگاهش موافقت نمود. بدین ترتیب او می‌توانست نزدیک همسر و فرزندانش باشد.

با وجود این که اکنون بیست سال از آن زمان گذشته است منشی سابق آن بخش همین امروز به من زنگ زد. می‌خواست بداند که آیا دکتر هولن در آینده‌ی نزدیک وقت دارد تا با کارکنان قدیمی، که الآن اکثراً بازنشسته شده‌اند، جلسه‌ای داشته باشد. ظرف هفته‌های آینده با آنان ملاقات خواهیم نمود. چه کسی می‌داند که چه پیش می‌آید؟ گوش به زنگ خبرهای جدید می‌مانم.

آرامش

او.اچ.

همین بود. دکتر هولن واقعاً در آن بیمارستان معجزه کرده بود. او با تمرین عشق و بخشایش کسانی را که ناامید بودند و به طرق مختلف دورریزهای جامعه محسوب می‌گشتند متحول ساخته بود.

این قدرت عشق است.

بدیهی بود که می‌خواستم بیشتر بدانم.

نسخه‌ی اولیه‌ی این کتاب را نوشتم و برای دکتر هولن ارسال نمودم تا آن را بررسی کند. می‌خواستم مطالب آن را به لحاظ درستی ببیند. همچنین طالب بودم که نکات فراموش شده‌ی ماجراهای آن سال‌هایی را که در بیمارستان روانی گذرانده بود به آن بیفزاید. یک هفته پس از دریافت کتاب این ایمیل را برایم فرستاد:

آاو آکوا

این نامه را خطاب به تو و فقط تو می‌نویسم و به مطالعه‌ی متن اولیه‌ی کتاب محدودیت صفر مربوط می‌گردد. هر چند که موارد دیگری هم هستند که باید به تو بگویم ولی آنها را در رایانامه‌های بعدی بیان خواهم داشت.

مورنا بدون هیچ تاکید خاصی گفت "کارت تمام است."

جواب دادم "کارم با چه تمام است؟"

"کارت در بیمارستان ایالتی هاوایی تمام است."

با وجود این که قطعیت کلامش را در آن روز در تابستان ۱۹۸۷ حس می‌کردم ولی گفتم "باید دو هفته قبل از رفتنم این را به آنان اعلام نمایم". البته آن کار را نکردم. یعنی دیگر هرگز به آنجا نرفتم که آن کار را انجام دهم. هیچ کسی هم از آن بیمارستان آن را متذکر نشد.

حتی وقتی هم که از من برای حضور در میهمانی خداحافظی‌ام دعوت کردند به بیمارستان نرفتم. دوستانم بدون من میهمانی را برگزار نمودند. هدایایم را نیز بعدها به دفتر "بنیاد من" تحویل دادند.

مدتی را که در بخش پزشکی قانونی بیمارستان ایالتی هاوایی گذراندم خیلی دوست داشتم. افرادی را هم که در آن بخش بودند دوست داشتم. در زمانی که به درستی نمی‌دانم چه وقت بود از روانشناس کارمند به عضوی از خانواده بدل شدم.

به مدت سه سال و هر هفته بیست ساعت را در نزدیکی کارکنان، بیماران، قواعد، سیاست‌ها، دسته‌ها و نیروهای دیده و ندیده‌ی بیمارستان گذراندم.

وقتی در آنجا بودم اتاق‌های انفرادی، زنجیرهای فلزی، دارو و سایر اشکال کنترل افراد عادی و به لحاظ عملیاتی قابل قبول بودند.

زمانی هم که استفاده از اتاق‌های انفرادی و زنجیرهای فلزی از میان رفت در آنجا بودم. چه زمانی؟ هیچ کسی نمی‌داند.

خشونت جسمانی و کلامی هم تقریباً به طور کامل از بین رفتند.

مصرف دارو هم خود به خود پایین آمد.

در زمانی که هیچ کسی نمی‌داند چه وقت بود بیماران بدون زنجیر و بدون نیاز به تاییدیه‌ی پزشکی بخش را برای تفریح و کار ترک می‌کردند.

تحول بخش از حالت دیوانگی و تنش به آرامش بدون هیچ گونه تلاش آگاهانه‌ای صورت گرفت.

تحول بخش از حالت کمبود مزمن کارکنان به زیادی آنها هم به راحتی اتفاق افتاد.

لذا می‌خواهم تصریح کنم که من عضوی فعال و نزدیک به دیگر افراد خانواده و نه صرفاً یک ناظر بودم.

این که هیچ گونه درمانی ارائه نکردم صحت دارد. هیچ آزمایش روانشناختی هم انجام ندادم. در جلسات کارکنان نیز حاضر نشدم. در همایش‌هایی که برای بحث درباره‌ی افراد تشکیل می‌شد شرکت نمودم. ولی در عوض از نزدیک با امور بخش سر و کار داشتم.

اولین باری که طرحی برای کار در درون بخش - پخت شیرینی برای فروش - پدید آمد در آنجا بودم. اولین باری هم که فعالیتی در خارج از بخش انجام شد - شستن خودرو - در آنجا بودم. اولین باری هم که برنامه‌ای تفریحی در خارج از بخش اجرا شد در آنجا بودم.

هر چند که وظایف معمول یک روانشناس کارمند را انجام ندادم اما دلایل این نبود که آنها را مفید نمی‌دانستم. صرفاً بنا به هر دلیل ناشناخته‌ای که بود آن کارها را نکردم.

ولی در بخش راه می‌رفتم و در پخت شیرینی و بازی تنیس در خارج از بخش شرکت می‌نمودم.

اما پیش از هر کاری قبل، حین و پس از هر بار ورود به بخش و به مدت سه سال پاکسازی کردم. هر صبح و شام هر آنچه را که در درونم جاری بود و به بخش مربوط می‌گشت و هر چیزی را که راجع به بخش به ذهنم می‌رسید پاکسازی نمودم.

متشکرم.



دوستت دارم.

آرامش من.

ایمالیا کالا

از این تصریح اخیر خیلی خوشم آمد. هر چند که تا حدی تواضع دکتر هو لن را نشان می‌دهد اما به تبیین آنچه که او به هنگامی که در استخدام بیمارستان بود انجام داده و نداده بود نیز کمک می‌کند.

مجدداً نامه‌ای برایش نوشتم و از او اجازه خواستم که این رایانامه‌اش را هم برای آگاهی شما در کتاب بیاورم. او هم فقط با یک کلمه – همان که از او انتظار داشتم – جواب داد: "بله".

هنوز کارم با آموزش از این مرد عجیب تمام نشده است. تصمیم گرفتیم که همایش‌هایی را به اتفاق هم برگزار نماییم و البته مشترکاً این کتاب را هم بنویسیم. حداقل حالا تمامی ماجرای شفا دادن همه‌ی بیماران بخش جنایت‌کاران روانی را می‌دانم. او این را نیز مثل هر کار دیگرش انجام داده بود: با کار بر روی خودش. نحوه‌ی کار او بر خودش هم در دو کلمه خلاصه می‌شود: "دوستت دارم".

البته این همان فرایندی است که من و شما نیز می‌توانیم انجام دهیم. اگر بخواهم شناخت خود از طریق هو اوپونو پونوی امروزی را به شکلی که دکتر هو لن آن را درس می‌دهد در چند مرحله خلاصه نمایم چیزی شبیه به این می‌شود:

۱- پیوسته پاکسازی کنید.

۲- بر پایه‌ی ایده‌ها و موقعیت‌هایی که برای تان پیش می‌آیند عمل نمایید.

۳- پیوسته پاکسازی کنید.

همین. شاید این کوتاه‌ترین راه موفقیتی باشد که تاکنون ابداع شده است. امکان هم دارد که راهی با حداقل مقاومت باشد. ممکن است مستقیم‌ترین مسیر به سوی حالت صفر باشد. هم‌اکنون هم با یک عبارت جادویی شروع می‌شود و پایان می‌گیرد: "دوستت دارم".

/این همان راه ورود به منطقه‌ی محدودیت صفر است.

و البته شما را دوست دارم.

## سه مرحله‌ی بیداری

کار من در این دنیا دو وجهه دارد. اولین کارم این است که اصلاح کنم. دومین کارم هم این است که مردمی را که احیاناً خواب هستند بیدار نمایم. تقریباً همگان در خوابند! تنها راه بیدار کردن آنها هم کار بر روی خودم می‌باشد. - دکتر ایپه‌لیاکالا هو لن

چند روز پیش خبرنگاری از من پرسید "فکر می‌کنید سال بعد در چه وضعیتی باشید؟"

قبلاً در پاسخ به چنین پرسشی صادقانه آنچه را که امیدوار بودم به آن برسم شرح می‌دادم. از طرح‌ها، اهداف و نیاتم می‌گفتم. درباره‌ی کتاب‌هایی که می‌خواستم بنویسم و چیزهایی که قصد داشتم بشوم، انجام دهم، بسازم یا بخرم سخن می‌گفتم. ولی به خاطر کارهایی که با دکتر هو لن انجام داده بودم دیگر از اهداف و نیات حرف نمی‌زنم و نقشه‌ای برای آینده نمی‌کشم. این بود که با حقیقت همین لحظه جوابش را دادم:

"هر جا که باشم خیلی بهتر از آنچه که اکنون می‌توانم آن را تصور کنم خواهد بود."

آن پاسخ از آنچه که در نگاه اول ممکن است دریابید عمق بیشتری دارد و از شهود بر آمده است. وقتی جوابش را می‌دادم خودم هم شگفت‌زده شدم. به علاوه نشان داد که در این روزها ذهنم کجا است: به همین لحظه خیلی بیش از لحظه‌ی بعدی علاقمندم. وقتی به این لحظه توجه می‌کنم تمامی لحظات آینده نیز به خوبی آشکار می‌گردند. همان طور که یک بار به دکتر هو لن گفتم "این روزها قصدم این است که به قصد الوهیت احترام بگذارم."

همین چند دقیقه پیش سوال آن خبرنگار و پاسخ مبتنی بر شهودم را به یکی از دوستانم گفتم. خیلی از آن خوشش آمد. او هم چند ماهی است که همراه با من هو اوپونو پونو انجام می‌دهد و لذا حقیقت نهایی را دریافت: وقتی دست از نفس و خواسته‌های آن بردارید به چیز بهتری اجازه می‌دهید که شما را هدایت کند: الوهیت.

این من جدید و درک جدید به تمامی بخشی از حیات من می‌باشند. البته اینها یک‌شبه اتفاق نیفتاده‌اند. اما با گفتن "دوستت دارم" و سایر اذکار به سوی آگاهی عمیق‌تری، که ممکن است از جانب برخی نوعی بیداری و حتی شاید کنه روشن‌فکری نامیده گردد، هدایت شده‌ام. دریافتم که برای رسیدن به این بیداری باید حداقل سه مرحله را پیمود و اینها تقریباً نقشه‌ی سفر معنوی در زندگی را می‌سازند. مراحل مزبور از این قرارند:

۱- شما قربانی هستید. تقریباً همه‌ی ما با احساس این که قربانی هستیم به دنیا آمده‌ایم. اکثرمان نیز همین طور می‌مانیم. فکر می‌کنیم که دنیا یعنی دولت، همسایه‌ها، جامعه و افراد بد با هر شکلی که به خود بگیرند به دنبال ما هستند. حس می‌نماییم که هیچ تاثیری نداریم. ما معلول هستیم و بقیه‌ی دنیا علت. غر می‌زنیم، شکایت و اعتراض می‌کنیم و در گروه‌هایی گرد می‌آییم تا با کسانی که رئیس ما هستند بجنگیم. زندگی، به جز میهمانی‌هایی که گهگاه بر پا می‌شوند، حال ما را به هم می‌زند.

۲- اختیار خود را به دست می‌گیرید. روزی فیلمی مثل رازرا می‌بینید یا کتابی نظیر عامل جذب یا جادوی باور را می‌خوانید که زندگی‌تان را تغییر می‌دهد و در می‌یابید که چه قدرتی دارید. قدرت قصد را می‌فهمید. قدرت تجسم آنچه را که می‌خواهید درک می‌کنید و بعد دست به عمل می‌زنید و به آن می‌رسید. برخی موارد جادویی را هم شاهد خواهید بود و به بعضی نتایج عالی دست می‌یابید. در کل زندگی خیلی هم خوب به نظر خواهد آمد.

۳- بیدار می‌شوید. مدتی پس از مرحله‌ی دوم در می‌یابید که نیت شما برای‌تان محدودیت هستند. می‌فهمید که با قدرت جدیدی هم که در خود پیدا کرده‌اید نمی‌توانید همه چیز را کنترل نمایید. در می‌یابید که هرگاه خود را به قدرت برتری تسلیم کنید معجزات بیشتر می‌شوند. آنگاه دست از کنترل بر می‌دارید و توکل می‌نمایید. لحظه به لحظه آگاهید که با الوهیت پیوند دارید. می‌آموزید که حس شهود خود را، وقتی به سراغ‌تان می‌آید، تشخیص دهید و بر اساس آن عمل کنید. در می‌یابید که در زندگی توان انتخاب و نه کنترل دارید. درک می‌نمایید که بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید این است که با هر لحظه موافق باشید. در این مرحله معجزات واقع می‌شوند و پیوسته شما را متعجب می‌سازند. کلاً به طور دائم در حالت بهت، حیرت و شکرگزاری به سر خواهید برد.

من به مرحله‌ی سوم رسیده‌ام و شاید شما هم الآن همین طور باشید. از آنجایی که در این سفر با من همراه بوده‌اید اجازه دهید که نحوه‌ی بیداری‌ام را برای‌تان بیشتر شرح دهم. شاید با این کار برای آنچه که به زودی تجربه می‌کنید آماده گردید یا آنچه را که اکنون در حال تجربه‌ی آن هستید بهتر بفهمید.

در اولین همایشی که با دکتر هو لن داشتم شمه‌ای از الوهیت را دیدم. در همان چند روز اولی که با او بودم دست از گفتگوی درونی‌ام برداشتم و همه چیز را پذیرفتم. به آرامشی که تقریباً ورای درک بود رسیدم. عشق تکیه کلام شده بود و آهنگی بود که همیشه در ذهنم اجرا می‌گشت.

ولی آن شمه به همانجا ختم نشد.

هر گاه در حضور دکتر هو لن بودم احساس آرامش می‌کردم. مطمئنم که حالت تشدید پیش می‌آمد. لحن صدایش بر من اثر می‌گذاشت و مرا با آرامش هماهنگ می‌نمود.

حین همایش دوم حالتی برایم پدید آمد که برخی آن را بارقه‌ی روحانی می‌نامند. هاله و فرشته در اطراف مردم می‌دیدم. تصاویری به ذهنم می‌رسیدند. هنوز هم به یاد می‌آورم که چند گربه‌ی نامریی را دور گردن نریسا دیدم. وقتی این را به او گفتم لبخندی زد. صرف نظر از این که آن تصویر حقیقی بود یا خیر حرفم قطعاً باعث تغییر حالش گشت. چشمانش برق زدند.

دکتر هو لن اغلب علامت سوال‌هایی بر فراز سر مردم می‌بیند و همین باعث می‌شود که در جلسات به سراغ آنان برود. هر گاه نشانه‌ها یا موجودات نامریی ببیند می‌گوید "می‌دانم که این امر به نظر احمقانه می‌آید. روانپزشکان کسی را که چنین حرفی از دهانش در آید زندانی می‌کنند."

البته او حق دارد. ولی هر گاه بیداری پیش بیاید دیگر نگرستن به پشت سر معنی ندارد. در اولین همایش آخر هفته‌ای تجلی خواسته‌ها میدان انرژی برخی افراد را مشاهده نمودم. عجب هیبتی داشتند. این علاوه بر این که عطیه‌ای برایم می‌باشد گشایشی نیز به حساب می‌آید. بخشی از مغزم که قبلاً از آن استفاده نمی‌شد اکنون به کار افتاده است. الان اگر به چشمانم اجازه دهم آنها نیز می‌توانند ببینند. به دکتر هو لن گفتم "به نظر می‌رسد که همه چیز با من سخن می‌گوید. به نظرم همه چیز زنده می‌آید". لبخندی حاکی از آگاهی بر لب آورد.

در دومین آخر هفته‌ی برگزاری همایش تجلی خواسته‌ها یک تجربه‌ی ساتوری داشتم. ساتوری به معنی شمه‌ای از روشن‌بینی و طعمی از الوهیت است. گویی که پنجره‌ای باز می‌شود و برای لحظه‌ای با منبع حیات یکپارچه می‌گردید. شرح آن، به سان توصیف گلی که به سیاره‌ی دیگری تعلق دارد، دشوار است. ولی با مشاهده‌ی آن می‌توانستم ناپدید شوم و تحول ناشی از محدودیت صفر را تجربه نمایم. آن تجربه برایم همچون سنگ محک می‌باشد. می‌توانم آن را به یاد آورم و به سوی بازگردم. این در یک سطح عالی و همچون بلیت بازگشت به نعمات است و در سطحی دیگر فقط خاطره‌ای می‌باشد که مرا از تجربه‌ی همین لحظه باز می‌دارد. تنها کاری که می‌توانم بکنم پاکسازی است.

گاهی اوقات که در جلسه‌ای حضور دارم آرام می‌نشینم و نگاهم را بر روی چیز خاصی متمرکز نمی‌کنم و آنگاه می‌توانم حقیقتی را که در ورای آن وضعیت قرار دارد ببینم. گویی که گذر زمان متوقف یا حداقل آهسته می‌شود. سپس لایه‌ی زیرین زندگی را درک می‌نمایم. مثل این است که لایه‌ی روی یک نقاشی را بردارید و بعد شاهکاری که در زیر آن نهفته است آشکار گردد. می‌توانید آن را بینش روحانی، دیدگاه اشعه‌ی ایکس یا نگاه الهی بنامید. من که می‌گویم "جو وایتلی" (یا حتی "آو آکوا") در وضعیت صفر ناپدید می‌شود یا دست کم چشمانم چنین می‌بینند. محدودیت‌های صفر وجود دارند. وجود دارند. در آنجا هیچ سر در گمی نیست و همه چیز واضح است.

همیشه در آن حالت زندگی نمی‌کنم. هنوز هم به آنچه که واقعیت می‌نامند باز می‌گردم. هنوز هم چالش‌هایی دارم. وقتی لری کینگ از من پرسید که آیا روزهای ناخوشایندی هم در زندگی دارم جواب دادم که بله، هنوز هم دارم. دکتر هو لن گفت که ما همیشه مشکل

خواهیم داشت. هو اوپونو پونو هم روشی برای حل مشکلات است. تا وقتی که بر ذکر "دوستت دارم" و پاکسازی مداومت داشته باشم به جایگاه محدودیت صفر بر می‌گردم.

علامت صفر، اگر بخواهیم آن را در قالب کلمات بیاوریم، "عشق" است. لذا ذکر دائمی "دوستت دارم" به هماهنگ شدن ما با آن کمک می‌کند. تکرار آن برای خنثی ساختن خاطرات، برنامه‌ها، باورها و محدودیت‌هایی که در راه بیداری ما وجود دارند مفید است. وقتی بر پاکسازی مداومت به خرج می‌دهم به هماهنگی با شهود ناب تداوم می‌بخشم. وقتی هم که بر اساس حس شهود عمل می‌کنم معجزاتی، حتی بهتر از آنچه که می‌توانستم تصور کنم، به وقوع می‌پیوندند. تنها کاری هم که باید بنمایم ادامه دادن آن است.

برخی افراد فکر می‌کنند که با توجه نمودن به آواهایی که در گوش دل‌شان می‌شنوند می‌توانند صدای شهود را درک نمایند. یک بار یکی از دوستانم گفت "تفاوت میان صدای نفس و صدای شهود را می‌دانم چون صدای نفس با حالت اضطراب آمیخته است ولی صدای شهود آرام‌تر است."

می‌اندیشم که این گمراه کننده است. صدا، چه ناخوشایند و چه آرام باشد، در هر حال صدای نفس است. حتی همین الآن هم که در حال خواندن این کلمات هستید با خودتان حرف می‌زنید. آنچه را که می‌خوانید زیر سوال می‌برید. آن صدا را تشخیص می‌دهید و فکر می‌نمایید که خودتان هستید. ولی در اثر مداومت بر انجام هو اوپونو پونو این که چه چیزی واقعاً شهود است و چه چیزی نیست پیوسته برای‌تان واضح‌تر می‌گردد.

همان طور که دکتر هو لن دائماً به ما یادآوری می‌نماید "این رویکرد فست فود به شفا نیست. وقت می‌گیرد."

من هم این را می‌افزایم که بیداری در هر زمانی می‌تواند به وقوع پیوندد. حتی در حین مطالعه‌ی این کتاب. یا پیاده‌روی. یا نوازش کردن سگ. مهم وضعیت نیست. بلکه حالت درونی شما مهم است. همه‌اش هم با یک عبارت زیبا آغاز می‌شود و پایان می‌یابد:

"دوستت دارم."

## پیوست الف: اصول اولیه‌ی محدودیت صفر

آرامش برای همیشه، اکنون و ابدیت و بیش از آن.

۱- شما اصلاً نمی‌دانید که چه خبر است.

امکان آگاه شدن خودآگاهانه یا ناخودآگاهانه از همه‌ی چیزهایی که در درون و اطراف شما به وقوع می‌پیوندند وجود ندارد. همین الآن هم جسم و ذهن‌تان بدون اطلاع شما در حال تنظیم خود هستند. سیگنال‌های نامریبی بی‌شماری از امواج رادیویی گرفته تا اشکال فکری در هوا هستند و شما آگاهانه هیچ حسی از آن ندارید. در واقع شما همین الآن هم در حال مشارکت در خلق واقعیت خود هستید ولی این امر *ناخودآگاهانه* و بدون آگاهی خودآگاهانه و بدون اختیارتان اتفاق می‌افتد. به همین دلیلی هم هست که می‌توانید هر قدر که بخواهید افکار مثبت داشته و در عین حال ورشکسته باشید. ذهن خودآگاه خالق واقعیت نیست.

۲- شما بر همه چیز کنترل ندارید.

بدیهی است که اگر از همه‌ی اموری که در حال وقوعند آگاه نباشید نمی‌توانید آنها را کنترل نمایید. این فقط هوای نفس است که باعث می‌شود فکر کنید که می‌توانید دنیا را به میل خود بسازید. از آنجایی که نفس قادر نیست بخش عمده‌ای از وقایع کنونی دنیا را ببیند اگر به آن اجازه دهید که برای‌تان تصمیم بگیرد کار عاقلانه‌ای نکرده‌اید. می‌توانید انتخاب و نه کنترل نمایید. می‌توانید ذهن خودآگاه‌تان را برای گزینش تجربیاتی که ترجیح می‌دهید به کار گیرید ولی بعد باید از این که آیا، چگونه و چه وقت آنها به وقوع می‌پیوندند دست بردارید. کلید موفقیت تسلیم شدن است.

۳- می‌توانید هر آنچه را که بر سر راه‌تان قرار می‌گیرد شفا دهید.

هر چه که در زندگی‌تان پدید می‌آید صرف نظر از چگونگی وقوع آن، فقط به همین دلیل که در دید رادارتان قرار گرفته، به قصد شفا پیدا شده است. در اینجا فرض بر این است که اگر می‌توانید آن را حس کنید پس قادر به شفا دادن آن نیز هستید. اگر آن را در کسی دیگر می‌بینید و این آزارتان می‌دهد پس طالب شفا است. یا آن طور که شنیده‌ام به قول آپرا "اگر می‌توانید آن را تشخیص دهید پس بر عهده‌ی شما است." شاید اصلاً ندانید که چرا یا چگونه در زندگی‌تان پدیدار گردیده است ولی به صرف این که اکنون از آن آگاهید می‌توانید دست از آن بردارید. هر چه بیشتر هر چه را که بر سر راه‌تان واقع می‌شود شفا دهید خودتان هم برای تجلی موارد مطلوب پاک‌تر می‌شوید. چون انرژی‌های گیر افتاده را برای مصارف دیگر آزاد می‌نمایید.

۴- شما مسئول صد درصد تمامی تجربیات خود هستید.

آنچه که در زندگی تان اتفاق می افتد نه تقصیر شما بلکه مسئولیت شما است. مفهوم مسئولیت شخصی از آنچه که می گوئید یا می اندیشید فراتر می رود و آنچه را که دیگران می گویند، انجام می دهند یا در زندگی تان پدید می آید نیز شامل می شود. اگر مسئولیت کامل تمامی اموری را که در زندگی تان واقع می گردند بپذیرید در این صورت اگر کسی با مشکلی ظاهر شود پس مشکل شما نیز هست. این به اصل سوم بر می گردد که می گوید شما می توانید هر آنچه را که بر سر راه تان قرار گیرد شفا دهید. به طور خلاصه نمی توانید کسی یا چیزی را مسئول واقعیت فعلی خود بدانید. تنها کاری که می توانید بکنید این است که مسئولیت آن را بپذیرید و این بدین معنی است که آن را قبول و تملک کنید و به آن عشق بورزید. هر چه مواردی را که پدیدار می گردند بیشتر شفا دهید بیشتر با منبع حیات هماهنگ می گردید.

#### ۵- بلیت سفر به محدودیت صفر ذکر عبارت "دوستت دارم" است.

گذرگاهی که شما را به آرامشی و رای تمامی ادراکات و به شفا و تجلی می رساند ذکر عبارت ساده ی "دوستت دارم" می باشد. گفتن آن خطاب به الوهیت هر چه را که در شما است پاک می کند و لذا قادر خواهید شد معجزه ی این لحظه یعنی محدودیت صفر را تجربه کنید. مهم این است که به همه چیز عشق بورزید. چربی های اضافی، اعتیاد، مشکل فرزند یا همسایه یا همسر را دوست بدارید. به همه ی آنها عشق بورزید. عشق انرژی گیر افتاده را متحول و رها می سازد. ذکر "دوستت دارم" رمز قفل تجربه کردن الوهیت است.

#### ۶- شهود مهمتر از قصد است.

قصد اسباب بازی ذهن است ولی شهود مستقیماً از الوهیت می آید. روزی می رسد که تسلیم می شوید و به جای التماس و انتظار شروع به گوش دادن می کنید. قصد تلاش دارد که زندگی را بر اساس دیدگاه محدود نفس کنترل نماید. اما شهود پیامی را از الوهیت می گیرد و بعد بر پایه ی آن عمل می کند. قصد کارایی دارد و نتیجه می دهد اما شهود کارایی دارد و معجزه به بار می آورد. کدام یک را ترجیح می دهید؟

پیوست ب: چگونه خودتان (یا هر کس دیگری) را شفا دهید و سلامت، ثروت و شادکامی را کشف نمایید

در اینجا دو شیوهی اثبات شدهی هو اوپونو پونو برای شفای خودتان (یا هر کس دیگر) از هر چیزی که می‌بینید ارائه می‌گردد. به یاد داشته باشید که هر چه که در دیگران می‌بینید در خود شما هم هست و لذا تمامی شفابخشی‌ها در واقع شفای خود می‌باشد. هیچ کس دیگری به جز شما وظیفه‌ی انجام این فرایند را ندارد. تمامی دنیا هم در اختیار شما است.

در ابتدا دعایی از مورنا ذکر می‌شود که باعث شفای صدها یا هزارها تن گردیده است. دعایی ساده و در عین حال قدرتمند است:

ای خالق الهی، ای که در عین وحدت پدر و مادر و فرزند هستی .... اگر من یا خانواده‌ام، بستگانم یا نیاکانم از ابتدای خلقت تا کنون تو، خانواده‌ات، بستگان، یا نیاکانت را با افکار، کلمات، کردار و اعمال خود رنجانده‌ایم طلب بخشش می‌کنیم .... بگذار با این کار همه‌ی خاطرات منفی، موانع، انرژی‌ها و ارتعاشات پاک، خالص، رها و بریده شوند و این انرژی‌های ناخواسته به نور خالص مبدل گردند .... و این طور خواهد شد.

شیوه‌ی مورد علاقه‌ی دکتر هو لن این است که پس از دعای مزبور بگوید "متاسفم" و "لطفاً مرا ببخش". این را به این قصد می‌گویید که قبول دارید چیزی بدون این که بدانید آن چیز چیست - وارد سامانه‌ی جسم/ذهن شما گردیده است. اصلاً نمی‌دانید که ورود آن چگونه بوده است. نیازی هم نیست که بدانید. اگر اضافه وزن دارید صرفاً بدین معنی است که برنامه‌ای را که شما را این گونه ساخته است گرفته‌اید. با ذکر "متاسفم" به الوهیت می‌گویید که از عمق وجودتان به خاطر هر چه که باعث این امر شده است طالب بخشایش هستید. دقت داشته باشید که از الوهیت نمی‌خواهید که شما را ببخشد بلکه از او می‌خواهید که شما را یاری دهد تا خودتان را ببخشید.

پس از آن "متشکرم" و "دوستت دارم" را ذکر می‌کنید. وقتی می‌گویید "متشکرم" قدردانی خود را ابراز داشته‌اید و ایمان خود را به این که مساله به بهترین نحو برای همگان حل می‌شود نشان داده‌اید. ذکر "دوستت دارم" انرژی گیر افتاده در درون شما را متحول و جاری می‌سازد و شما را مجدداً به الوهیت پیوند می‌دهد. از آنجایی که وضعیت صفر همان عشق ناب است و هیچ محدودیتی ندارد شما با بیان عشق خود شروع به حرکت به سوی آن وضعیت نموده‌اید.

آنچه که بعد از آن اتفاق می‌افتد بستگی به الوهیت دارد. شاید به شما الهام شود که کار خاصی را انجام دهید. آن کار را، هر چه که هست، بکنید. اگر راجع به آن عمل مطمئن نیستید همان روش شفابخشی را بر روی این سر در گمی خود به کار گیرید. هرگاه به قطعیت رسیدید می‌دانید که چه کار باید بکنید.

این شیوه‌ی ساده شده‌ی هو اوپونو پونوی امروزی برای شفابخشی است.



پیوست ج: چه کسی مسئول است؟

دکتر ایها لیاکالا هو لن

از این که تا اینجا کتاب را خوانده‌اید متشکر و قدر دانم.

به روش شناخت خود از طریق هو اوپونو پونو علاقه دارم و مورنا نالاماکو سیمیونا، استاد لاپاآو، هم برایم بسیار عزیز است. او این روش را مشفقانه در نوامبر ۱۹۸۲ به من یاد داد.

متن زیر را بر اساس افکارم در دفترچه‌ی سال ۲۰۰۵ نوشته‌ام.

۹ ژانویه ۲۰۰۵

مشکلات را می‌توان بدون این که اصلاً بدانیم که چه خبر شده است حل نمود! صرفه درک این مطلب و قدر آن را دانستن برایم نوعی رهایی و سرخوشی به همراه داشته است.

حل مساله یکی از اهداف وجود می‌باشد و شناخت خود از طریق هو اوپونو پونو هم برای همین کار است. برای حل مشکلات ابتدا باید دو سوال را از خود پرسید: من که هستم؟ و چه کسی مسئول است؟

برای درک ماهیت هستی باید از دیدگاه سقراط آغاز کنید که می‌گفت "خودت را بشناس".

۲۱ ژانویه ۲۰۰۵

چه کسی مسئول است؟

اکثر افراد و از جمله کسانی که در جامعه‌ی علمی هستند با دنیا به صورت یک موجود فیزیکی برخورد می‌کنند. پژوهش‌های جاری در زمینه‌ی دی‌ان‌ای برای تشخیص علل و درمان بیماری قلبی، سرطان و دیابت مثال خوبی برای این امر می‌باشند.

قانون علت و معلول: مدل فیزیکی	
معلول	علت
بیماری قلبی	دی‌ان‌ای معیوب
سرطان	دی‌ان‌ای معیوب
دیابت	دی‌ان‌ای معیوب
مشکلات فیزیکی	فیزیکی
مشکلات محیطی	فیزیکی

عقل یا ذهن خودآگاه باور دارد که حلال مشکلات است و کنترل آنچه که اتفاق می‌افتد و تجربه می‌کند با او است.

نورتراندرس، روزنامه‌نگاری که در بخش علوم کار می‌کند، در کتابی به نام توهم کاربر تصویر متفاوتی از ذهن خودآگاه را ارائه می‌دهد. وی به پژوهش‌ها و خصوصاً آنهایی که توسط پروفیسور بنجامین لیبت استاد دانشگاه سانفرانسیسکو انجام شده‌اند اشاره می‌نماید. پژوهش‌های مزبور نشان می‌دهند که تصمیم‌ها قبل از این که خودآگاه آنها را بگیرد اخذ شده‌اند و ذهن خودآگاه، که از این امر مطلع نیست، فکر می‌کند او است که تصمیم می‌گیرد.

نورتراندرس پژوهش دیگری را نیز ذکر می‌کند که در آن معلوم شده است که عقل در هر ثانیه و از میان میلیون‌ها واقعه‌ای که اتفاق می‌افتند فقط از حدود ۱۵ تا ۲۰ مورد اطلاع دارد.

پس اگر عقل یا ذهن خودآگاه مسئول نیستند مسئولیت با کیست؟

۸ فوریه‌ی ۲۰۰۵

خاطراتی که بازپخش می‌شوند آنچه را که ذهن ناخودآگاه تجربه می‌کند مشخص می‌سازند.

ذهن ناخودآگاه پیوسته در حال تجربه، تقلید و انعکاس خاطراتی است که بازپخش می‌شوند. دقیقاً به همان نحوی که خاطرات برایش مشخص می‌سازند رفتار می‌کند، می‌بیند، حس می‌نماید و تصمیم می‌گیرد. ذهن خودآگاه نیز بدون این که بداند بر اساس بازپخش خاطرات عمل می‌کند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که خاطرات هستند که تجربیات آن را تعیین می‌نمایند.

قانون علت و معلول: شناخت خود از طریق هو اوپونو پونو	
معلول	علت
فیزیکی - بیماری قلبی	بازپخش خاطرات در ذهن ناخودآگاه
فیزیکی - سرطان	بازپخش خاطرات در ذهن ناخودآگاه
فیزیکی - دیابت	بازپخش خاطرات در ذهن ناخودآگاه
مشکلات فیزیکی - جسم	بازپخش خاطرات در ذهن ناخودآگاه
مشکلات فیزیکی - دنیا	بازپخش خاطرات در ذهن ناخودآگاه

جسم و دنیا به عنوان مخلوقات بازپخش خاطرات ندرتاً بر پایه‌ی شعود در ذهن ناخودآگاه حضور دارند.

۲۳ فوریه‌ی ۲۰۰۵

ذهن ناخودآگاه و ذهن خودآگاه که با هم روح را تشکیل می‌دهند ایده‌ها، افکار، احساسات و اعمال خود را ایجاد نمی‌کنند. همان طور که قبلاً هم ذکر گردید تجربیات خود را به کمک نایب و از طریق بازپخش خاطرات و شعود انجام می‌دهند.

مهم این است که بدانیم روح خودش تجربه‌ای را به وجود نمی‌آورد و عین خاطرات می‌بیند، حس می‌کند، رفتار می‌نماید و تصمیم می‌-

گیرد. یا به ندرت عین شعود می‌بیند، حس می‌کند، رفتار می‌نماید و تصمیم می‌گیرد.

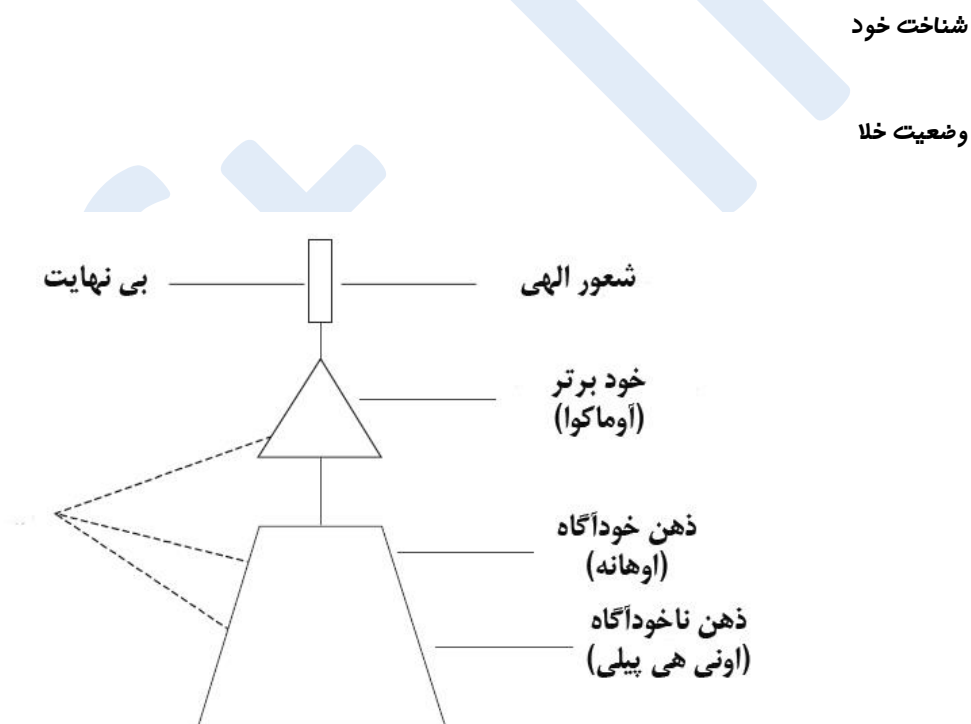
در حل مساله مهم این است که دریابیم جسم و دنیا به خودی خود مشکل نیستند بلکه معلول‌ها و عواقب بازپخش خاطرات در ذهن

ناخودآگاه هستند! چه کسی مسئول است؟

۱۲ مارس ۲۰۰۵

خلا بنیان شناخت خود، ذهن و جهان هستی و همان حالت پیش نیاز رسیدن شعود از شعور الهی به ذهن ناخودآگاه است. (شکل اول پیوست ج را ببینید.)

تمامی آنچه که دانشمندان می‌دانند این است که دنیا از هیچ به وجود آمده است و به همان منشا هیچ خود باز می‌گردد. دنیا با صفر آغاز و پایان می‌یابد. - چارلز سیف، صفر: زندگی‌نامه‌ی یک ایده‌ی خطرناک



شکل اول پیوست ج- حالت خلا

خاطراتی که بازپخش می‌شوند جایگزین خلا در شناخت خود و مانع تجلی شعود می‌گردند. برای بهبود این جابجایی و تشبیت مجدد شناخت خود، خاطرات باید به وسیله‌ی شعور الهی به خلا تحول یابند.

پاکسازی، پاکسازی و پاکسازی کنید تا بهشت گم شده‌ی خود را بیابید. در کجا؟ در درون خودتان. -مورنا نالاماکو سیمیونا، استاد لاپاآو

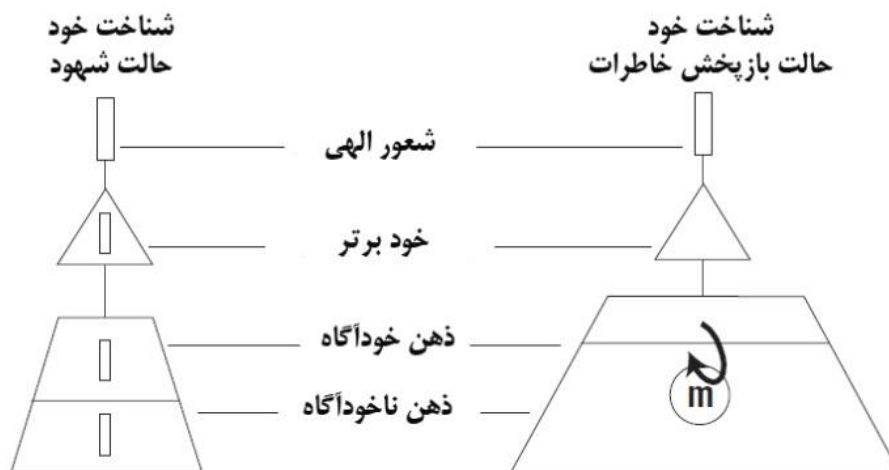
۲۲ مارس ۲۰۰۵

وجود عطیه‌ای از جانب شعور الهی می‌باشد. این عطیه صرفاً به خاطر تشبیت مجدد شناخت خود از طریق حل مساله به ما داده شده است. شناخت خود از طریق هو اوپونو پونو گونه‌ی امروزی شده‌ی فرایند باستانی بومیان هاوایی در حل مساله از طریق توبه، بخشایش و تحول است.

قضاوت نکنید تا در موردتان قضاوت نکنند. محکوم نکنید تا محکوم نشوید. ببخشید تا بخشوده شوید. -عیسی[ع] در انجیل لوقا بخش ۶ در هو اوپونو پونو هر چهار بخش شناخت خود- شعور الهی، خود برتر، ذهن خودآگاه و ذهن ناخودآگاه - کاملاً درگیر می‌شوند و با هم به صورت یکپارچه عمل می‌نمایند. در حل مسائل ناشی از بازپخش خاطرات در ذهن ناخودآگاه هر یک از آنها نقش خاص خودش را ایفا می‌کند.

خود برتر حافظه‌ای ندارد و تحت تاثیر بازپخش خاطرات در ذهن ناخودآگاه قرار نمی‌گیرد. همواره با شعور الهی یکپارچه است. هرگاه شعور الهی تغییر نماید خود برتر هم تغییر می‌یابد.

عملکرد شناخت خود بر اساس شعور و خاطره است. در هر زمان و از میان خاطره یا شعور فقط یکی می‌تواند حاکم بر ذهن ناخودآگاه باشد. روح شناخت خود در هر لحظه تنها به یک ارباب خدمت می‌کند. معمولاً خاطره نقش خار و شعور حکم گل را دارند. (شکل دوم پیوسته ج را ببینید.)



شکل دوم پیوست ج - حالت شهود و حالت بازپخش خاطرات

۳۰ آوریل ۲۰۰۵

من مصرف کننده‌ی ناله‌های خودم هستم. - جان کلیر، شاعر

خلا زمینه‌ی مشترک و متعادل کننده‌ی تمامی شناخت‌ها از خود جان‌دار و بی‌جان می‌باشد و همان بنیان فناپذیر و ازلی همه‌ی جهان هستی، اعم از دیده‌ها و نادیده‌هایش، است.

ما این را حقیقتی بدیهی می‌دانیم که تمامی اینا بشر [اشکال حیات] مساوی خلق شده‌اند. - توماس جفرسون، اعلامیه‌ی استقلال ایالات متحده

خاطراتی که بازپخش می‌شوند جای زمینه‌های مشترک شناخت خود را می‌گیرند و روح ذهن را از جایگاه واقعی آن در خلا و بی‌نهایت جدا می‌سازند. هر چند که خاطرات جای خلا را می‌گیرند ولی نمی‌توانند آن را نابود نمایند. مگر هیچ را هم می‌توان از بین برد؟

خانه‌ای که از بنیان ویران باشد نمی‌تواند بر پا بماند. - آبراهام لینکلن

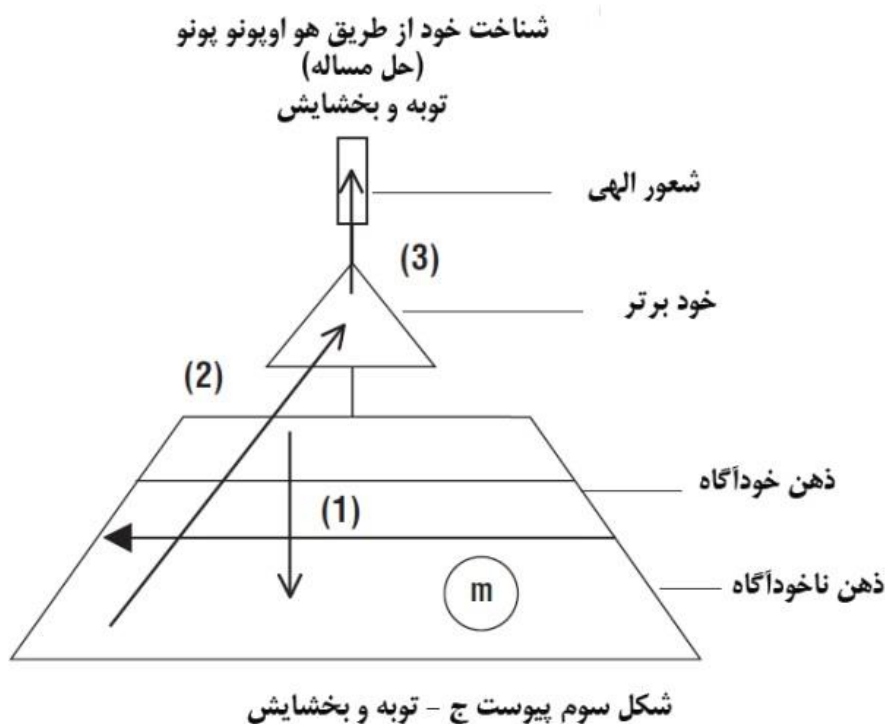
۵ می ۲۰۰۵

برای این که شناخت خود لحظه به لحظه باشد باید هو اوپونو پونو را دائماً انجام داد. هو اوپونو پونو را نمی‌توان موقتاً یا برای همیشه تعطیل نمود. هو اوپونو پونو نمی‌تواند به خواب رود یا بایستد.

در روزهای شادی به یاد داشته باشید که شیطان ناشناخته [بازپخش خاطرات] در پشت سرتان مشغول کار است. - جئوفری چاوسر، داستان‌های کانترבורی

۱۲ می ۲۰۰۵

ذهن خودآگاه می‌تواند فرایند هو اوپونو پونو را آغاز کند تا خاطرات رها گردند یا خودش را درگیر سرزنش و تفکر نماید. (شکل سوم پیوست ج را ببینید).



۱- ذهن خودآگاه فرایند حل مساله از طریق هو اوپونو پونو را، که به معنی درخواست از شعور الهی برای متحول ساختن خاطرات به خلا است، آغاز می‌کند. می‌پذیرد که مشکل همان بازپخش خاطرات در ذهن ناخودآگاه و او صد درصد مسئول آنها می‌باشد. این درخواست از ذهن خودآگاه به درون ذهن ناخودآگاه نزول می‌نماید. (شکل چهارم پیوست ج را ببینید).

۲- نزول درخواست به درون ذهن ناخودآگاه خاطرات را به آرامی برای تحول آماده می‌سازد. سپس درخواست از ذهن ناخودآگاه و به سوی خود برتر صعود می‌کند.

۳- خود برتر درخواست را بررسی و در صورت لزوم تغییراتی را در آن اعمال می‌کند. از آنجایی که همواره با شعور الهی هماهنگ است ظرفیت بررسی و ایجاد تغییرات را دارد. سپس درخواست برای بررسی نهایی و تصمیم‌گیری به سوی شعور الهی ارسال می‌گردد.

۴- پس از بررسی درخواست ارسال شده از طرف خود برتر، شعور الهی انرژی متحول کننده را به درون خود برتر نازل می‌نماید.

۵- آنگاه انرژی متحول کننده از خود برتر به درون ذهن خودآگاه جریان می‌یابد.

۶- سپس انرژی متحول کننده از ذهن خودآگاه به درون ذهن ناخودآگاه نزول می‌نماید. انرژی متحول کننده ابتدا خاطراتی را که مشخص شده‌اند خنثی می‌سازد و بعد انرژی‌های خنثی شده در انبار رها می‌گردند و خلایی بر جای می‌گذارند.

۱۲ ژوئن ۲۰۰۵

تفکر و سرزنش نمودن همان بازپخش خاطرات هستند. (شکل دوم پیوست ج را ببینید.)

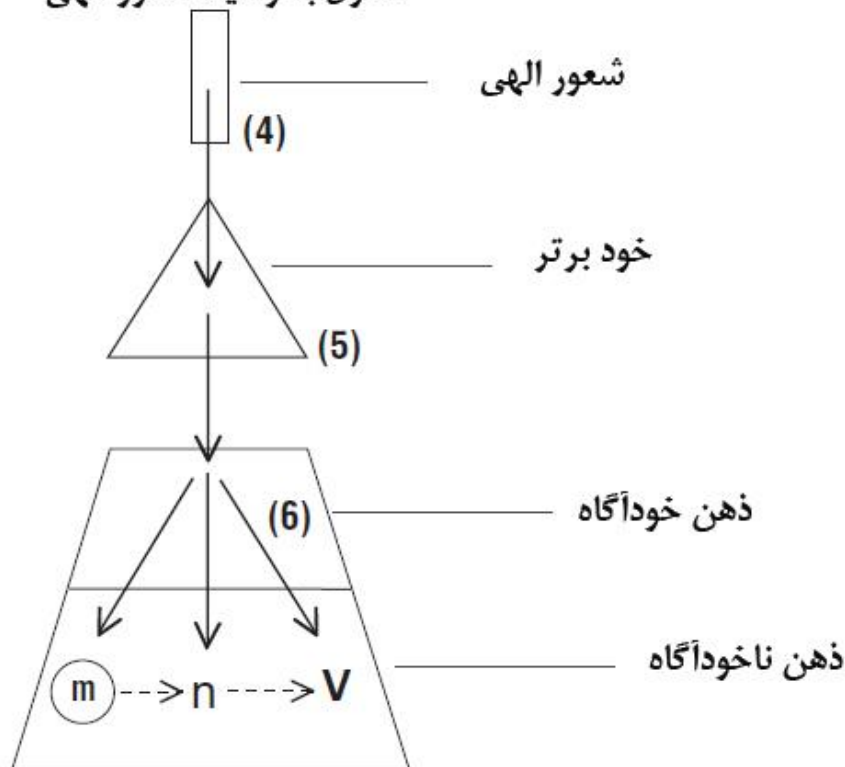
روح می‌تواند بدون این که بداند قضیه چیست از جانب شعور الهی شهودی دریافت دارد. تنها لازمه‌ی شهود و خلاقیت الهی برای شناخت خود این است که واقعاً شناخت خود باشد. برای این منظور پاکسازی دائمی خاطرات ضروری است.

خاطرات همدم همیشگی ذهن ناخودآگاه هستند و هرگز، برای رفتن به تعطیلات یا بازنشستگی، ذهن ناخودآگاه را ترک نمی‌کنند. خاطرات هرگز بازپخش دائمی خود را متوقف نمی‌نمایند.



### شناخت خود از طریق هو اوپونو پونو (حل مساله)

تحول به وسیله شعور الهی



شکل چهارم پیوست ج- تحول به وسیله شعور الهی

برای این که کار خاطرات یک بار و برای همیشه پایان یابد باید آنها را یک بار و برای همیشه تا حد نابودی پاکسازی کرد.

در سال ۱۹۷۱ و به هنگامی که در آیوا بودم مجدداً و شدیداً عاشق شدم. دختر عزیزم ام به دنیا آمد.

وقتی همسرم را می‌دیدم که از او مراقبت به عمل می‌آورد بیشتر و بیشتر در عشق به آن دو فرو می‌رفتم. اکنون دو فرد عالی در

زندگی‌ام بودند که می‌توانستم به آنها عشق بورزم.

پس از این که در تابستان آن سال دوره‌ی کارشناسی ارشد را در دانشگاه آیوا به پایان رساندم همسرم و من دو گزینه پیش روی‌مان

داشتیم. می‌توانستیم به سرزمین خود یعنی هاوایی باز گردیم یا این که برای ادامه تحصیل در آیوا بمانیم.

وقتی زندگی در آیوا را از سر گرفتیم بلافاصله دو مشکل در زندگی ما پدید آمدند. اول این که پس از آوردن ام از بیمارستان به خانه او

هیچ گاه دست از گریه بر نداشت.

دومین مشکل این بود که سخت‌ترین زمستان قرن در ایالت آیوا از راه رسید. تا هفته‌ها هر روز صبح کارم این بود که درب آپارتمان را با لگد باز کنم و بعد یخی را که در بیرون بود با چکش بشکنم.

وقتی ام حدوداً یک ساله شد لکه‌های خونی بر روی پتویش مشاهده نمودیم. تازه الآن که این جملات را می‌نگارم در می‌یابم که گریه‌های دائمی او واکنشی به بیماری شدید پوستی‌اش بوده‌اند که بعدها تشخیص داده شد.

شب‌ها وقتی ام را می‌دیدم که در خواب خودش را می‌خاراند از سر ناامیدی می‌گریستم. داروهای استروئیدی هم هیچ کمکی به او نکردند.

وقتی سه ساله شد خون دائماً از ترک‌های روی پوست آرنج‌ها و زانوانش بیرون می‌زد. از ترک‌های مفاصل انگشتان دست و پایش نیز به بیرون نفوذ می‌کرد. پوست ضخیمی زیر بغل و اطراف گردنش را می‌پوشاند.

۹ سال بعد به هنگامی که به هاوایی باز گشته بودیم روزی به همراه ام و خواهرش در حال رانندگی به سوی منزل بودم. به ناگهان و بدون این که قبلاً به آن فکر کرده باشم دور زدم و در جهت دفتر کار مورنا در وایکیکی حرکت نمودم.

وقتی مورنا ما سه نفر را دید که وارد دفترش می‌شدیم به آهستگی گفت "اوه، پس شما برای ملاقات من آمده‌اید." سپس در حین مرتب کردن کاغذهای روی میزش نگاهی به ام انداخت و به آرامی از او پرسید "تو چیزی می‌خواستی از من بپرسی؟"

ام دست‌هایش را باز کرد تا سال‌ها درد و رنجش را که در آنها دیده می‌شد به او نشان دهد. مورنا پاسخ داد "خوب" و چشمانش را بست.

مورنا چه می‌کرد؟ پدید آورنده‌ی روش شناخت خود از طریق هو اوپونو پونو در حال انجام آن بود. یک سال بعد، ۱۳ سال خون‌ریزی، ایجاد خراش، درد، رنج و مصرف دارو تمام شد.

۳۰ ژوئن ۲۰۰۵

هدف زندگی شناخت خود است چون الوهیت شناخت خود را هم دقیقاً مثل خودش در خلا و بی‌نهایت خلق کرده است.

تمامی تجربیات زندگی نمایان‌گر بازپخش خاطرات و شهود هستند. افسردگی، تفکر، سرزنش، فقر، نفرت، انزجار و غم به گفته‌ی شکسپیر ناله‌های پیش از گریه هستند.

ذهن خودآگاه انتخابی دارد: می‌تواند پاکسازی دائمی را آغاز نماید یا این که به خاطرات اجازه دهد که مشکلات را دائماً بازپخش کنند.

۱۲ دسامبر ۲۰۰۵

خودآگاه اگر تنها باشد از بارزترین هدیه‌ی شعور الهی یعنی شناخت خود بی‌خبر می‌ماند. به همین ترتیب از این که مشکل چیست هم اطلاعی ندارد. این ناآگاهی به حل غیر موثر مشکل منجر می‌گردد. روح بیچاره تا ابد در معرض غمی دائمی و غیر ضروری قرار گرفته است. چه غم‌انگیز.

ذهن خودآگاه را باید از هدیه‌ی شناخت خود که "ثروتی فراتر از ادراک" می‌باشد آگاه ساخت.

شناخت خود همچون خالقش یعنی شعور الهی فناپذیر و ازلی است. عاقبت ناآگاهی واقعیت نادرستی است که نسل اندر نسل به صورت فقر بی‌رحمانه، بیماری، جنگ و مرگ ظاهر می‌گردد.

۲۴ دسامبر ۲۰۰۵

دنیای مادی همان بیان خاطرات و شعورهایی است که در روح شناخت خود به وقوع می‌پیوندند. اگر وضعیت شناخت خود را تغییر دهید وضعیت دنیای مادی هم عوض می‌شود.

چه کسی مسئول است - شعور یا بازپخش خاطرات؟ انتخاب با ذهن خودآگاه است.

۷ فوریه‌ی ۲۰۰۶

در اینجا چهار روش حل مساله به کمک شناخت خود از طریق هو اوپونو پونو ذکر می‌شوند. می‌توان آنها را برای تثبیت مجدد شناخت خود از راه خلا نمودن خاطراتی که در ذهن ناخودآگاه بازپخش می‌شوند به کار برد:

۱- "دوستت دارم." وقتی روح بازپخش خاطرات را تجربه می‌کند در دل یا با صدای آرام به آنها بگویید: "خاطرات عزیزم، شما را دوست دارم. بابت این موقعیتی که برای رهاسازی تان نصیب شده است شکرگزارم". ذکر "دوستت دارم" را می‌توان در سکوت

بارها و بارها تکرار کرد. خاطرات هیچ گاه به تعطیلات نمی‌روند و بازنشسته هم نمی‌شوند مگر این که شما آنها را بازنشسته نمایید. مثلاً می‌توان این کار را قبل از هر فعالیتی نظیر پاسخ دادن به تماس‌های تلفنی یا پیش از ورود به خودرو یا رفتن به جایی انجام داد.

دشمنان خود را دوست بدارید. به کسانی که به شما نفرت می‌ورزند نیکی کنید. - عیسی [ع] در انجیل لوقا، بخش ۶

۲- "متشکرم." این روش را می‌توان همراه با "دوستت دارم" یا به جای آن انجام داد. این را هم مثل "دوستت دارم" می‌توان در دل بارها و بارها تکرار نمود.

۳- آب آبی رنگ خورشیدی. نوشیدن آب فراوان و خصوصاً آب آبی رنگ خورشیدی راهی عالی برای حل مسائل است. ظرف شیشه‌ای آبی رنگی که درب آن فلزی نباشد تهیه نمایید. آب لوله‌کشی در آن بریزید و بعد حداقل به مدت یک ساعت آن را در زیر نور خورشید یا لامپ رشته‌ای (و نه لامپ فلورئوسنت) قرار دهید. پس از این که خورشید اثرش را بر روی آب گذاشت می‌توانید آن را به شکل‌های مختلفی به مصرف برسانید. آن را بیاشامید و با آن غذا بپزید. پس از اتمام استحمام یا دوش گرفتن خود را با آن شستو دهید. میوه‌ها و سبزی‌ها از شسته شدن در آب آبی رنگ خورشیدی خیلی خوش‌شان می‌آید! آب آبی رنگ خورشیدی همچون "دوستت دارم" و "متشکرم" بازپخش خاطرات مشکلات را در ذهن ناخودآگاه خنثی می‌سازد. پس آن را زیاد بنوشید!

۴- توت فرنگی و زغال‌اخته. این میوه‌ها خاطرات را خنثی می‌کنند. می‌توان آنها را به صورت تازه یا خشک شده خورد یا از آنها مربا و ژله درست کرد یا به صورت شربت به روی بستنی ریخت!

۲۷ دسامبر ۲۰۰۵

چند ماه پیش به این فکر افتادم که فهرستی از "ویژگی‌ها"ی اصلی مورد استفاده در روش شناخت خود از طریق هو اوپونو پونو تهیه نمایم. می‌توانید در اوقات فراغت‌تان با آنها بیشتر آشنا شوید.

شناخت خود: من شناخت خود هستم و از چهار عنصر تشکیل شده‌ام: شعور الهی، خود برتر، ذهن خودآگاه و ذهن ناخودآگاه. بنیان من بر خلا و بی‌نهایت و رونوشت دقیقی از شعور الهی است.

خود برتر: من خود برتر هستم. حاکم بر ذهن خودآگاه و ناخودآگاه می‌باشم. درخواست‌های مطرح شده از طرف ذهن خودآگاه از شعور الهی را بررسی و تغییرات لازم را در آنها اعمال می‌کنم. بازپخش خاطرات در ذهن ناخودآگاه اثری بر من ندارد. همواره با خالق الهی یکپارچه هستم.

ذهن خودآگاه: من ذهن خودآگاه هستم. عطیه‌ی انتخاب به من داده شده است. می‌توانم به خاطرات دائمی اجازه دهم که تجربیات ذهن ناخودآگاه و خودم را تعیین نمایند یا این که رهایی آنها از طریق کاربرد دائمی هو اوپونو پونو را آغاز کنم. می‌توانم از شعور الهی بخواهم که جهت‌ها را نشانم دهد.

ذهن ناخودآگاه: من ذهن ناخودآگاه هستم. انبار تمامی خاطرات انباشته شده از ابتدای خلقت می‌باشم. جایگاه تجربه نمودن تجربه‌ها به صورت بازپخش خاطرات یا شعور می‌باشم. محل قرارگیری جسم و دنیا به شکل بازپخش خاطرات یا شعور هستم. جایی هستم که مشکلات در آن به صورت واکنش خاطرات وجود دارند.

خلا: من خلا هستم. بنیان شناخت خود و جهان هستی می‌باشم. در جایی هستم که شعور از شعور الهی یا بی‌نهایت می‌جوشد. بازپخش خاطرات در ذهن ناخودآگاه می‌تواند مرا تکان دهد ولی قادر به نابودی‌ام نیست. جلوی جریان شعور از جانب شعور الهی را نیز نمی‌تواند بگیرد.

بی‌نهایت: من بی‌نهایت یا همان شعور الهی هستم. شعور همچون گل‌های سرخ شکستنی از من به درون خلا شناخت خود جریان می‌یابد و به راحتی با خارهای خاطرات جایگزین می‌گردد.

شعور: من شعور هستم. مخلوق بی‌نهایت و شعور الهی می‌باشم. از خلا به درون ذهن ناخودآگاه متجلی می‌گردم. مرا به صورت پدیده‌ای کاملاً جدید تجربه می‌کنند.

خاطره: من خاطره هستم. ثبت یک تجربه‌ی پیشین در ذهن ناخودآگاه می‌باشم. هرگاه تحریک شوم تجربیات گذشته را بازپخش می‌نمایم.

مشکل: من مشکل هستم. حاصل بازپخش خاطرات یا شعور در ذهن ناخودآگاه می‌باشم.

سیستم عامل: من سیستم عامل هستم. شناخت خود را از طریق خلا، شعور و خاطره به کار می‌اندازم.

هو اوپونو پونو: من هو اوپونو پونو هستم. روش باستانی بومیان هاوایی برای حل مساله می‌باشم و برای استفاده‌های امروزی توسط مورنا نالاماکو سیمیونا، استاد لاپا‌آو، که او را گنج زنده می‌دانستند، در ۱۹۸۳ به روز شدم. از سه عامل تشکیل گردیده‌ام: توبه، بخشایش و تحول. درخواستی از جانب ذهن خودآگاه از شعور الهی می‌باشم تا خاطرات را خنثی و شناخت خود را مجدداً تثبیت کنم. در ذهن خودآگاه آغاز می‌گردم.

توبه: من توبه هستم. آغاز فرایند هو اوپونو پونو می‌باشم. به وسیله‌ی ذهن خودآگاه و به صورت درخواستی از شعور الهی برای متحول ساختن خاطرات به خلا شروع می‌شوم. ذهن خودآگاه به کمک من مسئولیت مشکلات ناشی از بازپخش خاطرات را در ذهن ناخودآگاه و همین‌طور ایجاد، قبول و انباشتن آنها را می‌پذیرد.

بخشایش: من بخشایش هستم. همراه با توبه، درخواستی از طرف ذهن خودآگاه از خالق الهی و برای متحول ساختن خاطرات موجود در ذهن ناخودآگاه به خلا، می‌باشم.

تحول: من تحول هستم. شعور الهی از من برای خنثی و رها ساختن خاطرات موجود در ذهن ناخودآگاه در خلا استفاده می‌کند. فقط شعور الهی می‌تواند مرا به کار گیرد.

ثروت: من ثروت هستم. شناخت خود می‌باشم.

فقر: من فقر هستم. جایگزین خاطرات می‌باشم. شناخت خود را تغییر می‌دهم و موجب نفوذ شعور از جانب شعور الهی به درون ذهن ناخودآگاه می‌گردم!

قبل از این که ملاقات با شما را به پایان برسانم می‌خواهم متذکر شوم که، اگر قصد دارید در یک کلاس آخر هفته‌ای هو اوپونو پونو شرکت نمایید، مطالعه‌ی این پیوست به منزله‌ی گذراندن پیش‌نیاز حضور در یکی از سخنرانی‌های جمعه‌ها می‌باشد.

آرامشی و رای تمامی ادراکات برای تان مسالت می‌کنم.

آرامش با شما باشد،

دکتر ای‌هالیاکالا هو لن

رئیس افتخاری بنیاد من، آزادی جهان